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

Do 01.10.2026
15.30 – 19.00 Uhr
Hannover 30171 - H-Südstadt
Henriettenstiftung
Marienstraße 90

Bitte Personalausweis mitbringen!
Service-Hotline 0800 / 11 949 11
(kostenlos aus dem dt. Festnetz)
blutspender.net Deutsches Rotes Kreuz Blutspendedienste
TERMINE IM UMKREIS
20433901_002626

SONDERVERKAUF
70% AUF ALLE GEKENNZEICHNETEN TEPPICHE
möbel staude
Die Besten im Norden
37899902_002625

hallo HANNOVER SÜD wochenende

EPHESUS
Wir kaufen Ihr GOLD.
sofort BARGELD!

Georgsplatz 3A
30519 Hannover
ephesus.de
0511-3631177
36759001_002625

Wettbewerb „4 Science“

HANNOVER. Die Leibniz Universität Hannover startet am Montag, 21. September, die bundesweite „4 Science Challenge“ für Schülerinnen und Schüler ab der 9. Klasse. Bei dem Online-Wettbewerb bearbeiten Teams Aufgaben aus Mathematik, Naturwissenschaften, Technik und Wirtschaft. Gefragt sind dabei neben Fachwissen auch eigene Ideen, kreative Lösungswege und Zusammenarbeit.

Für den Wettbewerb entwickeln wissenschaftliche Mitarbeitende oder Studierende verschiedener Fakultäten der Universität insgesamt vier Aufgaben. Für jede Herausforderung haben die Gruppen vier Wochen Zeit. Ein Team besteht aus zwei bis fünf Schülerinnen und Schülern, die sich zunächst einen gemeinsamen Namen geben. Die Teilnahme ist schulübergreifend möglich.

Die Aufgaben werden online bearbeitet, auch die Lösungen reichen die Gruppen digital ein. Nach jeder Runde veröffentlicht die Universität die Ergebnisse unter den jeweiligen Teamnamen auf der Internetseite des Wettbewerbs. Damit können die Teilnehmenden nachvollziehen, wie ihre Gruppe im Vergleich zu den anderen Teams abgeschnitten hat.

Die erfolgreichsten Gruppen werden zur abschließenden Prämierung an die Leibniz Universität Hannover eingeladen. Dort erhalten sie unter anderem Preise, die das Studium fördern sollen und von der Stiftung NiedersachsenMetall bereitgestellt werden. Teilnehmen können Schülerinnen und Schüler aus ganz Deutschland. **RED**

Informationen und die Möglichkeit zur Anmeldung gibt es unter uni-hannover.de/4sciencechallenge.

Glanzvolles Finale

Seite 4

Foto: Sebastian Gerhard

Digital weiter vorn

Hannover bestätigt Platz sieben im Smart City Index 2026

HANNOVER. Mit Platz sieben im Smart City Index 2026 gehört die Landeshauptstadt erneut zu den digital führenden Großstädten Deutschlands. Untersucht wurden 83 Städte mit mehr als 100.000 Einwohnern. Bereits im vergangenen Jahr hatte die Stadt Rang sieben erreicht und dabei mit dem Sprung von Platz 41 den bislang größten Aufstieg innerhalb eines Jahres in der Geschichte des Rankings geschafft.

Der Digitalverband Bitkom bewertet für den jährlich erscheinenden Index die fünf Bereiche Verwaltung, IT und Kommunikation, Energie und Umwelt, Mobilität sowie Gesellschaft und Bildung. In der Stadtverwaltung und im öffentlichen Raum sind inzwischen zahlreiche Digitalprojekte umgesetzt worden.

Dazu zählen KI-Assistenten im Wohngeldbereich, das städtische Service-Portal und weitere digitale Dienstleistungen. Straßenbäume werden teilweise digital gesteuert bewässert. Der Digital-Kiosk soll digitale Teilhabe ermöglichen, während die Klimakiste in der Altstadt als bepflanzter und begehbarer Rückzugsort an heißen Tagen dient. Ergänzt wird das Angebot unter anderem durch ein Solardach-Kataster und die kostenlose App hanno.guide für digitale Stadttouren. Mit Smart.Rad erhalten Radfahrer per App in Echtzeit Informationen über die Ampelphase an der nächsten Kreuzung. Auch Kulturprojekte wie das Beton-Piano auf dem Opernplatz zählen zur Smart-City-Strategie.

An der digitalen Stadtentwicklung wirken neben verschiedenen Bereichen der Verwaltung unter anderem kommunale Unternehmen, Üstra und Enercity sowie Akteure aus Wissenschaft, Wirtschaft und Stadtgesellschaft mit.

Ende August hat der Rat die Weiterentwicklung der Initiative Smart City #HANnovativ beschlossen. Künftig soll die urbane Resilienz stärker in den Mittelpunkt rücken. Digitale Infrastrukturen, datenbasierte Entscheidungsgrundlagen und neue Formen der Zusammenarbeit sollen dazu beitragen, die Stadt widerstandsfähiger gegenüber Klimawandel, Ressourcenknappheit und Krisen zu machen. Oberbürgermeister Belit Onay erklärt: „Das aktuelle Ergebnis unterstreicht, dass die digitale Transformation in Hannover nachhaltig vorangetrieben wird“, erklärt Oberbürgermeister Belit Onay.

„Die erneute Platzierung unter den Top 10 des Smart City Rankings ist keine Momentaufnahme, sondern Ausdruck einer langfristigen Strategie, in der die Digitalisierung der Verwaltung und die digitale Entwicklung unserer Stadt smart miteinander verbunden werden – für eine lebenswerte Stadt und einen leistungsfähigen Standort.“

Die Platzierung soll nach Angaben der Stadt zugleich Ansporn sein, digitale Infrastruktur, Bürgerservices und weitere Anwendungen kontinuierlich auszubauen. **RED**

Ohne Abzüge:
Feingold 119,00 €/g | Zahngold 74,34 €/g
750 Gold 88,35 €/g | Silber 1,60 €/g
585 Gold 68,91 €/g | Versilbert 45,00 €/g
333 Gold 39,23 €/g | Zinn 20,00 €/g
Goldankauf Bott
Bahnhofstr. 12 • 30159 Hannover
0511/37359069
26175701_002626

HERBST-COUPON
Bitte ausschneiden oder abfotografieren und vorzeigen!
15%
Rabatt auf Ihren gesamten nächsten Einkauf.
Gültig bis 31.10.26
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 „HERBST“.
24664101_002626

LOKAL SHOPPEN ZAHLT SICH AUS!
-15% RABATT*
*auf Ihren nächsten Einkauf und bei Vorlage des Coupons, ausgenommen sind rezeptpflichtige Arzneimittel. Zuzahlungen, Rezepturen, Bücher, Gutscheine, Dienstleistungen, Botendienste und unsere Sonderangebote. Code in einer der PINC Apotheken vorzeigen.
PINC Apotheken
Gültigkeit: September/Oktober 2026 WWW.PINC-APOTHEKEN.DE
ROSEN APOTHEKE EUROPA-APOTHEKE SONNEN APOTHEKE Die Ernst-August-Apotheke
6988401_002626

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

VORHER

NACHHER
Wir erledigen auch Kleinaufträge
der fuger GmbH
Lohkamp 44a
30855 Langenhagen
Tel.: 0511/7852460
Fax: 0511/7852461
www.derfuger.de
22330301_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

GOLDANKAUF
GOLDSCHMIDT
www.goldundsilberankauf.de
999erGold 120,32 €/g
999erSilber 1,50 €/g
750erGold 88,74 €/g
925erSilber 1,39 €/g
585erGold 69,22 €/g
333erGold 39,40 €/g
versilbertes Besteck 45,00 €/kg
Zinn 20,00 €/kg
Zahngold 76,05 €/g
Stand 16.09.2026
Lister Meile 50 · 30161 Hannover
0511/328269
4680401_002626

EPHESUS
Wir kaufen Ihr GOLD.
sofort BARGELD!

Mit 100%-iger Sicherheit durch exzellente und transparente Goldanalyse mit unserem neuen „x-rate“ Goldanalyse-Gerät.
Wir kaufen Goldbarren jeglicher Art!
Georgsplatz 3a, 30159 Hannover
0511 / 3631177
www.ephesus.de
GOLD & SILBER · SCHMUCK · SILBER & TAFELSILBER · ZAHNGOLD
INDUSTRIESCHEIDGUT · GOLDBARREN · GOLDMÜNZEN · PALLADIUM · PLATIN
36844002_002625

cleWa VON MÖBEL HEINRICH MÖBEL HEINRICH
MOONLIGHT SHOPPING
Freitag, 25.09.2026
bis 20 Uhr geöffnet!
60 JAHRE
Bad Nenndorf
KI-GENERIERT
20343601_002626

Deutsches Rotes Kreuz
Hilfe, die ankommt.
Gemeinsam helfen.
Vor Ort und weltweit.
Jetzt spenden!
drk.de/spenden

JETZT NEU IN IHREM STADTTEIL
MARIEN APOTHEKE AUF DER BULT
20 % RABATT
AUF IHREN ERSTEN EINKAUF*
ÖFFENTLICHE APOTHEKE
FÜR DIE GANZE FAMILIE
7 Tage die Woche • Bis 22 Uhr für Sie vor Ort
Mo-Fr 8-22 Uhr
Sa 9-22 Uhr
So 10-22 Uhr
*nicht für verschreibungspflichtige Arzneimittel und Zuzahlungen
Marien-Apotheke AUF DER BULT
Janusz-Korczak-Allee 12
30173 Hannover
Tel. 0511 5154960
www.apothekeaufderbult.de
26451701_002626

23747201_002626

35203601_002625

4667401_002626

37528801_002625

36438803_002625

Im Internet finden Sie uns unter:
www.wochenblaetter.de
hallo wochenende

H/21 leuchtet Hannover aus

Der neue **HALBMARATHON AM 11. OKTOBER** wird spektakulär: Er startet in der Dämmerung

HANNOVER. Das wird der wohl ungewöhnlichste sportliche Testlauf, den es in Hannover je gab. Am 11. Oktober steht der neue Halbmarathon H/21 an, der Startschuss fällt erst um 17 Uhr, wenn es zu dämmern beginnt. Ein Lauf ins Dunkle und zugleich ins Ungewisse: Die Veranstalter müssen abwarten, wie die Läufer das neue Format annehmen. „Das ist ein Wagnis und ein Novum“, sagt Stefanie Eichel von der gleichnamigen Agentur. „Aber wir sind überzeugt, dass Hannover diesen Lauf braucht.“ Mehr als 3500 Startplätze sind bereits vergeben, mit 5000 bis 7000 Teilnehmern rechnet Eichels Event.

H/21 – das soll nicht einfach der bewährte ADAC-Marathon auf halber Strecke sein. Dafür ist zu vieles neu. Stefanie Eichel will eine Lücke im Laufkalender schließen und für den kühlen Herbst und Winter motivieren: „Das soll der Startschuss für etwas Großes sein. Man trifft sich wieder, um zu laufen, auch wenn es kalt und ungemütlich ist.“

Bringen H/21 voran: Marathon-Chefin Stefanie Eichel (von links), Enercity-Marketingleiter Marco Malcangi, Marathonstar Fabienne Königstein und Carsten Krebs von Eichels Event.
Foto: Debbie Jayne Kinsey

Um Höchstleistungen geht es nicht, wenngleich die flache Strecke dazu einlädt. Start ist an der Glocksee bei der Enercity-Filiale, das Ziel am Opernplatz. Die Strecke führt über das neue Rathaus zum Aegidientorplatz, dem zentralen Punkt von H/21. Von dort geht es auf drei Äste: Hildesheimer Straße, Marienstraße und Friedrichswall. Dort sind jeweils die Wendepunkte – die Läufer kommen sich also entgegen.

„Am Aegi wird besonders viel los sein, das wird spektakulär“, sagt Jan Raphael, der für den sportlichen Ablauf zuständig ist. Zwei Runden sind zu laufen – H/21 lässt sich jedoch halbieren. Die Teilnahme ist im Zweierteam möglich – mit Wechsel am Wendepunkt auf halber Strecke bei den Nanas am Leibnizufer. H/21 for two heißt diese Variante.

Ursprünglich sollte die Strecke in den Westen der Stadt führen, da wären allerdings einige Straßenbahnlinien zu queren gewesen. In den Verkehr soll H/21 nicht zu sehr eingreifen. Innerhalb von drei Stunden ist alles vorbei, Zielschluss ist um 20 Uhr. Bei einer sehr wahrscheinlichen zweiten Auflage im Herbst nächsten Jahres könnte es eine neue Strecke geben.

Eine prominente Starterin hat H/21 mit Fabienne Königstein von Hannover 96 gewonnen. Die soll aber nicht siegen, sondern eine Mitläuferin im besten Sinne sein. Der Marathonstar soll die Teilnehmer begleiten, anfeuern und unterstützen, die sich eine Zielzeit von unter zwei Stunden vorgenommen haben. „Profisport ist oft einsam, das ist mal etwas anderes“, sagt die 33-Jährige. Auf der Strecke wird viel geboten, es gibt unter anderem sechs DJs und zwei Livebands. Wo sich die Läufer entgegenkommen, beispielsweise auf der Marienstraße, wird es in der Straßenmitte Aktionen geben. Zudem soll H/21 Stellen ausleuchten, die sonst im Dunklen bleiben. Dafür sind extra Illuminationen geplant. „Wir wollen es schön und spektakulär machen – aber auch hochwertig, wie man es vom Marathon von uns kennt“, betont Carsten Krebs von Eichels.

Krebs hat eine neue kostenlose Lauf-App initiiert, die bereits gestartet ist: Run City. Mit ihr lassen sich Routen, Laufgruppen und Events finden. „Niederschwellig, einfach und barrierefrei“, sagt Krebs. Diese App soll sogar für mehr Sicherheit und ein besseres Gefühl sorgen. Der Nutzer kann sehen, ob mehrere Läufer auf der von ihm ausgewählten Route unterwegs sind. „Natürlich völlig anonym“, betont Krebs.

➡ **Weitere Informationen (und die Möglichkeit zur Anmeldung, aktuell kostet die Teilnahme 59 Euro) gibt es auf halbmarathon-hannover.de. Die neue App lässt sich auf runcity-hannover.de herunterladen.**

Die TSV Burgdorf will nicht nur in der Spitze. sondern auch in der Breite Zeichen und Impulse setzen.
Foto: Oliver Krebs

Leuchtturm Recken-Schmiede setzt Professionalisierung fort

Sparkasse Hannover wird erste Hauptpartnerin des Handballbundesliga-Nachwuchses

REGION HANNOVER. Holger Staab ist Ur-Burgdorfer und Handballer durch und durch. Seit fünf Jahren ist er Vorsitzender der TSV Burgdorf, mit 3200 Mitgliedern einer der größten Breitensportvereine Niedersachsens. Die Recken-Schmiede - der Nachwuchs des Bundesligateams - ist für Staab ein Aushängeschild, das weit über die Grenzen Burgdorfs hinaus bekannt sei. Ein Leuchtturm, bei dem die Nachwuchsarbeit jetzt noch weiter professionalisiert wird. Die Sparkasse Hannover ist jetzt Hauptpartnerin der Reckenschmiede, die sich in den vergangenen Jahren kontinuierlich weiterentwickelt hat, zur neuen Saison hat die TSV Burgdorf ein Elite-Training eingeführt. Der Verein hat in jedem Jahr seit der Einführung das HBL-Jugendzertifikat erhalten, die A- und B-Jugend hat schon mehrfach die Finalspiele der Jugendbundesliga erreicht.

Für Recken-Geschäftsführer Eike Korsen ist die Recken-Schmiede ein wichtiger Teil der Vereinsphilosophie. Möglichst viele Spieler sollen an den Profikader herangeführt werden. Einer von ihnen ist U18-Europameister Julius Pöthke, der die Zugehörigkeit zur Reckenschmiede als Privileg empfindet und sich „wie in einer Familie“ fühlt.

Gleichzeitig will die TSV Burgdorf die Strukturen kontinuierlich weiterentwickeln und über die Nachwuchsarbeit Impulse nicht nur in die Spitze, sondern auch in die Breite zu tragen. Darüber hinaus erfülle die Recken-Schmiede auch eine gesellschaftliche Aufgabe. Koray Ayar, der als hauptamtlicher Nachwuchstrainer an der Schnittstelle zwischen Recken-Geschäftsstelle und Stammverein sitzt, erläutert: „Es geht uns nicht nur darum, gute Handballer auszubilden und ans Maximum zu bringen, sondern junge Menschen auf ihrem Weg ins Erwachsenenleben zu begleiten. Dafür wollen wir allen Nachwuchsspielern starke Werte und Fähigkeiten vermitteln, die ihnen Orientierung für die Zeit nach ihrer aktiven Karriere und generell im Leben abseits des Profihandballs geben.“

Was die Breite angeht: Inzwischen gehören mehr als 100 Partnervereine und -schulen zum aktiven Netzwerk. Nachwuchskoordinator Heidmar Felixson sagt: „Ich gehe schon seit vielen Jahren regelmäßig in die Schulen und Vereine, um Kinder für den Sport mit all seinen vielen positiven Eigenschaften zu begeistern und insbesondere natürlich den Handball näherzubringen. Wir wollen den Handball in der gesamten Region fördern.“

Volker Alt, Vorstandsvorsitzender der Sparkasse Hannover, ergänzt: „Die Förderung von Kindern und Jugendlichen ist für uns ein wichtiger Bestandteil unseres Engagements in der Region. Die Sparkasse Hannover und Recken verbindet inzwischen eine Partnerschaft, die mehr als 15 Jahre Bestand hat. Hier werden Leistungssport, Nachwuchsförderung und die Arbeit mit Vereinen und Schulen auf besondere Weise miteinander verbunden. Genau das passt zu unserem Selbstverständnis als Starkmacherin der Region Hannover.“ **OK**

26087101_002626

Sonderzug gegen die Einsamkeit

„Wie auf Klassenfahrt“: Üstra und Kommunaler Seniorenservice testen die „JUBILINE“

HANNOVER. „Jubiline“ steht auf den pinkfarbenen Aufklebern der Stadtbahn an der Kröpcke-Station. Einmal Tiergarten und zurück: Einsteigen darf, wer zur Generation Ü60 gehört, sich angemeldet hat und Lust auf neue Kontakte hat.

„Öffi-Kreuzfahrt“, so nennt Kristina Hahn die Aktion, die sie als Ehrenamtliche beim Kommunalen Seniorenservice (KSH) mitorganisiert hat. „Üstra statt Aida“, pflichtet ihr Berit Lüdecke vom Social Innovation Center der Region Hannover bei. Hier entstand im Januar in einem Workshop die Idee zu dieser Sonderfahrt. Das Ziel: Kampf gegen Einsamkeit im Alter.

Das Pilotprojekt startet mit zwei Touren am Regionsentdeckertag. Heike Bischoff (65) plaudert angeregt mit einer anderen Teilnehmerin. Die Chemie scheint zu stimmen. „Das passt mit Evelin“, bestätigt die 65-Jährige strahlend. Bischoff ist erst kurz in Rente, hat den Job auch nicht gerne losgelassen. „Ich muss mich dazu zwingen, unter Leute zu gehen. Immer nur lesen, fernsehen und schlafen reicht nicht.“ Stolz fügt sie an: „Hier bin ich!“

Erste Kontakte in der Bahn: Berit Lüdecke vom Social Innovation Center (Mitte) betreut die Seniorinnen und Senioren auf der Sonderfahrt. Foto: Tobias Wölki

Der Schritt in die Öffentlichkeit, neue Kontakte knüpfen – im Alter fällt das oft schwerer. Laut „Einsamkeitsbarometer“ der Bundesregierung von 2024 sind Personen über 75 Jahre besonders betroffen. In Hannover leben rund 138.000 Menschen ab 60 Jahren – knapp ein Viertel der gesamten Stadtbevölkerung.

„Der Bedarf ist da, die Plätze waren schnell ausgebucht“, berichtet Berit Lüdecke über die Premiere. Conni Buchmann (69), ehrenamtliche KSH-Mitarbeiterin in Leopardenjacke und knallgelber Kleidung, marschiert mit pinkfarbenem „Jubiline“-Schild voraus. In der Bahn wünscht Fahrer Dominik Heinze „gute Fahrt und gute Gespräche“.

Die entspinnen sich prompt. Denn Merle Bornemann vom KSH, mit 25 Jahren die Jüngste an Bord, führt die Fahrgäste durch Kennenlernspiele. „Ich mag es, mit anderen Generationen in Dialog zu kommen“, erzählt sie über ihre Arbeit. Die Stimmung auf der 20-minütigen Tour ohne Haltepunkte ist munter. Nach einer kleinen Zwangsbremsung kurz nach dem Start wird gescherzt: „Wir sind kostbare Fracht!“

Am Tiergarten bildet die Gruppe einen Kreis, alle stellen sich mit Vornamen vor, winken einander zu. „Ich fühle mich wie auf Klassenfahrt“, bemerkt eine Dame. Auf dem Spaziergang zum Wildschweingehege bringen kleine Fragerunden die Menschen ins Gespräch: „Links die Frühaufsteher, rechts die Nachteulen“, moderiert Merle Bornemann. Einige kichern, jeder findet seinen Platz, mustert die Nachbarinnen und Nachbarn.

100 Meter weiter wird die Frage entschieden: „Schokolade oder Chips abends auf der Couch?“ Dann kommt noch eine Runde: „Neues wagen oder lieber bei Altbewährtem bleiben?“ Das Pendel schlägt eindeutig Richtung Abenteuer aus. „Sonst wären wir ja auch nicht hier“, kommentiert eine Teilnehmerin. Gelächter in der Runde.

Ursula Mahlmann, 79 Jahre alt, knallrote Haare, ist genau deswegen hier. „Ich bin die Animateurin in der Familie“, sagt sie vergnügt und zählt auf, welche Aktionen des Kommunalen Seniorenservices sie und ihr Mann Heinz-Günther machen. Sie sind nicht die einzigen: „Ich erkenne hier einige Gesichter wieder.“

Evelin Friedrich, die sich schon auf der Hinfahrt mit Heike Bischoff angefreundet hat, lebt erst seit zwei Jahren in Hannover. Die 65-Jährige ist aus einem Ort bei Magdeburg in die Nähe ihrer Tochter gezogen. „Sie hat mich hier angemeldet. Ich bin für alle Angebote dankbar und freue mich darauf, neue Leute kennenzulernen.“ Ihre Einstellung zum Leben: „Man lernt nie aus.“

Zweimal 25 Seniorinnen und Senioren sind an diesem Sonntag mit der „Jubiline“ unterwegs, der Name ist angelehnt an die „Jubilee Line“ der Londoner U-Bahn. Sie ist dem Thronjubiläum von Queen Elizabeth gewidmet. In Hannovers Seniorenfahrt stecken die Worte „Jubel“ für die Stimmung, die erzeugt werden soll. Und „Linie“ für das Engagement der Üstra, die die Teilnehmenden nach dem Tiergartenrundgang wieder zurück in die City bringt. Bei Kaffee und Streuselkuchen gibt es beim KSH noch eine Abschlussrunde.

„Es geht auch darum, mit solchen Aktionen den Übergang vom Arbeitsleben in die Rente zu gestalten“, erklärt Merle Bornemann, die noch am Anfang ihrer Karriere steht. „Das ist wichtig“, findet Heinz-Günther Mahlmann, der mit seiner Frau in Wettbergen lebt. Denn: „Die Wohngebiete werden immer anonymer, neue Nachbarn stellen sich gar nicht mehr vor.“ Der 80-Jährige gesellt sich auf der Tour zu Joachim Bensemann (76). „Wir sind die Quotenmänner“, sagt der Ricklinger mit einem Grinsen. Er bedauert das, weiß aber: „Viele Männer haben das mit der Kommunikation nie gelernt, sie kommen nicht in Schwung.“

An diesem Nachmittag klappt es aber. „Es wurde über Einsamkeit gesprochen, aber auch über alltägliche Themen oder finanzielle Sorgen“, hat Berit Lüdecke vom Social Innovation Center beobachtet. Die „Jubiline“ habe das Gefühl vermittelt: „Ich bin nicht alleine.“ Das Pilotprojekt wird ausgewertet, eine Fortsetzung ist möglich.

Hannover historisch: Zwei neue Stadttafeln am jüdischen Friedhof

HANNOVER. Am jüdischen Friedhof An der Strangriede in Hannover erinnern zwei neue Stadttafeln an jüdisches Leben in der Stadt und an die Verfolgung während der nationalsozialistischen Herrschaft. Oberbürgermeister Belit Onay und Michael Fürst, Präsident des Landesverbandes der Jüdischen Gemeinden in Niedersachsen, enthüllten die Tafeln zum 85. Jahrestag der sogenannten „Aktion Lauterbacher“.

Eine der Tafeln informiert über die Geschichte des Friedhofs An der Strangriede. Die Anlage entstand zwischen 1858 und 1864 nach Plänen des jüdischen Architekten Edwin Oppler und diente der jüdischen Gemeinde Hannovers bis 1924 als Friedhof. Mehr als 2.500 Grabstätten sind erhalten. Damit dokumentiert der Ort jüdisches Leben in Hannover im 19. und frühen 20. Jahrhundert.

Die zweite Tafel thematisiert das benachbarte Gebäude An der Strangriede 55. Während der nationalsozialistischen Herrschaft wurde es als sogenanntes „Judenhaus“ genutzt. Im September 1941 mussten im Zuge der sogenannten „Aktion Lauterbacher“ rund 1.200 hannoversche Jüdinnen und Juden ihre Wohnungen verlassen und in Sammelunterkünfte ziehen. Diese Zwangseinweisungen gingen den späteren Deportationen voraus.

Onay erklärte, die Tafeln machten sowohl die Verfolgung als auch die lange Geschichte jüdischen Lebens in Hannover sichtbar. „Gerade deshalb ist es wichtig, Geschichte dort zu erzählen, wo sie stattgefunden hat. Die Tafeln laden dazu ein, genauer hinzusehen und sich mit dem jüdischen Leben und der Geschichte unserer Stadt auseinanderzusetzen“, so Onay.

Fürst betonte ebenfalls die Bedeutung konkreter Erinnerungsorte. Die Tafeln zeigten, wie eng jüdisches Leben und dessen Verfolgung in der Stadtgeschichte miteinander verbunden seien.

Die beiden neuen Informationstafeln gehören zur Überarbeitung und Erweiterung des städtischen Stadttafelprogramms. Dieses vermittelt an historischen Orten Wissen über Ereignisse, Persönlichkeiten und Schauplätze der hannoverschen Geschichte. Künftig sollen die Informationen nach Angaben der Stadt auch durch digitale Angebote ergänzt werden. Verfasst wurden die Texte der neuen Tafeln von der Historikerin Marlis Buchholz und Historiker Peter Schulze. **RED**

23546401_002626

KI ist Schuld an der Kunst von Klaas Scholtalbers

Nach vielen Jahren hat der Moderator von Radio ffn wieder zu Farben gegriffen. Ein Besuch im Lindener Studio.

HANNOVER. Als Junge hatte Klaas Scholtalbers (36) einen Kumpel, der unglaublich gut malen konnte. Er war sogar in einer Kunstschule. „Mir hat von Haus aus der Zugang gefehlt“, erinnert sich Scholtalbers heute. Was ihn nicht davon abgehalten hat, in der Schule „hier und da rumzukritzeln“ und sogar den Kunst-Leistungskurs fürs Abi zu belegen.

Dabei sollte es bleiben: Nach dem Schulabschluss schrieb er sich für ein Studium der Religionswissenschaften ein, zog dafür aus seiner Heimatstadt Leer nach Hannover. Eine Karriere in Sachen Religion blieb aus: „Ich habe nach drei Monaten abgebrochen.“ Was folgen sollte, ist eine berufliche Laufbahn, die sich sehen lassen kann. Der 36-Jährige hat als Radiomoderator erfolgreich Fuß gefasst. Was mit einem Praktikum bei Leinehertz (hat 2019 seine Sendelizenz verloren, Nachfolger ist Leibniz.fm) begonnen hat, mündete in einen Job bei Radio ffn.

Da ist Scholtalbers nun zum zweiten Mal in Folge für den Deutschen Radiopreis nominiert. 2025 hat er die Auszeichnung mit seiner Kollegin Pauline Plasse (29) eingeheimst, in diesem Jahr ist er solo in der Kategorie „Bestes Musikformat“ nominiert. „Ich freue mich sehr darüber“, verriet uns Scholtalbers neulich, als wir ihn in seinem Studio in Linden besuchten. Und im Gegensatz zum letzten Mal hat er sich sein Outfit für den Galaabend nicht auf den letzten Drücker besorgt. Weil er einfach dasselbe nimmt? „Nein! Es ist ein anderer Anzug. Anhand der Klamotten kann ich auf Fotos dann besser auseinanderhalten, wann welches Event stattgefunden hat.“ Humor hat er schon mal.

Verliert sich gern in den Farben: Dafür stellt Klaas Scholtalbers sogar seine große Leidenschaft, die Musik, ab. Foto: Florian Petrow

Und er weiß auch schon mal, wer die Laudatio in seiner Runde hält – Peter Maffay (77). Der Musiker mag Radio, wie er in einem Statement bekräftigte: „Ich informiere mich gerne darüber, was in der Welt passiert. Gerade unterwegs oder beim Autofahren ist Radio dafür eine wunderbare Möglichkeit.“ Der Hannoveraner Scholtalbers sorgt mit seinem Format „Woher kenn' ich das?“ für Aha-Momente in der Musik. Da greift er etwa Soundschnipsel auf und klärt über die Hintergründe auf. „Musikwissen ist gerne mal langweilig oder nur was für Nerds. So ist es etwas für alle“, erklärt der Radiomann.

Aber zurück zur Kunst. Der anderen Kunst. Scholtalbers hat nämlich nach Ewigkeiten wieder zu Farbe und Leinwand gegriffen. Der Grund ist einer, an dem die Gesellschaft nicht mehr vorbeikommt: Künstliche Intelligenz. „KI geht durch alle Bereiche“, weiß natürlich auch Scholtalber. „Wenn sie meine Steuererklärung macht, finde ich das super. Aber bei Kunst und Musik finde ich es wirklich schlimm.“ Bei ihm setzte der „Jetzt erst recht“-Moment ein.

„Ich fordere mich heraus, mit der Hand selbst besser zu werden und nicht selbst zur KI zu greifen. Das motiviert mich einfach.“ Außerdem sieht er es gar nicht ein, mittels Technik die Dinge abzukürzen. „Wo bleibt da der Spaß beim Entstehungsprozess?“ Eine berechtigte Frage. Und: „Sowohl bei Andy Warhol als auch bei Herbert Grönemeyer macht das Unperfekte doch ihre Kunst aus.“

Am liebsten malt er mit Acryl eine Mischung aus Abstraktem, also Farben und Formen, sowie Porträts. „Mein halbes Leben lang habe ich Gesichter gemalt.“ Er nutzt Spachtelmasse und Lacke. Der Startschuss für den Neustart war das Bild „Hey, Siri“, das mittlerweile bei einem Musikerkollegen in Braunschweig hängt. Scholtalbers macht selbst auch Musik, er spielt Gitarre und singt. Bei Instagram präsentiert er aktuell jedoch sehr viel Kunst. „Es braucht Menschen außerhalb von Familie und Freunden, die sagen: Das gefällt mir.“ So oder so macht es ihn glücklich, was er da im Studio macht. Dafür hat er sogar das Internet abgestellt, um sich zu fokussieren. Auch Musik ist tabu. „Wenn ich male, ist nur das in dem Moment wichtig.“

15811101_002626

Werden als Geheimfavorit gehandelt: Zum Finale des Feuerwerkswettbewerbs kommt das schwedische Team „Göteborgs FyrverkeriFabrik" in die Herrenhäuser Gärten.
Foto: Hannover Veranstaltungs GmbH

Schweden zündet Finale

Feuerwerkswettbewerb in den Herrenhäuser Gärten

HANNOVER. Das Finale des 34. Internationalen Feuerwerkswettbewerbs in den Herrenhäuser Gärten, Herrenhäuser Straße 4, bestreitet am Sonnabend, 19. September, das schwedische Team Göteborgs FyrverkeriFabrik. Das Feuerwerk beginnt um 21 Uhr, anschließend ist ab 22 Uhr die Siegerehrung vorgesehen.

Göteborgs FyrverkeriFabrik gehört zu den erfolgreichsten Teilnehmern in der Geschichte des Wettbewerbs. Das Unternehmen wurde 1994 von Martin Hildeberg und Anders Hållinder gegründet und ist seit vielen Jahren bei internationalen Wettbewerben vertreten. In Hannover trat das Team bislang siebenmal an und gewann fünfmal. Bereits beim ersten Auftritt 2002 erreichten die Schweden den ersten Platz. Weitere Siege folgten 2003, 2004, 2010 und 2015. Nun strebt das Team seinen sechsten Erfolg in den Herrenhäuser Gärten an.

Die diesjährige Show trägt den Titel „Sky High". Ausgangspunkt ist das Pflichtstück „Jupiter" aus Gustav Holsts Orchestersuite „The Planets". Daraus entwickelt das Team eine musikalisch und pyrotechnisch gestaltete Reise durch das Universum. Sonne, Mond und Mars spielen dabei ebenso eine Rolle wie Satelliten, Ballons und Astronauten. Orchestermusik und Feuerwerk sollen dabei zu einer aufeinander abgestimmten Gesamtkomposition verbunden werden.

Bereits ab 17.30 Uhr beginnt in den Herrenhäuser Gärten das Rahmenprogramm. Im Garten sind Walkacts mit leuchtenden Luftschlössern, Schneekristallen und Nordlichtern unterwegs. Auf der Kinderwiese zeigt Fidolos kleiner Zirkus Clownerie und Mitmachtricks. Im Gartentheater treten die drei Schweden von „Blås Bröders" mit Musik, Humor und Tiefgang auf. Außerdem gibt es Live-Musik mit Swing: Der hannoversche Musiker Juliano Rossi steht vor der Siegerehrung auf der Bühne im Schlosshof.

Mit dem Auftritt der Schweden endet die diesjährige Reihe mit insgesamt fünf Wettbewerbsabenden. Nach der Siegerehrung richtet sich der Blick bereits auf die nächste Saison: Am Sonnabend, 19. September, ab 22 Uhr sollen die teilnehmenden Teams, die Termine und das Motto des 35. Internationalen Feuerwerkswettbewerbs 2027 veröffentlicht werden. Von diesem Zeitpunkt an sollen auch Buchungen für die Veranstaltungen im kommenden Jahr möglich sein.

➡ **Nähere Informationen stehen auf feuerwerk-hannover.de.**

KOSTENLOSE INFOVERANSTALTUNG

Wärmepumpe: Was gilt jetzt?

Technik • Förderung • GModG verständlich erklärt.

FREITAG 09.10.2026 17:00 Uhr
SAMSTAG 10.10.2026 10:00 Uhr

WÄRMEPUMPE Technik & Einsatz im Bestand
FÖRDERUNG Aktuelle Zuschüsse & Möglichkeiten
GModG Das gilt jetzt für Eigentümer:innen
EXPERTENWISSEN Fragen stellen & Antworten erhalten

Teilnehmerzahl begrenzt! Anmeldung erforderlich.
JETZT PLATZ SICHERN! Scannen & kostenlos anmelden.

Lenbachstraße 14a • 30655 Hannover
(05 11) 6 47 90-83
www.badundwaermeplus.de
Bad & Wärme „für ein schönes Zuhause"

25606301_002626

Der SLAM 2026 macht Hannover zum Epizentrum

Der *magaScene*-Kulturtipp: Europas größtes LIVE-LITERATURFESTIVAL

Das wichtigste Event der deutschsprachigen Poetry Slam-Szene, der SLAM 2026, findet in diesem Jahr wieder einmal in Hannover statt. Hier begegnet sich die Szene, hier trifft das Publikum auf spannende Newcomer, echte Profis und Stars des Genres. Rund 200 Poetinnen und Poeten aus Deutschland, Österreich, Schweiz, Belgien, Italien, Liechtenstein und Luxemburg reisen an, um ihre neuen Meisterinnen und Meister im Einzel- und Team-Wettbewerb zu ermitteln. Das Festivalzentrum wird das Kulturzentrum Faust sein.

Los geht dieses Festival der Extraklasse mit der großen Eröffnungsgala am 20. September, die im großen Saal des Kulturzentrums Pavillon stattfindet. Hier könnt Ihr auf der Bühne echte Meisterinnen und Meister sehen. Mit dabei ist die Spoken Word-Künstlerin Ay e Irem, die 2025 in Chemnitz deutschsprachige Meisterin im Poetry Slam wurde, und die aktuell noch amtierenden Meister im Team-Wettbewerb, Wortwin & Slamson aka Ortwin Bader-Iskraut und Samson Völk. Die ganze Bandbreite dessen, was gesprochene Bühnenkunst leisten kann, präsentieren zudem die ehemalige Poetry-Slammerin und bundesweit erfolgreiche Comedienne Lara Ermer sowie der Vize-Weltmeister der UNESCO Slamovision 2025, Sven Kamin. Den feierlichen Rahmen komplettieren ein ganz besonderer musikalischer Special Guest und das Moderatorenteam Ninia LaGrande und Jan Egge Sedelies.

Der Festivalhotspot ist dann am 23. und 24. September das Kulturzentrum Faust. Hier steigen in verschiedenen Locations, wie der 60er-Jahre Halle, der Warenannahme und dem Tango Milieu die neun Vorrunden in der Einzelwertung und die zwei Halbfinals im Teamwettbewerb. Das Halbfinale im Einzelwettbewerb ist auf drei Veranstaltungen verteilt und findet im Kulturzentrum Pavillon und der Orangerie in Herrenhausen statt. Wer ins Finale einzieht, entscheidet Ihr, das Publikum. Richtig spannend wird es am 26. September, wenn die beiden Finalrunden im Einzel- und Teamwettbewerb steigen werden. Schauplatz ist das Theater am Aegi, das um 17.30 Uhr (Einzel) und 21 Uhr (Team) die Besten des SLAM 2026 präsentiert und Euch die Entscheidung über die Gewinnerinnen und Gewinner überlässt. Also nichts wie hin zu Europas größtem Live-Literatur-Festival.

➡ **Tickets und alle Infos unter www.slam2026-hannover.de**

10 Punkte sind das Maximum beim Slam-Voting.
Foto: Matthias Stehr

magaScene
Stadtmagazin für Hannover

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

Wenn Maschinen klüger werden als Mediziner

Vor allem bei bildgebenden Verfahren unterstützen KI-gesteuerte Systeme die Fachärzte bei Diagnose und Früherkennung. Und nicht selten korrigieren sie den Menschen.

HANNOVER. Zunächst war die Untersuchung ohne Befund. Bei der genaueren Auswertung, auch mittels künstlicher Intelligenz, zeigten sich bei Brustkrebsvorsorgepatientin Hilke Werlass dann aber doch Unklarheiten. Es wurde noch einmal gecheckt. Und tatsächlich: Die Mammografie zeigte Veränderungen in der Brust – allerdings keine bösartigen.

Beim Mammografie-Screening am Schwarzen Bär arbeitet das Team seit 2022 mit Künstlicher Intelligenz. „Die Ergebnisse haben sich dabei vor allem stabilisiert, falsch-positive Befunde sind sehr selten", betont Regine Rathmann, Radiologin und Programmverantwortliche Ärztin im Mammographie-Screening Hannover-Linden und Schaumburg.

Der Mensch sei bei der Beurteilung von Befunden mal besser, mal schlechter. „Die Evidenz der KI-Befunde deckt sich zudem mit den histologischen Befunden." Heißt: Die Fehlerquote ist verschwindend gering.

„Manchmal sitzen wir am Tag über der 60. Mammografie", so Rathmann. Der Mensch werde müde, die KI nicht. In der Praxis greift die Technik, indem sie gewissermaßen einen Befund erstellt, den Radiologen aber auch zuweilen korrigiert – beziehungsweise sensibilisiert. „Manchmal klickt man auf ‚Weiter', weil nichts zu entdecken ist, und die KI ruft einen nochmal zurück, etwa um ein bestimmtes Areal noch einmal anzuschauen." Meistens zu Recht. So sieht KI manchmal mehr als der Facharzt, perspektivisch soll sie beim Vier-Augen-Prinzip etwa bei der Mammografie einen Mediziner ersetzen. „Wichtig bleibt, der Arzt oder die Ärztin haben das letzte Wort", betont die Radiologin. „Die Software muss präzise gefüttert werden, um effektiv zu lernen."

Das Mammographie-Screening wird demnächst ausgeweitet: Derzeit richtet sich das Programm an 50- bis 70-Jährige, künftig ist es für Frauen von 45 bis 75 Jahren kostenlos. 20 bis 30 Prozent mehr Teilnehmende werden erwartet. Weil Experten fehlen, ist der KI-Einsatz willkommen: Die Software kann nicht nur qualitativ, sondern auch quantitativ unterstützen.

Die künstliche Intelligenz ist laut Kassenärztlicher Vereinigung (KVN) auch bei den niedergelassenen Ärztinnen und Ärzten derzeit das zentrale Thema. „Dabei muss unterschieden werden, was technisch möglich ist – viel – und was von den Kassen gezahlt wird. Eher wenig", so Sprecher Detlef Haffke.

In Praxen wird KI längst für administrative Abläufe eingesetzt. Bei der Diagnostik kommt sie vor allem bei bildgebenden Verfahren zum Einsatz: etwa bei der KI-basierten Auswertung von Röntgen-, CT- oder MRT-Aufnahmen sowie Hautbefunden. Digitale Aufnahmen von Muttermalen oder Hautläsionen (Dermatoskopie) werden pixelgenau ausgewertet und Risikowerte berechnet zur schnelleren Mustererkennung.

„KI liefert aber auch Entscheidungshilfen bei der Diagnostik für den Mediziner, zum Beispiel beim Abgleich von Symptomen mit Fachdatenbanken, mit Vorschlägen für Differenzialdiagnosen und Warnungen vor Medikamentenwechselwirkungen", sagt Haffke. Beim Hautkrebs-, Mammografie- und Lungenkrebs-Screening sei die KI eine echte Hilfe. Sie übersehe kaum etwas. Zudem werde sie nicht müde und entscheide – anders als der Mensch – immer gleich.

„Die Ärztinnen und Ärzte müssen allerdings auch erst lernen, mit KI-Befunden rechtssicher umzugehen. Da sind noch nicht alle Fragen geklärt." Das Praxisteam müsse sich schulen lassen und sich mit den Grundlagen des sogenannten Promptings beschäftigen – also lernen, wie man einer KI die richtigen Fragen und Aufgaben stellt.

Der KI-Einsatz ist allerdings teuer. Das betrifft nicht nur die KI-Anwendungen. Ärzte brauchen oft massiv aufgerüstete Server oder teure, symmetrische Glasfaseranschlüsse für die externe Datenauswertung. Gesetzliche Krankenkassen zahlen derzeit keine separaten KI-Zusatzleistungen in der regulären Arztpraxis. „Bislang finanzieren wir das selbst – ohne Umlage auf die Patientin", sagt auch Radiologin Rathmann. „Nutzen Ärzte KI als Befund- oder Diagnoseassistenz etwa beim Hautkrebs-Screening, läuft das als Teil der normalen, pauschal vergüteten ärztlichen Behandlung. Meist wird es als Selbstzahlerleistung angeboten", erläutert KVN-Sprecher Haffke.

Wichtig bleibt nach Auffassung der Ärztevertretung: Ärztin oder Arzt müssen am Ende eigenständig entscheiden und nicht die KI. Mediziner müssen lernen, der KI zu widersprechen. „Eine KI erkennt vieles, schlägt aber auch oft falschen Alarm. Ohne die ärztliche Einordnung würde die Rate der Falschdiagnosen vermutlich steigen", sagt Haffke. Der Algorithmus liefert präzise Parameter – aber die Therapieentscheidung bleibt eine ärztliche Leistung, die auf Leitlinien und klinischer Erfahrung basiert. Das Thema falscher Alarm hat sich im Praxisalltag am Schwarzen Bär schon stark minimiert. Aber auch hier sagt die Expertin: „Ich liebe KI, aber ich habe auch Respekt."

Erst checkt die KI, dann die Ärztin: Regine Rathmann, Programmverantwortliche Ärztin im Mammografie-Screening Hannover und Schaumburg, schätzt die lernfähige und schnelle Unterstützung der Technik.
Foto: Katrin Kutter

Wir machen den Weg frei für deine Rente.

Gemeinsam sorgen wir vor – für dein gutes Gefühl im Alter.
Bleib informiert unter hannoversche-volksbank.de/altersvorsorge

Bleib informiert.

Wir machen den Weg frei.
Hannoversche Volksbank

25554301_002626

Warum auch Männer ihren Beckenboden trainieren sollten

Der Beckenboden ist wie eine Art tragfähige Hängematte: Er sichert die Position der inneren Organe wie Harnblase, Prostata und Enddarm. Symbolfoto: Vitaly Gariev/Pexels

Berliner Thema

Schon **FÜNF MINUTEN TÄGLICH** reichen: Beckenbodentraining kann in jedem Alter sinnvoll sein.

VON LAURA BEIGEL

BERLIN. Wo ist der überhaupt? Wenn Marco Randazzo seine Patienten über den Beckenboden aufklärt, muss er oft mit dem Wesentlichen anfangen. „Der Beckenboden wird von vielen Männern unterschätzt", sagt der Urologe von der Schweizer Hirslanden Klinik Aarau. „Sie bringen ihn gar nicht mit ihren Beschwerden in Verbindung."

Dabei kann ein verspannter oder auch schwacher Beckenboden unangenehme Folgen haben: Inkontinenz gehört dazu, genauso wie Erektionsprobleme, frühzeitiger Samenerguss, aber auch Rückenschmerzen. Deshalb empfiehlt der Mediziner, dass auch Männer ihren Beckenboden trainieren sollten. Etwas, das sonst vor allem Frauen nach der Geburt und in den Wechseljahren geraten wird. „Dabei ist es auch für Männer essenziell."

Der Beckenboden ist wie eine Art tragfähige Hängematte. Er sichert die Position der inneren Organe wie Harnblase, Prostata und Enddarm. „Es ist eine mehrschichtige Platte aus Muskel und Bindegewebe, die von Nerven und Lymphbahnen durchzogen ist und das Becken nach unten verschließt", erklärt Randazzo. Der Beckenboden sei mit der Rumpf-, Wirbelsäulen- und Pomuskulatur verbunden, interagiere aber auch mit dem Zwerchfell.

„Ein gut funktionierender Beckenboden sollte nicht nur kräftig sein", sagt Physiotherapeutin Andrea Brakutt, „sondern sich auch gezielt entspannen können." In ihrer Praxis im thüringischen Saalfeld behandelt sie viele Patienten, die nach einer Prostataoperation – besonders nach einer Prostatektomie, bei der die Prostata entfernt wird – eine Harninkontinenz entwickeln. Das ist nicht ungewöhnlich, da bei dem Eingriff umliegende Muskeln und Nerven betroffen sein können, die maßgeblich zur Kontrolle der Blasenfunktion beitragen. „Hier kann ein gezieltes Beckenbodentraining dazu beitragen, die Kontrolle über die Blase und damit die Kontinenz zu verbessern", sagt Brakutt.

Urologe Randazzo schickt seine Patienten schon vor einer Prostataoperation zum Beckenbodentraining. „Ich will, dass die Männer körperlich, aber auch vom Bewusstsein her in die Operation perfekt vorbereitet gehen", sagt er. „Dass sie also nicht erst den Beckenboden wahrnehmen, wenn er schon operiert ist." Training mit einer Physiotherapeutin oder einem Physiotherapeuten sei hier ideal, um diese Wahrnehmung zu entwickeln und Übungen professionell zu erlernen.

„Männer können in jedem Alter von Beckenbodentraining profitieren – es ist nicht nur etwas für ältere Menschen", betont Physiotherapeutin Brakutt. „Der optimale Zeitpunkt hängt vielmehr von der Lebenssituation ab."

So sei ein Beckenbodentraining schon in den Zwanzigern und Dreißigern sinnvoll, wenn Beschwerden wie Harnverlust oder Beckenschmerzen auftreten oder chronische Verspannungen im Beckenboden bestehen, die etwa zu verfrühtem Samenerguss führen. Auch wer regelmäßig schwere Gewichte hebt, zum Beispiel im Kraftsport, könne vom Training profitieren. Bei schweren Lasten im Alltag gilt: auf die Körperhaltung achten. Das heißt, in die Knie gehen und mit geradem Oberkörper möglichst nah am Körper hochheben. Dabei weiteratmen und die Bauchmuskulatur anspannen.

Mit etwa 40 bis 50 Jahren sollten Männer ihren Beckenboden bewusst kennenlernen, rät Brakutt. Denn die Muskelkraft lässt immer mehr nach – auch im Beckenboden –, es können erste Veränderungen beim Wasserlassen genauso wie Prostatavergrößerungen auftreten. „Ab 60 Jahren wird regelmäßiges Beckenbodentraining dann besonders empfehlenswert."

Zum einen, um die Harnkontrolle zu unterstützen und die Blasenfunktion zu verbessern, zum anderen, um die Rumpfstabilität zu erhalten.

Am häufigsten wird Beckenbodentraining im Rahmen einer Prostataoperation eingesetzt, zum Beispiel wenn es danach zu einer Harninkontinenz kommt. Ärztinnen und Ärzte können dann eine Heilmittelverordnung für Physiotherapie ausstellen. Die Krankenkassen übernehmen die Kosten; für die Patientinnen und Patienten fällt lediglich die gesetzlich festgelegte Zuzahlung (10 Prozent der Behandlungskosten sowie 10 Euro pro Verordnung) an. Viele Männer nutzen Beckenbodentraining aber auch präventiv, um die Potenz zu fördern oder um einer Inkontinenz im Alter vorzubeugen. Damit Krankenkassen Präventionskurse bezuschussen, müssen sie von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert sein. Auch Biofeedback-Geräte werden bei einer Diagnose und einer ärztlichen Verordnung erstattet. Die Geräte messen die Muskelaktivität und geben Rückmeldung, ob die Nutzer die richtigen Muskeln anspannen.

Das Beckenbodentraining für Männer unterscheidet sich dabei nicht grundsätzlich von dem von Frauen. Nur die Zielsetzung ist oftmals eine andere. „Schon fünf bis zehn Minuten täglich oder drei bis vier Trainingseinheiten pro Woche können ausreichen, wenn die Übungen korrekt ausgeführt werden", sagt Brakutt. „Wichtig ist, den Beckenboden nicht dauerhaft anzuspannen, sondern auch die vollständige Entspannung zu üben."

Wenngleich Beckenbodentraining unter physiotherapeutischer Anleitung am effektivsten ist, kann es nicht schaden, auch zu Hause zu trainieren. Viele Übungen ließen sich leicht in den Alltag integrieren, sagt Randazzo. „Das geht schon vor dem Fernseher." Auf seinem YouTube-Kanal klärt der Urologe regelmäßig über die Männergesundheit auf und präsentiert in mehreren Videos auch Übungen für den Beckenboden:

Eine der simpelsten Übungen sei beispielsweise, die Pomuskeln für wenige Sekunden anzuspannen und dann wieder locker zulassen. Drei bis fünf Sekunden mit zehn Wiederholungen reichen aus. „Wenn man das regelmäßig macht, wird es zu einer Verbesserung des Beckenbodens und zu einer Kräftigung des Muskeltonus, also der Muskelanspannung, führen", sagt Randazzo.

Wichtig sei, dass man umfangreichere Beckenbodenübungen zunächst langsam und sauber durchführt – am besten vor einem Spiegel, um sich selbst beobachten zu können. Auch auf eine gleichmäßige Atmung kommt es an: „Ein Hauptfehler ist sicherlich, dass man die Luft anhält."

Nicht immer ist es jedoch mit Beckenbodentraining getan. Um herauszufinden, ob das Training als Therapie ausreicht oder eine andere Behandlung notwendig ist, sollte im Vorfeld eine ausführliche ärztliche Diagnostik erfolgen. Auch Physiotherapeutin Brakutt macht deutlich: „Beckenbodentraining kann ein Baustein, aber nicht automatisch die alleinige Therapie sein."

15129301_002626

18947201_002626

Gemeinsam gegen den Müll

Hannover macht beim World Cleanup Day mit

HANNOVER. Handschuhe an, Müllzange in die Hand und los: Am Sonntag, 20. September, beteiligt sich Hannover am World Cleanup Day. Die Stadtreinigung des Zweckverbands Abfallwirtschaft Region Hannover (aha) lädt Bürgerinnen und Bürger zu einer gemeinsamen Sammelaktion in der Nordstadt ein. Von 11 bis 14 Uhr sollen Straßen, Plätze und Grünflächen von achtlos weggeworfenem Müll befreit werden. Treffpunkt und Ausgangspunkt ist die Lutherkirche.

Der World Cleanup Day ist inzwischen weit mehr als ein großer gemeinsamer Frühjahrsputz für Städte, Wälder und Landschaften. Er gilt als weltweit größte Bottom-up-Bürgerbewegung gegen Umweltverschmutzung und ist seit 2024 offizieller Aktionstag der Vereinten Nationen. Seine Geschichte begann 2008 in Estland: Damals machten sich rund 50.000 Menschen an einem einzigen Tag daran, ihr Land von herumliegendem Abfall zu befreien. Daraus entwickelte sich eine internationale Bewegung. Seit 2018 wird der World Cleanup Day weltweit begangen, 2023 zeichnete die UN die Initiative mit einem SDG Action Award aus. Die UN-Generalversammlung erklärte schließlich den 20. September offiziell zum World Cleanup Day.

Wie groß die Bewegung mittlerweile ist, zeigen die Zahlen des vergangenen Jahres: Am World Cleanup Day 2025 beteiligten sich nach Angaben der Organisatoren weltweit 24,7 Millionen Menschen in 190 Ländern. Auch in Deutschland ist die Beteiligung in den vergangenen Jahren stark gewachsen. 2025 waren demnach rund 672.600 Menschen in 2.846 Kommunen dabei. Bei mehr als 11.000 Aktionen kamen insgesamt 2.326 Tonnen Müll zusammen.

Die Idee hinter dem Aktionstag beschränkt sich allerdings nicht auf einen einzigen Termin im Jahr. Müllsammelaktionen können ganzjährig organisiert und über das Netzwerk angemeldet werden. Neben der unmittelbaren Reinigung von Straßen, Parks oder Landschaften geht es darum, auf Abfallvermeidung, Recycling und einen bewussteren Umgang mit Ressourcen aufmerksam zu machen. Das Entfernen von Plastikmüll soll zudem verhindern, dass Kunststoffe in der Umwelt weiter zerfallen und zu Mikroplastik werden.

In Hannover wird dieser weltweite Gedanke am Sonntag ganz praktisch. Um 11 Uhr gibt aha an der Lutherkirche den Startschuss. Mit dabei ist unter anderem die Laufgruppe Hannover Runners. Wer sich spontan anschließen möchte, muss keine eigene Ausrüstung mitbringen: Vor Ort stellt die Stadtreinigung Sammelsäcke, Eimer, Handschuhe und Müllzangen bereit. Der zusammengetragene Abfall kann anschließend an eingerichteten Sammelpunkten abgegeben werden.

Parallel zur Sammelaktion informiert aha an Infoständen über Abfallvermeidung und Recycling und gibt Tipps, wie sich auch im Alltag etwas für die Sauberkeit im öffentlichen Raum tun lässt. „Jeder gesammelte Becher, jede Flasche und jede Tüte, die wir am Sonntag aus der Natur holen, zählt“, sagt Simon Grabow, Leiter der Stadtreinigung Hannover. „Sauberkeit im öffentlichen Raum ist ein echtes Gemeinschaftsprojekt und der kommende Sonntag wird eindrucksvoll zeigen, was möglich ist, wenn wir alle gemeinsam anpacken.“ **R/HR**

Weitere Informationen:
worldcleanupday.de
bundesumweltministerium.de/veranstaltung/world-cleanup-day

Gemeinsam anpacken: Beim World Cleanup Day ziehen Freiwillige los, um Straßen, Parks und Grünflächen von Abfällen zu befreien.
Foto: Let’s Do It! Germany e.V./WCD

Blumen Hoffmann e.K.
Inh. Benjamin Hoffmann
BLUMEN HOFFMANN
WIR LÄUTEN DEN HERBST EIN!
PREISKNALLER DER WOCHE vom 21.-26.09.2026

Zierkürbisse	ab 0,50€
Sonnenblumen (Schnittblume)	ab 1,00€
Heide im Topf	ab 1,90€
Alpenveilchen im Topf	ab 1,90€
Kugelchrysantheme XXL im Topf	ab 6,90 €

+ UND VIELES MEHR
*Angebote sind nur gültig in unserer Zentrale, nicht auf unseren Wochenmärkten. Nicht kombinierbar mit anderen Rabatten oder Aktionen.
Grambartstr. 4 · 30165 Hannover
(0511)3523190 · www.blumen-hoffmann.de
26461701_002626

Das noch namenlose Jungtier bei den Zweifingerfaultieren wurde am 7. September geboren.
Fotos: Erlebnis-Zoo Hannover

Bei Sonne gern draußen: Der Nachwuchs liegt langgestreckt auf dem Bauch der Mutter.

Suche nach den Knopfaugen

FAULTIERNACHWUCHS im Erlebnis-Zoo Hannover: Das Jungtier ist nicht leicht zu entdecken

HANNOVER. Wer ein Faultier in den Baumkronen sucht, braucht ohnehin Geduld. Beim Nachwuchs von „Aimara“ und „Artus“ im Erlebnis-Zoo Hannover gilt das derzeit umso mehr. Das Jungtier hält sich eng am Bauch seiner Mutter fest und ist zwischen ihrem Fell oft kaum auszumachen. Erst wenn es den Kopf hebt, zeigen sich die weit auseinanderstehenden dunklen Augen, die kurze Nase und der flache Kopf.

Geboren wurde das Eigentliche Zweifingerfaultier bereits am 7. September. Seine ersten Tage verbrachte es mit „Aimara“ im Innenbereich des „Zoologicums“. Inzwischen ist die Mutter bei sonnigem Wetter wieder auf der Außenanlage unterwegs und bewegt sich mit ihrem Nachwuchs durch die Bäume. Arme und Beine des Jungtiers umschlingen dabei ihren Körper.

Diese enge Verbindung zur Mutter prägt die ersten Lebensmonate. Junge Zweifingerfaultiere werden bereits erstaunlich weit entwickelt geboren. Nach einer Tragzeit von 330 bis 350 Tagen besitzen sie nicht nur Fell und Krallen, sondern auch schon sämtliche Zähne. Dennoch bleiben sie zunächst auf den Körper der Mutter angewiesen. Rund 50 Tage nach der Geburt beginnen sie, ihre Umgebung erstmals selbst zu erkunden. Zwischen sechs und zwölf Monaten werden sie allmählich selbstständig. Bis sie die Körpergröße erwachsener Tiere erreicht haben, vergehen etwa zweieinhalb Jahre.

Ob der Nachwuchs von „Aimara“ und „Artus“ männlich oder weiblich ist, steht noch nicht fest. Das Geschlecht lässt sich erst bei einem medizinischen Check bestimmen, der nach Angaben des Zoos noch lange nicht ansteht.

Auch ausgewachsene Zweifingerfaultiere sind in vieler Hinsicht auf ein Leben angepasst, das sich fast vollständig in den Bäumen abspielt. Ihre natürlichen Lebensräume liegen in den tropischen Regenwäldern Mittel- und Südamerikas. Die Tiere werden 54 bis 88 Zentimeter lang und erreichen ein Gewicht zwischen 4 und 11 Kilogramm. Sie fressen unter anderem Blätter, Blüten, Früchte und Insekten.

Charakteristisch ist ihre ungewöhnliche Körperhaltung. Faultiere bewegen sich überwiegend mit dem Bauch nach oben und dem Rücken nach unten durch die Baumkronen. Sogar die Wuchsrichtung ihres Fells ist darauf abgestimmt. Der Scheitel liegt nicht wie bei vielen anderen Säugetieren auf dem Rücken, sondern verläuft über Brust und Bauch. Regen kann dadurch besser aus dem Fell ablaufen.

An Händen und Füßen tragen die Tiere lange, gebogene Krallen. Mit ihnen halten sie sich an Ästen fest und bewegen sich langsam von Baum zu Baum. Trotz ihres gemächlichen Tempos sind Faultiere geschickte Kletterer. Den Schutz der Baumkronen verlassen sie nur selten. Lediglich alle drei bis sieben Tage steigen sie hinab, um Urin und Kot abzusetzen oder einen anderen Baum zu erreichen.

Auch ihre unauffällige Erscheinung ist ein Vorteil. Das Fell ähnelt farblich seiner Umgebung, und die langsamen Bewegungen machen die Tiere zwischen Blättern und Ästen für mögliche Feinde schwer erkennbar. Zu den natürlichen Fressfeinden des Eigentlichen Zweifingerfaultiers gehören Harpyien und Jaguare. Eine wesentlich größere Gefahr geht vom Verlust des Lebensraums aus. Wo tropischer Regenwald abgeholzt wird, verschwinden zugleich die Bäume, auf die die Tiere für Nahrung, Schutz und Fortbewegung angewiesen sind.

Im Erlebnis-Zoo zeigt der aktuelle Nachwuchs derzeit auf besonders anschauliche Weise, wie eng das Leben eines jungen Faultiers zunächst mit dem der Mutter verbunden ist. Bei warmem Wetter sind „Aimara“ und ihr Jungtier auf der Außenanlage des „Zoologicums“ zu sehen – vorausgesetzt, der kleine Körper am Bauch der Mutter fällt zwischen Fell und Ästen überhaupt auf. **R/HR**

Bundesagentur für Arbeit
Agentur für Arbeit Hannover
JOBCENTER REGION HANNOVER
2026
30. September - 2. Oktober
9 bis 15 Uhr
Hannover Congress Centrum
#meetYourJob
Die Arbeits- und Ausbildungsmesse für die Region Hannover
30. September: Jobmesse
1. Oktober: Ausbildungsmesse
2. Oktober: Weiterbildungsmesse
23720901_002626

Hannover feiert den Weltkindertag

HANNOVER. Mit zahlreichen kostenlosen Angeboten für Kinder und Familien wird am Sonntag, 20. September, der Weltkindertag begangen. Die Landeshauptstadt Hannover lädt zum Familienfest in Mühlenberg ein. Unter dem Motto „Starke Kinder, starke Zukunft!“ gibt es dort von 11 bis 17.30 Uhr an mehreren Orten Aktionen zu Kinderrechten, Medien, Bewegung und Kreativität. Weitere Veranstaltungen der Stadt ergänzen das Programm.

Der Weltkindertag soll auf die Rechte und Bedürfnisse von Kindern aufmerksam machen. UNICEF und das Deutsche Kinderhilfswerk stellen ihn in diesem Jahr unter das Motto „Starke Kinder, starke Zukunft!“. Im Zentrum stehen die Rechte von Kindern auf Schutz, Förderung und Beteiligung. Die Landeshauptstadt, die sich auf dem Weg zur „Kinderfreundlichen Kommune“ – einem Programm des Deutschen Kinderhilfswerks – befindet, will mit ihren Angeboten zugleich die Beteiligung von Kindern und Jugendlichen stärken.

Das zentrale Familienfest beginnt am Sonntag, 20. September, um 11 Uhr am Stadtteilzentrum Weiße Rose in Mühlenberg. Bis 13.30 Uhr findet dort ein Stadtteilfrühstück statt. Rund um das Zentrum laufen bis etwa 14 Uhr außerdem Mitmach- und Informationsangebote. Dabei geht es unter anderem um Sicherheit im Internet, einen Medienführerschein und den Zusammenhang zwischen Kinderrechten und Ernährung. Vorgestellt werden zudem das Projekt „65 Bücher für Vielfalt“, das „Rucksack“-Programm und die Erziehungsberatungsstelle. Puppentheater, Kinderschminken, Klebetattoos und die Herstellung von Slime gehören ebenfalls zum Programm.

Von 14 bis 17 Uhr verbindet eine Flaniermeile das Stadtteilzentrum Weiße Rose, die Leonore-Goldschmidt-Schule und den Spielpark Mühlenberg. Entlang der Strecke sind Spiel-, Sport-, Kreativ- und Mitmachangebote geplant.

Im Spielpark beginnt das Programm bereits um 13 Uhr. Dort können Kinder unter anderem Fußball und Rollstuhl-Basketball ausprobieren, Stoffbeutel bemalen, Buttons gestalten und Kräutersalz herstellen. Angeboten werden außerdem Muffins, Bratwürstchen, Popcorn und Slush-Eis. Ab 15 Uhr tritt der Zirkus „Salto“ auf, ab 16.30 Uhr folgt eine Seifenblasenshow. Alle Angebote des Familienfestes sind kostenlos zu erleben.

Im Niedersächsischen Landtag, Hannah-Arendt-Platz 1, wird der Weltkindertag mit Musik begangen. Ein Ensemble der NDR Radiophilharmonie gibt von 11 bis 11.50 Uhr sowie von 14 bis 14.50 Uhr zwei „Zwergen-Konzerte“ für Kinder von drei bis sechs Jahren. Bei dem Mitmach-Konzert treten Geige, Cello, Horn, Harfe und Schlagwerk zu einem musikalischen Wettkampf an. Der Eintritt ist frei, eine Anmeldung ist unter landtag-niedersachsen.de erforderlich.

Ein weiteres städtisches Angebot führt am Sonntag, 20. September, von 11 bis 14 Uhr auf den Stadtfriedhof Stöcken. Bei der interaktiven Familienführung „Von Einhörnern und Engeln“ aus dem Programm „Grünes Hannover“ erkunden Kinder ab dem Grundschulalter gemeinsam mit Erwachsenen die Anlage. Im Mittelpunkt stehen besondere Grabsteine, der Teich mit seiner Insel sowie die Tier- und Pflanzenwelt des Friedhofs. Begleitet wird die Entdeckungstour von Lili Löwenmaul. Anschließend können im Café Anna Blume Glücks- und Erinnerungssteine bemalt werden. Die Führung ist kostenlos, eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Sie ist per E-Mail an umweltkommunikation@hannover-stadt.de möglich. Mit den Stadtbahnlinien 4 und 5 ist der Stadtfriedhof über die Haltestelle „Stadtfriedhof Stöcken“ erreichbar.

Auch die Fahrt zu den verschiedenen Aktionen kann für Kinder am Weltkindertag kostenlos sein. Kinder bis einschließlich 14 Jahre dürfen am Sonntag, 20. September, im gesamten ÜSTRA-Verbundgebiet in den Tarifzonen ABC unentgeltlich Busse, Stadtbahnen, S-Bahnen, Regionalbahnen der Linien RB und RE in der zweiten Klasse sowie den sprinti nutzen.

Ein mögliches Ziel ist das Straßenbahn-Museum in Sehnde-Wehmigen. Dort werden am Sonntag, 20. September, von 11 bis 17 Uhr unter anderem kostenlose Fahrten mit einer historischen Straßenbahn angeboten. Kinder können zudem einen Bus bemalen. **HR**

Seifenblasen, Spiele und viele Aktionen zum Mitmachen warten beim Familienfest zum Weltkindertag.
Symbolfoto: Giu Vicente / Unsplash

HELFER IN SCHWEREN STUNDEN

DAS GIBT ANGEHÖRIGEN HALT

Leben mit uneindeutigem Verlust

Auch ohne dass ein geliebter Mensch stirbt, kann man ihn verlieren. Solch ein uneindeutiger Verlust geschieht zum Beispiel, wenn Angehörige dement werden.

Uneindeutiger Verlust, das klingt irgendwie sperrig. Gemeint ist: Es fehlt das Klare, Eindeutige. Stirbt ein Mensch, trauern wir. Die Situation ist dann eindeutig: Ein Kind, Partner oder Elternteil ist nicht mehr da, wir vermissen ihn oder sie, müssen uns mit dem Verlust abfinden und Abschied nehmen.

Bei einem uneindeutigen Verlust dagegen ist die Lage unklar. Die amerikanische Professorin Pauline Boss entwickelte das Konzept des „Ambiguous loss“ in den 1970er-Jahren und unterschied zwei Formen. Zum einen kann ein Mensch nicht mehr körperlich, aber psychisch präsent sein.

- **Bei vermissten oder entführten Personen bleibt etwa unklar, was mit ihnen geschehen ist und ob sie noch leben.**
- **Auch Flucht, Migration oder Inhaftierung können als uneindeutiger Verlust erlebt werden, wenn Kontakt oder Verbleib unklar sind.**
- **Zum anderen können Menschen physisch noch anwesend sein, psychisch, kognitiv oder emotional aber nicht mehr in gleicher Weise erreichbar. Etwa, wenn sie demenziell oder schwer psychisch erkranken oder schlimme Hirnverletzungen haben.**

Mit der Widersprüchlichkeit leben lernen

Der Fall, dass ein Mensch durch Demenz „verloren geht“, betrifft bereits heute viele Familien. Traurigkeit, Schuldgefühle, Selbstvorwürfe, körperliche Symptome – die Begleiterscheinungen eines uneindeutigen Verlustes können denen nach einem Todesfall ähneln. Aber was in Trauerprozess bei einem eindeutigen Verlust hilft, greift hier nicht wirklich. Wie also geht man gut mit so einem uneindeutigen Verlust um?

„Der Unterschied ist: Wir haben keine Gewissheit. Der Abschied, um den es beim klassischen Trauerprozess geht, bleibt letztlich aus“, sagt Professorin Anette Kersting. Sie ist Direktorin der Klinik und Poliklinik für psychosomatische Medizin und Psychotherapie an der Universität Leipzig. Beim uneindeutigen Verlust gehe es vielmehr darum, mit der Widersprüchlichkeit leben zu lernen.

„Man kann an manchen Tagen hoffnungsvoll sein, weil die Krankheit vielleicht stagniert, und an anderen Tagen resignieren“, sagt Anette Kersting. Denn selbst gegen alle Wahrscheinlichkeiten gebe es bei Erkrankungen immer noch Hoffnung. Das sei auch gut so. „Ich glaube, dass man ohne Hoffnung manche Situation nicht aushalten kann“, so die Professorin. Die Spannung gilt es jedoch auszuhalten.

Eine Reihe kleiner Verluste im Alltag

Trauerexpertin und Fachautorin Chris Paul spricht von immer wiederkehrenden kleinen Trauerprozessen im Alltag. Statt dem einen großen, endgültigen Verlust gibt es eine Serie von kleinen Verlusten. Wofür man beim Tod eines Menschen mehrere Jahre Zeit hat, geschieht beim uneindeutigen Verlust kleinteilig und jeweils wie im Zeitraffer. Das belastet.

Chris Paul empfiehlt Menschen, die einen uneindeutigen Verlust erleben, im Moment zu bleiben. „Stellen Sie nicht die ungewisse Zukunftsperspektive in den Vordergrund“, sagt sie und rät auch davon ab, mit dem zu vergleichen, was früher war. Besser: eine neue Kontaktebene zu finden, etwa ein einfaches, gemeinsames Spiel. „In Momenten der geteilten Freude kann etwas sehr Schönes und Tröstliches sein“, so die Autorin.

Trotz des Verlustes kann sich manchmal auch eine neue Perspektive entwickeln. Manche Angehörige erleben neue Seiten in der Beziehung, etwa wenn ein strenger Elternteil durch die Demenz weicher wird. „Ich habe Menschen begleitet, die einen neuen Zugang zu ihren Eltern gefunden haben, als sie sich auf die Veränderungen einlassen konnten“, sagt Chris Paul.

Auch Dankbarkeit für das, was war, kann das Loslassen in kleinen Schritten erleichtern. „Durch alles, was die Person, die jetzt erkrankt ist, uns in gesunden Zeiten weitergegeben hat, hat sie eine Spur in uns gelegt, die fortbesteht“, sagt die Trauerexpertin. Das wahrzunehmen, kann trösten.

Unterstützung holen und auf sich selbst achten

Weil Angehörige im Fall einer Demenz an vielen Fronten gefordert sind, sollten sie alle Pflege-, Hilfs- und Betreuungsangebote von Kranken- und Pflegekasse nutzen, die möglich sind. Demenzverbände bieten Beratungen, Schulungen und Selbsthilfegruppen an. Beim Schultern der emotionalen Last können auch Freunde unterstützen.

„Es ist eine Krise, so ein Mensch hat eine Menge zu denken, zu entscheiden und zu tun“, sagt Chris Paul. Freunde sollten über eine möglicherweise lange Strecke dranbleiben und Verständnis zeigen. „Zuhören ist das Allerwichtigste“, sagt die Expertin. „Mehr zuhören als reden. Und schauen, ob man ein bisschen normalen Alltag anbieten kann.“

Wer einen Menschen mit Demenz begleitet, erlebt häufig viele kleine Verluste. Foto: Jens Büttner/dpa

Das kann so aussehen, dass man denjenigen oder diejenige weiter zum Stammtisch oder Spaziergang einlädt, aber nicht sauer ist, wenn er oder sie es nicht schafft. Angehörigen hilft es, eine Atempause von ihren Sorgen zu bekommen und zu spüren: „Ich bin noch da.“

Was uneindeutiger Verlust mit dem letzten Abschied macht

Entwickeln Angehörige von Menschen mit Demenz selbst psychische Beschwerden, etwa depressive Symptome, ist allerdings professionelle Hilfe gefragt, sagt Anette Kersting. „Solche Symptome sind ein Zeichen, dass man mit allem, was man erlebt und aushält, überfordert ist.“

Erster Ansprechpartner ist in der Regel der Hausarzt oder die Hausärztin. „Man kann sich aber auch direkt an ärztliche oder psychologische Psychotherapeuten wenden.“

Hilft die Serie von vielen kleinen Trauerprozessen wenigstens beim letzten, endgültigen Abschied? Das ist ganz unterschiedlich, sagt Chris Paul. „Menschen haben mir gesagt, sie hätten sich schon in so vielen kleinen Schritten von der Person verabschiedet, dass der endgültige Abschied leichter sei“, berichtet sie. „Andere sagen, dass die Person nun auch physisch nicht mehr da sei, sei etwas noch mal etwas ganz anderes.“ *dpa*

Testament: Selbstbestimmt und wirkungsvoll

Mit dem geregelten Nachlass die Krebsforschung nachhaltig unterstützen

Viele Menschen möchten mit ihrem Lebenswerk etwas Gutes bewirken und ein Zeichen der Verbundenheit setzen. Wer über seine Zeit hinaus blickt, kann dafür eine Organisation im Testament einsetzen, wie das Deutsche Krebsforschungszentrum (DKFZ) in Heidelberg. Dieses gehört zu den weltweit führenden Zentren der Krebsforschung. Wir sprachen mit Michaela Jacobsohn vom DKFZ, wie man die Forschungen des DKFZ mit einem Testament unterstützen kann.

Was macht das Deutsche Krebsforschungszentrum (DKFZ) so besonders?

Am DKFZ forschen rund 1.500 Wissenschaftler an einer komplexen Erkrankung, die jährlich bei rund 500.000 Menchen neu diagnostiziert wird. In den letzten 20 Jahren hat die Krebsforschung erhebliche Fortschritte errungen. Dadurch können Ärzte und Ärztinnen Erkrankte besser behandeln: Patienten leben länger und erfahren eine bessere Lebensqualität. Der Einsatz moderner Methoden und künstlicher Intelligenz lässt uns für die nächsten Jahre auf große Fortschritte hoffen. Der Weg dorthin bedarf aber großer Anstrengungen und eines langen Atems, um beim Patienten anzukommen.

Wie kann ich das DKFZ mit einem Testament unterstützen?

Organisationen wie das DKFZ erben nur, wenn ein gültiges Testament aufgefunden wird. Fehlt dieses, erben entweder Angehörige oder der Staat. Deshalb ist es wichtig, die Anforderungen an ein Testament zu kennen und einen sicheren Aufbewahrungsort zu wählen, beispielsweise das Amtsgericht. Das DKFZ kann als Erbe oder Vermächtnisnehmer eingesetzt werden – beides bedeutet für die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler eine große Motivation für ihren Einsatz. Interessierte lade ich herzlich ein, sich durch unseren kostenlosen Testamentswegweiser oder einen persönlichen Austausch zu informieren.

Raum und Zeit für den Abschied
BÖKER
Bestattungen Tischlerei
Beekestraße 66/68, 30459 Hannover-Ricklingen
0511 / 42 17 17
bestattungen@boeker-hannover.de
www.boeker-hannover.de
4475301_000126

Bestattungen Werner Georg
Tag und Nacht dienstbereit
Wir helfen Ihnen persönlich. Erledigen alle Formalitäten und Ihren Schriftverkehr.
Sehnder Str. 5, 30559 Hannover-Anderten
Victor-Schulte-Straße 2, 30539 Hannover-Bemerode
Tel.: 0511 / 51 28 28
info@bestattungen-georg.de
www.bestattungen-georg.de
4456601_000126

BESTATTUNGSDIENST LUTZ BIERWISCH
Tag und Nacht für Sie erreichbar Telefon 0511 / 590 31 33
Erd-, Feuer-, Seebestattungen
eigene anonyme Grabanlage • Friedwald • Ruheforst
Wunstorfer Str. 49 • 30453 Hannover
Tel.: 0511 / 590 31 33 · Mobil: 0171 / 841 87 49
Ronnenberg - Hannover - Lehrte
www.bierwisch-bestattungen.de
4454201_000126

4481801_000126

3485801_000126

4483501_000126

ACKERMANN-BAUER
Bestattungsinstitut seit 1895
Finanzielle Krisen verhindern!
Planen Sie und sorgen Sie vor – entlasten Sie Ihre Angehörigen.
Mit einer Bestattungsvorsorge gekoppelt mit der Deutschen Bestattungsvorsorge Treuhand AG!
Gesichert gegen Zugriff durch Dritte über die Eintragung in das Vorsorgeregister der Bundesnotarkammer in Berlin!
Sprechen Sie uns an, wir beraten Sie unverbindlich und kostenlos!
www.ackermann-bauer.de
ZDH ZERT ZERTIFIZIERT
DIN EN 15017
BESTATTER vom Handwerk geprüft
Auf dem Loh 12
30167 Hannover
Stöckener Straße 21
30419 Hannover
info@ackermann-bauer.de
www.ackermann-bauer.de
Tag- und Nachtruf:
0511-70 21 29
25326901_000126

Behling BESTATTUNGEN
Mitglied im Bestatterverband Niedersachsen e. V.
125 Jahre Vertrauen durch Kompetenz -wenn Sie uns brauchen, haben wir Zeit!
ERD-, FEUER-, SEE- UND WALDBESTATTUNGEN
BERATUNG IM TRAUERHAUS - VORSORGE - EIGENE TRAUERHALLE
30659 Hannover-Buchholz, Sutelstr. 69
30629 Hannover-Misburg, Waldstraße 12
Telefon 0511-6478014
e-mail: ab@behling-bestattungen.de - www.behling-bestattungen.de
5635201_000126

JÖCKS BESTATTUNGEN
Mars-la-Tour-Straße 3
30175 Hannover
Telefon (0511) 47 53 22 0
Inh. Anja Lentze-Jöcks
4452001_000126

Gebr. Lautenbach
Bestattungshaus
WIR SIND FÜR SIE DA!
Ihre Hilfe im Trauerfall – digital & jederzeit
Abmelde-Assistent
Ihr digitaler Formalitätenhelfer
Gedenkseite
Gemeinsam trauern & sich erinnern
Trauerfeier-Musik
der Soundtrack eines Lebens
u.v.m
Filialen
• Linden
• Ricklingen
• Mühlenberg
• Hemmingen
0511 – 92 99 10
www.lautenbach-bestattungen.de
4485701_000126

Mein Testament für das Deutsche Krebsforschungszentrum.
Denn ich möchte etwas hinterlassen.
Das Deutsche Krebsforschungszentrum kümmert sich persönlich um Nachlässe und zahlt keine Erbschaftssteuer.
Rechtsgültige Angabe für Ihr Testament:
Deutsches Krebsforschungszentrum
Im Neuenheimer Feld 280
69120 Heidelberg
dkfz. DEUTSCHES KREBSFORSCHUNGSZENTRUM IN DER HELMHOLTZ-GEMEINSCHAFT
Kontakt:
www.dkfz.de/testament
4488401_000126

24936001_002626

Schöner Grillen

Die Gäste sitzen im Rauch, der Boden ist voller Fettflecken: Ein Grillabend wird manchmal zur Geduldsprobe. Mit der passenden **GESTALTUNG UND LOGISTIK IHRES GRILLPLATZES** können Sie das verhindern.

Das Vergnügen im Blick: Wer gern und viel grillt, sollte Standort, Untergrund, Ablageflächen und Beleuchtung rund um den Grill gut planen. Foto: IMAGO/Maskot

Eine schnelle Bratwurst zum Abendessen, ein gemütlicher Grillabend mit Freunden – oder die saftig durchgegarte Rinderbrust aus dem Smoker für den Sonntagsbraten: Wir nutzen unseren Grill ganz unterschiedlich. Dennoch gibt es für alle Grillbegeisterten einige Voraussetzungen, die das Vergnügen deutlich verbessern können.

Überlegen Sie, was zu Ihren Grillbedürfnissen passt: Welchen Zweck soll meine Grillecke erfüllen? Wie viel Platz habe ich? Wie viele Leute möchte ich bewirten? Brauche ich einen Holzkohlegrill, Gasgrill, Elektrogrill, Smoker oder Pelletgrill? All dies hängt von Bedürfnis, Standort und Gegebenheiten im Garten (oder auf Balkon und Terrasse) ab.

WÄHLEN SIE DEN RICHTIGEN STANDORT

Meist stellt man den Grill dorthin, wo Platz ist, eventuell geschützt an eine Hauswand. Dabei ist der Standort eine der wichtigsten Entscheidungen. Zunächst geht es um Sicherheitsabstände, um Brandgefahr oder Rauchbelästigung zu vermeiden.

Zu brennbaren Materialien wie Hecken, Holzzäunen, Schilfmatten, Holzstapeln, Sonnenschirmen oder Gartenmöbeln sollte man zwei bis drei Meter Abstand halten.

Zu Kunststoffzäunen, Holzwänden oder Hausfassaden sollten es mindestens ein bis eineinhalb Meter sein. Vorsicht bei Wärmedämmung mit Styropor: Die Isolierung kann auch unter Putz durch die Hitze schmelzen oder sogar in Brand geraten.

Zu geöffneten Fenstern und Türen hält man am besten zwei bis drei Meter Abstand, damit Rauch und Qualm nicht ins Haus gelangen oder gar den Rauchmelder auslösen.

Zum Nachbarn ist der Abstand einerseits durch Netiquette und andererseits durch das Gesetz geregelt. Für mobile Grills mit Rollen oder auch einfachen Beinen gibt es keine feste gesetzliche Regelung. Es gilt das „Gebot der nachbarlichen Rücksichtnahme" aus dem Immissionsschutzgesetz: Rauch darf nicht direkt in die Schlaf- oder Wohnzimmerfenster der Nachbarn ziehen. Empfohlen ist ein Abstand von drei bis fünf Metern zur Grundstücksgrenze. Fest verankerte oder gemauerte Grills und Outdoor-Küchen hingegen gelten häufig als bauliche Anlage, dann greift die jeweilige Landesbauordnung. Hier sind fast überall drei Meter Mindestabstand zur Grundstücksgrenze verpflichtend, wie auch für Garagen oder Gartenhäuser.

UNTERSCHÄTZEN SIE RAUCH UND WIND NICHT

Grundsätzlich sollte der Rauch vom Haus und dem Sitzbereich in einen offenen Bereich wegziehen. Deshalb sollte der Grill nie in engen Durchgängen (wie zwischen Hauswand und Garage) stehen. Dort wird der Wind gebündelt und beschleunigt, wodurch bei Holzkohle schnell Glut oder Asche herumgewirbelt werden kann. Bei Gasgrills drückt der Wind durch die Lüftungsschlitze, und durch die entstehenden Temperaturschwankungen kann das Fleisch ungleichmäßig gegart sein, der Gasverbrauch deutlich ansteigen oder die Flamme einfach ausgehen.

Tipp: Machen Sie einen „Räucher-Test", bevor der Grillplatz final gepflastert wird. Zünden Sie dazu an einem leicht windigen Tag eine brennende Kerze oder den provisorisch aufgestellten Grill an und schauen Sie, wie sich der Rauch entwickelt. Entgegen der allgemeinen Annahme sollte Wind von hinten kommen. So fungiert der Deckel als Windschutz und schafft eine Ruhezone über dem Grillgut. Kommt der Wind von vorn, wird er im Deckel gesammelt und komprimiert auf das Grillgut gedrückt.

> „Drei Meter Mindestabstand zur Grundstücksgrenze müssen Sie einhalten, wenn Sie einen fest verankerten oder gemauerten Grillplatz anlegen. Er gilt meist als bauliche Anlage und unterliegt der jeweiligen Landesbauordnung."

PLANEN SIE KURZE UND DIREKTE WEGE

Wie kommen Sie von der Küche zum Grill und vom Grill zum Esstisch? Es lohnt sich, diese Frage vorab zu stellen. Ideal ist ein Standort, der gut erreichbar ist und über ausreichend Platz zum Arbeiten verfügt. Planen Sie kurze und direkte Wege zur Küche ein, um Nachschub zu holen, dreckiges Geschirr loszuwerden oder zum Kühlschrank zu kommen.

SETZEN SIE AUF FEUERFESTE UNTERGRÜNDE

Man kann den Grill einfach auf den Rasen stellen – es geht aber auch besser. Denn die Hitze kann Rasen, Terrassendielen aus Holz oder sogenannte WPC-Dielen schnell unansehnlich machen, und Funken oder heruntergefallene Grillkohle können trockene Halme entzünden. Setzen Sie auf feuerfeste und leicht zu reinigende Untergründe wie Feinsteinzeug, glasierte Keramikfliesen oder Klinker. Ebenfalls geeignet, aber anfälliger für Fettflecken, sind Natursteinplatten wie Sandsteinbeläge, Terrakottafliesen, Pflaster- beziehungsweise Ziegelsteine oder auch Betonstein. Auch Rollsplitt oder Erde sowie feuerfeste Bodenschutzmatten (auch Grillmatten oder Grillteppiche genannt) sind geeignet.

VERGESSEN SIE ARBEITS- UND ABLAGEFLÄCHEN NICHT

In einer Hand die Grillzange, in der anderen ein Getränk: Wer keine Ablageflächen in der Nähe des Grills hat, hat alle Hände voll zu tun. Planen Sie immer etwas Platz für Zangen, Grillhandschuh, rohes und fertiges Grillgut sowie ein Getränk ein. In vielen Fällen reicht ein Beistelltisch. Neben Ablage- bietet sich auch Arbeitsfläche an, um Grillgut bequem auszupacken und vorzubereiten, Spieße anzufertigen oder Salate zuzubereiten.

SCHÜTZEN SIE DEN GRILL VOR REGEN UND WIND

Eine Überdachung – etwa Pergola, Pavillon, Markise oder Dach – verhindert, dass Grillgut und Kohle durchnässt werden. Zwischen geöffnetem Deckel des Grills (also dem höchsten Punkt) und Dach sollten etwa eineinhalb Meter Luft sein. Wer unter einem geschlossenen Dach grillt, sollte die Seiten offen halten, um Durchluft zu ermöglichen, damit kein Hitzestau entsteht. Ideal sind Lamellendächer, die sich bei Regen schließen und beim Grillen leicht öffnen lassen. Bei Lösungen aus Holz sollte wegen der Brandgefahr ein Mindestabstand von mehr als zwei Metern eingehalten werden. Vorsicht ist auch bei Stoffmarkisen und -sonnenschirmen geboten.

TEILEN SIE DIE BELEUCHTUNG IN ZWEI BEREICHE AUF

Für einen geselligen Grillplatz lohnt sich ein Zweizonenkonzept mit Arbeitslicht und Stimmungslicht. Am Grill muss man auch abends sehen können, was auf dem Rost liegt. Daher sollte das Licht hier heller und am besten farbecht sein, etwa Kalt- oder Neutralweiß mit hohem CRI-Wert (Farbwiedergabeindex). Am Tisch oder in der Sitzecke darf das Licht ruhig etwas schummriger sein. Warmweiß vermittelt wohlige Gemütlichkeit, ebenso wie der Einsatz mehrerer kleiner Lichtquellen – etwa Lichterketten in Bäumen oder Hecken, Tischleuchten oder indirekte Wandstrahler.

VERMEIDEN SIE EINSAMKEIT AM GRILL

Um den Grillmeister oder die Grillmeisterin in die gesellige Runde zu integrieren und seiner oder ihrer Einsamkeit vorzubeugen, positionieren Sie den Grill wie eine Kochinsel in modernen Küchen: im 90-Grad-Winkel oder gegenüber vom Tisch und mit Blick in die Runde. Wird der Arbeitsbereich neben dem Grill leicht erhöht als Tresen gestaltet, animiert man Gäste dazu, mit einem Getränk Platz zu nehmen oder sich zum Plaudern hinzustellen wie in einer Bar. Und wenn genug Platz zur Verfügung steht, können sogar Sitzbänke rund um den Grillplatz angelegt werden.

PR-Anzeige

Ist Ihr Teppich sauber?

Wir bieten Ihnen einen einmaligen Service für Ihre Teppiche. Angefangen beim An- und Verkauf über die Wäsche und Reparatur bis hin zur Inzahlungnahme. Sie meinen Ihr Teppich ist noch sauber? Oberflächen schon, aber was versteckt sich alles im Flor? Milben, Motteneier, Pflanzensporen, Spuren von Tierkot und Urin, aber vor allem feiner Sand. Diese Dinge bringen Sie nämlich - ohne es zu wollen und zu spüren - immer wieder mit nach Hause. Die Lösung: eine professionelle Teppichwäsche.
Sogar der feien Sand, der tief im Flor fest sitzt und im Inneren wie Schleifpapier den Teppich aufarbeitet, wird restlos entfernt. In einem Zeitraum von 3-5 Jahren können übrigens bis zu 250 Gramm Feinsand pro Quadratmeter zusammenkommen. Wir waschen den Teppich per Hand mit Reinigungsmitteln auf biologischer Basis. Das schont nicht nur den Teppich, sondern auch die Umwelt. Danach wird der Teppich gespannt und getrocknet. Durch „Rückfettung" erhält das Schmuckstück ein Schutzschild gegen Schmutz und Feuchtigkeit. Also tun sie etwas für Ihren Teppich und lassen Sie ihn im alten Glanz erstrahlen. Zögern Sie nicht lange und rufen Sie uns an. Wir kommen kostenlos vorbei.

Sonderaktion
30% Rabatt
Alle Teppiche sind innerhalb einer Woche fertig.
kostenloser Abhol- und Bringedienst bis 100 km!
Bio-Handwäsche
Wir waschen nach traditioneller Art.
50 €* GUTSCHEIN
*ab heute 5Tage gültig
Restaurieren von Teppichen aller Art
(Löcher, abgetrennte Stellen, Kanten, Fransen erneuern).
Beseitigung von Wasserschäden
Teppich Klinik
Lange-Feld-Straße 58
30926 Seelze/Letter
Tel.: 0511 - 10 59 28 81
2654090l_002626

21006901_002626

Tödliche Fallen

Offene Rohre und Schächte auf dem Grundstück werden leicht übersehen. Wie man Gefahrenstellen für Igel und andere Kleintiere sichert.

Sie haben eine Wärmepumpe? Dann werfen Sie Igeln und anderen kleinen Tieren in Ihrem Garten zuliebe einmal einen Blick auf den Kondenswasserablauf der Außeneinheit. Denn bei den Geräten mancher Hersteller wird dem Verband Privater Bauherren (VPB) zufolge das Kondenswasser über einen kleinen Schlauch abgeleitet, der in einem Kanalgrundrohr (KG) endet. Das mögliche Problem: „Ist solch ein hochkant eingebautes KG-Rohr nicht abgedeckt, können kleine Tiere hineinfallen und schaffen es oft nicht wieder heraus", erklärt Norman-Marcel Dietz vom VPB-Regionalbüro Hildesheim.

Um das zu verhindern, rät er zu einer passenden Abdeckung mit Verbindungsstück, die die Grundleitung schließt, aber die Ableitung des Kondensats weiter zulässt. Suchen kann man auch nach einer sogenannten Reduziermuffe. Sie sorgt dafür, dass die Öffnung des Rohrs nicht größer ausfällt als der eingeführte Schlauch – dass Tiere also nicht mehr ins Rohr gelangen können.

Schutz für Igel & Co.: Weil die kleinen Tiere gern mal in Rohre tapsen, sollte man Vorkehrungen dagegen treffen. Foto: Armin Weigel/dpa-tmn

Die meist orangefarbenen oder grünen Kanalgrundrohre werden allgemein eingesetzt, um Regen und Abwasser im Erdreich bis zur Kanalisation zu leiten. Auch wenn man keine Wärmepumpe mit Außenschlauch hat, sollte man kleinen Tieren zuliebe einmal prüfen, ob es auf dem Grundstück offene Zugänge zu den Rohren gibt – und sie im Fall der Fälle abdecken.

Letzteres ist übrigens auch dann sinnvoll, wenn die Rohre waagerecht verlaufen. Der Grund: Nicht alle Tiere können rückwärts laufen – sie kommen also im Zweifel nicht mehr aus dem Rohr heraus, in das sie einmal hineingekrabbelt sind.

Offene Rohre sind allerdings nicht die einzige Gefahr für Igel und Co. im Garten. Für die Tiere können auch Kellerlichtschächte ohne Gitterroste oder eine andere Abdeckung zur tödlichen Falle werden. Kleine Ausstiegshilfen wie ein Ziegelstein können hier hilfreich sein. „Besser ist eine geschlossene, transparente Abdeckung, die im Gefälle verlegt ebenfalls hilft, den Eintrag von Niederschlagswasser in den Kellerlichtschacht zu reduzieren", empfiehlt VPB-Experte Dietz.

Bundesweiter Spieletag

HANNOVER. Beim bundesweiten Aktionstag „Stadt. Land. Spielt!“ laden der 3TH TableTop-Treff Hannover und das Freizeitheim Vahrenwald, Vahrenwalder Straße 92, am Sonnabend, 19. September, von 12 bis 20 Uhr zum offenen Spieletag ein. Angeboten werden Familien- und Kinderspiele, Kartenspiele, TableTop, Magic: The Gathering, Pen-&-Paper-Runden und ein Brettspielverleih. Weitere Spieltische gibt es nebenan in den Vereinsräumen an der Vahrenwalder Straße 90. Das Angebot richtet sich ausdrücklich an alle Altersgruppen. Der Eintritt ist frei, eine Anmeldung nicht erforderlich. **RED**

Art Pop von Odd Beholder

HANNOVER. Geschichten über das Erwachsenenleben der arbeitenden Menschen der Mittel- und Unterschicht: Odd Beholder, das Electronica- und Art-Pop-Projekt der Schweizer Musikerin Daniela Weinmann, ist am Dienstag, 22. September, ab 21.15 Uhr im Café Glocksee, Glockseestraße 35, beim Ruby Tuesday zu Gast. Auf ihrem Konzeptalbum „Honest Work“ erzählt sie in zehn Songs vom Arbeitsalltag. Ihre Protagonisten machen Nachtschichten im Spital, pumpen sich Muttermilch in Lagerräumen ab, fragen sich, ob sie sich Ritalin verschreiben lassen sollen, werden vom Chef ins Büro zitiert, weil sie die falschen Kleider tragen und machen einen Tag blau, um barfuss an einen See zu wandeln. Entfremdung, Eskapismus und der Blick auf eine mögliche bessere Welt werden in düster-schönen Pop verpackt, der unangenehme Wahrheiten ausspricht und dabei doch Trost spendet. Einlass ist ab 20 Uhr, anschließend ist Party. Der Eintritt ist frei, Zutritt ab 18 Jahren. **RED**

Zukunft zum Anfassen

Bei der **LIMINALE** treffen Forschung, Gesellschaft, Kultur und Zukunftstechnologien aufeinander

HANNOVER. Vorträge über Künstliche Intelligenz, Energiewende und Demokratie, Live-Demonstrationen, Workshops, eine Modenschau und Live-Musik: Die Hochschule Hannover lädt für Freitag, 25. September, zur zweiten Ausgabe des Festivals „Liminale“ auf den Campus Linden, Ricklinger Stadtweg 120, ein. Einlass ist ab 11.30 Uhr, die Eröffnung auf der Hauptbühne beginnt um 12 Uhr.

Unter dem Motto „Engineering Future“ bringt die Hochschule Gäste aus Wissenschaft, Wirtschaft und Gesellschaft zusammen. Das Programm verteilt sich auf mehrere Bühnen und Räume. Auf der Hauptbühne beginnt um 12.15 Uhr ein Gespräch über Geopolitik, Umsetzungstempo und Resilienz bei der Energiewende.

Ab 13.10 Uhr folgt eine Live-Demonstration mit Thomas Seel von der Leibniz-Universität Hannover. Unter dem Titel „Fakt oder Fake? Wann kommen Wall-E und der Terminator?“ geht es dabei um den aktuellen Stand der Robotik. Nach einer Mittagspause mit Live-Musik von Joy Bogat steht ab 14.30 Uhr ein interaktiver „AI Slam“ auf dem Programm. Gemeinsam mit Niedersachsens Wissenschaftsminister Falko Mohrs und Hochschulpräsident Josef von Helden stellen sich Fachleute aus Recht, Prompting und Transformation spontanen Aufgaben aus dem Publikum. Anwendungen werden dabei live ausprobiert und die Ergebnisse direkt eingeordnet. Im Mittelpunkt stehen auch Fragen nach den ethischen, rechtlichen und technischen Grenzen Künstlicher Intelligenz sowie danach, wo menschliche Entscheidungen unverzichtbar bleiben.

Ab 15.50 Uhr zeigt die Modenschau „Liminal Fashion“ Arbeiten aus dem useLAB der Hochschule. Präsentiert wird eine Auswahl von Bachelorarbeiten an der Schnittstelle von Mode, Wissenschaft und Forschung. Die Projekte beschäftigen sich mit Materialien und Produktionsprozessen, machen etwa Abfall zur Ressource und erproben neue Systeme und Gestaltungsideen. Nachhaltigkeit wird dabei nicht nur als Frage der Produktion, sondern auch als kulturelle, gesellschaftliche und gestalterische Aufgabe verstanden. Ab 16.30 Uhr sprechen Martina Glomb und Jule Eidam im Atrium über die Projekte, Forschungsprozesse und Ideen hinter den Kollektionen.

Baro Vicenta Ra Gabbert von Greenpeace spricht ab 16.25 Uhr über Krisen, Klimawut und Zukunftshoffnung. Die Juristin und Autorin beschäftigt sich dabei mit Frust, Wut und Angst angesichts der Klimakrise und der Frage, wie daraus wieder Handlungsmöglichkeiten entstehen können. Thema ist auch, unter welchen Voraussetzungen Bürgerinnen und Bürger die Bundesregierung verklagen können. Ein Gespräch über Europas Innovationspolitik folgt ab 17.05 Uhr.

Das Festival Liminale widmet sich Zukunftsthemen. Foto: Jan Schölzel

DISKUSSION MIT SMUDO UND MOUSSE T.

Produzent Mousse T. und Smudo von den Fantastischen Vier treffen ab 18 Uhr zum Thema „Beats, Bits & Business“ aufeinander und diskutieren über Künstliche Intelligenz in der Kreativwirtschaft. Ab 18.45 Uhr spielt die Band Jetlags. Im Atrium geht es ab 12.20 Uhr unter anderem um die Frage, ob Künstliche Intelligenz zur „besseren Therapeutin“ werden kann. Jakob Vicari von der Hochschule Hannover baut dazu live aus einem Lautsprecher, einem Telefon und Künstlicher Intelligenz eine „Zuhörmaschine“. Das Publikum entscheidet mit, wem die Maschine zuhören, wie sie zuhören und was mit dem Gehörten geschehen soll. Später folgen Beiträge zu Vertrauen im Internet, gesellschaftlichem Wandel und digitaler Sicherheit. Ab 14.45 Uhr geht Judith Kirberger von codetekt der Frage nach, wie sich vertrauenswürdige Informationen im Netz erkennen lassen. Dabei geht es auch um Desinformation, Manipulation und Methoden zur gemeinschaftlichen Überprüfung von Informationen. Jochim Selzer vom Chaos Computer Club spricht dort ab 17.25 Uhr über Grundrechte, Plattformmacht und Sicherheit. Thema ist unter anderem, wie sich digitale Privatsphäre technisch schützen lässt und welche Rahmenbedingungen dafür nötig sind.

Im Auditorium stehen ab 12.30 Uhr Bildung, Jugendbeteiligung, Industrieumbau und Energiewende im Mittelpunkt. Ab 14.20 Uhr diskutieren Alexander Redenius von Salzgitter Mannesmann Forschung, Sven Suhr von GETEC und Mirko Leube von enercity über den Umbau der Stahlindustrie. Am Beispiel des SALCOS-Projekts geht es um den Wechsel von Kohle zu Wasserstoff, die dafür benötigte Infrastruktur und die Einbindung großer industrieller Verbraucher in das Stromnetz. Ab 15.05 Uhr sprechen Sophia Rödiger von 1KOMMA5° und Uwe Schneidewind von der Universität Wuppertal über die Energiewende bei privaten Verbrauchern, intelligente Vernetzung und die Rolle Künstlicher Intelligenz. Ab 17.15 Uhr ist zudem eine Lesung mit der Schriftstellerin Daniela Dröscher geplant. Workshops befassen sich unter anderem mit kreativen Interventionen und dem Umgang mit Falschinformationen. Beim Workshop „Fake News? Nein Danke!“ lernen die Teilnehmenden, typische Manipulationsstrategien zu erkennen, Aussagen und Quellen zu überprüfen und mit problematischen Inhalten umzugehen.

Die Teilnahme ist kostenlos. Eine gebührenfreie Ticketbuchung ist erwünscht und unter liminale.digital möglich. **HR**

Zwei Termine im „RevuePalast“

HANNOVER. Der „RevuePalast“ im LeinhausenPark 6 nimmt nach der Wiedereröffnung der historischen Bühne den Veranstaltungsbetrieb auf. Zum Neustart gibt es am Sonntag, 20. September, die 10. Hannoversche Lachnacht. Ab 19.19 Uhr treten Ole Lehmann, Matthias Brodowy, Vera Deckers, Mago Masin und David Werker auf. Einlass ist ab 18.18 Uhr. Karten kosten ab 26 Euro und sind online über Eventim und Bühne-Hannover.de erhältlich. Eine Woche später stellt sich die dazugehörige Tanzschule Step by Step bei einem Tag der offenen Tür vor. Am Sonntag, 27. September, von 14 bis 16.30 Uhr gibt es im RevuePalast Tanzangebote zum Kennenlernen. **RED**

Konzert mit jungen Dirigenten

HANNOVER. Der Knabenchor Hannover gibt am Sonntag, 20. September, um 17 Uhr ein Konzert in der Markuskirche, Oskar-Winter-Straße 7. Es singen Männerchor und Konzertchor. Die Leitung übernehmen Studierende der Dirigierklasse von Professor Jörg Breiding an der Folkwang Universität der Künste in Essen. Der Eintritt ist frei, um Spenden wird gebeten. **RED**

Benefizkonzert mit Pop & Jazz

HANNOVER. Der Choir under Fire gibt am Sonnabend, 26. September, ab 18 Uhr sein Benefizkonzert „Come fly with me“ in der Matthäuskirche, Wöhlerstraße 13. Unter Leitung von Mathis Schühle erklingen Pop, Jazz und Swing, begleitet von Pianist Markus Horn. Der Eintritt ist frei, Spenden gehen an die Kinder- und Jugendstiftung Hannover. **RED**

Klang trifft Bewegung

HANNOVER. Das Ensemble 3 AM verbindet am Sonnabend, 19. September, und Sonntag, 20. September, jeweils von 18 bis 20 Uhr in der Kestner Gesellschaft, Goseriede 11, Jazz, Avantgarde und elektroakustische Klangforschung mit zeitgenössischem Tanz. Unter dem Titel „Identity in Motion“ entsteht eine Performance, die sich mit Identität, Migration und kultureller Zugehörigkeit beschäftigt. Einlass ist jeweils ab 17.30 Uhr.

3 AM arbeitet mit Komposition und Improvisation und greift dabei auch Einflüsse lateinamerikanischer Musiktraditionen auf. Für das neue Projekt wird dieser musikalische Ansatz um Tanz erweitert. Musik und Bewegung sollen dabei gleichberechtigt nebeneinanderstehen und aufeinander reagieren. Gemeinsam mit dem Tanzensemble Adam Chakir sowie Alina Makovska und Karyna Tkachenko setzt sich das Quartett (Cristobal Pinto Santana am Kontrabass, Volkan Tan am Tenorsaxofon, Justus Strohmann an der Trompete und Eike Ernst am Schlagzeug) mit Erfahrungen von Migration, Mehrfachzugehörigkeit und gesellschaftlicher Orientierung auseinander. Die Beteiligten kommen aus Mexiko, Deutschland, Marokko und der Ukraine.

Die Musik wechselt zwischen festgelegten Kompositionen und freier Improvisation. Elektronisch erzeugte Klangflächen treffen auf akustische Instrumente und die Bewegungen der Tänzerinnen und Tänzer. Ausgangspunkt der Performance ist die Frage „Where are we?“. Sie dient dem Ensemble als Rahmen für eine künstlerische Suche nach Orientierung, die über Begegnung, Bewegung und gemeinsames musikalisches Arbeiten geführt wird.

Der reguläre Eintritt kostet 16 Euro, ermäßigte Karten sind für 8 Euro erhältlich. Tickets gibt es an der Kasse der Kestner Gesellschaft. **R/HR**

Konzert und Tanz in der Kestner Gesellschaft: „Identity in Motion“. Foto: Mel Rangel

Denken und Freiheit

HANNOVER. Unter dem Motto „stop and think“ stehen die Hannah Arendt Tage 2026 in Hannover. Vom 22. bis 26. September widmet sich die Veranstaltungsreihe dem Denken der in Hannover geborenen politischen Theoretikerin, die in diesem Jahr 120 Jahre alt geworden wäre. Zugleich erinnert das Programm an das vor 75 Jahren erschienene Hauptwerk „Elemente und Ursprünge totaler Herrschaft“.

Eröffnet werden die Hannah Arendt Tage am Dienstag, 22. September, ab 18 Uhr in der Ada-und-Theodor-Lessing-Volkshochschule, Burgstraße 14. Roger Berkowitz spricht über die Kraft der Freundschaft in einer zerbrochenen Welt. Zum Programm gehören außerdem ein Grußwort von Oberbürgermeister Belit Onay, ein Poetry Slam und eine Podiumsdiskussion. Der Eintritt ist frei, eine Anmeldung nicht erforderlich. Ebenfalls ab Dienstag zeigt die Volkshochschule die Ausstellung „Out of Exile: The Photography of Fred Stein“. Arendt und Stein begegneten sich im Pariser Exil; beide mussten vor den Nationalsozialisten fliehen. Die Ausstellung über den Kleinbildkamera-Pionier und Dokumentar der deutschsprachigen Emigration ist bis zum 30. September werktags von 8 bis 20 Uhr bei freiem Eintritt geöffnet.

Um künstliche Intelligenz und ihre Folgen für menschliches Denken geht es am Mittwoch, 23. September, ab 18 Uhr bei Heise, Karl-Wiechert-Allee 10. Judith Simon, Marius Lindauer und Volker Zota diskutieren dort über Wissen, Urteilsfähigkeit und die Frage, was geschieht, wenn Denkprozesse an Technik ausgelagert werden. Der Eintritt ist frei.

Am Donnerstag, 24. September, von 14 bis 16 Uhr beschäftigt sich Diana Häs in einem interaktiven Vortrag an der Leibniz Universität, Hörsaal Kesselhaus, Schloßwender Straße 5, mit 75 Jahren „The Origins of Totalitarianism“. Anmeldungen sind unter info@ghs.uni-hannover.de möglich. Ab 18 Uhr folgt in der Villa Seligmann, Hohenzollernstraße 39, ein Salongespräch mit Grit Straßenberger und Ulrich Kühn über Arendts Leben, Werk und ihre Gegenwärtigkeit. Der Eintritt ist frei, erforderlich ist eine Anmeldung unter anmeldung@villa-seligmann.de.

Einen künstlerischen Zugang eröffnet das Programm am Freitag, 25. September, in der Cumberlandschen Galerie und Bühne, Prinzenstraße 9. Um 17, 17.45 und 18.30 Uhr führen Ensemblemitglieder durch Ken Krimsteins Graphic Novel „Die drei Leben der Hannah Arendt“.

Um 19.30 Uhr schließt sich das Gespräch „How to draw a soul?“ mit Eva Jandl-Jörg und Theresa Thomasberger an. Das Kombiticket kostet 10 Euro, ermäßigt 5 Euro, das Podiumsgespräch allein 5,50 Euro. Karten gibt es online beim Staatstheater sowie an der Tageskasse im Schauspielhaus.

Den Abschluss bildet am Sonnabend, 26. September, von 11 bis 13 Uhr im Tagungszentrum Schloss Herrenhausen, Herrenhäuser Straße 5, die Diskussion „Autoritäre Freiheit?“. Ines Geipel, Ronen Steinke, Uwe Volkmann und Belit Onay befassen sich mit der Anziehungskraft autoritärer Vorstellungen in demokratischen Gesellschaften. Der Eintritt ist frei. **HR**

Ihr persönlicher Ticketservice der HAZ & NP

Alle Stars. Alle Tickets. Ein Shop.

Joab Nist - Notes of Berlin
13. Oktober 2026: Apollokino

AB Syndrom
14. Oktober 2026: Lux

The Subways
15. Oktober 2026: Faust - 60er Jahre Halle

Hannover Indians - Tilburg Trappers
16. Oktober 2026: Eissporthalle

Aurora Oktett
17. Oktober 2026: Jazz Club Hannover

PROJEKTIL presents: FLOW
Diverse Termine: Kreuzkirche

LICHTERKINDER Live
18. Oktober 2026: Theater am Aegi

Joel Brandenstein
19. Oktober 2026: Pavillon

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

24271801_002626

HOROSKOP

WIDDER 21.3.–20.4.
Man überrascht Sie mit einer Reaktion, auf die Sie nicht gefasst sind. Beweisen Sie, dass Sie wirklich so tolerant sind, wie Sie zu sein vorgeben.

STIER 21.4.–20.5.
Starten Sie neue Projekte und halten Sie Ihre Ideen nicht länger zurück. Noch nicht einmal das kleinste Wölkchen ist am Liebeshimmel zu entdecken.

ZWILLINGE 21.5.–21.6.
Gehen Sie völlig entspannt an eine neue Herausforderung am Arbeitsplatz heran, dann fällt es auch leichter, entsprechende gute Lösungen zu finden.

KREBS 22.6.–22.7.
Eine unvorhergesehene Ausgabe könnte Sie dazu bringen, einem lang gehegten Wunsch zu entsagen. Nicht traurig sein, Sie können es nachholen!

LÖWE 23.7.–23.8.
Man erwartet von Ihnen Großzügigkeit und Toleranz. Überlegen Sie es sich gut, ob Sie auf diese Weise Ihre eigenen Bedürfnisse unterdrücken wollen.

JUNGFRAU 24.8.–23.9.
Die schnellste und einfachste Methode, jemandem den Wind aus den Segeln zu nehmen, ist, ihn anzulächeln. Sie werden sehen, dass Ihnen das gelingt.

WAAGE 24.9.–23.10.
Sehr stetig arbeiten Sie sich jetzt an Ihre gesteckten Ziele heran und erhalten dabei auch die erforderliche Unterstützung vonseiten der Gestirne.

SKORPION 24.10.–22.11.
Lassen Sie sich für anstehende Beschlüsse ein bisschen Spielraum. Um nicht auf die Nase zu fallen, brauchen Sie Ruhe und viel Zeit zum Nachdenken.

SCHÜTZE 23.11.–21.12.
Nicht alles, was in Ihrer Umgebung an Kritik geäußert wird, richtet sich an Ihre Adresse. Reagieren Sie in diesem Fall also nicht überempfindlich.

STEINBOCK 22.12.–20.1.
Sie brauchen keinen Anstoß, um aktiv zu werden. Aber Höchstleistungen fordern womöglich einen gesundheitlichen Tribut. Darum an die Pausen denken!

WASSERMANN 21.1.–19.2.
Ihnen kommen jetzt gute Ideen. Sie haben eine glückliche Hand bei Unternehmungen. Verbinden Sie das Vergnügen ruhig mit geschäftlichen Interessen.

FISCHE 20.2.–20.3.
Hindernisse können durch Einfallsreichtum überwunden werden. Dabei gilt es allerdings, völlig gegensätzliche Meinungen unter einen Hut zu bringen.

APOTHEKEN

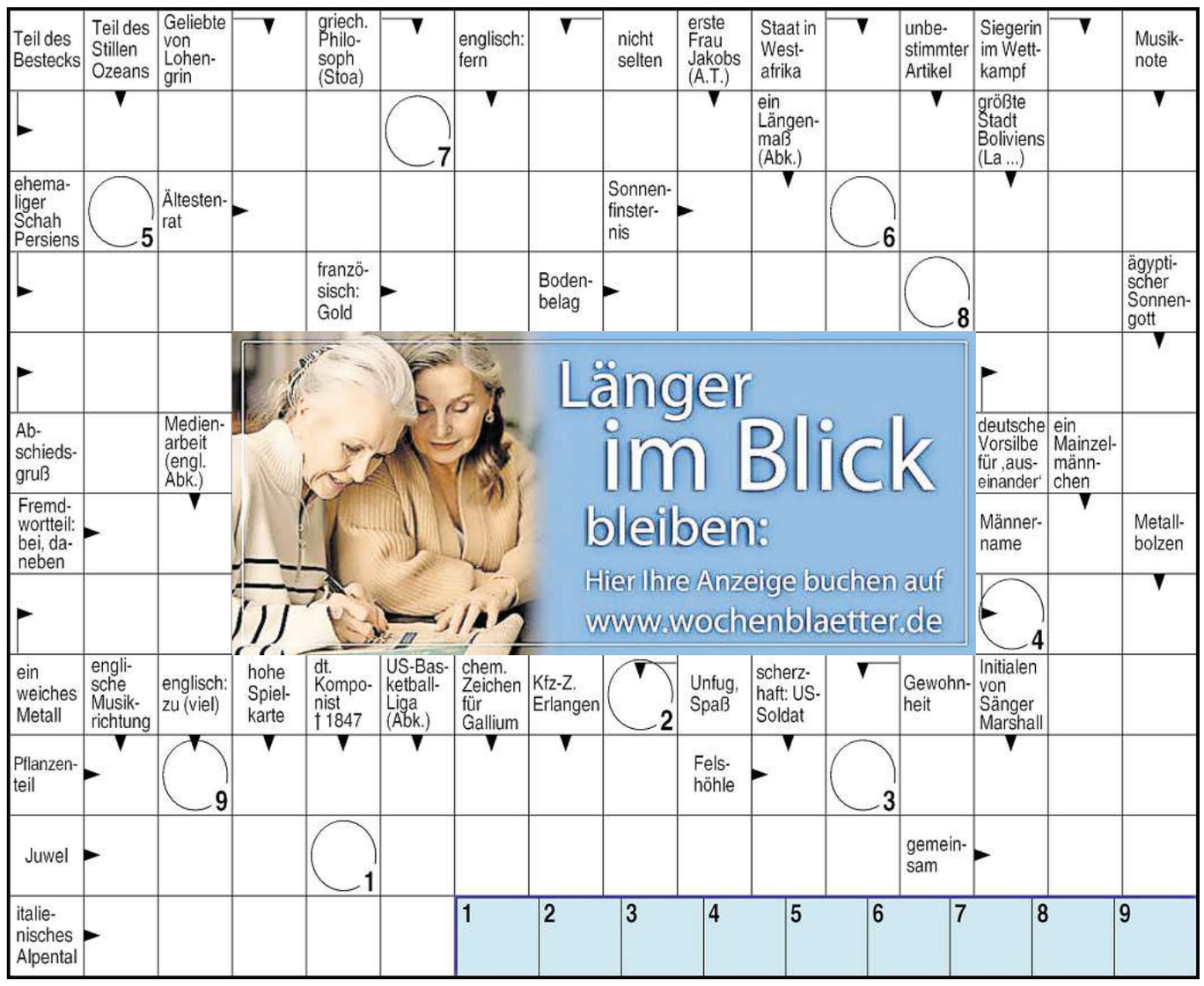
SAMSTAG 8.30 BIS SONNTAG 8.30 UHR:

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

SONNTAG 8.30 BIS MONTAG 8.30 UHR:

Diana-Apotheke,
Tel. 6497121, Burgwedeler Str. 10
Hölty Apotheke,
Tel. 854549, Hildesheimer Str. 17
St. Bernward Apotheke,
Tel. 839796, Hildesheimer Str. 228
Vital-Apotheke Hemmingen,
Tel. 4508980, Alfred-Bentz-Str. 1

Rätselspaß am Wochenende



Länger im Blick bleiben:
Hier Ihre Anzeige buchen auf www.wochenblaetter.de

LEBENSHILFE

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

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
Fußballreisen 2026

FC Bayern München – FC Arsenal London
UEFA Champions League

Reisetermin 2-Tage-Reise/ÜF: Mi. 21.10. – Do. 22.10.2026

Erleben Sie Königsklasse live! Sichern Sie sich jetzt die einzigartige Chance, den FC Bayern München in der Champions League gegen FC Arsenal London anzufeuern.

Ihr Reisepreis ab € 549 pro Person im DZ

Leistungen:
✓ Fahrt im Komfortreisebus ab/bis Hannover
✓ 1 Übernachtung mit Frühstücksbuffet im 4-Sterne-Hotel in München
✓ Eintrittskarte Allianz Arena München Sitzplatz PG 3/4 für das Champions League Spiel FC Bayern München gegen Arsenal London um 21.00 Uhr
✓ Inkluisve Transfer Hotel – Allianz Arena München – Hotel

Extrakosten pro Person:
Einzelzimmer-Zuschlag ..... € 60

Deutschland – Niederlande
UEFA Nations League
Olympiastadion Berlin

Ihr Reisepreis ab € 389 pro Person im DZ

Reisetermin 2-Tage-Reise/ÜF: Mo. 16.11. – Di. 17.11.2026

Seien Sie dabei, wenn Jürgen Klopp erstmals als Bundestrainer die deutsche Nationalmannschaft im traditionsreichen Olympiastadion Berlin auf das Spielfeld führt.

Leistungen: ✓ Fahrt im Komfortreisebus ab/bis Hannover ✓ 1 Übernachtung mit Frühstücksbuffet im guten Mittelklassehotel im Zentrum von Berlin ✓ Inklusive City-Tax Berlin ✓ Transfer vom Hotel zum Olympiastadion und nach Spielende zurück zum Hotel ✓ Eintrittskarte zum UEFA Nations League-Länderspiel Deutschland – Niederlande im Olympiastadion Berlin (Sitzplatz Kategorie Kurve/Oberrang/Hintertor) am Mo. 16.11.26 um 20.45 Uhr* (Spieländerung möglich)

Extrakosten pro Person:
Einzelzimmer-Zuschlag ..... € 70
Aufpreis Ticket auf der Geraden (Haupt- o. Gegentribüne) ..... € 45

Borussia Dortmund – Inter Mailand
UEFA Champions League

Reisetermin 2-Tage-Reise/ÜF: Mi. 09.12. – Do. 10.12.2026

Tauchen Sie ein in die internationale Fußball-Atmosphäre und seien Sie hautnah dabei, wenn die Dortmunder versuchen, einen Sieg einzufahren. Ein unvergessliches Erlebnis für jeden Fußballfan!

Ihr Reisepreis ab € 499 pro Person im DZ

Leistungen:
✓ Fahrt im Komfortreisebus ab/bis Hannover
✓ 1 Übernachtung mit Frühstücksbuffet im 4-Sterne-Hotel im Raum Dortmund
✓ Eintrittskarte Signal-Iduna-Park Stadion Dortmund Sitzplatz PG 3/4 für das Champions League Spiel Borussia Dortmund gegen Inter Mailand um 21.00 Uhr
✓ Inklusive Transfer Hotel – Signal-Iduna-Park Stadion – Hotel

Extrakosten pro Person:
Einzelzimmer-Zuschlag ..... € 55
Aufpreis Sitzplatz Gerade ..... € 60

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
3757201_002626

STELLENMARKT

STELLENANGEBOTE

INGENIEURWESEN / TECHNIKER

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:

Anlagenmechanikerin / Anlagenmechaniker für Sanitär-, Heizungs- und Klimatechnik (w/m/d)

(bis Entgeltgruppe 5 TVöD Bund – Tarifgebiet West, Kennung MDFM259912)

Haben wir Ihr Interesse geweckt?
Dann bewerben Sie sich online bis zum **12. Oktober 2026** auf **www.interamt.de** unter der **Stellen-ID 1482626**.

www.bundesimmobilien.de

26477401_002626

HANDWERK / GEWERBLICHE BERUFE

Raumpfleger/in (mwd)
für Schulreinigung Nähe Vahrenwalder Str., AZ 15-19 Uhr, tarifliche Entlohnung
Reinigungswerk Helms GmbH
0511-760 70 70

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

Fußwegreinigungsbetrieb sucht zuverlässige Mitarbeiter (m/w/d) mit FS, Firma Beckold + Renziehausen GmbH ☎ 05138 - 609 70 ✉ info@beckold.de

HAUS– UND REINIGUNGSPERSONAL

Für ein Objekt in Hannover 30159 (Theaterstr./Joachimstr.) suchen wir zuverlässiges Reinigungspersonal (m/w/d). AZ: Mo-Fr ab 17:00/18:00 Uhr Teilzeit / Minijob, Führungszeugnis erforderlich, Start: 01.10.2026
Wir freuen uns auf Ihren Anruf!
WISAG, 0511 / 358180

Wir suchen Reinigungskräfte (m/w/d) für unser Objekt in Hannover, Wohlenbergstraße mit ca. 8,00 Std./ Woche. Bewerbung, Info unter ☎039425/3172

Suche Reinigungskraft für 1X/Woche, immer freitags. Tel. 0511 2191322

WEITERE BERUFSFELDER

26198301_002626

25907701_002626

MINI– UND NEBENJOBS

Reinigungskraft
für unser DRK-Objekt in Empelde ab sofort gesucht
AZ: Montag - Freitag 5.00 - 6.45 Uhr
☎ 05045 6017

Achtung Stellensuchende
Legen Sie Bewerbungen keine Originalzeugnisse oder andere wichtige Papiere bei, deren Verlust oft unersetzlich ist.
Für verlorengegangene Einsendungen können wir keinerlei Haftung übernehmen.
Ihre Anzeigenabteilung

STELLENGESUCHE

Anlagenmechaniker SHK (m/w/d) Lebenshilfe Hannover

Du hast eine abgeschlossene Ausbildung zum Anlagenbauer oder Anlagenmechaniker im Bereich SHK o.ä. und hast keine Berührungsängste im Umgang mit Menschen mit geistiger und/oder körperlicher Behinderung?

Dann schau vorbei: https://karriere.lebenshilfe-hannover.de/ oder ruf uns an: 0511-935 90-0 (Mo.-Fr. 08:30 - 15:00 Uhr)

25321701_000126

Erfahrener Fensterputzer sucht Arbeit im privaten Haushalten.01771477987

Maler sucht Arbeit. ☎0157-33254341

Die aktuelle Wochenendzeitung hallo wochenende

REISEMARKT

REISEMARKT WELTWEIT

Gruppenreise Sri Lanka
Mitreisende gesucht 7.3.27 bis 21.3.27
☎ 0175 902 49 17

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

REISE / TOURISTIK

WEITERE ANGEBOTE

SKAN-CLUB 60 plus

ZAUBERHAFTER HARZ
Morada HOTEL ALEXISBAD im Selketal

8-Tage-Seniorenreisen bett+bike adfc

INKLUSIV-LEISTUNGEN
- Fahrt im Nichtraucherfernreisebus mit WC
- 7 Übernachtungen inkl. Halbpension
- **Galabuffet und Harzer Spezialitätenbuffet**
- **„All-inclusive-Angebot"**(außer Weihnachten, Silvester und Ostern)
- **Kostenl. Nutzung des Hallenbades** u.v.m.

Wellnessangebot (+ € 100,– pro Person):
- **Tägliche Nutzung des Wellnessbereiches mit einer Auswahl von drei Saunen und einem Panoramaruheraum**
- **2 Anwendungen im Spa MORADA „Waldoase" (Fuß-Spa-Behandlung und klassische Rückenmassage) u.v.m.**

TERMINE 2026/27

25.10.–01.11.	21.03.–29.03. (Ostern)
10.01.–17.01.	29.03.–04.04. (7 Tage)
07.03.–14.03.	
18.04.–25.04.	

SONDERREISEN (6/8 Tage)

Indian Summer * 01.11.–06.11. | 15.11.–20.11.2026	ab € 388,–
Christmasparty * 29.11.–04.12. | 13.12.–18.12.2026	ab € 369,–
Weihnachten 20.12.–27.12.2026	ab € 765,–
Silvester 27.12.2026–03.01.2027	ab € 935,–
Fasching entfliehen * 07.02.–12.02.2027	ab € 349,–
Zur Kirschblüte * 11.04.–16.04.2027	ab € 379,–
Vor-Walpurgis * 25.04.–30.04.2027	ab € 379,–

ab Euro **555,–** pro Person im Doppelzimmer inkl. Halbpension

Kein Einzelzimmerzuschlag! (begrenzte Anzahl) Zuschlag für DZ-Alleinbenutzung: € 120,– **Preisnachlass bei Selbstanreise: € 50,– p. P.!** (außer * Sonderreisen) **Keine Parkgebühren!**

Buchung und Beratung bei einem Reisebüro Ihrer Wahl oder unter dem kostenlosen Kundenservicetelefon: **0800-123 19 19** (täglich von 8 bis 18 Uhr)

Veranstalter: SKAN-TOURS Touristik Int. GmbH · Gehrenkamp 1 · 38550 Isenbüttel www.seniorenreisen.de

26016001_002626

Telefonische Anzeigenannahme:
0800 / 1 544 233
Kostenlose Servicehotline
www.wochenblaetter.de
hallo wochenende

IMMOBILIENMARKT

IMMOBILIENVERKAUF

EIGENTUMSWOHNUNGEN

Verm. ETW, 3 Zi. Kü., Diele, Bad, Balkon, 80 qm, Garage, Gash., H-And., zu verk. von Privat an Privat.
KP: 215.000 € ☎ 0151 1273 9237

Verkaufe 2 Zi.-Whg., Groß Buchholz, 55m², TG, vermietet, 145.000€.
✉whg-info@gmx.de

IMMOBILIENKAUF–GESUCHE

EIGENTUMSWOHNUNGEN

Suche 3-4 Zimmer Wohnung mit Loggia/Balkon in Hannover zum Kauf oder zur Miete.
☎ 0162/9433157

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

Wir suchen eine Eigentumswohnung 1-3 Zimmer in Hannover und Umgebung von Privat
☎ 0511-51 53 53 65

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

MIETANGEBOTE

3 ZIMMER

3 Zi., ca. 90m², mit gr. Loggiabalkon, Laatzen Zentrum, zentrale Lage, 1300,-€ WM. ☎ 0176 52086057

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

MIETGESUCHE

WOHNUNGEN

4 oder 5-Zimmer-Wohnung oder Haus in Hannover gesucht: 4-köpfige Familie sucht eine Wohnung oder ein Haus bis max. 105 m². Erdgeschoss oder Aufzug erforderlich. WBS für 4 Personen vorhanden. Zwei Personen mit Behinderung. Barrierearme bzw. behindertengerechte Wohnung bevorzugt. Angebote bitte unter
Tel +49 176 43744171

Suche 3-4 Zimmer Wohnung mit Loggia/Balkon in Hannover zum Kauf oder zur Miete.
☎ 0162/9433157

MARKTPLATZ

MARKTPLATZ

MÖBEL / HAUSRAT

!!Seriöser Ankauf!!
Pelze, Krüge Römergläser, Handtasch., Porzellan, Damenbekleidung, Näh-Schreibma., Schmuck, Zinn, Münzen, Möbel, Bleikristall, Schallpl., Bücher
☎01636248911 Frau Kahl auch Sa/So

Kaufe altes Silberbesteck, auch versilbert ☎ (0177) 8884144

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

TV / FOTO / PHONO / ELEKTRONIK

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

SCHMUCK & UHREN

Sammler sucht Armband und Taschenuhren auch defekt Tel 01788431358

Sammler sucht Armband und Taschenuhren auch defekt Tel 01788431358

Pass. Uhrensammler kauf Arm-band- u. Taschenuhren ☎ 0151/29706814

! Suche Uhren aller Art 01605319258!

GARTEN

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

Gartenpfl./Heckenschn.0172 1790101

KUNST– UND SAMMLERMARKT

Sammler Sucht Münzen und Medaillien aus aller Welt 5und 10 DM münzen gesucht 01632213832

Hobby Historiker& Sammler Sucht: 5DM & 10DM & Münzen ☎0176-63417190

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

Ankauf von Antiquitäten, Gemälden und Wanduhren. ☎ 0157/55673437

BAUEN & WOHNEN / BAUMARKT

Fliesenleger + Badsanierung
☎ 0160/97739654
26158501_002626
12 verzinkte Stahlrohre 2 Zoll á 2m
☎ 0511/6041444

HOBBY UND FREIZEIT

Ankauf Modelleisenbahn alle Spuren☎ 0151 1795 7706

Dreirad-Fahrrad, kein E-Bike, 250,-€. ☎ 0176/22797506

Sammler kauft Lego. ☎ 0511/482851

GESUNDHEIT / WELLNESS / ERHOLUNG

Neuwertiger Rollator Russka vital plus54 mit Zubehör zu verkaufen. Neupreis 400 Euro, VB120 Euro Mobil 015112302882

Podologin kommt ins Haus. 64694357

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

Mauer, Maler, Fliesenleger, Dachdecker: schnelle Abwicklung, DBK Baugesellschaft mbH ☎ 0511/94088974

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

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

aktasderpacktdas.de☎0511/5347369
Haushaltsauflösung mit Wertanrechng

Baumfällung, -schnitt, Gartenpflege Firma J. Schröter ☎ 0177 / 249 26 40

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

Hecken/Baumschnitt,Gartenpflege zum FP.-10% Rabatt ☎0176 23608987
26158001_002626
Dachreparaturen ☎ 44497279

Entrümp. & Kleintrans. 0163 9134970
24890701_002626
Gartenpflege inkl Ents.017641467766
Gartenpflege zum FP 0163/7709224
Umzüge, Entr.,Transp. 0511/71657401
Dach: Kleinflick & Rinne ☎44497279

KRAFTFAHRZEUGMARKT

KFZ ANGEBOTE

ALLGEMEINE PLATZIERUNG

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

YOUNGTIMER / OLDTIMER

Rolls Royce Bentley Turbo R (LWB) 1992 74951 km H-Oldtimer 2022 24.500 € tudorhouse@t-online.de ☎ 0171 8748894

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

MOTORRÄDER / ZWEIRÄDER

Kaufe Motorräder ☎ (05121) 514583

KFZ GESUCHE

WOHNMOBILE / –WAGEN

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

BEKANNTSCHAFTS–ANZEIGEN

BEKANNTSCHAFT

ER SUCHT SIE

Er, 58, Single, Tagesfreizeit sucht Sie für diskrete Treffs, gern Dauer Freundschaft+ SMS 0160 65 47 573

Gentleman, 60, 1.89, sucht attr. Lady, zw. 40 u. 55, für viele spannende Abenteuer u. Höhepunkte ☎ 0172/9301093

Welche Frau hat Lust auf schöne erot. Dates, diskret und ohne Verpflichtung!? ☎ 015565789969

Suche Seniorin für Lebensabend. ☎ 0172/5418257

Er Mitte 60 su. liebe Sie. ✉ D 261992

VERSCHIEDENES

VERSCHIEDENES

Fassadenanstriche
m. Siliconharzfarbe o. Acrylputz, qm ab 18,00 € Klinkerversiegelung, Gewebeputz, kostenl. Angebote
Fa. Kreh ☎(0 51 31) 5 62 37

Ehrenamt. Helfer im Küchen-Museum: Exponaten-Pflege, Handwerk, Gäste-Betreuung, Büro gesucht, 1-2 T.p.W. Info unter Herr Möller 0174 7020036

Garage zu mieten gesucht in Bothfeld Nähe OSV, Langenforther Str. u. Umgebung. ☎ 01637789989

60 JAHRE Bad Nenndorf

clevva VON MÖBEL HEINRICH

MÖBEL HEINRICH BAD NENNDORF

MOONLIGHT SHOPPING

Fr. 25.09.2026 - bis 20 Uhr geöffnet

in Bad Nenndorf

UNSER PROGRAMM BEI MÖBEL HEINRICH

NEFF BORA

NEFF & BORA IM EINSATZ - DIE PROFI-KÖCHE BIETEN IHNEN EIN **FANTASTISCHES KOCHERLEBNIS** UND ZEIGEN IHNEN HIGHLIGHTS, DIE IM TREND SIND.

KI-GENERIERT

EXKLUSIV FÜR SIE: 2 TAGE SPAREN!

Fr 25 SEPT. bis 20 Uhr + Sa 26 SEPT. bis 18 Uhr

MÖBEL + KÜCHEN

Bis zu **45%** [1] **SPAREN!**

+ KOSTENLOSE LIEFERUNG [2]

+ EINKAUFSGUTSCHEIN

Bis zu **500€** [3]

BONUS SICHERN

AB 5000€ EINKAUFSWERT

+ GUTSCHEIN

20% [4]

HAUSHALTSWAREN • DEKO-ARTIKEL
HEIMTEXTILIEN • LEUCHTEN

0996 1045

Gültig von Mo. 21.09. bis Sa. 26.09.2026 I 1) Dauertiefpreise: Gilt auf alle Möbel und Küchen. Bereits im Verkaufspreis berücksichtigt. **I 2) Kostenlose Lieferung:** Ab einem Lieferwert von 2000 € liefern wir Ihre Bestellung zu Ihnen nach Hause bis zum gewünschten Aufstellungsort, ausgenommen die Lieferung von reduzierten Ausstellungsstücken. **I 3) Einkaufsgutscheine:** Erhalten Sie einen Einkaufsgutschein im Wert von bis zu 500 € für Ihren nächsten Einkauf in Ihrer Filiale. Gilt nicht auf Werbeware. Keine Auszahlung möglich. Die Ausstellung des Gutscheins setzt eine Anzahlung in Höhe des Gutscheinbetrags voraus. Keine Kombination mit weiteren Nachlässen. 0996 3000/3001. **I 4) 20%-Gutschein:** Gilt auf alle Artikel in den Abteilungen Haushaltswaren, Deko-Artikel, Heimtextilien und Leuchten. Gilt auch auf Sale-Artikel, ausgenommen Werbeware. Gilt nur für Neuaufträge. Keine Kombination mit weiteren Nachlässen. Nur ein Gutschein pro Einkauf einlösbar. 0996 1045.

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

ÜBER 40.000 m² • 500 M VON DER A2

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

MÖBEL HEINRICH BAD NENNDORF
wurde auf Google mit 4,5 ★ bewertet.
Stand: 10.09.2026, 2856 Rezensionen

CLEVVA BAD NENNDORF
wurde auf Google mit 4,5 ★ bewertet.
Stand: 10.09.2026, 407 Rezensionen

Weitere Infos unter **www.moebelheinrich.de**

Folgen Sie uns:

MÖBEL HEINRICH | clevva VON MÖBEL HEINRICH

20345001_002626