

#### Hannover hat ein Imageproblem

**HANNOVER.** Es ist ein altbekanntes Klischee: Hannover gilt oft als langweilig und provinziell – natürlich zu Unrecht. Die Historikerin Vanessa Erstmann hat erforscht, wie die Stadt zu ihrem Image kam – und erklärt im Interview, wie sich dieses umdrehen ließe. **Seite 4**

# hallo HANNOVER WEST wochenende

#### Weihnachtsfeier für Bedürftige

**HANNOVER.** Die Organisatoren von „Die!!! Weihnachtsfeier“, bei der hunderte Bedürftige ein festliches Menü, kleine Geschenke und Live-Musik der Band Jane genießen sollen, suchen noch helfende Hände und bitten um Spenden. **Seite 8**

**WIR MACHEN PLATZ FÜR DIE NEUEN!**

# BLACK SOFA SALE

**SOFORT LIEFERBAR!**

**VIELE  
MUSTERSOFAS  
BIS ZU  
80%\*  
REDUZIERT!**

\*Solang der Vorrat reicht. Zwischenverkauf vorbehalten.  
Die Abgabe der Mustergarnituren erfolgt nur komplett wie  
ausgestellt. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

MP-47-24 Seite 1

 *Der Polsterspezialist*  
**MULTIPOLSTER®**

Deutschlands größter Polstermöbelspezialist – [www.multipolster.de](http://www.multipolster.de)

**BLACK SOFA WEEK BEI MULTIPOLSTER!**

# SOFA TAUSCH PRÄMIE

KASSIEREN SIE JETZT BIS ZU

**2200.-**  
FÜR IHRE ALTE GARNITUR

**WIR KÜMMERN  
UNS UM ALLES!**

- Abbau
- Mitnahme
- Umweltgerechte Entsorgung

**AM LIEFERTAG!**

**\*\*Sie geben uns Ihre alte Garnitur, wir geben Ihnen einen Rabatt von 25% (= Tauschprämie), maximal jedoch 2200 Euro beim Kauf einer neuen Garnitur. Gültig bis Samstag, den 7. Dezember 2024.**

\*\*Ausgenommen von dieser Rabattaktion sind alle Artikel, die in unseren Prospekten oder Anzeigen beworben werden, sowie mit Top-Preis ausgezeichnete Artikel. Weiterhin ausgenommen sind bereits reduzierte Ausstellungsstücke und Modelle der Marke von Wilmowsky. Gültig nur für Neuaufträge. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Eine Barauszahlung ist nicht möglich. (Aktion wird gegebenenfalls verlängert). Gültig bis 07.12.2024

MP-47-24 Seite 2

 *Der Polsterspezialist*  
**MULTIPOLSTER®**

**Hannover** Isernhagen Opelstraße 22, Gewerbegebiet Altwarmbüchen-Möbelmeile •  
**Braunschweig** Frankfurter Straße 232, A391-Abfahrt BS-Gartenstadt

**Deutschlands größter Polstermöbelspezialist – [www.multipolster.de](http://www.multipolster.de)**

Multipolster GmbH & Co. Handels KG, 09217 Burgstädt







# Hannovers mieses Image: „Es ist ein Teufelskreis“

Historikerin **VANESSA ERSTMANN** hat erforscht, wie die Stadt zu ihrem Image kam – und wie sich dieses umdrehen ließe

Frau Erstmann, Hannover gilt vielen als provinziell und langweilig – das Bielefeld unter den Großstädten. Sie haben sich für ihr jetzt erschienenen Buch intensiv mit

dieser Frage beschäftigt: Woher kommt das Graue-Maus-Image? Das hat eine lange Vorgeschichte, bereits um 1900 galt Hannover als reinlich, aber mittelmä-

Big. Im Mittelalter hatte Hannover lange keine herausragende Bedeutung. Später wurde es zwar Residenzstadt, doch weil die Herrscher lange in London saßen, fehlte das glanzvolle Hofleben. Und nach der Eroberung durch Preußen wurde Hannover 1866 zur Provinzstadt degradiert.

## Danach nahm Hannover doch aber einen rasanten Aufschwung, oder?

Noch bei der Industrialisierung lag lange das benachbarte Linderhorn vorn. Erst ab der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts modernisierte sich Hannover rapide und zog weit an Städten wie Braunschweig oder Hildesheim vorbei. Das Bewusstsein der Rückständigkeit wirkte aber nach. All das verhinderte eine starke Identifikation der Bewohner mit ihrer Stadt.

## Hannover ist doch Messe- und Schützenstadt, Großstadt im Grünen und Unesco City of Music – können wir mit all dem nicht prunken?

Sicher, aber Lokalstolz braucht Jahrzehnte, um sich zu entwickeln. In Hannover gibt es dabei eine große Kluft zwischen Innenwahrnehmung und Außenwahrnehmung. Viele Umfragen belegen die große Zufriedenheit der Einwohner mit der Stadt; sie loben die kurzen Wege und das viele Grün. Sie vermitteln das aber kaum nach außen – darum entwickelt Hannover wenig Strahlkraft. Nicht von ungefähr sprechen Zugezogene oft von einer „Liebe auf den zweiten Blick“.

Dabei hat Hannover doch Ende der Sechzigerjahre eine bundesweit einmalige Imagekampagne gestartet ... Auslöser war 1969 eine Imagestudie, nach der Hannover als „kühl, steif und beamtenhaft“ galt. Oberstadtdirektor Martin



Vanessa Erstmann hat ein Buch über Hannovers Image geschrieben.

Foto: Tobias Woelki

Neuffer und Mike Gehrke als amtlicher Stadtimagepfleger setzten mit großangelegten Aktionen alles daran, die Attraktivität von Hannover zu verbessern: Straßenkunst, Altstadtfest, die Etablierung des Flohmarktes.

## Hatten sie damit nicht Erfolg?

Das alles hat die Stadt tatsächlich bunter gemacht und das Lebensgefühl gehoben. Andere Städte kopierten die erfolgreichen bunten Aktionen teils. Zu Alleinstellungsmerkmalen von Hannover wurden sie jedoch nicht. Und seit Ende der Siebziger schränkten Sparmaßnahmen Gehrkes Spielraum zunehmend ein. Dabei brauchen auch kulturelle Standortfaktoren Zeit, um das Image zu prägen. Und Stereotype halten sich meist sehr hartnäckig. Wer sie abbauen will, muss einen langen Atem haben. Dass die Imagekampagne

ne auch Schwächen hatte, kam erschwerend hinzu.

## Was für Schwächen denn?

In bundesweiten Anzeigen mit der Überschrift „Der typische Hannoveraner“ wurde dieser als „steif“, „kühl“ und „kontaktarm“ beschrieben. Das war natürlich selbstironisch gemeint, verfestigte letztlich aber ein negatives Bild. Paradoxerweise führte so ausgerechnet die Imagekampagne dazu, dass Hannover als Stadt mit einem Imageproblem wahrgenommen wurde.

## Warum hat nicht einmal ein Event wie die Expo das Wir-Gefühl stärken und den Ruf Hannovers aufpolieren können?

Die Expo bot überregionalen Medien oft einen Anlass, die alten Vorurteile über Hannover wieder aufzuwärmen. Teils wurde Hannover dabei Ziel eines re-

gelrechten Städtebashings. Und auch die Stadt selbst hätte sich bei der Weltausstellung besser verkaufen können. Da wurde eine Jahrhundertchance vertan.

## In München gilt „Mia san mia“, und die Kölner sind jederzeit bereit, bewundernd zu sich selbst aufzublicken. Ist für Hannover nicht gerade das bescheidene Understatement ein liebenswerter Charakterzug?

Da wäre ich skeptisch. Mike Gehrke beklagte oft einen fest verankerten „Minderwertigkeitskomplex“ bei den Hannoveranern. Auch Köln ist ja im Krieg schwer zerstört worden und hat identitätsstiftende Gebäude verloren. Dort gibt es aber eine andere Mentalität, eine positive Selbstwahrnehmung. Der Lokalstolz der Menschen hat hier, ähnlich wie in Frankfurt oder Leipzig, eine lange Tradition. Und deshalb verbreiten sie

in der Welt auch ein positives Image ihrer Stadt.

## Solche Effekte sehen Sie für Hannover nicht?

Zumindest nicht so ausgeprägt – und dabei spielt das teils so gelobte Understatement auch eine Rolle. Das gepflegte Mittelmaß und das negative Image hemmen die Identifikation der Menschen mit ihrer Stadt. Deshalb werben sie nicht offensiv als Multiplikatoren für Hannover. Darum bleibt die Außenwahrnehmung bescheiden, und die negativen Zuschreibungen setzen sich fest. Es ist ein Teufelskreis.

## Wie ließe sich das ändern?

Das Image Hannovers haben die Menschen, die hier leben, letztlich selbst in der Hand. Identifikation und Kommunikation gehören dabei zusammen: Sie alle können selbst zu authentischen Botschaftern der Stadt werden, die ihre Heimat ist.

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

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

Marktstraße 17  
Burgdorf  
Tel.: 05136-22 28

**von 25.11. bis 30.11.2024**

Zum Wochenanfang von Montag bis Mittwoch:  
Schweinegeschnetzeltes „Waldmanns Art“ mit Steinpilzen u. angebratenem Speck ... 100 g **1,19 €**

**Zimmermanns Schlemmer-Tüte:** drei hausgemachte Leckereien für Ihren Wochenstart  
- 2 Hähnchenkeule (gewürzt)  
- 2 Scheiben Leberkäse  
- 1 Paket PINKEL (4 Würstchen) + 1 Schlauch Grünkohl **Tüte nur 11,90 €**

**von Montag bis Samstag**  
Gänsekeule Sous Vide vorgegart + 1 Schlauch Sauce Stück **14,90 €**  
Gänsebrust Sous Vide für 2 Personen + 1 Schlauch Sauce Stück **28,00 €**  
dazu **NEU!** Winterliches Ofengemüse Sous Vide vorgegart **400 g 4,85 €**

**Dänischer Krustenbraten**  
vom Strohschwein, Sous Vide vorgegart, **kg 17,90 €** (Stück ca. 1,5 kg)  
1 Stunde im Ofen fertig

**Teewurst, Braunschweiger** mit oder ohne Knobi oder **frische Bregenwurst** zum Streichen ..... 100 g **1,79 €**

**Hähnchen-Cordon-Bleu** paniert, mit Kochschinken und Gouda gefüllt ..... 100 g **1,49 €**

**Zum Wochenende von Donnerstag bis Samstag**  
mit Feinkost ins Wochenende:  
**NEU! Kürbis-Kircherbissen-Salat mit Feta** ..... 100 g **1,89 €**  
**feiner Rinderschmorbraten**, magere Stücke, guter Zchnitt ..... 100 g **1,89 €**  
**aus unserer Feinkostküche: Wildragout, Zungenragout oder Kalbsrahmgulasch, fertig gekocht, nur noch erwärmen** ..... 100 g **2,29 €**

**Freie Waldorfschule**  
Hannover-Bothfeld

Herzlich willkommen!

**Besuchen Sie unseren stimmungsvollen Weihnachtsmarkt am 30.11.2024 von 12–17.30 Uhr**

Wir laden wir Sie herzlich ein, die weihnachtliche Atmosphäre zu genießen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Freie Waldorfschule Bothfeld  
Weidkampshaide 17, 30659 Hannover  
[www.waldorfschule-bothfeld.de](http://www.waldorfschule-bothfeld.de)

**NEUES THEATER HANNOVER**  
Ihr Unterhaltungstheater

**DIE WAHRHEIT ÜBER DINNER FOR ONE**

KOMÖDIE VON FLORIAN BATTERMANN

**14.11.24 bis 01.02.25**  
Silvester 3 Vorstellungen!

Inszenierung Kay Szacknys mit Jana Engel, Helene Ruthmann, Maciej Bittner, Botond von Gaal, Jan Schuba, Dimitri Tellis

Georgstraße 54 · Tel. 36 30 01 · [www.neuestheater-hannover.de](http://www.neuestheater-hannover.de)

# So stellt sich Kienbaum auf

Fabian Kienbaum und Dr. Bibi Hahn sprechen in der zweiten Folge des NP-Erfolgspodcasts über neue Herausforderungen

**HANNOVER.** Sie gelten als Pioniere der Unternehmensberatung, sind weltweit präsent und bleiben dennoch ihren Wurzeln treu. 1945, direkt nach dem Krieg, gründete Gerhard Kienbaum das Unternehmen – und führte es durch innovative Ideen und mutige Entscheidungen in die Weltspitze. Heute führen Fabian Kienbaum in dritter Generation und Dr. Bibi Hahn Kienbaum Consultants International. Über ihre Visionen und die Herausforderungen der Familiennachfolge sprechen die beiden im Podcast „Wirtschaftsversprechen Deutschland – Generationen im Wandel“.

Nach der Premiere mit den Sennheiser-Brüdern Andreas und Daniel tauchen wir in dieser Episode tief in die Herausforderungen und Chancen einer moder-

nen Nachfolge ein. Fabian Kienbaum und Bibi Hahn geben Einblicke, wie sie ihre Rollen gemeinsam definieren, wie sich ihre Zusammenarbeit entwickelt hat und welche strategischen Weichen sie gestellt haben, um das Unternehmen für 2030 zukunftsfähig aufzustellen. Dabei geht es nicht nur um Entscheidungen auf Führungsebene, sondern auch um die Bewahrung wichtiger Werte und Kulturen. Sie sprechen offen über den Prozess, Entscheidungen zu treffen und wie sie – trotz aller Tradition – eine Kultur der Innovation schaffen.

Besonders spannend wird es, wenn Fabian und Bibi ihre größten persönlichen Herausforderungen schildern und erzählen, wie sie als Duo komplexe Veränderungen umgesetzt haben. Wie ergänzen sie sich in ihrer Rolle,

was sind ihre gemeinsamen Highlights und welche Anekdoten gehören in die „Kneipengeschichten“? Hier wird die Kraft einer funktionierenden Zusammenarbeit deutlich, die nicht nur auf fachlicher, sondern auch auf menschlicher Ebene stark ist. „Wirtschaftsversprechen Deutschland“ gehört zu den erfolgreichsten Formaten Deutschlands. Sven Göth, einer der gefragtesten Wirtschaftsexperten und Keynote-Speaker, geht in den Deepdive mit Wirtschaftsgrößen, Unternehmenslenkern und Innovatoren und spricht über die Zukunft des Standorts Deutschland. Der Podcast ist ein absolutes Erfolgsprodukt, bei dem die Neue Presse als Partner nun ein Spezial realisieren darf und Menschen zusammenbringt, die in dieser

Konstellation noch nie am Mikrofon zu Wort kamen.

„Wirtschaftsversprechen Deutschland – Generationen im Wandel“ blickt hinter die Kulissen, berichtet von Erfolgsgeschichten und Misserfolgen. Die Aufgaben der Zukunft sind riesig. Fast die Hälfte aller Familienunternehmen stehen vor der bangen Frage der Nachfolgeregelung. Und genau hier setzen wir an.

„Die Zusammensetzung der Gäste hat es so in der Form noch nicht gegeben und dadurch sind auch im Gespräch tolle Aussagen entstanden“, sagt Sven

Göth. Für alle Zuhörenden wird etwas dabei sein, verspricht er. „Die Impulse, Geschichten und Learnings tragen im besten Fall dazu bei, dass das Unternehmertum und der eigene Glaube, etwas Großes bewegen und gestalten zu können, einen Effekt haben.“

Die Premiere des Podcast-Specials „Wirtschaftsversprechen Deutschland – Generationen im Wandel“ gibt es ab Dienstag auf [neuepresse.de](http://neuepresse.de) und überall, wo es Podcasts gibt. Haben Sie Anregungen und Feedback? Schreiben Sie uns an [bergmann@neuepresse.de](mailto:bergmann@neuepresse.de).

## 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? Oberflächlich schon, aber was versteckt sich alles im Flor? Milben, Motteneier, Pflanzensporen, Spuren von Tierkot und Urin, aber vor allem feiner Sand. Diese Dinge bringen Sie nämlich – ohne es zu wollen und zu spüren – immer wieder mit nach Hause. Die Lösung: eine professionelle Teppichwäsche. Sogar der feine Sand, der tief im Flor fest sitzt und im Inneren wie Schleifpapier den Teppich aufarbeitet, wird

restlos entfernt. In einem Zeitraum von 3–5 Jahren können übrigens bis zu 250 Gramm Feinsand pro Quadratmeter zusammenkommen. Wir waschen den Teppich per Hand mit Reinigungsmitteln auf biologischer Basis. Das schont nicht nur den Teppich, sondern auch die Umwelt. Danach wird der Teppich gespannt und getrocknet. Durch „Rückfettung“ erhält das Schmuckstück ein Schutzschild gegen Schmutz und Feuchtigkeit. Also tun sie etwas für Ihren Teppich und lassen Sie ihn im alten Glanz erstrahlen. Zögern Sie nicht lange und rufen Sie uns an. Wir kommen kostenlos vorbei.

PR-Anzeige

**Herbstangebot**  
**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 5 Tage 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



Sprechen über ihre Vision von Kienbaum 2030: Dr. Bibi Hahn und Fabian Kienbaum (2.v.r.) mit Sven Göth (l.) und Carsten Bergmann. Foto: privat







Natascha Carnol (von links), Alexander Lang und Vivien Scholterer von HAZ und Neue Presse bei der Baumpflanzaktion „Mein Obstgarten“.

Foto: Katrin Kutter



## Leser feiern Pflanzfest auf dem Kronsberg

Mehr als 300 Freiwillige helfen bei der Aktion mit

**HANNOVER.** „Wir freuen uns, für eine grüne und klimagerechte Welt einen kleinen Beitrag zu leisten“, sagte Jan Oswald (62). Er ist einer von mehr als 300 Helferinnen und Helfern, die am Samstag auf den Kronsberg gekommen waren, um im sogenannten Stadtrandgarten in der Rosa-Luxemburg-Straße mit anzupacken. Neue Presse und Hannoversche Allgemeine hatten ihre Leserinnen und Leser zur Premiere des Pflanzfestes eingeladen und die Bäume gespendet. Unter Anleitung der Solidarischen Landwirtschaft Hannover nahmen die Freiwilligen schließlich selbst die Spaten in die Hand und gruben Löcher, schlugen Stützpfeiler in die Erde und wickelten den Fresschutz um die jungen Bäume. „Wir freuen uns, dass wir zusammen mit der Leserschaft für mehr Bäume und besseres Klima sorgen können. Es macht Spaß, etwas gemeinsam zu bewegen“, sagt HAZ-Chefredakteurin Dany Schrader. Unter dem Motto „Unser Obstgarten“ arbeiteten Alt und Jung zusammen. Familie Weber erfuhr aus der Schule ihrer Tochter von dem Fest: „Es ist eine sehr schöne Aktion und wir freuen uns, das mit unserer Tochter gemeinsam zu machen. Fürs Klima, fürs Obst und für die Bürger“, sagte Nina Weber.

Martin Ingelmann von der Solidarischen Landwirtschaft (SolaWi) organisierte die Platzierung der Bäume und betonte, warum das Pflanzfest so wichtig ist. „Wir müssen hier unbedingt Bäume pflanzen, um den Garten aufzuwerten. Wir brauchen Windschutz aus der nördlichen Rich-

tung, mehr Vielfalt und Nistmöglichkeiten für Vögel“, sagte er.

Handfeste Unterstützung erhielt die Premiere des Pflanzfestes von Bauhaus in Laatzen. Geschäftsleiter Martin Hutfilter stellte Spaten, Handschuhe, Zollstöcke und Gießkannen zur Verfügung. „Als regional verwurzelter Unternehmen ist es für uns eine Selbstverständlichkeit, solche nachhaltigen Initiativen vor Ort zu unterstützen“, sagte Hutfilter. „Wir freuen uns, wenn wir auf diese Weise etwas für die Umwelt und Menschen tun können.“ Nach eigenen Angaben hat das Unternehmen Bauhaus seit 2020 bundesweit mehr als eine Million Bäume pflanzen lassen.

Und auch die örtliche Feuerwehr half mit: Bezirksbürgermeister Bernd Rödel (SPD) ist selbst bei der Feuerwehr aktiv und unterstützte das Fest gemeinsam mit seinen Kameraden und einem großen Feuerwehrwagen zum Entdecken für die jungen Helfenden. „Schon als der Kronsberg entwickelt wurde, waren wir als Feuerwehr bei der ersten Baumpflanzaktion mit dabei. Das wird heute selbstverständlich fortgeführt“, sagte Rödel.

Das erste Pflanzfest war sicherlich nicht das letzte: „So eine Aktion fördert die Gemeinschaft und den Klimaschutz. Wir freuen uns sehr über das Engagement unserer Leserschaft. Das war großartig“, sagte der stellvertretende NP-Chefredakteur Sven Holle.

Das Ergebnis kann sich sehen lassen: 100 neue Bäume waren geplant, mindestens 150 sind es geworden.

# 8000 Schallplatten und Hochhaus-Ausblick

Ist das die coolste Wohnung im Ihme-Zentrum?

**ANDRÉ ROEGGLEN** alias DJ Lunatic zeigt uns seinen Blick vom 13. Stock.

**HANNOVER.** Sphärisch wummert funkige Musik durch den Raum. Die Bässe vibrieren vorbei an Tausenden Schallplattencovern und grooven sich durch die geöffnete Glastür auf einen der drei Balkone hoch über der Stadt.

Vielen Hannoveranern gilt das Ihme-Zentrum als verllorener Ort, als Schandfleck und im Zweifel sogar Abrissobjekt. André Roegglen, manchem eher bekannt als DJ Lunatic, schüttelt zu solchen Vorurteilen nur den Kopf. „Ich möchte nirgendwo anders mehr leben“, sagt er.

Aktuell sind die Nachrichten aus dem Ihme-Zentrum mal wieder überwiegend trostlos. Der Hauptmieter befindet sich im Insolvenzverfahren, der Hauptgläubiger will die Zwangsversteigerung von etwa 80 Prozent der Immobilie. Alle Wohnungseigentümer müssen pro Jahr Tausende Euro Sonderopfer für die zahlungsunfähige Tochterfirma von Lars Windhorst mitbezahlen. Das sind eher bittere Nachrichten.

Gewissermaßen als Gegenpart haben wir die coolste Wohnung im Ihme-Zentrum gesucht. Es ist bekannt, dass es ungewöhnliche Apartments im Haus gibt. Teils sollen noch orangefarbene Einbausküchen im Siebzigerjahrestil konserviert sein. Es



gibt Wohnungen mit riesigen Dachterrassen und aktuell eine, in der der gesamte Wohnraumboden in Handarbeit mit Kronkorken gefliest wird. Wir aber haben uns für eine Wohnung im Hochhaus an der Ihmepassage entschieden, in der der 47-jährige Roegglen mit seiner vierjährigen Hündin Greta wohnt.

Ob es die coolste ist? „Weiß ich nicht“, sagt Roegglen bescheiden: „Ich kenne ja nicht alle.“ Aber es spricht einiges dafür.

Aus dem 13. Stockwerk weitet sich ein traumhafter Blick über Hannover. Von zwei der Balkone schaut man nach Südosten auf das Innenstadtpanorama mit Rathaus und Marktkirche sowie Stadion und mehr. Der dritte Balkon ist etwas kleiner, das Auge schweift über die einstige Einkaufspassage im Ihme-Zentrum und dann weiter auf den Küchengarten und Linden-Mitte.

Seit sieben Jahren wohnt Roegglen in der 100-Quadratmeter-Wohnung im Ihme-Zentrum. Damals war er mit einer Freundin eingezogen. „In der Corona-Zeit habe ich die Weite des Raums schätzen gelernt“, sagt er.

Und die Tragkraft der Wände. Etwa 8000 Schallplatten besitzt der DJ. Sie sind in riesigen Regalen an einer Wohnraumwand gestapelt. „Ich habe mal einen

Architekten gefragt, der am Bau des Ihme-Zentrums beteiligt war, ob die Platten zu schwer werden“, sagt Roegglen. Der aber habe nur gelacht. „Da kannst Du noch einen Panzer dazustellen“, habe er bildhaft geantwortet.

Natürlich: Der Weg in die Wohnung führt durch die Sanierungsbedürftigen Sockelgeschosse, die nach mehreren abgebrochenen Umbauversuchen teils aussehen wie in einem Bürgerkriegsland. Doch sobald man die Tür zum Hauseingang hinter sich geschlossen hat, ist die Welt eine andere. Die privaten Wohnungseigentümer in den Einzelhäusern haben immer auf den Zustand ihrer Immobilien geachtet. Es sind nur die Gemeinschaftsflächen in den Sockelgeschossen, die schlimm aussehen.

Auch Roegglen, im Hauptberuf Angestellter der kommunalen Stadtkultur, konnte sich bei der Wohnungssuche 2017 zu-

**Blick über die Stadt: André Roegglen in seiner Wohnung im Ihmezentrum.**

Fotos: Christian Behrens

nächst kaum vorstellen, ins Ihme-Zentrum zu ziehen. „Aber sobald ich in der Wohnung stand, war ich hin und weg“, sagt er. Die Grundrisse sind durchdacht, Küche und Bad sind als Nutzräume eher klein, der Wohnbereich dafür großzügig. Der Vermieter hat sogar eine Zimmerwand in Sichtbeton veredelt – das passt zum Gebäuestil.

„Als Mieter ist es toll im Ihme-Zentrum – Eigentümer möchte ich hier nicht sein“, sagt Roegglen und spielt auf die prekäre Finanzsituation der Gemeinschaft an. Weil die Firma des Hauptmitiegers Lars Windhorst die Hausgeldzahlung eingestellt hat, müssen alle Einzeleigentümer mitbezahlen. Bei Roegglen Wohnung sind es fast 500 Euro Zusatzkosten im Monat für den Eigentümer.

„Die äußeren Umstände hier sind schon bitter“, sagt er, „aber für mich als Mieter kann ich mir kaum etwas Besseres vorstellen.“

## Ehrenamtlicher Lebensretter im Lebenslauf?

Das Johanniter-Team heißt dich willkommen.

### Teamarbeit rettet Leben!

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

### Hast du Lust? Dann komm vorbei!

Wir stellen dir unsere verschiedenen Gruppen vor und beantworten gern alle deine Fragen.

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



**JOHANNITER**



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

**1.500 GRATIS**  
Parkplätze

**So stark**  
**BLACK-SALE**  
**25.–30.11.**  
**große Rabatte und kleine Preise**



Shoppen • Parken • So einfach

## Wilde Expedition Truck

zu Hammerpreisen sofort verfügbar!

Allrad, Untersetzung, Diff-Sperren, 560 Ah LiFePo4 Batterie, 820 W Solar, 1,5 t Zuladung, alte FSK3, 4/5 Gurtplätze

**ab 165.000,- € inkl. UST**



Auto Wilde GmbH  
Vienenburger Str. 12  
38640 Goslar

Tel.: +49 (0) 53 21 / 6 85 39-0  
E-Mail: [verkauf@auto-wilde.de](mailto:verkauf@auto-wilde.de)  
[www.auto-wilde.de](http://www.auto-wilde.de)

**Made in Goslar**  
mit Ökostrom

Fuso + Daily





# Marathon 2025 wieder mit Rekordhalterin

Mayer startet. Es geht auch um die Meisterschaft. ADAC verlängert bis 2027. **HANNOVERS LAUFEVENT AUF KURS.**

**HANNOVER.** Obsie lange überlegen musste vor ihrer Zusage für den ADAC Marathon Hannover 2025: „Überhaupt nicht“, sagte Domenika Mayer, „Hannover hat eine megagerade Strecke. Ich liebe sie. An einem guten Tag kann man da seine Grenzen verschieben.“

Die 34-Jährige rannte in Hannover 2022 nicht nur zu einem der schnellsten Marathon-Debüts einer deutschen Frau überhaupt, die Polizeibeamtin konnte 2024 gleich doppelt jubeln: über den Streckenrekord in 2:23,50 Stunden und den Titel der deutschen Meisterin. „Wieder in Hannover zu starten, war mein großer Wunsch. Ich bin glücklich, dass der in Erfüllung geht“, sagte Mayer.

Mit Mayer präsentierte Marathon-Chefin Stefanie Eichel den ersten Star des größten Laufspektakels in Niedersachsen, das am 6. April zum 33. Mal gestartet wird. Der erste Startschuss fällt um neun Uhr, los geht es erstmals mit den zehn Kilometern. Die Marathons sind dann um zehn Uhr dran. Bis zu 30.000 Läuferinnen und Läufer werden am Marathon-Wochenende in Bewegung sein, die Anmeldezahlen „sind so hoch wie noch niemals zuvor zu diesem Zeitpunkt“, so Eichel, 6500 haben

sich schon jetzt für Hannover entschieden.

„Äußerst erfreulich“, fand das Hannovers Oberbürgermeister Belit Onay, der in der Staffel „Hannoververwaltung“ am Start sein will: „Ich übe schon fleißig.“ Der Grünen-Politiker fiebert dem Ereignis in auf den Tag genau fünf Monaten entgegen, weil „an diesem Wochenende die ganze Stadt richtig aufblüht. Hannover ist dann total im Marathon-Fieber, und das ist wirklich ansteckend.“

Eine wertvolle Unterschrift gab es bei der Pressekonferenz im Rathaus auch noch: Der ADAC Niedersachsen/Sachsen-Anhalt verlängerte seinen Drei-Jahres-Vertrag vorfristig um weitere zwei Jahre. „Wir bleiben mindestens bis 2027 gemeinsam im Rennen“, freute sich Vorstandssprecher Michael Weber, für den „diese Zusammenarbeit perfekt passt. Unsere zentralen Themen sind Mobilität, Gesundheit und Zuhause. Laufen ist die Urform der Mobilität, führt zu Gesundheit und kann direkt von der Haustür aus gestartet werden.“

Ein Höhepunkt des ADAC Marathon Hannover wird die deutsche Meisterschaft sein, die wieder an die Leine vergeben wurde. „Hannover entwickelt sich

zum deutschen Marathon-Leuchtturm“, sagte NLV-Präsident Uwe Schünemann, „darauf sind wir extrem stolz.“

**Es geht bald los – und der Sponsor bleibt im Boot: Oberbürgermeister Belit Onay (von links), ADAC-Vorstandssprecher Michael Weber und Marathon-Chefin Stefanie Eichel im Rathaus.**  
Foto: Florian Petrow



Ein Mann für alle Lagen: Finn Wendland von Waspo 98 gewinnt bei der Kurzbahn-DM in Wuppertal drei Titel. Foto: Wallbaum

## Ein Mann für alle Lagen

Schwimmer Wendland holt drei DM-Titel. Waspo 98 zweitbestener Verein.

**HANNOVER.** Finn Wendland von Waspo 98 zeigte noch im Becken drei Finger für jedes Gold. Der Lagenspezialist hatte bei der Kurzbahn-Meisterschaft in Wuppertal drei Titel mitgenommen, seine ersten in der offenen Klasse. Über 100, 200 und 400 Meter war der Rethener erfolgreich und sorgte für großen Jubel bei der Hannover-Fraktion auf der Tribüne. „Viva Waspo“, riefen die Schwimmer dort immer wieder.

Wer nicht selbst schwamm, feuerte an. Die Rufe blieben nicht ungehört, Waspo war hinter der SG Essen der zweitbeste Verein und holte sechs Titel. „Das gibt uns als Verein einen Schub und ebenso dem Schwimmen am Standort Hannover“, sagte Karl-Heinz Windt, bei Waspo nun Vizepräsident Sport.

Wendland gilt als riesiges Talent, er wird nach dem Abitur im nächsten Jahr im US-amerikanischen Athens an der University of Georgia studieren. „Ich habe ein gutes Stipendium bekommen. Das Ziel ist Olympia 2028 in Los Angeles“, sagt der 19-jährige Humboldtschüler.

Der Fan von Hannover 96 ist begeisterter Modellflieger, mit seinem Vater bringt er auf dem Flugplatz in Pattensen einen Dünenjäger in die Luft. „Finn hat einen riesigen Sprung gemacht.

Seine Olympiachance ist reell“, lobte Windt.

Überraschend siegte auch die 4x50-Meter-Freistilstaffel mit Mika Guliev, Florian Quappill, Mitja Ebeling sowie Martin Wrede. Letzterer zog zudem Silber über 100 und 50 Meter Freistil an Land.

Dabei hatte der Humboldt-schüler (er besucht das Sportinternat des LSB) im Vorlauf über 100 Meter mit 47,39 Sekunden nicht nur die Zeit geschwommen, mit der er im Finale als Erster angeschlagen hätte. „Diese Zeit ist dann schon im Bereich Weltklasse, das war echt super“, bekräftigte Windt. Auch Wrede ist ein Mann für die Spiele in Los Angeles, er war sogar schon in Paris für einen Staffelpatz im Gespräch. Er wird im nächsten Jahr in Kalifornien studieren.

Silber holte zudem Carlotta Ingenerf über 400 Meter Lagen. Und es gab zwei weitere Goldmedaillen: Lilly-Fee Wallbaum jubelte nach 50 Metern Brust ebenso wie Olympionike Sven Schwarz nach 800 Metern Freistil – in Paris war er auf dieser Strecke Sechster geworden. Insgesamt war es ein exzellentes Abschneiden Waspos Trainer Stefan Tillmann durfte sehr zufrieden sein. Knapp 10.000 Euro kostete Waspo die DM, „aber das ist gut investiertes Geld“, so Windt.

wo **Design** zu Hause ist und bleibt

Ambiente by **HESSE**

raumplus®  
Maßgefertigte Einbauschränke  
Ihr Highlight für Tag & Nacht

STUDIO-NEUERÖFFNUNG  
der Kompetenzflächen  
Kleiderschränke,  
Boxspringbetten,  
Matratzen und  
viele mehr!

raumplus – in der Welt zuhause. Die Experten für Gleittüren, Raumteiler, Schranksysteme, Regale, High- und Sideboards mit höchstem Anspruch an Qualität und Design. Jedes Möbel, das unsere Produktion verlässt, ist individuell und auf Maß gefertigt.

**Gleittüren/Raumteiler/Schranksysteme/Begehbare Schränke. Individuell & maßgefertigt**  
Schiebetüren aus modernen Materialien, elegante Innensysteme und dazu eine Insellösung zur Aufbewahrung modischer Accessoires. All das sind typische Komponenten eines begehbaren Kleiderschranks. Bei den Innensystemen von raumplus handelt es sich um das Innenleben des Schrankes, der den Stauraum bildet. Ganz gleich, ob es begehbare Kleiderschränke, Eckschränke, Schränke für die Dachschräge usw. sind, wir bieten Ihnen stets ein auf Ihre Bedürfnisse abgestimmtes, individuelles Schranksystem an.

**Wir gestalten Ihr Zuhause**

Diplom-Innenarchitekten und -Innenarchitektinnen | Ganzheitliche Raumplanung und -einrichtung | Lichtdesign

Vereinbaren Sie jetzt Ihren persönlichen Beratungstermin

0511/279 781 907  
www.ambiente-hesse.de

**Ambiente by Hesse**  
Robert-Hesse-Straße 3  
30827 Garbsen/Hannover an der B6  
Tel. 0511 27978-1907 · Mo. bis Sa. 10 – 19 Uhr  
www.ambiente-hesse.de

Bacher  
Balada & Co.  
Bielefelder  
Werkstätten  
Brand van  
Egmond  
Brühl

Christine  
Kröncke  
Cierre  
Classicon  
Cor  
Dauphin  
Home

De Sede  
Dormiente  
Draener  
Edra  
Eloa  
Fiam  
Flos

Form Exclusiv  
Foscarini  
FSM  
Grau  
Graypants  
Hästens  
Interlücke

JAB Anstoetz  
Kettner  
Kristalia  
Luceplan  
Montana  
Novamobili  
Penta

Po174  
Raasch  
Raumplus  
Schönbuch  
Scholtissek  
Sitzwerke  
Team 7

Tommy M  
Trega  
Volume K  
VS Manu-  
faktur  
Willisau  
Wittmann

Solange der Vorrat reicht. Ohne Deko. Für Druckfehler keine Haftung.

20676401\_002624





# Feier für Obdachlose

Organisatoren von „Die!!! Weihnachtsfeier“ suchen Helfende und bitten um Spenden

**HANNOVER.** Es ist so leicht zu helfen: Alle Jahre wieder, am dritten Advent, lädt der Verein „HeaArt and Culture“ zu einer ganz besonderen Weihnachtsfeier ins Hannover Congress Centrum (HCC) ein. Denn bei „Die!!! Weihnachtsfeier“ sind die Gäste wohnungslose und bedürftige Menschen aus Hannover. „Die Situation auf der Straße wird nicht besser“, sagt Fury-Gitarist und Schirmherr Christoph Stein-Schneider, der mit „Grenzwellen“-Moderator Ecki Stieg am 15. Dezember ab 15 Uhr durch das Programm führen wird. „Das Mitgefühl wird heute so oft in die Mülltonne gesteckt. Es geht doch nur noch um Rendite und schnelles Geld“, klagt Stein-Schneider: „Aber wir werden unsere gute Laune behalten und uns für die einsetzen, die es brauchen.“ Und das sind viele: Bereits mehr als 750 Erwachsene und 480 Kinder sind angemeldet. Für sie gibt es ein großes Programm: Es gibt geschmorte Entenkeule, Rotkohl und Klöße. Als Hauptact tritt die Rockband Jane auf, sie spielt zum ersten Mal auf dieser Weihnachtsfeier, es ist außerdem ihr einziges Konzert in Hannover. Sänger und Bassist Rolf Vatteroth freut sich besonders, denn nach

dem Tod Werner Nadolnys und dem Ausscheiden von Gitarrist Dete Klamann und Keyboarder Jörg Rudolf musste sich die Band neu formieren. Weitere Premieren im Musikprogramm: der Auftritt vom ChorWerk und der Band Büttner's Best Choice. In beiden Ensembles spielen Musiker ohne feste Wohnung. „Sie wollten sich mit ihrer Musik beteiligen und so etwas zurückgeben“, sagt Organisatorin Susi Duhme. Neben dem Essen gibt es viele weitere Angebote: Die Frisörteams von Barber Angels sind da, es gibt einen Grippe-Impfbus, der Duschbus stellt sich vor, für Hundebetreuung ist gesorgt, die Kleiderkammer hat geöffnet. Für die Kinder gibt es ein eigenes Fest mit Aktionen, Spielen, Hüpfburg, Clowns. Da hat sich auch der Weihnachtsmann angekündigt. Noch werden helfende Hände für die Feier gesucht, wer Lust hat, kann sich über die Website von „Die!!! Weihnachtsfeier“ ([www.weihnachtsfeier-fuer-hannover.de](http://www.weihnachtsfeier-fuer-hannover.de)) melden. Auch werden noch Spenden gesammelt. Sammelstellen finden sich auf der Website, am 7. Dezember werden Spenden von 15 bis 17 Uhr am Lindener Marktplatz entgegengenommen.

# Neue Musik aus Hannover

Die **magaScene** hat für Euch schon reingehört

**HANNOVER.** Fast jeden Monat gibt es neue Veröffentlichungen von Bands, Musikern oder Autoszen aus Hannover. Entfand findet ihr einen kleinen Überblick zu den heimischen Alben, die wir für Euch im November-Heft der magaScene besprochen haben.

## ► Heiner Lürig – Nur noch ein Schritt

Heiner Lürig hat in dieses Album scheinbar alles an Erfahrung gesteckt, was er in seiner Karriere als Produzent, Musiker und Komponist sammeln konnte. Dazu zählen etliche Produktionen mit bekannten Namen, die musikalische Zusammenarbeit mit Heinz Rudolf Kunze, Reinhard Mey, Herman van Veen und vielen anderen. Bei all den Dingen, die der Künstler bereits in seiner Karriere abgeliefert hat, ist es eigentlich sehr erstaunlich, dass dies hier tatsächlich sein erstes Solo-Album ist. „Nur noch ein Schritt“ bietet eine glasklare Produktion und viele spannende und sehr musikalische Arrangements mit tollen deutschen Texten, die ein Nachlesen im Booklet auf jeden Fall lohnen. Müsste man die Songs in irgendeine Schublade

stecken, wäre das eine Mischung aus Singer-Songwriter meets Country, meets Folk-Rock und Pop. Klingt viel? Ist es auch, und Heiner versteht es meisterhaft, alles zu verknüpfen. So entsteht ein abwechslungsreiches und musikalisch hochwertiges Werk. Nach zehn großartigen Songs mündet das Album im Finale in ein rund vierzehnminütiges Instrumental mit dem Titel „Auf der Reise“. Die Info zum Album hat übrigens kein geringerer als Heinz Rudolf Kunze geschrieben, und der fasst das musikalische Geschehen so zusammen: „Es ist keine Abrechnung mit der Vergangenheit, kein Zorn, keine Bitterkeit. Viel Suche. Und viel Romantik. Der Clown am Wegesrand grinst nicht. Er lächelt. Leicht wehmütig. Er ist alt genug.“ Tolles Schlusswort und unser Album des Monats.

im Oktober einige Shows in den USA. Das klingt erst mal komisch, funktioniert aber ziemlich gut. Die zehn Songs auf „Bumper Sticker Poetry“ können durchweg überzeugen. Obercoole Riffs, viel Melodie, tolle Hooklines, und auch der Sound lässt keine Wünsche offen. Wer auf Bands wie Pennywise, Samiam oder Ignite steht, sollte hier dringend mal ein Ohr riskieren. Ab dem 4.10. ist das Album überall digital erhältlich. Wer auf das gute alte Vinyl steht, der sollte sich ranhalten. Via Bandcamp gibt es eine sehr kleine Auflage an farbigen Vinyls, die bald vergriffen sein sollten.

GSS

## ► Friends with Boats / The Orchard

## ► Geflügelsalat – Die schönste Zeit des Lebens

Diese CD ist gleich in mehrfacher Hinsicht eine lohnende Investition. Zuerst einmal kommt der Erlös aus dem Verkauf dem Projekt „DIE!!! Weihnachtsfeier für Wohnungslose und Bedürftige“ zugute. Außerdem

## ► M8 Music / Monopol

## ► Friends With Boats – Bumper Sticker Poetry

Diese coole Punk-Rock-Kapelle kommt aus Hannover und Vancouver/ Kanada und spielt



sind die drei dort zu hörenden Songs eine einzigartige Zusammenarbeit musikalischer Promis aus unseren Breiten. Die Abstürzenden Brieftauben und Geier Sturzflug haben sich hier zusammengetan und noch Verstärkung mitgebracht, die diesem leckeren Geflügelsalat quasi das schmackhafte Dressing verpassen. Komponiert und getextet wurden die Songs von Geier Sturzflug-Mastermind Friedel Geratsch. Als Gäste mit dabei sind Christof Stein-Schneider (Fury in the Slaughterhouse), Cindy Alter (Clout), Michael Fromm (Velvet Viper) und Karsten Riedel (Alpha Boy School). So jetzt aber los und schnell das gute Stück besorgen - [shop.weihnachtsfeier-fuer-hannover.de](http://shop.weihnachtsfeier-fuer-hannover.de)

GSS

## ► Eigenvertrieb

Stadtmagazin für Hannover  
**magaScene**

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

ANZEIGE

## Thema der Woche: Harter Stuhl „Abführmittel waren keine Option für mich.“



Verstopfung und harter Stuhl sind für Betroffene eine wahre Last. Doch es gibt eine rein pflanzliche Option, um der Verdauung wieder den nötigen Schubs zu geben: Dr. Böhm® Darm aktiv aus der Apotheke.



„Dr. Böhm® Darm aktiv ist die perfekte pflanzliche Lösung für meine Verdauungsprobleme.“

Barbara H. (59)\*

Es gibt viele Gründe, warum der Darm plötzlich streikt – z. B. Stress, Flüssigkeitsmangel oder auch die altersbedingte hormonelle Umstellung in den Wechseljahren. „Früher hatte ich maximal auf Reisen einen trägen Darm. Während und nach dem Wechsel trat die Verstopfung aber immer häufiger auf. Auch bei meinen

Blutdruckmedikamenten ist harter Stuhl eine der häufigsten Nebenwirkungen“, erzählt Barbara H. (59)\*.

## ABFÜHRMITTEL? KEINE OPTION!

Der Toilettengang wird für die Betroffenen immer öfter zur Herausforderung und ist oft nur unter Schmerzen möglich. Häufig bleibt auch das unangenehme Gefühl einer nicht vollständigen Entleerung zurück. „Man weiß ja auch, dass man auf keinen Fall zu stark pressen darf, weil dadurch Hämorrhoiden entstehen

können“, ergänzt Barbara H. Zu einem Abführmittel wollte sie dennoch nicht greifen: „Ich habe schon öfter gelesen, dass diese synthetischen Mittel einen Gewöhnungseffekt haben und der Darm dann irgendwann gar nicht mehr von allein arbeitet.“ Die gute Nachricht: In den meisten Fällen lässt sich die Darmtätigkeit mit einer deutlich sanfteren Methode wieder in Schwung bringen. Pflanzliche Innovation

Vor Kurzem fand Barbara H. das neue Dr. Böhm® Darm aktiv in der Apotheke – ein

fruchtiges Getränk mit einer speziellen Kombination aus 5 pflanzlichen Ballaststoffen. Es sorgt im Darm insbesondere durch den enthaltenen Flohsamen für einen sanften Quellereffekt und eine normale Darmtätigkeit. Dadurch kann der Stuhl wieder besser abtransportiert werden und die Stuhlkonsistenz verbessert sich, sodass die Darmentleerung wieder angenehmer wird.

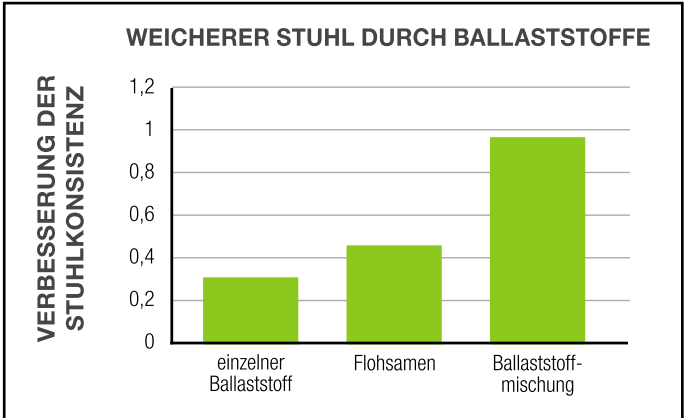
## WISSENSCHAFTLICH BELEGT

Die Erfahrungen von Barbara H. decken sich mit aktuellen Erkenntnissen aus der Medizin. Denn auch die ärztliche Leitlinie empfiehlt bei hartem Stuhl im ersten Schritt eine Erhöhung der Flüssigkeits- aber auch der Ballaststoffzufuhr. Eine groß angelegte Studie (siehe Grafik) zeigt darüber hinaus: Den besten Effekt erzielt man mit einer Kombination mehrerer Ballaststoffe in möglichst hoher Dosierung.\*\*

## EINFACH EINZUNEHMEN

„Neben der Tatsache, dass Dr. Böhm® Darm aktiv pflanzlich ist und ganz natürlich wirkt, finde ich vor allem die Anwendung sehr einfach. Es ist in kleinen Sachets vordosiert, wodurch ich immer die exakt richtige Menge zu mir nehme. Durch den fruchtigen Geschmack ist es auch sehr einfach zu trinken. Schon nach zwei Einnahmen spürte ich, dass meine Verdauung wieder ordentlich arbeitet“, so Barbara H.

**TIPP:** Bestehen Sie auf das Original. Nur Dr. Böhm® Darm aktiv enthält die überzeugende 5-fach-Kombination pflanzlicher Ballaststoffe aus Flohsamen, Apfel, Pflaume, Gerstengras und Yaconwurzel.



\*Name und Alter geändert. \*\*Christodoulides S et al. Systematic review with meta-analysis: effect of fiber supplementation on chronic idiopathic constipation in adults. Aliment Pharmacol Ther 2016; 44 (2): 103–16.

## Empfehlung aus der Apotheke

### Dr. Böhm® Darm aktiv

**Pflanzliche Lösung bei hartem Stuhl**

- ✓ Angenehm weicher Stuhl<sup>1</sup>
- ✓ Leichter und regelmäßiger Stuhlgang
- ✓ Fruchtiger Geschmack – schmeckt auch Kindern

<sup>1</sup>Flohsamen tragen zu einem weichen Stuhl bei und erleichtern die Darmentleerung.



# Mobbing auf dem Handy

**AKTUELLE STUDIE:** Immer mehr Kinder und Jugendliche werden im digitalen Raum bedroht

VON FATIMA ABBAS

**BERLIN.** Jugendliche sind hilflos ausgeliefert und Schulen überfordert: Einer aktuellen Erhebung zufolge sind fast ein Fünftel aller Schülerinnen und Schüler in Deutschland von Cybermobbing betroffen. Das entspricht mehr als zwei Millionen Kindern und Jugendlichen. Für die aktuelle „Cyberlife“-Studie des Bündnisses gegen Cybermobbing in Kooperation mit der Barmer Krankenkasse wurden zwischen Mai und Juni dieses Jahres 4213 Schülerinnen und Schüler, 637 Lehrer und 1061 Erziehungsberechtigte repräsentativ nach Bundesländern online befragt. Demnach ist der Anteil der Schülerinnen und Schüler zwischen sieben und 20 Jahren, die nach eigenen Aussagen schon mindestens einmal Cybermobbing erlebt haben, im Vergleich zur Vorgängerstudie von 2022 um 1,8 Prozentpunkte auf aktuell 18,5 Prozent gestiegen. Über einen längeren Zeitraum betrachtet, sehen die Experten eine klare Verschärfung: Im Jahr 2017 hatten noch 12,7 Prozent der befragten Schülerinnen und Schüler entsprechende Angaben gemacht. Unter Cybermobbing fällt nach Angaben des Bundesjugendministeriums



„die Beleidigung, Bedrohung, Bloßstellung oder Belästigung von Personen mithilfe von Kommunikationsmedien“. Besonders betroffen: Teenager im Alter von 14 bis 17 Jahren. Dabei sei die Schule häufig „das Spielfeld für Täter“, sagt der Vorstandsvorsitzende des Bündnisses gegen Cybermobbing, Uwe Leest. Wirksame Maßnahmen gebe es häufig nicht – obwohl die Täter oft identifizierbar seien. Auch 63 Prozent der befragten Eltern gaben an, den oder die Täter zu kennen. Fast ebenso viele sagten, dass diese Personen direkt aus der Klasse ihres Kindes stammten. Und dennoch seien Eltern oft „überfordert, die Lehrkräfte zu wenig darauf vorbereitet und die Schulen zu zögerlich in der Reaktion“, heißt es als Fazit dazu in der Studie. Am häufigsten berichten betroffene Kinder und Jugendliche (78 Prozent), dass sie online beschimpft oder beleidigt wurden. Etwa 53 Prozent wurden demnach Opfer von Lügen oder Gerüchten. In diesem Fall sind Mädchen etwas stärker betroffen als Jungen. Was die Experten besonders alarmiert: 13 Prozent gaben an, aus Verzweiflung schon einmal zu Alkohol,

Tabletten oder Drogen gegriffen zu haben. Mehr als jeder vierte Betroffene habe Suizidgedanken geäußert (26 Prozent). Das entspreche in absoluten Zahlen mehr als 500 000 Schülern, erklärte Leest. „Eine sehr erschreckende Zahl, die in den letzten Jahren leider weiter gestiegen ist.“ Was die Studie auch zeigt: Eltern machen sich immer häufiger Sorgen und suchen Rat. 89 Prozent (plus 3 Prozentpunkte im Vergleich zu 2022) gaben an, sich mit Freunden und Bekannten über die Gefahren im Netz auszutauschen, 81 Prozent recherchierten im Internet – fünf Prozentpunkte mehr als 2022. Weniger als die Hälfte (49) fühlt sich gut über strafrechtliche Folgen von Hass, Hetze und Demü-

tigung im Netz informiert. Auch Lehrkräfte nehmen den Daten zufolge eine verschärfte Lage wahr. 84 Prozent erklärten, in den letzten zwölf Monaten mindestens einmal mit Cybermobbing an ihrer Schule in Berührung gekommen zu sein – das waren 17 Prozentpunkte mehr als noch 2022. 8 Prozent gaben an, sogar selbst schon Opfer von Cybermobbing geworden zu sein. Die Auswirkungen auf Schülerinnen und Schüler sind nach den Aussagen der Lehrer vielfältig: 81 Prozent nehmen eine bedrückte Stimmung wahr, 58 Prozent beobachteten ein häufiges Fernbleiben vom Unterricht und ebenfalls mehr als die Hälfte (56) registrierte einen Leistungsabfall.



Teenager im Alter von 14 bis 17 Jahren sind besonders betroffen von Cybermobbing.

Symbolfoto: Karolina Grabowska / Kaboompics / Pexels

## KKS-BigBand mit dem Hornisten Arkady Shilkloper auf der Bühne

**HANNOVER.** Am Freitag, 29. November, gastiert der international gefeierte Hornist Arkady Shilkloper, ab 18.30 Uhr, zusammen mit Schülerinnen und Schülern der Käthe-Kollwitz-Schule in der Aula der Schule an Podbielskistraße 230. Seit vielen Jahren lädt die Käthe-Kollwitz-Schule renommierte Musikerinnen und Musiker in die Schule ein, um mit Schülerinnen und Schülern der Schule gemeinsam zu musizieren. Zu Gast waren in der Vergangenheit Benny Brown, Yun Qi Qong, Rolf von Nordenskjöld, der Knabenchor Hannover und viele mehr. Diesmal ist der Schule ein besonderer Coup gelungen: Der international

renommierte Multihornist und Komponist Arkady Shilkloper wird zusammen mit verschiedenen Ensembles der Schule musizieren. Beteiligt werden neben der überregional bekannten, preisgekrönten KKS Big Band, die Käthe Concert Band sowie die Musikzweiklassen des 6. und 7. Jahrgangs sein. Sie werden die Ergebnisse mehrerer Workshops unter der Anleitung von Arkady Shilkloper in diesem Konzert präsentieren. Karten für das Konzert kosten 2,50 Euro. Kartenreservierungen sind über das Sekretariat der Käthe-Kollwitz-Schule möglich: unter [gy-kks@schulen-hannover.de](mailto:gy-kks@schulen-hannover.de), 0511-16848163. Einlass und Abendkasse ab 18 Uhr.



Die KKS BigBand Foto: KKS

NEU!

LOGOPÄDIE

Jetzt Therapieplatz sichern!  
Telefon: 0511 8998580

Peiner Straße 2 · 30519 Hannover  
[infoPS@reha-team-hannover.de](mailto:infoPS@reha-team-hannover.de)  
[www.reha-team-hannover.de](http://www.reha-team-hannover.de)

29678201\_002624

porta

BLACK SALE

Besser gleich zu porta.

EXTRA +5%\*2  
porta CARD-Rabatt

Nur bis Sa., 30.11.  
20%  
AUF ALLES  
ohne Wenn und Aber\*1  
EXKLUSIV FÜR SIE

FREITAG 29. NOVEMBER

Moonlight Shopping  
BIS 21 UHR

Mit einem tollen Aktions-Programm

0%  
FINANZIERUNG  
ohne Anzahlung  
bis zu 36 Monate  
zinsfrei

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

porta.de

\*1 Nicht in Verbindung mit anderen Aktionen. Aktionsbedingungen beim Onlinekauf siehe [porta.de](http://porta.de). Gültig nur für Neukäufe und gegen Vorlage des Coupons bis 30.11.2024. Alle in Anzeigen und Prospekten angegebene Preise sind Endpreise, die etwaige Rabatte und Aktionsvorteile bereits beinhalten. \*2 Ausgenommen sind Gutscheinkarten, Dienstleistungen und Angebote in der porta Gastronomie. Gilt nur für Neukäufe gegen Vorlage der Kundenkarte. \*3 0,0% effektiver Jahreszins, keine Anzahlung, Mindesteinkaufswert 150€, monatliche Mindestrate 10€, Verbrauchern steht ab einem Nettodarlehensbetrag von 200€ ein Widerrufsrecht zu. Finanzierung über die Santander Consumer Bank AG, Santander-Platz 1, D-41061 Mönchengladbach. Bonität vorausgesetzt. Gültig nur für Neukäufe bis 30.11.2024.

30251601\_002624



# STILLE TAGE IM NOVEMBER

## ZEIT DER RUHE UND ERINNERUNG



### Die stillen Tage: Totensonntag

Erinnerung bewahren, Ruhe und Besinnung finden

Der Totensonntag, auch Ewigkeitssonntag genannt, markiert in den evangelischen Kirchen in Deutschland den letzten Sonntag vor dem ersten Advent. 1816 von König Friedrich Wilhelm III. von Preußen eingeführt, dient er dem Gedenken an die Verstor-

benen. Er gehört zu den sogenannten „stillen Tagen“ im November, zu denen auch der Volkstrauertag und der Buß- und Betttag zählen. Diese Tage sind geprägt von Besinnung, Ruhe und dem Verzicht auf laute Feierlichkeiten. Am Totensonntag besuchen

viele Menschen Friedhöfe, schmücken Gräber und halten inne. In evangelischen Kirchen wird der Verstorbenen in Gottesdiensten gedacht. Der Tag lädt dazu ein, sich mit dem Kreislauf von Leben und Tod auseinanderzusetzen und Erinnerungen wachzuhalten.



**Zu den stillen Tagen wie dem Volkstrauertag und dem Totensonntag werden vielerorts Gräber mit Kränzen und Gestecken geschmückt.**

Unspalsh/Caroline Attwood

## Umweltfreundliche Grabpflege

Vom Totensonntag-Gesteck bis zur Bepflanzung: Darauf können Sie achten

Wer jetzt das Grab von Angehörigen oder Freunden besucht, findet dort womöglich jede Menge Laub. Doch alles davon wegnehmen müssen Sie nicht unbedingt. Lassen Sie das Herbstlaub zumindest stellenweise liegen, rät der Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND). Denn dann kann es Insekten und kleinen Säugetieren Unterschlupf bieten.

Und auch sonst kann man etwas dafür tun, dass es auf den Gräbern der Liebsten möglichst umweltfreundlich zugeht. Etwa, indem man Erde ohne Torf verwendet. Denn Torf wird aus Mooren gewonnen. Werden Mooren Landschaften dafür zerstört, wird auch der darin gebundene Kohlenstoff freigesetzt. Am besten achtet man also darauf, dass Blumen- und Graberden den Hinweis „torffrei“ tragen. Der Begriff „Bio-Blumenerde“ ist der Verbraucherzentrale zufolge kein Garant dafür.



#### Grabschmuck ohne Kunststoff wählen

Bei fertigen Gestecken, die etwa rund um die Toten-Gedenktage Allerheiligen und Totensonntag als Grabschmuck angeboten werden, kann man außerdem darauf achten, dass sie aus Naturmaterialien sind und ohne Dekorationen aus

**Im Herbst lässt sich Grabschmuck besonders umweltfreundlich gestalten. Das Laub auf dem Grab kann teilweise liegen bleiben, um Insekten und Kleintieren Unterschlupf zu bieten.**

Foto: Sven Hoppe/dpa/dpa-mag

Kunststoff auskommen. Dann können Sie diese laut Verbraucherzentrale im Frühjahr auch als Ganzes auf dem Kompost oder im Biomüll entsorgen. Plastikbestandteile müssen Sie hingegen entfernen und dann getrennt wegwerfen.

Sinnvoll generell: bei der Bepflanzung des Grabs auf heimische Blühpflanzen setzen. Am

besten wählt man diese Afra Heil vom BUND zufolge so aus, dass sie zeitversetzt und über einen möglichst langen Zeitraum blühen. Dann haben Bienen und andere Insekten über Monate hinweg ein Nahrungsangebot. Heil, die Referentin für nachhaltige Stadt- und Regionalentwicklung ist, empfiehlt außerdem, markthaltige

Stängel auf dem Grab stehen zu lassen: „Wildbienen nutzen das Mark für Brutkammern. Instabile markthaltige Fruchtstände können Sie zusammenbinden: Das sorgt im Winter, wenn alles verblüht ist, für eine optisch attraktive Struktur auf dem Grab.“

Als Farbtupfer in der dunklen Jahreszeit können ebenfalls Insektenfutterpflanzen dienen. Die Verbraucherzentrale nennt als einheimischen „Pflanz-Favoriten“ etwa Herbstaster, Fette Henne, Herbstzeitlose, Leinkraut, oder Herbstkrokus.

Übrigens: Den Verbraucherschützern zufolge sind Grablichter aus Wachs auf dem Grab umweltfreundlicher als LED-Varianten. Ausnahme: Solar-Grablichter, wenn sie lange genutzt werden. Im Handel gibt es auch Grablichter aus Glas, deren Kerzen auswechselbar sind. So kann der Grabschmuck immer wieder genutzt werden. Und anders als bei Grablichtern aus Kunststoff gibt es auch keinen Plastikmüll. dpa

**Kolumbarium Hl. Herz Jesu**

**Würdevolle Urnenbeisetzungen in der Kirche Hl. Herz Jesu**  
Max-Kuhlemann-Str. 13 • 30559 Hannover  
Info-Telefon: 0511 9 59 28-0  
[www.kolumbarium-hannover.de](http://www.kolumbarium-hannover.de)

**Bestattungen Werner Georg**

Tag und Nacht dienstbereit  
Wir helfen Ihnen persönlich.  
Erliegen alle Formalitäten  
und Ihren Schriftverkehr.

Schneider 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](http://www.bestattungen-georg.de)

**JÖCKS BESTATTUNGEN**

Mars-la-Tour-Straße 3  
30175 Hannover  
Telefon (0511) 47 53 22 0

Inh. Anja Lentze-Jöcks

**FROMM**  
Familienbetrieb seit 1908

Pieperstraße 14 • 30519 Hannover  
Telefon 0511 - 86 26 91  
info@fromm-bestattungen.de  
[www.fromm-bestattungen.de](http://www.fromm-bestattungen.de)

**Erd-, Feuer- und Seebestattungen Bestattungsvorsorge**



Anja Lentze-Jöcks und Torsten Jöcks führen erfolgreich ihr Bestattungsunternehmen.

Foto: Lorena Kirste

## „Jetzt schon an Vorsorge denken und die Familie entlasten“

Fachkompetentes Bestattungsunternehmen Jöcks klärt alle Fragen

Die Anforderungen an ein modernes Bestattungsunternehmen haben sich im Verlaufe der vergangenen Jahre deutlich gewandelt, und

es ist unsere Aufgabe, diesen Anforderungen in allen Bereichen gerecht zu werden.“ Das sagen Anja und Torsten Jöcks vom gleichnamigen Familienbetrieb „Jöcks-Bestattungen“. „Galt früher das Hauptaugenmerk der Bestattung, so ist es jetzt zunehmend die Vorsorge zu Lebzeiten, die speziell den älteren Generationen der Familien, also Eltern und Großeltern, wichtig ist. Sie wollen selbst entscheiden, wie ihre eigene Bestattung aussieht. Sie möchten mit einem Vorsorgevertrag genau festgehalten wissen, was im Falle des eigenen Todes passiert. Sie möchten selbstbestimmend und verantwortungsvoll handeln, auch im Sinne der Hinterbliebenen.“

So entstünde nach eingehenden Gesprächen ein genauer Leitfaden der Ratsuchenden. „Diese Gespräche verlaufen viel spannender als Gespräche mit Angehörigen, die unmittelbar nach dem Tod stattfinden.“ Wichtig sei dabei, dass der Vorsorgevertrag für alle bindend sei.

Dabei könne der Vorsorgende die Leistungen, die für seine Bestattung und alle Wünsche drum herum anfallen, bereits im Voraus finanzieren und absichern. Unter anderem kann es bei einer Treuhandstelle eingezahlt werden. Auch das Sozialamt hat dann keinen Zugriff!

„Wichtig ist auch“, sagt Torsten Jöcks, „dass der Kunde zu Lebzeiten jederzeit seine Verfügungen ändern kann.“

#### Jahrzehnte im Einsatz

Torsten Jöcks ist seit nunmehr fast 30 Jahren als Bestatter tätig und genießt in Hannover und darüber hinaus einen hervorragenden Ruf. Seit rund fünf Jahren steht ihm seine Frau Anja Lentze-Jöcks zur Seite. Gemeinsam kennt sich das Paar auf dem Bestattungsmarkt sehr gut aus und weiß genau, wie der letzte Wille zu erfüllen ist.

■ **Jöcks-Bestattungen**  
Mars-la-Tour-Straße 3  
30175 Hannover  
Telefon: 0511-4753220  
Handy: 0151 426 057 05  
E-Mail: [bestattungen@joecks.net](mailto:bestattungen@joecks.net)  
Homepage: [joecks.net](http://joecks.net)

**Behling BESTATTUNGEN**  
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](mailto:ab@behling-bestattungen.de) - [www.behling-bestattungen.de](http://www.behling-bestattungen.de)

**Hermann Niemann BESTATTUNGSINSTITUT EK**  
Inh. Petra Niemann

- Fachkundige Beratung zur Bestattungsvorsorge
- Individuelle Ausführung aller Bestattungsarten
- Persönliche Beratung, Hausbesuche

**Tag & Nacht** unter: (0511) **66 12 34**  
Husarenstraße 29 • 30163 Hannover  
[www.niemann-bestattungen.de](http://www.niemann-bestattungen.de) • [info@niemann-bestattungen.de](mailto:info@niemann-bestattungen.de)

**Seit 1903** in Familienbesitz

**Vertrauen Sie in über 100 Jahre Erfahrung im Bestattungswesen!**

Raum und Zeit für den Abschied

**BÖKER**  
Bestattungen Tischlerei

- Bestattungen auf allen Friedhöfen
- Erledigung sämtlicher Formalitäten
- Persönliche und kompetente Beratung
- Hausbesuche auf Wunsch
- Gestaltung von Trauerdruck
- Eigene Trauerfeierhalle
- Trauerbegleitung
- Bestattungsvorsorge zu Lebzeiten

Beekestraße 66/68, 30459 Hannover-Ricklingen  
**0511 / 42 17 17**  
[bestattungen@boeker-hannover.de](mailto:bestattungen@boeker-hannover.de)  
[www.boeker-hannover.de](http://www.boeker-hannover.de)

**Unterstützung mit Herz und Verständnis.**

**BESTATTUNGEN Warnecke**

**Tag & Nacht Tel. 0511-53 03 60**  
Breithauptstr. 3 • Hannover  
[www.warnecke-bestattungen.de](http://www.warnecke-bestattungen.de)

**BESTATTUNGSDIENST LUTZ BIERWISCH**

**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](http://www.bierwisch-bestattungen.de)

**Gebr. Lautenbach Bestattungshaus**

Tag & Nacht **0511-92 99 10**

**Seit 1896 und 5 Generationen**  
Ihr vertrauensvoller Partner!

[www.lautenbach-bestattungen.de](http://www.lautenbach-bestattungen.de)

Linden • Ricklingen • Mühlenberg • Hemmingen

**Wiese 175 Jahre Bestattungen**

Seit sechs Generationen sind wir vertrauensvoller Partner im Trauerfall.  
Tag und Nacht in allen Stadtteilen Hannovers erreichbar.

Altenbekener Damm 21  
Baumschulenallee 32  
Berckhusenstraße 29  
Gartenburgstraße 38  
Lister Meile 49  
Podbielskistraße 105

**0511 957857**  
[wiese-bestattungen.de](http://wiese-bestattungen.de)

Fachunternehmen für Bestattungsdienstleistungen nach DIN EN 15017

**Abschied Leben**







christmas-garden.de

**JETZT  
TICKETS  
SICHERN!**

ERLEBNIS-ZOO HANNOVER  
21. NOVEMBER 2024 – 05. JANUAR 2025

**HANNOVER.** Ein Refugium im Garten, egal, ob für Pflanzen oder einen selbst: Davon träumen viele Gärtner und Gärtnerinnen. Um den Traum in die Realität umzusetzen, ist die kalte Jahreszeit perfekt. Wenn die Gartenarbeit ruht, bleibt Zeit zum Planeschmieden. Darüber hinaus sind Garten- und Gewächshäuser im Winter aufgrund geringerer Nachfrage günstiger als das restliche Jahr über, sodass sich eine frühzeitige Planung auch finanziell lohnt.

Aber wie findet man das ideale Garten- oder Gewächshaus? „Die erste Frage ist, was man damit vorhat“, sagt Ulrich Haage, Gartenbautechniker und Besitzer der ältesten Kakteenzucht der Welt. So brauchen manche Gartenbesitzer oder Gartenbesitzerinnen nur einen Vorschlag, um den Rasenmäher, die Gartengeräte und eventuell einige nicht frostharte Gewächse unterzubringen. Andere wünschen sich ein zusätzliches Zimmer im Grünen, etwa als Homeoffice oder Hobbyraum. Beliebtest nach wie vor das klassische Gewächshaus, in dem sich ganzjährig Gemüsepflanzen anbauen lassen oder in dem wärmeliebende Gewächse ein Zuhause finden. Außerdem gibt es Mischformen, etwa Gewächshäuser, in denen der Nachmittagskaffee getrunken wird, oder Gartenhäuser mit kleinem durchsichtigem Anbau. Was wichtig zu wissen ist: Dient der Neubau einem Wohnzweck, braucht es eine Baugenehmigung. Steht der gärtnerische Zweck im Vordergrund, entfällt diese.

legen, welche Pflanzen sie darin kultivieren möchten und welche Ansprüche diese haben.“ Gerne genutzt werden Gewächshäuser für Tomaten, Zucchini, Paprika oder Melonen. „Dabei besteht der Vorteil, dass die Ernte umfangreicher und sicherer wird“, sagt der Gartenbautechniker. Das liegt vor allem daran, dass die Pflanzsaison früher beginnt und später endet als im Freien. Bei milden Temperaturen lassen sich manche Gemüsesorten sogar im Winter anpflanzen. In der Regel bleibt der Boden dabei offen, sodass Pflanzen direkt in die Erde hineingepflanzt werden können.

Wer stattdessen einen geschützten Ort für seine Kakteen-sammlung oder andere wärmeliebende Pflanzen sucht, sollte ein beheizbares Gewächshaus in Betracht ziehen. „Viele Kakteen können damit ganzjährig im Gewächshaus bleiben“, sagt der Experte. Im Winter sollten im Gewächshaus Temperaturen zwischen 10 und 15° C herrschen. „Für Kakteen ist wie für alle anderen Pflanzen eine gute Lüftung ein wichtiger, aber oft in der Planung vergessener Punkt im Gewächshaus“, sagt der Kakteenzüchter.

Daneben finden exotische Früchte im beheizten Gewächshaus die nötigen klimatischen Bedingungen, etwa Kiwis, Feigen, Maracujas und Zitronen. Von Vorteil ist dabei eine erhöhte Luftfeuchtigkeit. Bei einem größeren Gewächshaus lohnt sich ein eigener Wasseranschluss. Für ganzjährig genutzte Bauten sollte Licht installiert werden.

Eine günstige und leicht aufzubauende Variante ist ein Foliengewächshaus. Darüber hinaus hat Folie den Vorteil, dass sie Nässe zuverlässig abhält. Allerdings gibt Haage zu bedenken: „Folie

**Glashäuser brauchen einen soliden Unterbau.** Foto: IMAGO/Elisatim

ist nach wie vor ein Wegwerfprodukt.“ Das bedeutet jedoch nicht, dass ein solches Modell jedes Jahr erneuert werden muss. „Eine Profifolie hält mittlerweile zehn Jahre und länger.“

Alternativ dazu gibt es Modelle mit Kunststoffscheiben. „Diese haben eine gute Dämmwirkung und halten verhältnismäßig lange“, sagt der Experte. Er schätzt, dass ein Gewächshaus mit Polycarbonatplatten mindestens 15, wenn nicht sogar 20 Jahre lang stehen bleiben kann.

Glasgewächshäuser bestehen mit ihrer hochwertigen Optik, sind aber schwieriger zu planen. „Es braucht einen soliden Unterbau, weil das Glas sehr schwer ist“, so Haage. Zudem sollten Garteneigentümer darauf achten, dass es sich nicht um Energiesparglas handelt. „Das hilft zwar, die Wärme im Gewächshaus zu halten“, sagt Haage. Allerdings sei die Lichtausbeute für die Pflanzen zu gering. Speziell der UV-Anteil, den solche Scheiben oft herausfiltern, fehle den Pflanzen.

Auch bei Gewächshäusern aus alten Fenstern, die sich ins-

besondere in den sozialen Medien großer Beliebtheit erfreuen, ist Vorsicht geboten. „Das ist natürlich eine nachhaltige Lösung, weil bereits vorhandene Scheiben neu verwendet werden“, sagt Haage. Aber: „Oft sind alte Fenster nur einfach verglast. Und für die Dachfläche lassen sie sich nicht nutzen, da sie für den senkrechten Einbau gedacht sind.“ Um sicherzugehen, dass die Pflanzen von dem Bau profitieren, sind alte Frühbeetfenster die beste Wahl.

Wichtig ist außerdem eine durchdachte Konstruktion: „Oft haben Gewächshäuser eine geschlossene Dachfläche, und der Verkäufer sagt vielleicht: „Zum Lüften machen Sie einfach die Tür auf“,“ sagt der Experte. Dadurch stau sich die Wärme im Sommer unter dem Dach. „Deshalb muss die Lüftung – meist eine aufklappbare Fläche – im Dach sein, sodass gerade im Sommer heiße Luft oben abziehen und kühle von unten nachziehen kann.“

**@stanzegartencenter**

2 00001 333068

\*Gültig bis 02.12.2024. Gilt nicht für Verlagserzeugnisse, Geschenkgutscheine, lebende Tiere und bereits reduzierte Artikel. \*\*Nur in Verbindung mit der Stanze Greencard gültig.

**Jetzt den QR-Code scannen  
und in unserer aktuellen  
Beilage stöbern.**



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




  
 @stanzegartencenter

Änderungen in Form, Farbe und Dekor vorbehalten. Es handelt sich ausschließlich um Abholangebote. Abgaben in handelsüblichen Mengen. Bild-, Produkt- und Farbabweichungen sowie Preisirrtum vorbehalten. Alle Preise in Euro. Nur solange der Vorrat reicht! \*Verkauf an Sonn- & Feiertagen gemäß § 4 Abs. 1 Nr. 4a NLöfVZG.

**96 | PREMIUM-PARTNER**

VERBAND  
DEUTSCHER  
GARTEN-CENTER

**AUSGEZEICHNET 2023/24**

*M. Mensing-Mackelburg*  
M. Mensing-Mackelburg,  
Präsidentin

**KOMPETENZ  
BERATUNG  
QUALITÄT**



# Johanniter-Weihnachtstrucker

Gemeinsame **PACKAKTION** mit Ministerpräsident Stephan Weil

**HANNOVER.** Der Weihnachtstrucker 2024 ist gestartet. Noch bis zum 13. Dezember sammeln die Johanniter in ganz Deutschland Pakete, die an hilfsbedürftige Menschen in Osteuropa, aber auch im eigenen Land verschenkt werden. Am kommenden Freitag macht der Weihnachtstrucker Halt in Hannovers Innenstadt. Ministerpräsident Stephan Weil schaut auch vorbei.

Jedes Paket zählt. Jedes ist ein Zeichen der Anteilnahme und Solidarität. Und in jedem stecken Geschenke, auf die manche Menschen sich das ganze Jahr über freuen: Nudeln, Reis, Zucker, Mehl, Kekse, Seife und ein Weihnachtsgeschenk für Kinder. Seit mehr als 30 Jahren fährt der Johanniter-Weihnachtstrucker, um Menschen in Armut zu beschenken. Am kommenden Freitag, den 29. November, hält der Weihnachtstrucker auf dem Platz der Menschenrechte vor dem Neuen Rathaus. Die Johanniter laden ab zwölf Uhr alle Neugierigen zum Kennenlernen und gemeinsamen Austausch bei Kaffee und weihnachtlichem Eis ein. Wer schon gepackt hat, kann sein Paket dort abgeben. Ehrenamtlich Helfende werden Fragen zu dem Projekt beantworten und über ihre Erlebnisse berichten.

Beim Weihnachtstrucker kann jeder mitmachen. Familien packen zuhause, Vereine organisieren Packaktionen, Unternehmen motivieren ihre Mitarbeitenden mitzumachen... Ehrenamtliche Johanniterinnen und Johanniter engagieren sich in den Wochen vor Weihnachten, indem sie die fertigen Pakete sammeln, lagern und für den Transport vorbereiten. Am 26. Dezember macht sich ein Teil von ihnen dann in Konvois auf



den Weg. Das Ziel sind Länder in Osteuropa, Pakete aus Norddeutschland sind für die Ukraine bestimmt. Anfang des neuen Jahres wird ein weiterer Teil der gespendeten Päckchen außerdem über die Tafeln an hilfsbedürftige Menschen in Deutschland verschenkt.

Die Johanniter möchten mit dem Weihnachtstrucker ein klares Signal der Verlässlichkeit und Solidarität setzen. „Das Projekt ist eine absolute Herzensangelegenheit für alle Johanniterinnen und Johanniter, sagt Hannes Wendler, Mitglied im Landesvorstand Niedersachsen/Bremen. „Unsere vielen engagierten Ehrenamtlichen freuen sich jedes Jahr darauf. Im Fokus steht dabei das Miteinander – miteinander einen wertvollen Beitrag für diejenigen zu leisten, die es aktuell schwer haben. Und dafür müssen wir nicht nur in die Ukraine schauen, sondern manchmal auch einfach nebenan“, so Hannes Wendler.

1882 Pakete aus dem Großraum Hannover konnten im ver-

gangenen Jahr durch den Weihnachtstrucker in das Logistikzentrum nach Rumänien gebracht werden, bevor sie durch Partnerunternehmen weiter in die Ukraine transportiert wurden. Die Pakete werden dort an wirtschaftlich schwache Familien, Schul- und Kindergartenkinder, Menschen mit Behinderung, in Armenküchen sowie in Alten- und Kinderheimen ausgegeben. Einer von vielen, die sich in den Wintermonaten stark für den Weihnachtstrucker engagiert, ist Hans-Henning Strauß. Der Weihnachtstrucker-Projektleiter für die Johanniter in der Stadt und Region Hannover sagt: „Ich helfe gern anderen Menschen als eine Art Gegenleistung, wenn man so will. Meiner Familie und mir geht es gut, ein bisschen von diesem Glück möchten wir weitergeben.“ Und noch einer engagiert sich ganz stark: Weihnachtstrucker-Botschafter Matthias Brodowy. Der Sänger und Kabarettist hat in diesem Jahr mit „Weihnachtstrucker on Tour“ sogar einen

eigenen Song für das Projekt geschrieben: <https://youtu.be/cUNf1jbA-y0>

Alle Abgabestellen des Weihnachtstruckers, Spenden- und Fördermöglichkeiten sind unter [www.johanniter.de/weihnachtstrucker](http://www.johanniter.de/weihnachtstrucker) zu finden.

**Packliste für die Weihnachtstrucker-Päckchen:**  
1 Geschenk für Kinder (z. B. Malblock, Malstifte), 1 kg Zucker, 3 kg Mehl, 1 kg Reis, 1 kg Nudeln, 2 Liter Speiseöl in Plastikflaschen, 2 Packungen Multivitamin-Brausetabletten, 2 Packungen Kekse, 4 Tafeln Schokolade, 2 feste Seifen, 2 Zahnbürsten und 2 Tuben Zahnpasta



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

## Kompakt informiert: Der „5 in 5“-Newsletter

**HANNOVER.** Kompakt und übersichtlich informiert an fünf Tagen pro Woche: Der neue Newsletter „5 in 5 Hannover“ mit dem Absender der HAZ sowie der NP ist gestartet. In diesem neuen Smart-Brevity-Format wird auf die fünf wichtigsten Themen des Tages einge-

gangen; worum es bei ihnen geht, warum diese wichtig sind und wie es „weiter geht“. Für die Leserinnen und Leser entsteht so ein zusätzliches Angebot, das immer stärker nachgefragt wird: In Kürze das Wichtigste erfahren und informiert sein. Interessiert? Scannen Sie



einfach den hier stehenden QR-Code mit dem Smartphone oder Tablet und bleiben Sie auf dem Laufenden.

## Beswingte Weihnachten mit Walt Kracht

**HANNOVER.** Alle Jahre wieder kommt zur Weihnachtszeit nicht nur das Christuskind sondern auch Walt Kracht mit einem Orchester. Das diesjährige – mittlerweile 16. – Weihnachtskonzert findet am 7. Dezember, ab 18 Uhr, in der Heilig Geist Kirche, Niggemannweg 18, in Hannover-Bothfeld, statt. Auf dem Programm stehen neben klassischen Weihnachtsthemen und bekannten weihnachtlichen Kompositionen im Swing-Stil auch schwungvolle Arrange-

ments aus Musical, Oper und Operette. Als Gesangssolisten stehen Inna Vysotska und Viktor Vysotski dem Orchester zur Seite.

Karten mit freier Platzwahl sind für 24 Euro (ermäßigt 20 Euro) erhältlich bei Juwelier Goldgräber, Sutelstraße 5, Telefon (0511) 646827 51, in der Heilig Geist Kirche, Niggemannweg 18, Telefon (0511) 6521 01 sowie in der Sternschnuppe Buchhandlung, Silberstraße 7, Telefon (0511) 540145.



Walt Kracht gastiert mit seinem Orchester in der Heilig Geist Kirche in Bothfeld. Foto: red

### 10-JÄHRIGES JUBILÖUM

29. – 30. NOVEMBER

**5 % Rabatt** auf deinen Einkauf\*  
**10 % Rabatt** mit der Mein denn's Kundenkarte\*

Edgar-Scheibe-Str. 1  
Hannover

**50 JAHRE**  
GEMEINSAM FÜR  
EINE BESSERE WELT

**denn's Bio**

\*Aktion gültig vom 29. – 30.11.2024. Ausgenommen sind Presse, Säuglingsanfangsnahrung, Bücher, Gutscheine und Pfand. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionsvorteilen. denn's Biomarkt GmbH, Hofer Straße 11, 95183 Töpen.

## DIE 5 WICHTIGSTEN THEMEN FÜR DEINE REGION

Als Newsletter morgens in deinem Postfach.

Hier anmelden

**HAZ**

**Hannoversche Allgemeine**

Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland



Termine ohne  
Wartezeit!

Beschwerden?

Physiowerk Hannover

Schierholzstraße 132

30655 Hannover

0511 - 591 999

PHYSIOWERK

besser. bewegt!

Krankengymnastik, Manuelle Therapie, Lymphdrainage und vieles mehr!

TIERGARTEN  
AUKTIONEN  
HANNOVER

Heben Sie Ihre  
verborgenen  
Schätze!

Briefmarken  
und Münzen

Kunst und  
Antiquitäten

Experten-  
Schätzungen  
(auch vor Ort)

Online- und  
Saalauktionen

Tiergarten Auktionen Hannover GmbH

Telefon: 0511-35351102

www.tiergarten-auktionen-hannover.de

Wir suchen  
Verkäufer (m/w/d)

Wir suchen  
Verstärkung!

Heimann

F

Fleischerei • Partyservice

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

fleischerei-heimann@t-online.de

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

Die Nr. 1 am Wochenende!

hallo

wochenende

# Hannover in einer Geschenkbox

„BESTES AUS DER HEIMAT“ zum Verschenken oder Behalten

**HANNOVER.** Wo früher riesige Papierrollen für den Druck der Zeitung zwischengelagert wurden, stapeln sich seit Mitte Oktober Paletten mit Hunderten Kekspackungen, Bierflaschen und Gutscheinen. Aus zwölf zusammengestellten Tischen ist in der Alten Druckerei der Madsack Mediengruppe eine Packstraße mit 24 Stationen entstanden – eine für jedes der 22 Produkte sowie eine Station zum Falten und Versenden. Zwölf fleißige Hände falten und packen hier im Akkord. Ihr Ziel: täglich so viele Hannover-Boxen wie möglich zu verschicken.

Darin enthalten für den Preis von 79 Euro sind Waren und Gutscheine im Wert von mehr als 280 Euro. Ein cleveres Weihnachtsgeschenk für alle Lokalpatrioten – oder Weggezogene, die sich ein Stück Heimat unter dem Christbaum wünschen. Denn: Der Hannover-Box-Claim „Bestes aus der Heimat“ verspricht: Wo Hannover drauf steht, ist auch wirklich Hannover drin.

Alle Produkte sind von hiesigen Firmen hergestellt, sogar der Karton wird von einer Druckerei in der Region produziert – und auch das Packen geschieht in liebevoller Handarbeit in Hannover-Kirchrode.

Inzwischen ist es die dritte Auflage der erfolgreichen Hannover-Box der Madsack Medienagentur. „Im ersten und zweiten Jahr haben wir sogar noch alles selber gepackt und sind zwischen Meetings runter an die Packstraße gerannt“, erzählt Projektleiterin Marnie Ludwig und lacht. Dieses Jahr ist das etwas anders: „Da die Nachfrage immer größer wird und wir garantieren wollen, dass die Boxen bei allen Kunden pünktlich zu Weihnachten unter dem Baum liegen, haben wir uns Unterstützung geholt.“ Die Madsack Medienagentur garantiert eine Lieferung binnen drei bis fünf Tagen nach Bestellung.

„Das Interesse an der ersten Hannover-Box in den ersten zwei Jahren hat uns schon sehr beeindruckt. Für mich spiegelt es die Verbundenheit der Hannoveranerinnen und Hannoveraner mit unserer schönen Heimatstadt wider“, sagt Geschäftsführer Adrian Wolicki und verspricht auch für die neue Edition: „Es gibt wieder viel zu entdecken.“

In diesem Jahr in der Box: zwei Eintrittskarten für das Sprengel Museum, der Gin „Sylter Meeresrauschen“ von „Dein Gin Punkt.“, ein Brillenetui mit 25-Euro-Gutschein von Kind, ein kostenloser Monat im „Fitness Future“, Bier von Gilde sowie von der Mashsee Brauerei, Kesse von Bahlsen, acht Wochen gratis NP oder HAZ lesen, gebrannte Mandeln von Duprès, Tee aus dem Teehaus Seeger, Fruchtriigel von Parlasca, bienenfreundliche Blumensamen vom Stanze Gartencenter, eine Hannover-Magnet-Skyline von 96, zwei Eintrittskarten für ein Fußballspiel von TSV Havelse, ein Hannover-Booklet von der Hannover Marketing & Tourismus GmbH und Wurst von Gramann & Ahlberg. Infos zu den Produkten erklärt ein integrierter Audioguide.

**Nico Röger von Hannover Concerts und Ginger Sound mit Hannoverbox.**  
Foto: Tina Crome



# Wir suchen Verkäufer (m/w/d)

**Heimann**  
Fleischerei • Partyservice

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

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

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

# Weihnachtsmarkt an der Freien Waldorfschule

**HANNOVER.** Am Sonnabend, 30. November, von 12 bis 17.30 Uhr, ist es wieder so weit: die FWS Bothfeld lädt zum Weihnachtsmarkt ein, um sich bei einem bunten Markttreiben auf die vorweihnachtliche Zeit einzustimmen! Etwa 100 Verkaufsaussteller aus Kunst und Handwerk bieten den Besuchern ein vielfältiges Angebot. Cafés und Außenstände locken mit selbstgemachten (Bio-)Spezialitäten und laden zum Verweilen ein. Die Kinder erwartet ein breit gefächertes Angebot an Aktivitäten, bei denen sie sich handwerklich ausprobieren oder stimmungsvoll verzaubern lassen können. Populäre und klassische Musik live gibt es unter anderem im Musikcafé und im Rahmen eines Konzerts des Kammerorchesters Bothfeld (13 Uhr).

## Gesundheit

## ANZEIGE

Migräne?

Setzen Sie an der Ursache an!

Jahrelange Migräne-Attacken, teilweise bis zu 72 Stunden trotz der Einnahme verschiedener, oftmals verschreibungspflichtiger Medikamente. Daniel B. konnte diesen Leidensweg hinter sich lassen – mit dem rezeptfreien Arzneimittel Formigran (Apotheke, rezeptfrei): „Die Wirkung hält mindestens 24 Stunden. Oftmals ist nur noch eine zweite Einnahme nötig, danach ist die Migräne-Attacke am zweiten Tag gestoppt.“

Formigran kann die bei Migräne erweiterten Blutgefäße im Kopf auf Normalgröße verengen und so die Ursache der Migräne bekämpfen. Bereits nach zwei Stunden kann die maximale Wirksamkeit erreicht werden. Zudem bekämpft Formigran auch Begleitsymptome wie Übelkeit, Licht- oder Lärmempfindlichkeit.

Formigran – die Nr. 1 bei Migräne.

Für Ihre Apotheke:  
**Formigran**  
(PZN 02195485)

FORMIGRAN

bei MIGRÄNE

2 Filmtabletten

www.formigran.de

\*Absatz nach Packungen, OTC Arzneimittel mit Naratriptan und Almotriptan; Quelle: Insight Health, MAT 12/2022 • Vor der Einnahme sollte Rücksprache mit einem Arzt gehalten werden. • Abbildung Betroffenen nachempfunden, Name geändert.

FORMIGRAN 2,5mg Filmtablette. Wirkstoff: Naratriptan (als Naratriptanhydrochlorid). Akute Behandlung der Kopfschmerzphasen von Migräneanfällen mit und ohne Aura. Enthält Lactose. www.formigran.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSOP GmbH, 82166 Gräfelfing

NEU: Hochdosiertes CBD Gel mit 900 mg CBD begeistert Anwender

CBD boomt. Das begehrte Cannabidiol (CBD), das aus der Hanfpflanze gewonnen wird, wird immer beliebter. Wissenschaftler bestätigen: CBD ist ein Wirkstoff mit vielfältigem medizinischen Nutzen und teils noch ungeahntem Potenzial. Wir erklären, was dahintersteckt und wieso ein CBD-Produkt als Kosmetikum aus der Apotheke Anwender begeistert.

Der älteste Hanf-Fund in Europa liegt in Deutschland und wird auf 5500 v. Chr. datiert. Damals war jedoch noch nicht zu erahnen, dass insbesondere der Cannabisstoff CBD einmal einen Siegeszug in der Wissenschaft antreten würde. Heute ist ein regelrechter CBD-Boom ausgebrochen. Kein Wunder, denn anders als der ebenfalls bekannte Cannabisstoff THC (Tetrahydrocannabinol), der für die berauschende Wirkung der Cannabisdroge verantwortlich ist, macht CBD weder „high“ noch abhängig. Sogar die WHO (Weltgesundheitsorganisation) stuft CBD als sichere Substanz mit einem geringen Risiko ein.<sup>1</sup> Zahlreiche Studiendaten deuten bereits darauf hin, dass CBD einen äußerst vielfältigen therapeutischen Nutzen haben könnte.

Deutsche Forscher entwickelten erstes Gel mit höchstem CBD-Gehalt pro Tube

Auch ein deutsches Forscherteam hat sich umfassend mit den vielfältigen Cannabis-sorten beschäftigt. Mittels eines speziellen CO<sub>2</sub>-Verfahrens konnten sie aus der besonderen Cannabissorte sativa L. hochwertiges, reines CBD isolieren

und mit einer Dosierung von mindestens 900 mg CBD in einem speziellen Gel aufbereiten. Sie brachten nicht nur das erste Gel mit dem höchsten CBD-Gehalt pro Tube in deutschen Apotheken auf den Markt, sondern stellten auch sicher, dass es unter strengen deutschen Pharmastandards hergestellt wird.

Basierend auf ihrem Fachwissen über natürliche Pflanzen- und Inhaltsstoffe reicherten die Wissenschaftler das wertvolle Cannabis CBD Gel mit Menthol und Minzöl an – für eine angenehm pflegende Formulierung bei beanspruchten Muskeln! Dieses hochdosierte CBD Gel ist heute unter dem Namen Rubaxx Cannabis CBD Gel in der Apotheke vor Ort oder online erhältlich.

Im Netz findet man inzwischen zahlreiche positive Erfahrungen von begeisterten Anwendern. So berichtet eine Anwenderin über das CBD Gel: „Ein sehr gutes Produkt! Schon nach kurzer Anwendung hat sich ein beeindruckender Erfolg eingestellt. Durch die einfache Handhabung und praktische Verpackung kann man es immer dabei haben. Das Preis-Leistungs-Verhältnis ist sehr gut.“

IN IHRER APOTHEKE ERHÄLTlich

NEU

Vorteilsgröße mit 900 mg CBD

RubaXX Cannabis CBD Gel

180 ml

Für Ihre Apotheke:  
**Rubaxx Cannabis CBD Gel**  
(PZN 18731655)

RubaXX Cannabis CBD Gel

www.rubaxx-cannabis.de

NEU: Hochdosiertes CBD Gel mit 900 mg CBD begeistert Anwender

CBD boomt. Das begehrte Cannabidiol (CBD), das aus der Hanfpflanze gewonnen wird, wird immer beliebter. Wissenschaftler bestätigen: CBD ist ein Wirkstoff mit vielfältigem medizinischen Nutzen und teils noch ungeahntem Potenzial. Wir erklären, was dahintersteckt und wieso ein CBD-Produkt als Kosmetikum aus der Apotheke Anwender begeistert.

Der älteste Hanf-Fund in Europa liegt in Deutschland und wird auf 5500 v. Chr. datiert. Damals war jedoch noch nicht zu erahnen, dass insbesondere der Cannabisstoff CBD einmal einen Siegeszug in der Wissenschaft antreten würde. Heute ist ein regelrechter CBD-Boom ausgebrochen. Kein Wunder, denn anders als der ebenfalls bekannte Cannabisstoff THC (Tetrahydrocannabinol), der für die berauschende Wirkung der Cannabisdroge verantwortlich ist, macht CBD weder „high“ noch abhängig. Sogar die WHO (Weltgesundheitsorganisation) stuft CBD als sichere Substanz mit einem geringen Risiko ein.<sup>1</sup> Zahlreiche Studiendaten deuten bereits darauf hin, dass CBD einen äußerst vielfältigen therapeutischen Nutzen haben könnte.

Deutsche Forscher entwickelten erstes Gel mit höchstem CBD-Gehalt pro Tube

Auch ein deutsches Forscherteam hat sich umfassend mit den vielfältigen Cannabis-sorten beschäftigt. Mittels eines speziellen CO<sub>2</sub>-Verfahrens konnten sie aus der besonderen Cannabissorte sativa L. hochwertiges, reines CBD isolieren

und mit einer Dosierung von mindestens 900 mg CBD in einem speziellen Gel aufbereiten. Sie brachten nicht nur das erste Gel mit dem höchsten CBD-Gehalt pro Tube in deutschen Apotheken auf den Markt, sondern stellten auch sicher, dass es unter strengen deutschen Pharmastandards hergestellt wird.

Basierend auf ihrem Fachwissen über natürliche Pflanzen- und Inhaltsstoffe reicherten die Wissenschaftler das wertvolle Cannabis CBD Gel mit Menthol und Minzöl an – für eine angenehm pflegende Formulierung bei beanspruchten Muskeln! Dieses hochdosierte CBD Gel ist heute unter dem Namen Rubaxx Cannabis CBD Gel in der Apotheke vor Ort oder online erhältlich.

Im Netz findet man inzwischen zahlreiche positive Erfahrungen von begeisterten Anwendern. So berichtet eine Anwenderin über das CBD Gel: „Ein sehr gutes Produkt! Schon nach kurzer Anwendung hat sich ein beeindruckender Erfolg eingestellt. Durch die einfache Handhabung und praktische Verpackung kann man es immer dabei haben. Das Preis-Leistungs-Verhältnis ist sehr gut.“

IN IHRER APOTHEKE ERHÄLTlich

NEU

Vorteilsgröße mit 900 mg CBD

RubaXX Cannabis CBD Gel

180 ml

Für Ihre Apotheke:  
**Rubaxx Cannabis CBD Gel**  
(PZN 18731655)

RubaXX Cannabis CBD Gel

www.rubaxx-cannabis.de

<sup>1</sup>WHO Report Finds No Public Health Risks Or Abuse Potential For CBD. To date, there is no evidence of recreational use of CBD or any public health related problems associated with the use of pure CBD. • Rubaxx Cannabis CBD Gel ist ein Kosmetikum und enthält ca. 900 mg CBD, kein THC. • Abbildungen Betroffenen nachempfunden, Name geändert



# stadler

Deutschlands größte Rad-Auswahl

# 0%



Schon jetzt an  
Weihnachten denken!

# BLACK November SALE

## Aktion bis 2. Dezember

Tausende Fahrräder & E-Bikes reduziert!

**EXTE** Best.Nr. 96575

**BLACK SALE**  
**348.-**  
UVP 499.-

**EXTE Cityrad 28\" Citta**  
mit Stil, Komfort durch die City cruisen - 2 Gepäckträger!

**FLYER** Best.Nr. 125716

**BLACK SALE**  
**2892.-**  
UVP 3999.-

**FLYER E-Faltrad 20\" Upstreet 2 5.40**  
kompakt und faltbar ohne Kompromisse bei der Fahrperformance

**KTM** Best.Nr. 126609 Wave 126613 Herren

**BLACK SALE**  
**3332.-**  
UVP 4199.-

**KTM E-All Terrain Bike Macina All Terra**  
Robuster Allrounder von KTM für Straße und unbefestigte Wege

**BikeWear**  
Alle Aktionsmarken

nochmals  
**20%**  
bis zu  
**70%**  
reduziert auf UVP!

Solange der Vorrat reicht.  
Nicht kombinierbar mit anderen Rabattaktionen.

**PEGASUS** Best.Nr. 125518

**BLACK SALE**  
**2895.-**  
UVP 4399.-

**PEGASUS City E-Bike Premio EVO 5F Belt**  
Extrem wartungsarm und funktionell - perfekt für täglichen Einsatz

**BULLS** Best.Nr. 125190

**BLACK SALE**  
**3332.-**  
UVP 5199.-

**BULLS E-Fully 29\" Copperhead Evo AM 2** Fahrspaß ohne Ende: Bosch Cx 750 Wh, Luftfederung, Mullet-Bereifung, Dropper-Post

**PUKY** Best.Nr. 132051 pink 132117 blau

**BLACK SALE**  
**272.-**  
UVP 349.-

**PUKY Kinderfahrrad 16\" Cyke**  
Leicht zu fahren, ergonomisch, Qualität Made in Germany

**BULLS** Best.Nr. 125144

**BLACK SALE**  
**2992.-**  
UVP 4599.-

**BULLS Trekking-E-Bike Lacuba EVO SUV 10**  
90 Nm Power, extrem laufruhig, auch für Schotterwege

**BULLS** Best.Nr. 125140

**BLACK SALE**  
**3692.-**  
UVP 5599.-

**BULLS E-Fully 27,5\" Iconic EVO TR 1** sportives, voll-gefedertes E-Bike mit hoher Reichweite für Pendler und Tourenfahrer

**PEGASUS** Best.Nr. 127074

**BLACK SALE**  
**333.-**  
UVP 599.-

**PEGASUS Kinderfahrrad 20\" Avanti 3** Alu Jugendrad mit wartungsarmer Nabenschaltung und Straßen-Vollausstattung

**KETTLER** Best.Nr. 125677 Herren 125672 Trapez

**BLACK SALE**  
**2992.-**  
UVP 4499.-

**KETTLER City-E-Bike Quadriga CX 10**  
Topqualität elegant verpackt mit leistungsstarker Bosch-Power

**Teile & Zubehör**  
nochmals reduziert!

Alle Infos: [shop.zweirad-stadler.de](http://shop.zweirad-stadler.de)

**HANNOVER** Hanomag Gelände Zweirad-Center Stadler Hannover GmbH, Göttinger Straße 16, 30449 Hannover **Mo - Fr 10:00 bis 19:30 Uhr, Sa 10:00 bis 19:00 Uhr**

Irrtümer, Druckfehler, Preisänderungen und Liefermöglichkeiten vorbehalten. Teilweise keine Originalabbildungen. Angebote nur solange der Vorrat reicht. \*\* ehemalige UVP \*\*\* Preis entspricht unserem Markteinführungspreis der aktuellen Saison 1) Kaufpreis entspricht dem Nettodarlehensbetrag; Gebundener Sollzinssatz (jährlich) 0,0 %; effektiver Jahreszins 0,0 %; Beispiel: Finanzierungsbetrag 1000,- Euro, 10 Monate 100,- €. Gesamtbetrag bei einer Laufzeit von 10 Monaten: 1000,- €. Angaben zugleich repräsentatives Beispiel i. S. d. § 17 Abs. 4 PangV. Vermittlung erfolgt ausschließlich für den Kreditgeber BNP Paribas S.A. Niederlassung Deutschland, Standort München: Schwanthalerstr. 31, 80366 München. In Österreich erfolgt die Vermittlung für die BNP Paribas Personal Finance S.A. Niederlassung Österreich



DVD-TIPPS

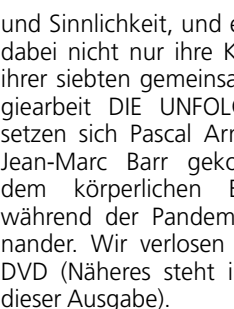
EIN BEEINDRUCKEND GEDREHTER WESTERN

Amerika, 1861: Kurz vor Beginn des Bürgerkriegs verlieben sich die emanzipierte Frankokanadierin Vivienne Le Coudy (Vicky Krieps) und der dänische Einwanderer Holger Olsen (Viggo Mortensen) ineinander. In einer kleinen Stadt in Nevada wollen sie sich ein gemeinsames Leben aufbauen. Doch als der Krieg ausbricht, beschließt Holger sich freiwillig zu melden. Vivienne ist fortan in dem korrupten Ort auf sich allein gestellt. Neben den Machtspielen des Bürgermeisters Rudolph Schiller (Danny Huston) muss sie sich vor allem gegen die aufdringlichen Avancen des Ranchers Weston Jeffries (Solly McLeod) zur Wehr setzen. Als Holger von der Front zurückkehrt, sind er und Vivienne nicht mehr dieselben. Sie müssen sich neu kennenlernen, um wieder zueinander zu finden. Wir verlosen 3 mal 1 DVD (Näheres steht im Rätsel dieser Ausgabe).



EINE ZEIT VOLLER VERWIRRENDER GEFÜHLE UND EMPFINDUNGEN

Félix ist Manager eines luxuriösen Pariser Hotels und beschließt während des ersten Corona-Lockdowns ein geheimes Geschäft zu eröffnen: er stellt junge Escorts ein für seine privilegierte Kundschaft, die die Gegenwart vergessen will und in seinem Palast der Lust Zuflucht sucht. Isoliert von der Außenwelt erforschen die Hotelgäste ihre Sexualität und Sinnlichkeit, und enthüllen dabei nicht nur ihre Körper. In ihrer siebten gemeinsamen Regiearbeit DIE UNFOLGSAMEN setzen sich Pascal Arnold und Jean-Marc Barr gekonnt mit dem körperlichen Begehren während der Pandemie auseinander. Wir verlosen 3 mal 1 DVD (Näheres steht im Rätsel dieser Ausgabe).



Die BUCHLUST präsentiert im Literaturhaus unabhängige Verlage und viele Lesungen

**HANNOVER.** 30 unabhängige Verlage stellen sich zur 30. BuchLust-Messe vor am 23. und 24. November im Literaturhaus, Sophienstraße 2. Zahlreiche schöne, spannende, kunst- und liebevoll gestaltete Bücher machen Lust aufs Lesevergnügen – bestens geeignet für Weihnachtsgeschenk-Suchende und alle, die noch die passende Literatur (nicht nur) für lange Winterabende mitnehmen möchten. Geöffnet ist jeweils von 10 bis 18 Uhr.

DIE LESUNGEN

Eine Podcast-Session mit Katharina Mahrenholz und Jan Ehler beginnt am Sonnabend, 23. November, ab 11 Uhr. Zu Gast ist der Verlagsgründer Sebastian Guggolz mit dem beide über die besonderen Bedingungen kleinerer Verlagshäuser sprechen. Und wie immer gibt es Diskussionen über Bestseller und Neuerscheinungen von unabhängigen Verlagen. Auch die berühmte literarische Vorspeise darf nicht fehlen. Und beim Quiz kann das Publikum sein Fun-Fact-Wissen über Bücher beweisen.

Weiter geht das Programm ab 16 Uhr: Marie-Louise Monrad Möller liest aus ihrem Werk „Schlaf. Ein literarischer Essay“, das im MaroVerlag erschienen ist. Darin lässt die dänische Autorin ihre Erzählerin durch körperliche, mythologische und politische Aspekte des Schlafes reisen. Sie entdeckt das Wort „enlightenment“ im dunkelgrauen Nachthimmel über Tokio, beschreibt die Verliebtheit der Mondgöttin Selene zum ewig schlafenden Hirten Endymion und zitiert die CIA-Papers zur Foltermethode des Schlafentzugs. Am zweiten BuchLust-Tag, Sonntag, 24. November, stehen vier Lesungen auf dem Programm.

Bei einem „Der Norden liest“-Special von NDR Kultur präsentiert die mehrfach ausge-

zeichnete Autorin Katja Lange-Müller ihren neuen Roman „Unser Ole“ (Verlag Kiepenheuer & Witsch) ab 11 Uhr. Es geht um große und kleine Lebenslügen zweier auf den ersten Blick sehr unterschiedlichen Seniorinnen, Sehnsucht nach Zuneigung und Figuren vom Rande der Gesellschaft. Die Veranstaltung wird aufgezeichnet und am 12. Januar 2025 um 20 Uhr im Sonntagsstudio auf NDR Kultur gesendet.

Der hannoversche Autor Finn Job liest ab 13.30 Uhr aus seinem zweiten Buch „Damenschach“ (Verlag Klaus Wagenbach). Eine exzentrisch überfüllte Villa im Wienerwald wird zur Bühne für eine schrille Geburtstagsparty, bei der fünf erhitze Figuren zu viel trinken und sehr viel streiten. Aus der Dinnerparty, bei der ebenso viel nachgeschminkt wie ausgetrennt wird, entsteht ein Drama mit zerschmetterten Vasen, und irgendwann fällt ein Schuss.

Jochen Schimmang hinterfragt in seinem Werk „Abschied von den Diskursteilnehmern“ (Edition Nautilus) Phänomene und Diskurse der letzten Jahre. Ab 15 Uhr sinniert er mal über die Ähnlichkeiten und Unterschiede zwischen Barthes und Foucault oder zwischen Menschen und Schildkröten. Aber auch Kleidungsstücke als Fetisch oder Phantasien, die ChatGPT über den Autor entwickelt hat, finden Platz. Auf literarischen Geländegängen gelangt er an schon einmal besuchte und an imaginierte Orte.

Die leidenschaftliche Zugreisende Millay Hyatt stellt ab 15 Uhr ihr Buch „Nachtzugtage“ (Friedenauer Presse bei Matthes & Seitz Berlin) vor. Es geht um das Glück des Aufbrechens und des Ankommens – und dazwischen die bittersüße Freude der Selbstbefragung. Es ist der Reiz der „ungepolsterten Begegnung mit der Welt“, der sie jedes Flugzeug durch die Reise auf der Schiene tauschen lässt. In der Fremde und



Lesestoff für gemütliche Winterabende gesucht? Dafür hält die BuchLust 2024 viele Ideen bereit. Symbolfoto: Lil Artsy / Pexels

unterwegs sieht man anders, das gilt besonders im Zug, in halber Geschwindigkeit, denn als Reisende gehen wir in eine Schule der Wahrnehmung.

DIE AUSSTELLER

avant-verlag, DAS GRAMM, der-Diwan Hörbuchverlag, Edition Nautilus, Elif Verlag, Gerstenberg Verlag, Guggolz Verlag, JMB Verlag, KATAPULT-Verlag, zu Klampen Verlag, Leykam Verlag, mare-verlag, MaroVerlag, März Verlag,

Matthes & Seitz Berlin, Merlin Verlag, Peter Hammer Verlag, Reisedepeschen, REPRODUKT, ROT-OPOL, Steidl, Unionsverlag, Verbrecher Verlag, Verlag Antje Kunstmann, Verlag das Wunderhorn, Verlag Klaus Wagenbach, Verlagshaus Berlin, VQ, Wallstein Verlag, Wehrhahn Verlag

DIE EINTRITTSKARTEN

Der Eintritt kostet 5 Euro, Karten gelten für beide BuchLust-Tage inklusive Programm sowie für

den Besuch der aktuellen Ausstellung „The Kafka Companion to Wellness“ von Roee Rosen im Kunstverein Hannover. Kinder ab fünf Jahren können an beiden BuchLust-Tagen jeweils von 14 bis 16 Uhr bei den „Kunsttauchkursen“ im Kunstverein selbst kreativ sein und fantasievolle Erzählungen erleben. Zählkarten für die Lesungen gibt es vor Ort an der Tageskasse im Literaturhaus jeweils ab 10 Uhr. Reservierungen sind nicht möglich. **RED**

Rund ums Pfefferkuchenhaus

**HANNOVER.** Tradition zur Adventszeit und Spaß für die ganze Familie: Die Staatsoper Hannover präsentiert wieder das Märchenspiel „Hänsel und Gretel“ von Engelbert Humperdinck nach dem Märchen der Brüder Grimm. An Kinder ab acht Jahren und Erwachsene richtet sich die altbekannte Geschichte jedes Jahr zur Weihnachtszeit – eine Tradition, die ihrem Namen gerecht wird, denn zur 555. Vorstellung dieser Hannoverschen Lieblingsinszenierung aller Generationen wird am 1. Dezember das sechzigjährige Jubiläum groß gefeiert.

Hänsel und Gretel, die Kinder eines Besenbinder-Ehepaares, stammen aus ärmlichen Verhältnissen. Zu Hause gibt es kaum noch was zu essen. So schicken die Eltern die beiden in den Wald, um Beeren zu sammeln. Dabei verirren sie sich und geraten in die Fänge der bösen Knusperhexe, die Hänsel und Gretel zu Lebkuchen backen und sich einverleiben will. Gemeinsam und im letzten Augenblick gelingt es den Ge-

schwistern, die Knusperhexe zu überlisten und selbst in den Ofen zu stoßen. Zum Ende werden auch alle Lebkuchenkinder befreit, die schon vorher in die Fänge der Knusperhexe geraten waren. Und auch Vater und Mutter finden Hänsel und Gretel wieder.

Die nächste Aufführung ist am Sonntag, 24. November, ab 16 Uhr im Opernhaus. Am 8. und 16. Dezember finden die beliebten



Hänsel und Gretel: Märchenspiel von Engelbert Humperdinck nach dem Märchen der Brüder Grimm. Foto: Clemens Heidrich

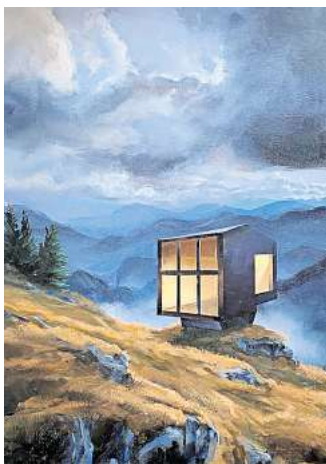
„Sing along“-Vorstellungen statt, bei diesen ist – nach vorherigem Üben im Lavesfoyer eine Stunde vor der Vorstellung – das Mitsingen aus dem Publikum ausdrücklich erwünscht. Karten (25,50 bis 75,50 Euro, ermäßigt ab 6 Euro) sind im Vorverkauf erhältlich. **RED**

➔ Weitere Termine und Vorverkauf: staats-theater-hannover.de

Licht und Sehnsucht

**HANNOVER.** Die Galerie Drees, Weidendamm 15, zeigt bis zum 18. Januar 2025 unter dem Titel „Elysium“ eine Ausstellung mit Arbeiten von Johannes Kersting. Der Galeriekünstler studierte Malerei an der Akademie der Bildenden Künste in Nürnberg und anschließend an der Hochschule für Gestaltung in Karlsruhe Medienkunst und Fotografie. Der Blick des Fotografen ist ihm erhalten geblieben, auch wenn sein Medium inzwischen die reine Malerei auf Leinwand und Papier ist. So zaubert er beeindruckende Licht-Atmosphäre in seinen Bildern, die oft zu entlegenen (Sehnsuchts-)Orten führen, meist menschenleer. Spuren der Menschen finden sich in den Szenen, die zum Weiterdenken einladen – der leere Kinosaal, die beleuchtete Tankstelle bei Nacht oder das einsam gelegene Haus am See wirken fast wie Kulissen zu Geschichten, die sich beim näheren Betrachten entspinnen. Moderne Heldensagen vielleicht? Ist das Elysium doch angelehnt an die

mythologische Erzählung von der Insel der Seligen. Ein Sehnsuchtsort. Von diesen malt Kersting viele, sie reichen vom futuristischen Dschungel bis zur Roadtrip-Romantik. Geöffnet ist Montag bis Freitag von 10 bis 18.30, Sonnabend von 11 bis 14 Uhr. Der Eintritt ist frei. **R/H/R**



Johannes Kersting: „Luxurious Living: Mossy Rocks“, 2023. Acryl auf Leinwand. Galerie Drees

Detektiv im Hühnerstall

**HANNOVER.** Hoffund Holmes ermittelt im Hühnerstall, denn „Ach du Schreck – das Ei ist weg!“ Beim gleichnamigen Figurentheaterstück im Theatrio, Großer Kolonnenweg 5, geht es am 24. November ab 11 Uhr auf Spurensuche. Kinder ab drei Jahren erleben eine tierische Detektivgeschichte. **R/H/R**

➔ Infos und Vorverkauf: theatrio.de

Konzert im Lister Turm

**HANNOVER.** 50 Jahre Stadtteilkonzert im Lister Turm und 10 Jahre UNESCO City of Music – das muss gefeiert werden. Die Künstlerin Ronja Maltzahn hat zusammen mit ihrer Band ein internationales Programm zusammengestellt, zu dem sie vielseitige Gäste begrüßt. Von K-Pop von Hoola aus Südkorea über melancholische Klänge aus Nordirland von Ciaran Lavery bis zur Popmusik aus Kanada von John Felner sorgen „Ronja Maltzahn & Friends“ am Freitag, 29. November, ab 20 Uhr im Lister Turm, Walderseestraße 100, für musikalische Vielfalt in Bestform. Der Eintritt ist frei, eine Reservierung erforderlich an Stadtteilkonzertzentrum-Lister-Turm@Hannover-Stadt.de. **R/H/R**

Internationale Tanz-Show

**HANNOVER.** Unter dem Motto „Hannover’s Finest: World Dance Show“ werden traditionelle und zeitgenössische Interpretationen von Tänzen aus dem Nahen Osten, Indien und Andalusien präsentiert am Sonnabend, 23. November, ab 17.30 Uhr in der Aula der Leonore-Goldschmidt-Schule, Mühlenberger Markt 1. Mit dabei sind unter anderem die Calaneya Dance Academy, Elena Martin & FlamencoArte, Rupali Ashok Modak & Zhanak Dance Academy sowie Salwa & Serenity. Eintrittskarten sind ab 12 Euro online reservierbar. **RED**

➔ show.dance-fest.com

Vorträge und Podiumsgespräch

**HANNOVER.** Apokalypse oder Prinzip Hoffnung? Welche Chancen und Risiken bestünden, wenn eine unbeschönigte Klimakommunikation stattfinden würde, diskutieren Vertreter aus Wissenschaft, Politik, Journalismus, Aktivismus und Kunst am Sonnabend, 23. November, von 14 bis 21 Uhr in der Reihe „Herrenhausen Extra“ zum Thema „Jenseits von 1,5°C“ im Schloss Herrenhausen, Herrenhäuser Straße 5. Der Eintritt zu Vorträgen, Workshops am Nachmittag und Podiumsgespräch ist frei. Um Anmeldung wird gebeten unter klimakommunikation.eventbrite.de. Die Veranstaltung kann auf volkswagenstiftung.de im Livestream verfolgt werden. **RED**



HELENE FISCHER - 360° STADION TOUR  
07. Juni 2026 | Heinz von Heiden Arena

Ihr persönlicher Ticketservice der HAZ & NP

Alle Stars. Alle Tickets. Ein Shop.

**Hannover 96 - SSV Ulm**  
07. Dezember 2024: H. von Heiden Arena

**Momo**  
Diverse Termine: Schauspielhaus

**Riverdance - Das Original**  
08. Dezember 2024: Swiss Life Hall

**DESiMOs spezial Club Mix-Show**  
10. Dezember 2024: Apollokino

**Jahresabschlusslesung**  
12. Dezember 2024: Literaturhaus

**Trettmann**  
12. Dezember 2024: Swiss Life Hall

**Wisecracker & Friends**  
13. Dezember 2024: 60er Jahre Halle

**Terry Hoax - Terry Christmas**  
13. Dezember 2024: Capitol

Vor Ort für Sie da:

**In den HAZ & NP Geschäftsstellen**  
Hannover, Lange Laube 10  
Neustadt, Am Wallhof 1  
Burgdorf, Marktstraße 16  
Langenhagen, im CCL, Marktplatz 5  
Theater am Aegi, Aegidientorplatz 2



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







FAMILIENANZEIGEN

Wir müssen Abschied nehmen von meiner geliebten Frau,  
meiner lieben Mutter, unserer lieben Oma

**Ursula Töpfer**  
geb. Brosig  
\* 11. Juli 1941 † 08. November 2024

Wir trauern um einen herzenguten Menschen.

In Liebe und Dankbarkeit  
**Dein Friedrich Frank**  
mit Leon-Maurice und Sophie  
sowie alle Angehörigen

Die Beisetzung fand bereits im  
engsten Familien- und Freundeskreis statt.

Begleitet durch Fehrensen Bestattungen  
Hauptstraße 213, 30826 Garbsen, Telefon 05131 / 443 55 57

STELLENMARKT

**seela**  
Verkehrsfachschule  
Braunschweig

Telefon: 0531-37003-172  
E-Mail: info@seelamail.de

**Fahrlehrer (m/w/d)**  
werden überall gesucht.  
Wir bilden Sie aus und ver-  
mitteln Ihnen auf Wunsch  
einen Arbeitsplatz.  
Komplett förderbar durch  
öffentliche Träger!  
Unterkunft vorhanden.

**Landwirtschaftskammer  
Niedersachsen**

Wir suchen zum 01.01.2025 oder nächstmöglichen Zeitpunkt eine/einen

**Mitarbeiter/in im Bereich  
Empfang, Poststelle und  
Konferenz-Management (m/w/d)**

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!

**Für unsere Niederlassung Hemmingen  
Verkäufer/ Fachberater (m/w/d)** Fach-  
markt/Baustoffe allgemein  
**Fachkraft für Lagerwirtschaft (m/w/d)**  
zum 01.01.2025 **Azubi Kaufmann/-frau  
für Groß- u. Außenhandel (m/w/d)** zum  
01.02.2025  
**BHS-Baustoffe Sehnde GmbH, Denise  
Mey, Peiner Str. 71, 31319 Sehnde**  
denise.mey@bhs-baustoffe.de  
oder **www.bhs-baustoffe.de/  
stellenangebote**  
**Kfz-/LKW-/Nutzfahrzeuge-Mechatronic  
iker (m/w/d) gesucht!**  
Unser Stapler-Service braucht Verstär-  
kung: im mobilen Einsatz Großraum  
Hannover o. in unserer Werkstatt. Ab-  
geschl. techn. Ausbildung ist erforder-  
lich, zum Staplerprofi machen wir Sie!  
**Mengel Gabelstapler GmbH**  
Annabell Krauß ☎ 05131/446625  
ak@mengel-gabelstapler.com  
**Zu jung für den Ruhestand?** Die Rente  
reicht nicht! Wir haben die Lösung. Wir  
suchen Mitarbeiter (m,w,d) für den Ver-  
kauf unserer Weine. Alter spielt keine  
Rolle. Wenn Sie Lust auf Vertrieb haben,  
sind Sie bei uns genau richtig. Sehr gute  
Verdienstmöglichkeiten. Interesse?  
Dann sofort anrufen: Rainer Möhle  
☎ 0152-53621133.  
**Fahrer (m/w/d) in Vollzeit**  
**Führerscheinklasse B**  
Zum Auslieferung  
unserer Frischemenüs gesucht!  
Zeiten von Mo - Fr ab 07:00 Uhr  
**Ansprechpartner Herr Kulz**  
**stephan.kulz@vitesca.de**  
☎ 0 80 08 48 37 22  
**Drei Mitarbeiter für leichte Promotion  
Tätigkeit** ges. i. Raum Hannover u. Um-  
gebung auf FestEinstellung od. Provisi-  
onsbasis. 0157-38202457 Hr. Döring

**Arbeitslos?**  
Führerscheinförderung zum LKW- oder  
Busfahrer durch die Agentur für Arbeit  
oder das JobCenter möglich. Wir ver-  
mitteln Ihnen kostenlos einen Arbeits-  
platz. **www.bzvjanik.de** ☎ (01 70)  
3 12 89 93 oder ☎ (0 50 41) 77 66 46  
**Mitarbeiter m/w/d, in Vollzeit** für die  
denise.mey@bhs-baustoffe.de  
Hannover und Umland gesucht.  
Gute Deutschkenntnisse u.  
Führerschein sind erforderlich.  
Lucia DLS Tel. 0511-4738873 od.  
hannover@lucia-gmbh.de  
**Helfer m,w,d zu sofort**  
für Produktion und Verpackung, gute Stun-  
denlöhne + Fahrgeldunterstützung, unbefristet,  
team@work GmbH, 0511-22 06 63 60,  
info@teamatwork-hannover.de  
**Minijob / 520€ monatlich**  
In Hannover, für Fußwegreinigung/Win-  
terdienst, gern Rentner, deutsch o. rus-  
sischsprachig Pook ☎ 0511-555033  
**Objektleitung (m/w/d) in Vollzeit** ab  
sofort gesucht. Nähere Informationen  
unter **www.dimaplus.de**  
**STELLENGESUCHE  
ALLGEMEIN**  
**Anerkannte Alltagshilfe**, nett u. voll zu-  
verlässig. Kostenübernahme durch alle  
Pflegekassen o. Privat. 0155/60191957  
**Gel. Gärtner** sucht Arbeit, Gartenpfli.,  
Hecke, Zaun-, Terrasse, etc. ☎ (01 77)  
7 06 75 68  
**Putzfrau mit Erf.** sucht Stelle im Privat-  
Haushalt. ☎ (01 52) 10 14 07 67  
**Ich suche Arbeit** in privatem Haushalt.  
☎ (01 52) 34 32 88 81

**Maler sucht Arbeit**, auch am Wochen-  
ende. ☎ (01 76) 40705700  
**Maler sucht Arbeit**, Fenster- u. Türen  
streichen. ☎ (01 76) 40705700  
**STELLENANGEBOTE  
HAUSPERSONAL**  
Suchen Sie Hilfe im Haushalt oder beim  
Einkaufen? Ich helfe Ihnen gerne.  
01727857744  
**STELLENGESUCHE  
HAUSPERSONAL**  
**Zuue. u. frdl. Frau su. Stelle als Alltags-  
Betr./Haush.hilfe** ☎0176 47985340  
**Erfahrener Fensterputzer** sucht Arbeit  
priv. Haushalt. ☎ 0177/1477987  
**STELLENANGEBOTE  
MINIJOBS**  
Minijob  
Leichte Keller-Hausmeisterstätigkeiten  
Arbeitszeit: Mo.-Fr. 5.00-7.00 Uhr  
Bewerbung: mueller.angela@gmx.net  
**STELLENGESUCHE  
MINIJOBS**  
Hilfe bei Renovierungen, Montage,  
Entrümpelung ☎ (01 72) 495 17 96  
**PFLEGE, BETREUUNG  
GESUCHE**  
Für unsere 69-jährige demenzkranke  
und körperlich stark eingeschränkte  
Frau & Mutter suchen wir eine liebevolle  
Pflegekraft, die bereit ist, als Teil der Fa-  
milie 3-5 Tage im Monat bei uns (Ron-  
nenberg) einzuziehen. Wir freuen uns  
über Ihren Anruf: 0175/2779829.  
**EIGENTUMSWOHNUNGEN  
GESUCHE**  
**Direkter Ankauf**  
Wir suchen eine Eigentumswohnung in  
jedem Zustand von privat.  
☎ 05 13 96 02 09 36  
**Suche Eigentumswohnung**  
Meine Frau und ich suchen eine Eigen-  
tumswohnung in Hannover und Umge-  
bung von Privat. ☎ 05 11 51 53 53 65  
**BAUGRUNDSTÜCKE  
GESUCHE**  
**SUCHE** Baumöglichkeit ab 400qm. Ab-  
schnitt vom Garten, Abriss .2. Reihe,  
Resthof, o.ä. ☎ 01 76 15 41 63 72  
**HÄUSER GESUCHE**  
**Direkter Ankauf**  
Wir suchen ein Reihenhäus in jedem  
Zustand von privat.  
☎ 05 13 69 02 09 36  
**SUCHE HAUS** auch sanierungsbedürf-  
tig und älter oder zum abreißen.  
☎ 01 76 86 09 98 68  
**VERKAUF ALLGEMEIN**  
**Senior E-Scooter von Drive**, rot, 3.J. alt,  
BI 350 envoy 50 Ah, mit Regenplane, 6  
km/h, sofort einsatzbereit, 980€.  
☎ (01 71) 6 41 39 29  
**Porzellanpuppen zu verk., Stk./t€**  
☎ (05 31 31) 4 67 32 01  
**ANKAUF ALLGEMEIN**  
**Achtung großer Ankauf !!!!!**  
Abendgarderobe, Pelze, Leder, Trach-  
ten, Kristall, Porzellan, Silber, Zinn,  
Bernstein, Möbel, Kunst u. Krempel,  
zum fairen Preis. ☎ (01 52) 15 23 78 11  
**Sammler sucht gebrauchte**  
**HiFi-Stereo-Geräte und Schallplatten,**  
☎ (01 70) 3 61 03 67  
**Achtung: Privat sucht!** Pelze, Porzellan,  
Taschen, Teppiche, Münzen, Uhren,  
Bernstein, Schmuck ☎ (0163) 7786006  
**Kaufe alte Plattenspieler**, Platten, Fern-  
gläser, Fotoapparate, Armband- und  
Taschenuhren. ☎ (0151) 29706814  
**Kaufe Omas Geschirr**, Möbel Gläser  
☎ 0511/4581945 oder 0162/8624379  
**Ankauf von Silber jeder Art**, Bestecke,  
Münzen Silberschmuck 0151 29706814  
**Stop! Nichts wegwerfen**, zahle fair für  
Trödel & Krempel ☎ 0 16 38 30 97 83  
**Kaufe altes Silberbesteck**, auch versil-  
bert ☎ (01 77) 8 88 41 44  
**Su. Vorwerk Staubs.** 0152/19397180  
**Su. Uhren auch defekt** ☎ 01605319258  
**Su. Heiligenfigur./Bilder** 0162/5163439

**TIERMARKT VERKAUF**  
**Welpe-Australien Shepherd Retri.**, Rü-  
de, zu verk. ☎ (01 71) 1 49 22 76  
**ANKAUF PKW**  
**Liebhaber sucht Oldtimer bzw. Young-  
timer** ☎ (01 77) 5 98 54 66  
**ANKAUF MOTORRÄDER**  
**Kaufe Motorräder** ☎ (0 51 21) 5 14 58 3  
**CAMPINGFAHRZEUGE  
ANKAUF**  
**Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen**  
0 39 44-3 61 60, **www.wm-aw.de** Fa.  
**HANDWERKER /  
BAUBEDARF**  
**Bauanträge, Neubau, Sanierungs- und  
Ausbauarbeiten. Firma R. Joschko**  
☎ (01 51) 11 65 93 29  
**Dachdecker,Zimmerer,Neueindeckun-  
gen, Reparaturen** ☎ (0157) 33 37 07 99  
**DACHDECKER**  
**Dachdeckerarbeiten aller Art**,  
Dachrinnenarbeiten  
25% Neukundenrabatt. Firma Söhne  
☎ (0 15 73) 2 30 99 12  
**Kleinflick und Rinne** 0511/44497279  
**ENTRÜMPELUNG**  
**www.ihr-helferchen.de**  
Die faire Haushaltsauflösung & Entrü-  
mpelung. Vom Keller bis Dach. Mit  
fairer Wertverr. Wir arbeiten gründlich,  
besenrein & diskret. ☎ 0511/12271851  
**www.allesweg24.de**  
Der Fachbetrieb für Entrümpelung und  
Haushaltsauflösung mit Wertverrech-  
nung. ☎ (05 11) 49 94 95  
**www.aktasderpacktdas.de** Haus &  
Wohnungsaufösungen, seriös & be-  
senrein, Umzüge/Transporte, uvm.  
schnell u. zuverlässig. ☎ 0511/5347369  
**Entrümp. & Kleintrans.** (01 63) 91 34 970  
**Entrümpelung aller Art** 01551/075 9979  
**GÄRTNER**  
**Gartenarbeiten und Entsorgung aller  
Art. 30% Rabatt** ☎ (015 51) 075 9979  
**Gartenpflege aller Art, Baum- und He-  
ckenschnitt.** ☎ (0162) 8982409  
**Zaunbau, Baumfällung, Pflasterarbei-  
ten, Rollrasen uvm.** ☎(0157)52461902  
**Heckenschneidung, Baumfällung, Gar-  
tenpflege** Preisw. ☎ (01 74) 1 84 42 80  
**Gartenpflege und Baumfällung zum  
Festpreis.** ☎ 0163/7709224  
**Gartenpfl. inkl. Ents.** 05102/7370745  
**Gartenpflege inkl Ents.** 0176 41467766  
**Gartenarb. inkl. Ents.** 0511/96774765  
**HEIZUNG**  
**Kessel-Thermenerneuerung, Rep.- u.  
Wartung,** ☎(0511)5435160 Klimatherm  
**MALER, TAPEZIERER**  
Für Senioren bequemes Renovieren.  
Wir gestalten Ihre Wohnung, räumen  
aus u. ein, hinterlassen ein saub. Heim.  
**Malerbetrieb Gebr. Maikowski GbR,**  
**www.seniorenmaler.de** (0511)-314441  
**POLSTERMÖBEL- /  
TEPPICHREINIGUNG**  
**Fa. Schmeißer** ☎ (05 11) 60 44 499  
**SANITÄRINSTALLATEURE**  
**Fa. Bad & Wärme Badsanierung kompl.**  
Sanitär/Heizung und mit unseren Part-  
nern: Elektro, Fliesen, Innenausbau. **Wir  
renovieren und sanieren nahezu  
staubfrei.** ☎ (05 11) 6 47 90 83  
**UMZÜGE**  
**Umzüge mit Tischler** ☎ (05 11) 74 10 47  
**Umzüge, Entr., Transp.** 0511/71657401

**BEKANNTSCHAFTEN  
ALLGEMEIN**  
**Ich, Birgit, 73 J.**, bin eine ruhige, sym-  
pathische Frau mit einer sehr schönen  
Figur (etwas vollbusig), kann gut haus-  
halten. Ich habe nur eine kleine Rente,  
ein eig. Auto, lebe hier leider ganz allein  
und bin nicht ortsgebunden. Wenn Sie  
auch verwitwet sind, werden Sie versteh-  
en wie einsam ich mich oft fühle, bitte  
rufen Sie an damit wir uns verabreden  
können pv **Tel. 0160 - 97541357**  
**Margarete, 75 J.**, jünger wirkend u. nicht  
so anspruchsvoll wie viele andere Fra-  
uen. Nach der Trauerzeit kehrte die Ein-  
samkeit in mein Leben u. erdrückt mich  
beinahe. Das möchte ich nicht länger er-  
tragen! Teilen Sie ein ähnliches Schick-  
sal? Dann rufen Sie üb. PV an, ich könn-  
te Sie gerne mit meinem Auto besu-  
chen. **Tel. 0176-56848299**  
**Kirsten, 63 J.**, fraulich-schlank, mit viel  
Sinn für ein sauberes, gemütl. Zuhause  
u. mit meinem Auto immer flexibel. Kei-  
ne langen Reden, denn alles andere fin-  
dest Du am besten selbst heraus. Ich  
wünsche mir e. ehrl. Mann, den es nicht  
stört, dass ich so gerne koche u. umsor-  
ge. Melde Dich üb. PV, am besten noch  
heute. **Tel. 01520-8293309**  
**Traudel, 69 J.**, jung gebl., hüb. Witwe,  
mit allen hausfrau. Qualitäten. Bin ger-  
ne Frau u. suche e. Mann mit Anstand.  
Zu zweit könnte man so viel Schönes er-  
leben. Ich würde dafür sorgen, dass es  
Ihnen richtig gut geht. Sind Sie der  
Mann, der ohne mich nicht mehr ein-  
schlafen möchte? Kostenloser Anruf,  
Pd-Seniorenglück **Tel. 0800-7774050**  
**Ich versuche Vernünftig zu sein** aber  
ich kann nicht den ganzen Tag auf mich  
aufpassen Er/51/1,88 schl. su. nette  
schl. Sie für Beziehung  
☎ 0 16 31 87 51 30  
**Er sucht Ihn mit viel Spaß, Anrufe nur  
Samstag 09:00 Uhr - 15:30 Uhr und  
Donnerstag 15:00 Uhr - 21:30  
Uhr☎ (0173)9443605**  
**Ich suche eine zuverlässige Frau**, die  
für mich immer wieder in der Lister Meile  
den Einkauf erledigt. Bitte ab 14Uhr an-  
rufen. ☎ (05 11) 31 93 78  
**Zärtl. Er, 70, 1.70, 68, NR**, sucht zärtl. Sie  
für regelm. erot. Treffen, auch gern älter  
u. weibl. Figur ☎ (01 77) 32 82 871  
**VERSCHIEDENES**

**MUSIKLIEBHABER SUCHT VINYL- SCHALLPLAT-  
TEN AUS DER GUTEN ALTEN ZEIT AUS DEN  
60ERS JAZZ, BLUES, BEAT, ROCK/HARDROCK  
ZAHLE SEHR GUT KEINE SCHLAGER/CLAS-  
SIC ☎ (0 55 21) 9 99 23 47**

**!Achtung! Suche Näh-/Schreibmaschi-  
nen Briefmarken Bleikristall Bücher Bil-  
der Zinn Teppiche Möbel Puppen Por-  
zellan Bronzefiguren Golfschläger  
Schallplatten Musikinstrumente Lam-  
pen H/D Gaderobe Pelze Münzen Uhren  
Silber aller Art und Schmuck.  
Herr Böhmer ☎ 01575/4921887**  
**Tierschutzpartei braucht Eure Hilfe!!!**  
Wir benötigen Unterstützungsunter-  
schriften, um zur Bundestagswahl zu-  
gelassen zu werden. Das Formular kann  
bei susanne-knels@tierschutzpartei.de  
oder per WhatsApp 01782453450 oder  
015232795425 angefordert werden.  
**Flipperautomat**  
Suche Flipperautomaten aus den  
60/70/80/90er Jahren. Zustand egal,  
gerne alles anbieten. 01523 3602679  
mgm809@gmx.de  
**Erledige sämtliche Gartenarbeit** inkl.  
Entsorgung. Komme unverbindlich vor-  
bei. Festangebote, S. Winter ☎ (01522)  
3426304  
**Große Modellbahn-Sammlung** ge-  
sucht alle Spuren/Herst. 3-30 tsd. €  
☎ 0 17 14 77 85 58  
**Modelleisenbahn, Ankauf** alle Spuren/  
ganze Anlagen ☎ 01 51 17 95 77 06

VERANSTALTUNGEN ALLGEMEIN

**22.2.2025  
SAMSTAG | 20.00 Uhr**

**Theater am Aegi**

**TICKETS:**  
• HAZ/NP Ticketshops  
/Geschäftsstellen,  
Tel.: 0511-12 12 33 33  
**tickets.haz.de**  
• Kartenshop  
Theater am Aegi,  
Tel: 0511-989 33 33  
• **www.eventim.de**

**Das bezahlbare  
Geschenk**

**TRAVESTIE**

**HAUTEN SIE  
DIE SCHRÄGE  
ANDERE REVUE**

**Das müssen Sie erleben!**

**500  
Stimmen Mass Choir**

**singout  
GOSPEL  
Konzert**

**16.03.'25 20Uhr  
Hannover Congress Centrum**

**JETZT Tickets sichern!  
0511 - 12 12 33 33  
Online Buchen: tickets.haz.de  
Und an allen bekannten VVK-Stellen  
www.singout-gospel.de**

**Das müssen Sie erleben!**

**500  
Stimmen Mass Choir**

**singout  
GOSPEL  
Konzert**

**16.03.'25 20Uhr  
Hannover Congress Centrum**

**JETZT Tickets sichern!  
0511 - 12 12 33 33  
Online Buchen: tickets.haz.de  
Und an allen bekannten VVK-Stellen  
www.singout-gospel.de**

**Antik Markt**  
**So., 1.12.2024 ab 11 Uhr  
Altwarmbüchen • A2 Center**  
**So., 8.12.2024 ab 11 Uhr  
Garbsen • Planetencenter**  
**Info unter Tel.: 0176 - 23 122 855**

**The BEST of  
Black Gospel**  
**So.12.Januar - 17. Uhr**

**MARKTKIRCHE  
HANNOVER**  
**www.bestofblackgospel.de**

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

FERIENHÄUSER / -WOHNUNGEN VERMIETUNG

**Gemütliches FH in Wietzen** am Mühl-  
bach bei Nienburg/Weser in idyllischer  
Landschaft wartet auf Gäste, ab  
20€/Tag, für 2-4 Pers., auch für Monte-  
ur. ☎ (0 50 22) 2 22

**hallo  
wochenende**  
erscheint jeden Sonnabend/Sonntag

**MADSACK Medien  
Hannover GmbH & Co. KG**  
August - Madsack - Straße 1  
30559 Hannover  
**www.wochenblaetter.de**  
E-Mail: info@wochenblaetter.de  
**Redaktionsleitung:**  
Christian Käufer  
E-Mail: redaktion@wochenblaetter.de  
hallo Wochenende erscheint in Teilen  
in Kooperation mit HAZ und NP  
**Fließtextanzeigen - Annahme:**  
Tel.: 0800 / 1 544 233\*  
\*kostenlose Servicenummer  
**Verantwortlich für den Anzeigenteil:**  
Patrick Bludau  
**Zustellung:**  
WM Vertriebs- und Werbeservice GmbH,  
August-Madsack-Straße 1, 30559 Hannover,  
Unter **www.wochenblaetter.de** können Sie  
uns ganz einfach mit zwei Klicks melden,  
wenn Sie die Zeitung nicht bekommen ha-  
ben.  
**Druck:**  
Druckzentrum Niedersachsen  
Gutenbergsstraße 1, 31552 Rodenberg  
**Leserbriefe:**  
Anonyme Zuschriften werden nicht veröf-  
fentlicht. Jeder Leserbrief muss mit voller  
Adresse versehen und vom Einsender un-  
terschrieben sein. Die Redaktion behält  
sich Kürzungen unter Berücksichtigung  
der presserechtlichen Verantwortung vor.  
Alle vom Verlag gefertigten Entwürfe und  
Anzeigen sowie alle redaktionellen Texte  
und Fotos sind urheberrechtlich ge-  
schützt. Die Übernahme und Verwendung  
bedarf der schriftlichen Zustimmung.  
Für die Richtigkeit telefonisch aufgegebe-  
ner Anzeigen oder Änderungen über-  
nimmt der Verlag keine Gewähr.  
**Erscheinungsweise:**  
wöchentlich sonnabends,  
gemeldete verteilte Auflage lt. ADA:  
305.245 Exemplare (Quart. IV/2022)  
Es gilt die Preisinformation Nr. 84  
ab 01.01.2024  
**ADA**  
Auflagenkontrolle  
der Anzeigenblätter  
BVDA  
Bundesverband Deutscher  
Anzeigenblätter **BVDA**  
Falls Sie dieses Produkt nicht mehr  
erhalten möchten, bitten wir Sie,  
einen Werbeverbotsaufkleber mit  
dem Zusatzhinweis + bitte keine  
kostenlosen Zeitungen + an Ihrem  
Briefkasten anzubringen.  
Weitere Informationen finden Sie  
auf dem Verbraucherportal  
**www.werbung-im-Briefkasten.de**

LASSEN SIE UNS ZUSAMMEN GLÄNZEN!



Für unsere hauseigene Kfz-Lackiererei suchen wir zu sofort:

# Fahrzeuglackierer

(m|w|d) in Vollzeit

IHRE AUFGABE:

- Fahrzeuglackierungen inklusive Vorarbeiten & Lackfinish
- Industrielackierungen

IHRE VORTEILE BEI TEMPS:

- Bezahlung nach Tarif
- Sonderzahlungen in Form von Prämien
- Betriebliche Altersvorsorge
- Urlaubs- und Weihnachtsgeld
- Gesundheitsprämie
- Sonderzahlungen für besondere Anlässe
- JobRad-Leasing
- Gesundheitsvorsorge durch in-house Sportkurse
- Einkaufsgutscheine
- Ganzjährig hohe Arbeitsauslastung
- Kostenübernahme Anhängerführerschein
- Kostenübernahme Fahrerkarte für LKW-Fahrer

Das möchten Sie sich nicht entgehen lassen? Dann freuen wir uns auf Ihre Unterlagen per Post oder E-Mail.

temps GmbH Malereibetriebe ■ Personalabteilung ■ Hertzstraße 1 ■ 31535 Neustadt ■ E-Mail: bewerbung@temps.de

**temps®**  
Lackierungen



Was Sie mitbringen sollten,  
um bei uns durchzustarten,  
erfahren Sie hinter dem  
QR-Code.



**www.temps.de/karriere/jobs/**



1.500  
GRATIS  
Parkplätze



# So stark BLACK-SALE

25.–30.11.  
große Rabatte und  
kleine Preise



Shoppen • Parken • So einfach



So stark  
**10%**

10% Rabatt auf alle Brillenfassungen und 1 Glas geschenkt, nicht mit anderen Rabatten kombinierbar, mehrmals einlösbar.

Nur im City Center Langenhagen 25.–30.11.24



So stark  
**20%**

20% Rabatt auf Alles, nicht mit anderen Aktionen kombinierbar, gilt nicht auf reduzierte Schuhe, nur einmal einlösbar.

Nur im City Center Langenhagen 25.–30.11.24



So stark  
**20€**

20€ Rabatt monatlich (19,90€ statt 39,90€ je Monat), gilt nur auf Neuverträge, nicht mit anderen Rabatten kombinierbar, Coupon kann für mehrere Mitgliedschaften eingelöst werden. Das Angebot gilt für alle Black Label-Mitgliedschaften. Der Rabatt wird in der ersten Hälfte der abgeschlossenen Laufzeit von 12- oder 24-Monaten gewährt.

Nur im City Center Langenhagen 25.–30.11.24



So stark  
**10%**

10% Rabatt auf Alles ab 100€ Einkaufswert, keine Einschränkungen, mehrmals einlösbar.

Nur im City Center Langenhagen 25.–30.11.24



So stark  
**10%**

10% Rabatt auf Alles ab 100€ Einkaufswert, keine Einschränkungen, mehrmals einlösbar.

Nur im City Center Langenhagen 25.–30.11.24



So stark  
**2+1 HOSE**

Beim Kauf von 2 Hosen schenken wir Ihnen die 3. Hose (die günstigste Hose), gilt nicht auf reduzierte Hosen.

Nur im City Center Langenhagen 25.–30.11.24



So stark  
**10%**

ab einem Artikelpreis von 10€

Der Rabatt gilt nur für vorrätige Produkte. Ausgeschlossen davon sind die Produktgruppen: Notebook, Tablet-PC, Computer-Systeme, Spielekonsolen, Smartphones, Smartwatches, Smarthome, Bücher, Zeitschriften sowie aktuelle Werbung (zu erkennen an unseren aktuellen Aktionsaufstellern und unseren Preisschildern „Aus unserer Werbung“) und Produkte der Marke Apple. Nicht anwendbar bei Guthabekarten, Gutscheinen, Dienstleistungen & Verträgen mit Drittanbietern. Nicht kombinierbar mit anderen Rabatten und Aktionen.

Nur im City Center Langenhagen 25.–30.11.24



So stark  
**15%**

ab einem Artikelpreis von 997€

Der Rabatt gilt nur für vorrätige Produkte. Ausgeschlossen davon sind die Produktgruppen: Notebook, Tablet-PC, Computer-Systeme, Spielekonsolen, Smartphones, Smartwatches, Smarthome, Bücher, Zeitschriften sowie aktuelle Werbung (zu erkennen an unseren aktuellen Aktionsaufstellern und unseren Preisschildern „Aus unserer Werbung“) und Produkte der Marke Apple. Nicht anwendbar bei Guthabekarten, Gutscheinen, Dienstleistungen & Verträgen mit Drittanbietern. Nicht kombinierbar mit anderen Rabatten und Aktionen.

Nur im City Center Langenhagen 25.–30.11.24



So stark  
**20%**

ab einem Artikelpreis von 1.297€

Der Rabatt gilt nur für vorrätige Produkte. Ausgeschlossen davon sind die Produktgruppen: Notebook, Tablet-PC, Computer-Systeme, Spielekonsolen, Smartphones, Smartwatches, Smarthome, Bücher, Zeitschriften sowie aktuelle Werbung (zu erkennen an unseren aktuellen Aktionsaufstellern und unseren Preisschildern „Aus unserer Werbung“) und Produkte der Marke Apple. Nicht anwendbar bei Guthabekarten, Gutscheinen, Dienstleistungen & Verträgen mit Drittanbietern. Nicht kombinierbar mit anderen Rabatten und Aktionen.

Nur im City Center Langenhagen 25.–30.11.24



So stark  
**5€**

5€ Rabatt ab einem Einkaufswert von 20€, nicht mit anderen Aktionen/Rabatten kombinierbar, keine Barauszahlung, nur 1 Coupon pro Einkauf einlösbar.

Nur im City Center Langenhagen 25.–30.11.24



So stark  
**20%**

20% Rabatt auf die Schuhkollektion, gilt nicht auf bereits reduzierte Artikel, mehrmals einlösbar.

Nur im City Center Langenhagen 25.–30.11.24



So stark  
**30%**

30% Rabatt auf ausgewählte, markierte Artikel, mehrmals einlösbar.

Nur im City Center Langenhagen 25.–30.11.24



So stark  
**20%**

20% Rabatt auf Alles, nur solange Vorrat reicht, gilt nicht auf reduzierte Ware, nicht auf aunts & uncles, Coccinelle, Guess.

Nur im City Center Langenhagen 25.–30.11.24



So stark  
**10%**

10% Rabatt auf Alles ab 50€ Einkaufswert, der Rabatt wird an der Kasse abgezogen, keine Einschränkungen, nur einmal einlösbar.

Nur im City Center Langenhagen 25.–30.11.24



So stark  
**15%**

15% Rabatt auf Alles ab 100€ Einkaufswert, der Rabatt wird an der Kasse abgezogen, keine Einschränkungen, nur einmal einlösbar.

Nur im City Center Langenhagen 25.–30.11.24



So stark  
**20%**

20% Rabatt auf Alles, gilt nicht auf bereits reduzierte Artikel, Gutscheine, Dienstleistungen oder einzelne Marken können ausgenommen sein.

Nur im City Center Langenhagen 29.–30.11.24



So stark  
**20%**

20% Rabatt auf Alles, nicht mit anderen Aktionen kombinierbar, gilt nicht auf reduzierte Schuhe, nur einmal einlösbar.

Nur im City Center Langenhagen 25.–30.11.24



So stark  
**30%**

30% Rabatt für alle TT Club Member, nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

Nur im City Center Langenhagen 25.–30.11.24



So stark  
**25%**

25% Rabatt für alle Kund\*innen, nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

Nur im City Center Langenhagen 25.–30.11.24

So begehrt  
**UNSER  
CCL GUTSCHEIN**

erhältlich zu 10/15/25/50 €  
am Automaten  
oder online





# BLACK WEEKS !

Vom 18.11. bis 08.12.2024

IN IHRER FILIALE  
IN BAD NENNDORF

Dauertiefpreise – immer

Bis zu **45%**  
günstiger!

Nachlass ist bereits im  
Verkaufspreis berücksichtigt.



EXTRA SPAREN!

# BLACK DEALS

Mehr Infos unter [www.moebelheinrich.de](http://www.moebelheinrich.de)

AM FREITAG,  
29. NOVEMBER 2024

Heinrichs lange

## EINKAUFSS NACHT

SHOPPEN BIS 21 UHR

**+ LIVE-KOCHEN**  
SUPPEN & AUFLÄUFE

**AUCH AM SAMSTAG, 30.11.24**

**+ BERATUNG**  
UND WARENVORSTELLUNG VON

**SCHLARAFFIA®**  
Guter Schlaf. Gutes Leben.

**AUCH AM SAMSTAG, 30.11.24**

**BAD NENNDORF**

Auf dem Wachtlande 2  
31542 Bad Nenndorf  
Tel.: 05723 947 - 0  
[nenndorf@moebel-heinrich.de](mailto:nenndorf@moebel-heinrich.de)

**ÖFFNUNGSZEITEN:** Montag – Freitag: 10.00 – 19.00 Uhr | Samstag: 10.00 – 18.00 Uhr

**HAMELN**

Werkstr. 19  
31789 Hameln  
Tel.: 05151 6095 - 0  
[hameln@moebel-heinrich.de](mailto:hameln@moebel-heinrich.de)

**KIRCHLENGERN**

Lübbecker Str. 137 - 143  
32278 Kirchlegern  
Tel.: 05223 98505 - 0  
[kirchlegern@moebel-heinrich.de](mailto:kirchlegern@moebel-heinrich.de)

**STEINHEIM**

Wöbbeler Str. 64 - 70  
32839 Steinheim  
Tel.: 05233 70207 - 0  
[steinheim@moebel-heinrich.de](mailto:steinheim@moebel-heinrich.de)



Weitere Infos erhalten Sie  
unter [www.moebelheinrich.de](http://www.moebelheinrich.de)

Folgen Sie uns:   