

## Tipps zur Vogelfütterung

**HANNOVER.** Wichtig für Tierfreunde, die im Winter Vögel bei der Nahrungssuche unterstützen wollen: Meisenknödel und Co. sind nicht immer eine sichere Wahl. Worauf es bei Futter Spendern ankommt und wie man Gefiederte artgerecht füttert, lesen Sie auf [Seite 9](#)

# hallo HANNOVER WEST wochenende

## Wenn die KI Musik komponiert

**HANNOVER.** Reinhard Kopiez hat an der Musikhochschule Hannover Kompositionen von Menschen mit denen von Künstlicher Intelligenz verglichen lassen. Die Ergebnisse haben ihn überrascht. Über die Studie sowie die Zukunft der Musik spricht er im Interview. [Seite 3](#)

48 ♦ 30. Jahrgang · 30. November 2024

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

## Sozial, sportlich und nachhaltig

**HANNOVER.** Sportkleidung ins Recycling geben – das geht künftig beim Sportleistungszentrum am Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg. Dort hat die Stadtverwaltung einen rund um die Uhr zugänglichen Sammelcontainer aufstellen lassen. In dem Container werden gebrauchte aber gut erhaltene Sportbekleidung und -geräte gesammelt, anschließend von fairKauf aufbereitet und zu kostengünstigen Preisen in deren Secondhand-Kaufhäusern wieder verkauft. Gebrauchte Artikel landen somit nicht im Müll und kommen Sportbegeisterten zugute, die sich neue Sportausrüstung nicht leisten können. **RED**

## Kinder-Uni: Kühe und Hafer

**HANNOVER.** Um die bunte Welt der (Pflanzen-)Milch geht es bei der Kinder-Uni am Montag, 3. Dezember, ab 17.15 Uhr bei der Kinder-Uni zum Thema „Kühe, Mandeln oder Hafer“ in der Hochschule Hannover, Audimax am Campus Linden, Ricklinger Stadtweg 120. Christian Zscherpe arbeitet in seinem Forschungsalltag an der nachhaltigen Herstellung von Milchprodukten und an der Verbesserung des Nährstoffprofils von pflanzlichen Lebensmitteln. Er erklärt, was die Milch zur Milch macht und zeigt, wie Milch und pflanzliche Milchalternativen aus beispielsweise Hafer oder Mandeln hergestellt werden. Denn Milch findet sich in vielen Lebensmitteln wie Käse, Joghurt und Quark. Sogar in verschiedenen Wurst- oder Backwaren ist sie enthalten. Doch nicht jeder Mensch verträgt Kuhmilch oder er möchte aus anderen Gründen auf sie verzichten. Die Veranstaltung ist konzipiert für Kinder im Alter von acht bis zwölf Jahren. Nur diese Kinder haben Zutritt zum Veranstaltungssaal. Eltern und andere erwachsene Begleitpersonen können in einem benachbarten Hörsaal Platz nehmen. Der Eintritt ist frei. **RED**



## Das macht Lust aufs Lesen

Seite 4

Foto: Sam Lion / Pexels

## Von wegen das beste Hochdeutsch

„Stadtsprache Hannovers“ ändert sich – Studie räumt mit verbreitetem Mythos über Hannover auf

**HANNOVER.** Der Mythos hält sich seit ungefähr 200 Jahren, doch tatsächlich sprechen die Menschen in Hannover nicht das reinste oder beste Hochdeutsch. Zu diesem Ergebnis kommt ein von der Deutschen Forschungsgemeinschaft (DFG) gefördertes Projekt an der Leibniz Universität Hannover. Demnach sprechen die Menschen in der niedersächsischen Landeshauptstadt je nach Situation und Lebensalter unterschiedlich miteinander.

Nach Hochschulangaben werden bestimmte Aussprachevarianten immer weniger benutzt wie zum Beispiel „Zuch“ statt „Zug“. Jüngere Menschen sagten häufiger „Keese“ statt „Käse“ oder „Füsch“ statt „Fisch“. Das Team unter der Leitung von François Conrad, der selbst Luxemburger ist, dokumentierte zunächst die „Stadtsprache Hannovers“, so auch der Titel des Projektes. Im zweiten Schritt wurden 100 in Hannover aufgewachsene Menschen getestet und interviewt. Die Frauen und Männer stammten aus verschiedenen Generationen und Stadtvierteln. Nach Angaben der Hochschule handelt es sich um die erste ausführliche Untersuchung des Mythos vom angeblich reinsten Hochdeutsch in Hannover.

Für viele Teilnehmende der Studie sei das Hochdeutsche dennoch ein wichtiger Teil der regionalen beziehungsweise städtischen Identität, analysierten die Sprachwissenschaftler vom Deutschen Seminar der Uni. Dies habe damit zu tun, dass abgesehen vom zunehmend verklingenden Hannöverschen in Hannover kein Dialekt wie das Niederdeutsche, also Platt, gesprochen werde. Die Umgangssprache Hannöversch entwickelte sich vor gut 300 Jahren, der durch Hannover fließende Fluss Leine wird darin „Laane“ ausgesprochen.

In einer bundesweiten Forsa-Umfrage, die das Forschungsteam 2020 in Auftrag gegeben hatte, beantworteten mehr als 2000 Menschen die Frage, in welcher Stadt oder Region ihrer Ansicht nach das beste Hochdeutsch gesprochen werde. 24 Prozent der Befragten nannten den Raum oder die Stadt Hannover an erster Stelle. Dahinter folgten Niedersachsen (14 Prozent) und Nordrhein-Westfalen (6 Prozent).

## Bewerbung: „Offene Pforte“

**HANNOVER.** Wer Interessierten einen Einblick in den eigenen Garten gewähren möchte, kann sich ab sofort für die „Offene Pforte 2025“ anmelden. Im Rahmen dieser Initiative laden jedes Jahr mehr als 100 Gastgeberinnen und Gastgeber aus der gesamten Region Hannover zum Besuch ihrer „grünen Oase“ ein. Sie bieten damit seltene Einblicke in privat gestaltete Gartenparadiese – vom Innenhof über Kleingärten bis zu parkähnlichen Anwesen. Die Gäste können sich an der Vielfalt, Besonderheit und Schönheit der Gärten und an der Begeisterung der darin lebenden Menschen erfreuen. Und sie finden Gespräche, Anregungen und Inspirationen für das Gestalten des eigenen Gartens. Alle, die im Rahmen der „Offenen Pforte“ ihren Garten präsentieren möchten, können sich bis zum 21. Januar 2025 auf der Seite [hannover.de/offene-pforte](http://hannover.de/offene-pforte) über einen dort platzierten Link ganz bequem und schnell ein digitales Anmeldeformular ausfüllen und versenden. Detaillierte Informationen zum Programm sind ebenfalls auf der Website zu finden. **RED**

## Kleingarten: Beteiligung

**HANNOVER.** Der Beteiligungsprozess für die neue Kleingartenanlage am Kronsberg läuft: Der nächste Termin ist der „Pionier-Workshop“ am Donnerstag, den 5. Dezember, ab 18 Uhr im Sitzungssaal des Bemeroder Rathauses (Bemeroder Rathausplatz 1). Dort sollen Fragen rund um die gemeinschaftliche Organisation der Anlage sowie die Gestaltung der Inbetriebnahme besprochen werden. Eine formlose Anmeldung an [kronsberg@planzwei.com](mailto:kronsberg@planzwei.com) erleichtert die Vorbereitung der Veranstaltung. Alle Informationen zum Projekt sowie zu den Terminen zur Beteiligung und zu den Ergebnissen finden sich unter [www.hannover.de/kleingarten-kronsberg](http://www.hannover.de/kleingarten-kronsberg). **RED**

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

Mo-Fr 09:00 - 19:00 Sa 09:00 - 18:00	Mix Markt 122 OHG Lange Weihe 65 30880 Laatzen	Mo-Fr 09:00 - 19:00 Sa 09:00 - 18:00	Mix Markt 18 OHG Vahrenheider Markt 6 30179 Hannover-Vahrenheide	Mo-Fr 09:00 - 19:00 Sa 09:00 - 19:00	Mix Markt Hannover Inhaber: Dmitri Kuschlyu Schierholzstr. 128 30655 Hannover
Angebote gültig von Mo. 02.12. bis Sa. 07.12.2024					
Schweinenacken ohne Knochen 1 kg <b>6.29</b>	Schweineschulter wie gewaschen 1 kg <b>3.99</b>	Schweine-Kopf-, Pfoten, oder -Schwänze je 1 kg <b>2.29</b>	Suppenfleisch vom Rind, mit Knochen 1 kg <b>7.50</b>	Lachs, frisch Fanggebiet: laut Auszeichnung 1 kg <b>10.99</b>	Dorade, frisch Fanggebiet: laut Auszeichnung 1 kg <b>8.99</b>
		Schuppen- oder Spiegelkarpfen, frisch Fanggebiet: laut Auszeichnung je 1 kg <b>6.29</b>	Wels, frisch Fanggebiet: laut Auszeichnung 1 kg <b>5.99</b>		
Brühwurst „Kasatschja“ nach Krakauer Art, geräuchert 700 g Pack., 1 kg = 8,58 <b>6.00</b>	Kochsalami „Servelat Kremlino“ 300 g St., 1 kg = 11,00 <b>4.00</b>	Gekochter Schweinebauch „Grudinka s tschesnokom Osobaja“ mit Knoblauch, gepökelt 350 g Pack., 1 kg = 11,43 <b>3.30</b>	Crème fraîche „Moja semja“ 30% Fett 380 g Becher, 1 kg = 6,03 <b>2.29</b>		

Seien Sie dabei:  
**DAIKIN Handball-Bundesliga**

**Die Recken**  
vs.  
**Rhein-Neckar Löwen**

**Freitag, 06. Dezember 2024**  
Anwurf 19:00 Uhr in der ZAG Arena Hannover

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

Lokales · Sport  
Einkaufstipps

**JUWELIER COHRS**  
Gold-Ankauf Bargeld sofort  
Tagesaktuelle Höchstpreise

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

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

**Ehrlich und einfach...**

Feingold 77,80 <sup>€</sup>	Zahngold 48,20 <sup>€</sup>
750 Gold 57,23 <sup>€</sup>	Silber 0,84 <sup>€</sup>
585 Gold 44,64 <sup>€</sup>	Versilbert 30,00 <sup>€</sup>
333 Gold 25,41 <sup>€</sup>	Zinn 15,00 <sup>€</sup>

**Goldankauf Bott**  
Bahnhofstr. 12 • 30159 Hannover  
0511/37359069

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

Service und Hygiene rund um die Wäsche ...

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

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

TRANSPARENT • SERIÖS • SICHER

**EPHESUS**  
est. 1995

Wo Eleganz auf Goldschmiedekunst trifft

Georgsplatz 3A | 30519 Hannover | 0511-3631177 | [www.ephesus.de](http://www.ephesus.de)

**ADVENTS-COUPON**

**20%**

Rabatt auf Ihren gesamten nächsten Einkauf.  
Gültig bis 31.12.2024

Ausgenommen sind rezeptpflichtige Arzneimittel, Bücher, Rezepturen und unsere Sonderangebote. Nicht kombinierbar mit anderen Coupons oder Aktionen.

**LEINE APOTHEKE**

vor Ort:  
Leine-Center Laatzen  
Hauptbahnhof Hannover  
Ernst-August-Galerie Hannover  
Neu: Misburg · Waldstraße 1

online:  
[www.LeineApotheke.de](http://www.LeineApotheke.de)  
Code: „ADVENT“

Entdecken Sie unsere guten Seiten:

Lokales · Sport · Einkaufstipps

hallo wochenende



**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

*Wir suchen  
Verstärkung!*

32713601\_002623

**KLEIN** GmbH  
BAD-KONZEPTE

**Badausstellung**  
Ausstellung und Verkauf  
auf 150 m<sup>2</sup>

- Badsanierungen – Sanitär – Fliesen – 3D-Badplanung
- Duschwand nach Maß – Lackspanndecke
- Wandplatten für fugenlosen Badumbau oder Teilsanierung

**Förder- und zuschussfähig:**

- Magic-Wannentüren / nachgerüstete Wannentür
- Höhenverstellbare WC – Anlagen für körperlich eingeschränkte Menschen

Walsroder Straße 260 ■ 30855 Langenhagen  
Fon 0511-77 63 73  
info@klein-badkonzepte.de  
www.klein-badkonzepte.de

61391201\_002624

**FÜRSTENBERG**  
1747

**PORZELLAN  
SONDERVERKAUF**  
29.11. - 15.12.24, 10 – 18 Uhr

**Bis zu  
70%  
Rabatt**

Manufaktur Werksverkauf  
– Alte Schlosserei –  
Montags und am Sonntag, den 8.12.  
geschlossen

Porzellanmanufaktur FÜRSTENBERG  
Meinbrexener Straße 2, 37699 Fürstenberg  
T +49 5271 401-110  
fuerstenberg-porzellan.com

Weihnachtliches  
Ambiente auf dem  
Schlosshof am  
30.11. & 1.12.

23894801\_002624

Im Internet finden Sie uns unter:  
**www.wochenblaetter.de**

**hallo**  
wochenende

**UNSER PRODUKT  
NOVEMBER  
DES MONATS**

**Teraske**  
Ortho Reha Sanitätshäuser

**sänger**

**AKTIONSPREIS**  
Körperwärmer-Gürtel  
**24,90 €\***

\* Nur im Freiverkauf zur Selbstabholung,  
solange der Vorrat reicht.

**Ist Ihnen kalt?**  
**Wir SCHAfEn es, Sie aufzuBÄRmen!**

Ganz gleich, ob Sie sich in der kalten Jahreszeit einfach nur nach gemütlicher Wärme sehnen oder ob Sie Bauch-, Rücken oder Periodenschmerzen mit wohliger Wärme behandeln möchten, diese Körperwärmer-Gürtel helfen, es Ihnen gemütlich zu machen und sehen dabei außerdem noch niedlich aus. Der geräumige äußere Einschub mit flauschigem Fellstoff ist perfekt für kalte Hände.

- Inklusive 0,8-Liter-Sänger-Wärmflasche
- Dank Klettverschluss flexibel auf beliebige Länge einstellbar
- Einfach anzulegen
- Erhältlich als Schaf, Bär oder neutral in beige

**Kommen Sie vorbei, wir beraten Sie gerne!**

Leinstraße 33	30159 Hannover	Tel.: (0511) 30 10 50
Rundestraße 5	30161 Hannover	Tel.: (0511) 388 833 43
Falkenstraße 1	30449 Hannover	Tel.: (0511) 44 21 77
Vahrenwalder Str. 62	30165 Hannover	Tel.: (0511) 31 76 53
Ziegelstr. 9	30519 Hannover	Tel.: (0511) 83 17 09

**11 x in der Region Hannover** **www.terask.de**

33397801\_002623

# NP-Sportlerwahl 2024: Abstimmen und Preise gewinnen

Jetzt können Sie wieder für Hannovers beste Sportlerinnen, Sportler und Mannschaften des Jahres voten. Die Siegerinnen und Sieger küren bei der **NP-SPORTGALA** im Theater am Aegi. Wir verlosen attraktive Preise.

**HANNOVER.** Die beliebteste Sportwahl in der Region Hannover feiert runden Geburtstag. Zum 30. Mal ruft die Neue Presse auf zur Kür der Sportlerin, des Sportlers und der Mannschaft des Jahres – die mit der großen NP-Jubiläumssportgala am 28. Januar im Theater am Aegi gekrönt wird. Vor 1200 geladenen Gästen, darunter Ministerpräsident Stephan Weil und Innenministerin Daniela Behrens, werden dort mit Show, Livemusik und viel Prominenz die Siegerinnen und Sieger geehrt. Es ist Hannovers gesellschaftliches Highlight zum Jahresbeginn.

Jetzt haben Sie die Wahl – und immerhin die halbe Verantwortung dafür, wer nach dem Schluss des Votings die Nase vorn haben wird. Wir suchen die Nachfolger von Kanukönigin Paulina Paszek als Sportlerin des Jahres 2024, Basketball-Toptalent Fabian Giessmann, dem letztjährigen Überraschungssieger, und den TKH-Luchsen als Siegermannschaft.

**NP-SPORTLERWAHL 2024:  
DIE JURY**

Zum zweiten Mal entscheidet eine hochkarätige und fünfköp-



Im vergangenen Jahr belegten die Sportler des TKH den ersten Platz.,

Foto: Nancy Heusel

## Wählen Sie die Sportler des Jahres 2024!

### Sportlerin 2024

- ☐ **Paulina Paszek**  
Kanu, HKC, Olympia-Silber und -Bronze
- ☐ **Pauline Starke**  
Judo, JT Hannover, Olympia-Achtelfinale
- ☐ **Imke Onnen**  
Hochsprung, Hannover 96, Deutsche Meisterin, Olympia-Qualifikation
- ☐ **Frauke Hundeling**  
Rudern, DRC, Olympia-Qualifikation
- ☐ **Kyra Liepach**  
Rollstuhl-Tischtennis, TK Hannover, Deutsche Meisterin
- ☐ **Anna Monta Olek**  
Judo, JT Hannover, Deutsche Meisterin, Welttranglistennachte
- ☐ **Lisa Huwatscheck**  
Marathon, Hannover 96, Top-Läuferin
- ☐ **Kira Wittmann**  
Dreisprung, Hannover 96, Deutsche Meisterin
- ☐ **Finja Hermanussen**  
Kanu, KC Limmer, Junioren-Doppel-Vize-Weltmeisterin
- ☐ **Chiara Rohr**  
Handball, TV Hannover-Badenstedt, Jugend-Nationalspielerin, DM-Bronze

### Sportler 2024

- ☐ **Renars Uscins**  
Handball, TSV Hannover-Burgdorf, Olympia-Silber
- ☐ **Nicolo Tresoldi**  
Fußball, Hannover 96, Top-Stürmer
- ☐ **Thomas Wandschneider**  
Para-Badminton, VfL Grasdorf, Paralympics-Bronze
- ☐ **Alexander Budde**  
Rollstuhl-Basketball, Hannover United, Paralympics-Bronze
- ☐ **Igor Wandtke**  
Judo, JT Hannover, Olympia-Achtelfinale
- ☐ **Sven Schwarz**  
Schwimmen, Waspo 98, Olympia-Finale
- ☐ **Andreas Toba**  
Turnen, TK Hannover, Olympiateilnahme
- ☐ **Marcel Meyer**  
Zehnkampf, Hannover 96, Deutscher Meister
- ☐ **Artur Mann**  
Boxen, Power House, Weltmeister
- ☐ **Christian Haupt**  
Triathlon, Hannover 96, Ironman-Weltmeister

### Mannschaft 2024

- ☐ **3x3-Nationalteam**  
Frauen-Basketball, Olympia-Gold
- ☐ **TSV Hannover-Burgdorf**  
Handball, Bundesliga-Top-Team
- ☐ **Hannover 96**  
Fußball, Zweitliga-Top-Team
- ☐ **3x3-U23-Nationalteam**  
Basketball, Weltmeister
- ☐ **Waspo 98 Hannover**  
Wasserball, Deutscher Meister
- ☐ **TK Hannover Luchse**  
Frauen-Basketball, Pokalsieger
- ☐ **SC Bison Calenberg**  
Rollhockey, Meister und Pokalsieger
- ☐ **Hannover United**  
Rollstuhl-Basketball, Pokal-Vize und Eurocup-Sieger
- ☐ **Volleys Aligse**  
Volleyball, Zweitliga-Aufsteiger
- ☐ **DTV Hannover**  
Hockey, Aufsteiger und Spitzenteam 2. Liga

fige Jury am Ende zu 50 Prozent mit. Wir freuen uns auf das Vo-

ting der viermaligen Fußball-Weltschiedsrichterin Bibiana Steinhaus-Webb, der Olympia-Silber-Kanutin Sabrina Hering und von Annika Rust. Letztere war unter ihrem Mädchennamen Meyer eine der besten deutschen Siebenkämpferinnen und ist nun erste Vorständin im Versicherungskonzern VGH.

Abstimmen werden zudem erstmals Nicolas Kiefer, im Jahr 2000 Vierter der Tennis-Welt-

rangliste und Olympia-Silbermedaillengewinner, und Lutz Krajenksi. Der Musiker hat auch eine sportliche Vergangenheit: Er war als Triathlet deutscher Vize-

meister und Mitglied der deutschen Nationalmannschaft.

**NP-SPORTLERWAHL 2024: DIE FAVORITEN**

Wiederholt Paulina Paszek vom HKC nach Silber und Bronze bei Olympia in Paris ihren Vorjahreserfolg? Die 27-Jährige ist klare Favoritin. Gibt's auch bei den Männern einen Favoritensieg? Dann müsste wohl Recken-Star Renars Uscins ganz vorne liegen. Oder setzen Sie auf sportliche Geheimtipps wie die deutsche Judo-Meisterin Anna Monta Olek vom JT Hannover, Rollstuhl-Basketball-Ass Alexander Budde von Hannover United oder den SC Bison Calenberg, Doublesieger im Frauen-Rollhockey?

### SO KÖNNEN SIE ABSTIMMEN

Mitmachen ist ganz einfach – Sie haben mehrere Möglichkeiten, Ihre Stimme abzugeben:

**Möglichkeit eins** kostet Sie keinen Cent: Sie machen in jeder Kategorie ein Kreuzchen (und

zwar nur eines), schneiden den Coupon aus, kleben ihn auf eine unfrankierte Postkarte und werfen diese in einen der mehr als 400 blauen Citipost-Briefkästen. Adressiert an: Neue Presse, August-Madsack-Straße 1, 30559 Hannover. Bitte unbedingt als Stichwort angeben: NP-Sportlerwahl 2024.

**Möglichkeit zwei:** Sie schneiden den ausgefüllten Coupon aus, kleben ihn auf eine frankierte Postkarte und schicken ihn mit der Deutschen Post an dieselbe Adresse.

**Möglichkeit drei** kostet Sie wieder nichts: Scannen Sie den QR-Code mit Ihrer Smartphone-Kamera und Sie kommen automatisch in unser Wahlforum, wo Sie jeweils eine Stimme pro Kategorie abgeben können.

Achtung: Sie können bei unserer Wahl nur einmal mitmachen, damit das Ergebnis nicht verfälscht werden kann.

Unter allen Onlineabstimmenden verlosen wir tolle Preise – unter anderem zwei unverkäufliche Tickets für die NP-Sportgala am 28. Januar im Theater am Aegi inklusive leckerem Essen und Getränken. Lassen Sie sich überraschen, mitmachen lohnt sich!



## Theo-Liesy: Doppelpack im Kunstladen

**HANNOVER.** Am heutigen Sonnabend, 30. November, ab 18 Uhr, lädt der Kunstladen, Lister Straße 3, zur Vernissage der Ausstellung „Theo-Liesy“ ein. Die beiden Hannoverschen Künstler Theo Nikolaidis und Sven Liesy präsentieren ihre Werke.

Theo Nikolaidis, der erstmals in dieser Ausstellung seine Maske fallen lassen wird, präsentiert seine Pop-Art- und Tierbilder sowie seine Kunstwerke. Sowohl Nikolaidis als auch Sven Liesy

verwenden Schwarzlichteffekte, um ihre Kunst auf eine andere Ebene zu heben.

Die Ausstellung ist noch bis Sonnabend, 14. Dezember, im Kunstladen zu sehen.



Theo-Liesy Collage: Kunstladen

## Italiens Rockröhre Gianna Nannini ist zurück

**HANNOVER.** Fünf Jahre nach ihrem letzten Plattenprojekt kehrt Gianna Nannini mit ihrem neuem Album „Sei nel l'anima“ auf die Konzertbühnen zurück. In Hannover macht Nannini am heutigen Sonnabend, 30. November, ab 20 Uhr, in der Swiss Life Hall Station.



Gianna Nannini  
Foto: Jahnke KD

„Meiner Ansicht nach, entstehen Songs aus Schlüsselbegriffen“ – erklärt Gianna. „Ich habe mit ‚anima‘, dem italienischen Wort für Seele, angefangen. Jedes Land hat seine Seele und ich war auf der Suche nach meiner“, sagt die Musikerin.

Karten gibt es an der Abendkasse.

**HANNOVER CONCERTS**

**GRAND PRIX DER ARTISTEN**

**WEIHNACHTS  
CIRCUS  
HANNOVER**

**Circus-TICKETS  
das Geschenk  
zum Fest!**

**20 DEZEMBER 2024**

Karten an den bekannten Vorverkaufsstellen, per Telefon und Internet sowie ab 15.12. auch an der Circuskasse.

**TICKETS & INFORMATIONEN**  
**0 240 5-4 08 60**

**05 JANUAR 2025**

**www.weihnachtscircus-hannover.com**

24418801\_002624



# Wenn KI komponiert

Studie zu Musik von „KÜNSTLICHER INTELLIGENZ“ kommt zu überraschendem Ergebnis

**HANNOVER.** Reinhard Kopiez hat an der Musikhochschule Hannover Kompositionen von Menschen mit Kompositionen von Künstlicher Intelligenz verglichen lassen. Warum das Ergebnis überrascht, erklärt er im Interview.

**Sie haben die Kompositionsfähigkeit von Künstlicher Intelligenz untersucht. Das Ergebnis Ihrer Studie in einem Satz zusammengefasst lautet: Menschliche Komponisten und Komponistinnen sind besser. Hat Sie das überrascht?**

Ja, es hat mich schon überrascht. Ich hatte vorher gedacht, dass Menschen und Künstliche Intelligenz im Bereich der musikalischen Komposition etwa auf Augenhöhe wären. Und ich hatte es auch nicht ausgeschlossen, dass die KI-Systeme vielleicht so gut sind, dass sie uns im Komponieren sogar überlegen wären. Beides ist aber nicht der Fall. Dass der Vorsprung des Menschen gegenüber der Künstlichen Intelligenz im Komponieren so erheblich war, hat mich überrascht. Die wenigen Forschungen, die es zu diesem Thema gibt, hat eigentlich immer das Gegenteil behauptet.

**Das Ergebnis Ihrer Studie ist ja auch eine Existenzberechtigung für Institutionen wie die Musikhochschule. Die bildet ja Komponistinnen und Komponisten aus und keine Informatiker. Insofern kann jetzt wohl alles so bleiben, wie es ist.**

In der Studie haben wir Lehramtsstudierende gebeten, eine kurze vorgegebene Komposition zu vervollständigen. Hätten wir Studierende mit dem Hauptfach Komposition darum gebeten, wäre der Abstand zu den Kompositionen der Künstlichen Intelligenz wohl noch größer geworden. Das Ergebnis der Studie ist erfreulich. Es heißt aber nicht, dass alles so bleiben soll, wie es ist. Aktuell wird daran gearbeitet, Musik-KIs in das Studium zu integrieren. Ko-Kreativität zwischen Mensch und KI hat ein großes Potenzial.

**Das Problem bei der Forschung an KI-Systemen ist auch die Geschwindigkeit, in der sich die KI entwickelt. Ist Ihre Studie nicht schon in dem Moment veraltet, in dem sie erschienen ist?**

Wir haben mit unterschiedlichen Modellen kompositionsfähiger KI gearbeitet. Eine Frage war, ob die neuen Modelle deutlich besser sind als die alten. Das sind sie nicht. Sie sind ein bisschen besser, aber nicht sensationell besser. Wir haben kürzlich die Studie mit neuen KI-Modellen wiederholt, und das Ergebnis ist dasselbe geblieben. Die menschlichen Komponisten und Komponistinnen werden immer noch als besser eingestuft.

**Was meinen Sie: Wir der Abstand zur Künstlichen Intelligenz bleiben, oder wird er sich verringern?**

Ich vermute, das bleibt vorerst so. Im Moment ist der Unterschied auch so groß, weil das Trainingsmaterial für die KI-Systeme begrenzt ist. Deshalb gibt es ja Versuche von großen Anbietern wie Microsoft oder Open AI ganze Musikverlage zu kaufen. Um Künstlicher Intelligenz das Komponieren zu lehren, braucht es gigantische Mengen von Notenmaterial. Im Moment wird da intensiv über Urheberrechtsfragen verhandelt.

**Würden Sie jungen Leuten heute noch raten, Komposition zu studieren?**

Es bleibt schwierig. Wer bis heute Komposition studiert hat, wusste, dass es beruflich schwer werden wird. Für freiberufliche Komponisten ist die Existenz eigentlich nur möglich, wenn sie mit Unterrichtstätigkeit kombiniert wird. Ich würde aber sagen: Man sollte seinem inneren Antrieb folgen und sich um eine sehr gute Ausbildung kümmern. Die bietet die Hochschule für Musik, Theater und Medien in Hannover.

**Haben Sie Angst vor Künstlicher Intelligenz?**

Nein. Wir tendieren zu einer Überhöhung der Leistungsfähigkeit dieser Systeme. Aber wenn man sich etwas intensiver damit beschäftigt, sieht man, dass diese Systeme eingebaute Grenzen haben, die sie nicht überschreiten können. KI-Systeme sind nicht der schneller denkende Mensch, sondern funktionieren grundsätzlich anders als wir. Die KI hat keinen Körper und sie hat keine Kindheit. Der Mensch hat nur fünf Finger an jeder Hand, er kann keine Stücke komponieren, für die er sieben oder acht Finger an einer Hand brauchen würde. Das ist ein Filter, der zu einer bestimmten Art von Komposition führt.

**Da wäre die KI doch im Vorteil.**

Ja, wenn es Musik für sieben oder acht Finger geben würde, dann könnte das schon so sein. Aber es entspricht nicht dem menschlichen Maß. Derartige Musik für 20 Finger hätte ein Chopin eben nicht geschrieben. Es bleibt dann eben unpianistisch.

**Geht die Forschung weiter? Gibt es eine Nachfolgestudie?**

Ja. Wir setzen die Studie mit einer neuen Melodie fort. Die kommt aus dem populären Bereich. Udo Lindenberg ist jetzt unser Melodie-lieferant. Wir haben mit seinem Song „Durch die schweren Zeiten“ gearbeitet. Das ist eine schöne Ballade, nicht zu kompliziert, nicht zu schnell und sie hat auch nicht zu viele Töne. Die Kompositionsergebnisse haben wir schon.

**Und?**

Ich bin immer noch sehr gespannt. Der Abstand zu menschlichen Komponierenden bleibt. Ich vermute, dass das auch damit zusammenhängt, dass der KI ein Konzept von Tonalität fehlt. Häufig enden die KI-Kompositionen etwa in einer anderen Tonart als sie angefangen haben. Ich würde das als tonalen Amoklauf bezeichnen. Da bleibt der menschliche Vorsprung also bestehen.

**DIE STUDIE**

Reinhard Kopiez ist 1998 Professor für Musikpsychologie an der Hochschule für Musik, Theater und Medien Hannover. Er ist Leiter einer Studie, die sich mit der Leistung von Künstlicher Intelligenz auf dem Gebiet der Musikkomposition befasst. Für das Experiment an der Musikhochschule wurden die Anfangstakte einer Melodie aus einem weitgehend unbekannten Musikstück im Stil von Filmmusik gewählt. Die KIs ChatGPT und Google Magenta Studio erstellten insgesamt 111, Musikstudierende weitere 57 Fortsetzungsvarianten. In einem Blindtest bewerteten 71 Teilnehmende mit überdurchschnittlicher musikalischer Erfahrung die ästhetischen Qualitäten der Melodien nach Kriterien wie „Gefallen“, „Interessanz“, „logisch und sinnvoll“ und „überzeugend“. Das Ergebnis erstaunte die Musikpsychologen: Die menschlichen Lösungen wurden auf allen Skalen deutlich besser bewertet als die KI-Versionen. Die Studie ist im „Jahrbuch Musikpsychologie“ erschienen.



Reinhard Kopiez forscht zu KI in der Musikkomposition.  
Foto: Nancy Heusel

1.500  
GRATIS  
Parkplätze

So glücklich

# WEIHNACHTS VORFREUDE

mit Bastelstube und  
Einpack-Service

Weihnachts-Programm:  
ccl-langenhagen.de

CCL  
CITY CENTER  
LANGENHAGEN

Shoppen • Parken • So einfach

# ELEKTRO- FUNDGRUBE

Hausgeräte I. und II. Wahl

Perfekte Passform für  
Ihre Geräte, ohne Kompromisse!

Mit unserem Aufmaßservice\*  
wird Maßarbeit zur Leichtigkeit.

Königstr. 32  
Badenstedter Str. 60  
☎ 0511-31 99 12  
☎ 0511-41 48 37  
elektro-fundgrube-hannover.de

\*kostenpflichtig

BEKO Miele GRUNDIG BOSCH Siemens AEG LIEBHERR

# ADVENTS- SHOPPING

FREITAG  
6.  
DEZEMBER

SAMSTAG  
7.  
DEZEMBER

in Hannover  
und  
Laatzen

**Besser gleich  
zu porta.**

EXKLUSIV  
FÜR SIE

# 25%

AUF ALLES  
ohne Wenn und Aber\*

Nur gültig im Einrichtungshaus.

## WEIHNACHTS- ARTIKEL

BIS ZU

# 70%

REDUZIERT

Rabatt am 06.+07.12.2024 gültig!

**30916 Hannover/Altarmbüchen**  
Porta Möbel Handels GmbH & Co. KG Hannover  
BAB-Abfahrt Lahe/Altarmbüchen • Opelstraße 9  
Tel.: 0511 47566-0

**30880 Hannover/Laatzen**  
Porta Möbel Handels GmbH & Co. KG Laatzen  
Lüneburger Straße 3 • Telefon: 05102 7361-0

\* Nicht in Verbindung mit anderen Aktionen und Rabatten. Gilt nur für Neukäufe und gegen Vorlage des Coupons am 06. und 07.12.2024. Alle in Anzeigen und Prospekten angegebenen Preise sind Endpreise, die etwaige Rabatte und Aktionsvorteile bereits beinhalten.

## AKTIONSPROGRAMM

Sa., 07.12. von 12-18 Uhr:

- Frische Waffeln am Stiel
- Zuckerwatte gratis (Solange der Vorrat reicht)
- Ein Glühwein gratis (Solange der Vorrat reicht)
- Weihnachtsglücksrad mit 150 tollen Preisen
- Die kleine Crêperie (IN LAATZEN)

FÜR UNSERE KLEINEN GÄSTE:

- Glitzertattoos
- Ballonmodellage
- Weihnachtsbasteln: Wir basteln kleine Anhänger für den Tannenbaum

GROSSER  
WEIHNACHTS-  
BAUMVERKAUF  
bis 21.12.2024



**JETZT NEU BEI HEITMANN OPTIK:**  
**GAMER-BRILLENGLÄSER**  
– IDEAL FÜR GAMING & PC-ARBEIT! –



**KEINE KOMPROMISSE BEIM SCHUTZ DER AUGEN!**

- Reduktion von digitalem Augenstress
- Integrierter Blaulichtfilter (Eagle Eyes)
- Kontraststeigerung & Blendreduktion
- Minimalste Reflexionen dank Premium-Entspiegelung
- Optimierte Sicht & Reaktionszeiten
- Brillengläser – Made in Germany

**OFFICE PLUV**  
FÜR NUR: **438€**  
**299€/Paar**

**AUTOFahrER-BRILLENGLÄSER**

FÜR NUR: **438€**  
**299€/Paar**

- UV420 Blaulichtfilter
- 100% UV-Schutz
- Blendschutz
- Optimierte Nacht- und Dämmerungssehen



Ohne Mit

WETZLICH

**heitmann optik**  
Bestes Sehen

Friedrichstraße 5 | 31275 Lehrte | T 05132 57176  
Zum Großen Freien 17 | 31275 Ahlden | T 05132 8877938  
Bothfelder Str. 31 | 30916 Isernhagen | T 0511 611995

**BLACK WEEK BEI HEITMANN OPTIK!**  
Nur bis 21.12.2024!

\*Die Preise sind gültig für Brillengläser im Index 1.60, max sph: +/- 6,00 dpt, bis cyl 4,00 dpt.

**TIERGARTEN AUKTIONEN HANNOVER**

**Heben Sie Ihre verborgenen Schätze!**

Briefmarken und Münzen

Kunst und Antiquitäten

Experten-Schätzungen (auch vor Ort)

Online- und Saalauktionen

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

**BIRKENSTOCK**  
**STOCK-SCHUHE**  
GEORGSTR. 48 | 30159 Hannover

Im Internet finden Sie uns unter:  
**www.wochenblaetter.de**

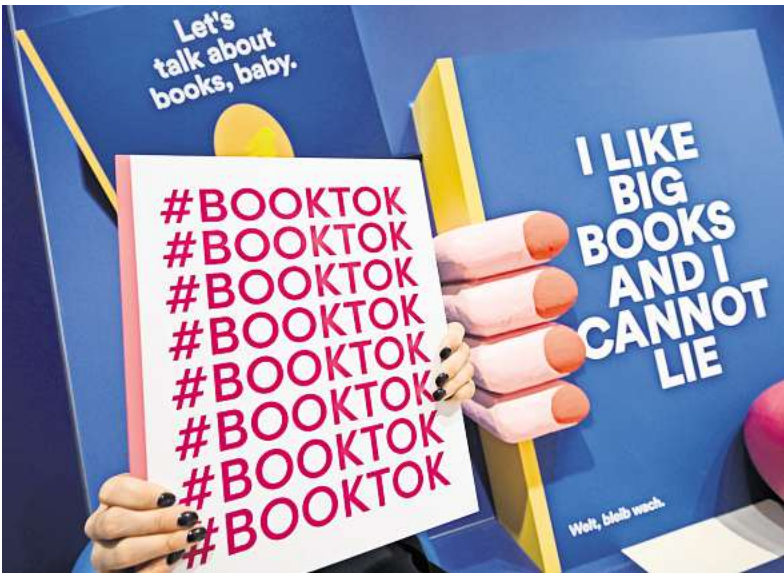
**hallo**  
wochenende

# Welle der Lesebegeisterung

Junge Menschen lesen wieder – und das vor allem dank des **BOOKTOK**-Trends

**HANNOVER.** Wer immer noch glaubt, dass junge Menschen kaum lesen würden, hat wahrscheinlich noch nichts von diesem Trend gehört: In den vergangenen Jahren hat die Plattform TikTok, und speziell die Community namens Booktok, eine Welle der Lesebegeisterung ausgelöst – insbesondere unter jungen Leuten. In kurzen Videos teilen Buchliebhaber auf TikTok oder Instagram ihre Leseerlebnisse und Empfehlungen mit Gleichgesinnten, wobei sich vor allem Bücher aus den Genres Fantasy, Romance und New Adult großer Beliebtheit erfreuen.

Die Wirkung von Booktok auf den Buchmarkt ist beeindruckend: Bestseller-Listen sind voll von Titeln, die sich auf TikTok innerhalb kürzester Zeit weit und schnell verbreiten. Auf der Frankfurter Buchmesse wurden dieses Jahr in einer neuen Halle stolze 8000 Quadratmeter Ausstellungsfläche nur für dieses Genre reserviert und sogenannte „Tiktok Book Awards“ an die beliebtesten Autoren, Bücher, Creators, Buchhandlungen und Verlage verliehen. Die Nachfrage nach diesen Büchern beeinflusst auch die lokalen Buchhandlungen in



**Booktok: Buchtipps, die über die Plattform TikTok geteilt werden, kommen insbesondere bei jungen Menschen gut an. Das stellen auch Hannovers Buchhandlungen fest.**  
Foto: Arne Dedert (Archiv)

Hannover, die ihren Bestand entsprechend anpassen. Die Buchhandlung Leuenhagen & Paris auf der Lister Meile gehört zu den ersten in Hannover, die Booktok als Marketingstrategie entdeckt haben. Buchhändler Dirk Eberitzsch war anfangs skeptisch: „Ich dachte, auf diesen Plattformen wird viel Blödsinn gemacht und das Buch nicht richtig ernst genommen. Ich habe aber gemerkt, dass die Beiträge inhaltlich gut aufbereitet sind.“ Nun macht er auf Tik-

tok und Instagram täglich Werbung für Bücher – und die scheint gut anzukommen. „Es ist schön zu sehen, dass auch junge Leute zwischen 16 und 25 Jahren wieder vermehrt den Buchladen aufsuchen. Vor dem Trend ist das lange Zeit nicht so gewesen.“ Doch heute zeigten sie wieder Freude am Lesen und am „schönen Buch“, so Eberitzsch. Auch der Buchladen „Das Fenster zum Buch“ in Misburg hat eine Ecke mit den Booktok-

Trendbüchern im Laden hergerichtet, erklärt Inhaberin Christiane Petke. Die Nachfrage ist mäßig, doch Petke sieht das Positve: „Jetzt kommen immerhin ein paar junge Leute in den Laden. Vorher waren es gar keine.“ In Linden, bei Decius-Thalia an der Falkenstraße, hat die Filialleiterin Manuela Thünnau ebenfalls das Sortiment an die Bedürfnisse der Booktok-Generation angepasst. Im Sommer lief eine vierwöchige Kampagne an,

die sich speziell den Booktok-Trends widmete. „Der Trend hat ganz klar auch Hannover erreicht“, sagt Thünnau. Das zeige sich an den Titeln, die vermehrt verkauft werden. Von ihrem Gefühl und den Zahlen her kämen auf jeden Fall mehr junge Leute in den Buchladen. Sie sieht den Trend als Bereicherung und hofft, dass die Leser auch über den Trend hinaus den Blick für andere Bücher weiten. Für Hannovers Buchhändler ist klar: Der Booktok-Trend sorgt dafür, dass das Lesen wieder eine größere Rolle im Leben junger Menschen spielt. Dirk Eberitzsch ist optimistisch: „Die, die jetzt das Lesen für sich entdecken, bleiben wahrscheinlich auch dabei. Booktok hat sich so stark etabliert, dass der Trend womöglich langfristige Buchläden bereichern kann. Es gibt immer mehr Beiträge, und immer mehr Buchläden schließen sich dem Trend an.“ Auch Manuela Thünnau ist überzeugt: „Der Trend ist mittlerweile im Mainstream angekommen und definitiv nicht mehr nur eine winzige Nische.“ Und vielleicht erhält Booktok den Buchhandlungen der Stadt Hannover eine jüngere Kundschaft – auch in den kommenden Jahren.

## Lesetipps von der „Buchlust“

**HANNOVER.** Zum 30. Mal fand in Hannover die Messe Buchlust statt. Passend zum Jubiläum präsentierten sich 30 Verlage im Literaturhaus. Die dunkle Jahreszeit und Weihnachten befördern das Interesse am Lesen zusätzlich. Aber was gab es zu entdecken? Wir geben fünf Tipps, die sich auch als Geschenkideen für Weihnachten eignen.

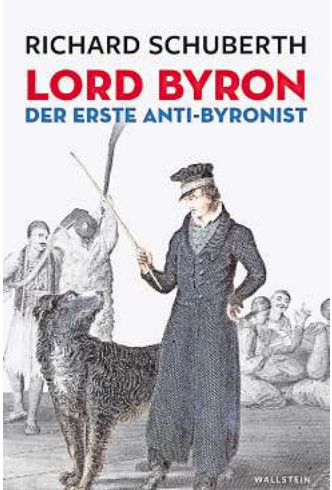
► **Kulturell**  
Vor Jahren waren Kalender noch im Trend, jetzt sind sie in der Minderzahl. Einen besonders

schönen, den „Kulturkalender“ (24 Euro), präsentiert der mare-verlag als Gegenentwurf zu der Masse an digitalen Kalendern. Der kleine Wandkalender hat 52 Seiten, jede Woche des kommenden Jahres werden die Betrachter mit Lyrik, Prosa oder klassischen Spruchweisheiten beschenkt, begleitet von einer dekorativen Auswahl an Abbildungen. Jede würde es verdienen, gerahmt zu werden.

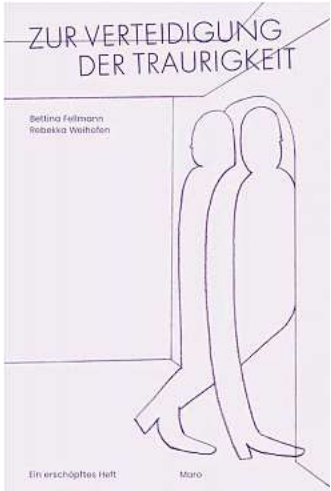


► **Widersprüchlich**  
Aus dem Wallstein Verlag kommt ein dickleibiges Werk über einen Star des 19. Jahrhunderts: Lord Byron, der als der erste Popstar der Geschichte angesehen wird. Zwölf Essays umkreisen in Richard Schuberths „Lord Byron, der erste Anti-Byronist“ (528 Seiten, 39 Euro) dessen Bedeutung als Freiheitskämpfer und Beau, als Narziss und Bürgerschreck, der gleich-

zeitig eine der Leitfiguren seiner Zeit war und Protest und Begeisterung auslöste. Mehr Identitätsaspekte kann eine einzige Figur kaum in sich vereinen, der moderne Mensch hält mit Lord Byron Einzug in Europa.



► **Traurig**  
Beim Maro Verlag liegt gleich vorne ein schmales, nur 36 Seiten umfassendes Heft mit Illustrationen, das „Zur Verteidigung der Traurigkeit“ (16 Euro) aufruft. Bettina Fellmann und Rebekka Weihofen machen Mut, Traurigkeit nicht nur als Krankheitssymptom zu verstehen, denn sie sei nun einmal eine erwartbare Reaktion auf die „Zumutungen der Gegenwart“. Daraus entsteht in Ansätzen eine Gesellschaftskritik. Die Autorinnen nennen die Publikation passend „Ein erschöpftes Heft“.



► **Fabelhaft**  
Der avant Verlag ist für seine Graphic Novels bekannt. In seinem Klassiker „Der große böse Fuchs“ (192 Seiten, 25 Euro) des Franzosen Benjamin Renner werden Slapstick-Humor und



eine klassische Fabel zusammengebracht. Das mehrfach ausgezeichnete Buch berichtet vom starken, aber eigentlich schwachen Fuchs und seinen Problemen mit den Hennen eines Bauernhofes. Gegen den Strich gelesen ist es eine Auseinandersetzung mit den Methoden der Kindererziehung.

► **Schlagkräftig**  
Im Katapult Verlag werden wissenschaftliche Erkenntnisse in Infografiken übersetzt. Benjamin Fredrich hat für den Verlag auf über 200 Seiten dokumentiert, welche „Schlägereien in Parlamenten“ stattfanden. Mal schlugen sich Parlamentarier direkt ins Gesicht (Ukraine), mal legten sie mit einem gekonnten Judogriff den Gegner aufs parlamentarische Parkett (Südkorea), oder sie bewarfen sich mit Mikrofonständern (Indien).



**NEU!**

**LOGOPÄDIE**

**Jetzt Therapieplatz sichern!**  
**Telefon: 0511 8998580**

Peiner Straße 2 · 30519 Hannover  
infoPS@reha-team-hannover.de  
www.reha-team-hannover.de

**REHATEAM HANNOVER**

**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**

**WILDE Expedition Truck**

Auto Wilde GmbH  
Vienenburger Str. 12  
38640 Goslar

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

**Made in Goslar mit Ökostrom**

**Fuso + Daily**







# Preiswürdige Hilfe für Obdachlose

Medizinstudenten behandeln Obdachlose – Sprechstunde von Caritas und MHH wird beim Wissenschaftspreis ausgezeichnet

**HANNOVER.** Für die Obdachlosen ist die wöchentliche Sprechstunde mit den Medizinstudenten eine große Hilfe. Jeden Mittwoch behandeln angehende Mediziner bei der Caritas Menschen, die aus verschiedenen Gründen meist schon lange nicht mehr in eine normale Arztpraxis gehen. Oft sind die Patienten nicht mehr krankheitsbedingt oder waren es nie. „Manche haben auch Sprachbarrieren oder schämen sich ihrer Armut. Ich habe dort Menschen erlebt, die sich die Zuzahlung für Medikamente nicht leisten können“, berichtet Medizinstudentin Joana Wrasse. Bei der Verleihung des Wissenschaftspreises Niedersachsen 2024 hat Wissenschaftsminister Falko Mohrs (SPD) das Team der Ambulanz am Mittwochabend, 20. November, mit einem Preis für Studierende ausgezeichnet. Seit 2020 ist die Studentische Poliklinik als Wahlfach im Medizinstudium an der Medizinischen Hochschule Hannover (MHH) verankert. Die von Studierenden getragene Sprechstunde hat sich seitdem als fester Teil der medizinischen Grundversorgung für Wohnungslose etabliert. Rund 50

Studierende haben sich bisher beteiligt. Die Hilfe für Obdachlose ist das eine. Gleichzeitig profitieren die Studierenden selbst stark von der Arbeit. „Das Projekt will Medizinstudenten an Menschen herantführen, die sich in einer weniger privilegierten Situation befinden als sie selbst“, erklärt Joana Wrasse. Die 24-Jährige hält das für enorm wichtig. „Als Ärztin werde ich später auch für Menschen Verantwortung haben, die von der Gesundheitsversorgung ausgegrenzt sind.“ Sie selbst hat sich zunächst als Studentin im Wahlfach an dem Projekt beteiligt und hat danach als Tutorin drei Jahre lang die Poliklinik organisiert. In der Sprechstunde seien ihr Menschen mit schweren psychiatrischen Erkrankungen begegnet, mit denen sie umzugehen lernte, sagt Wrasse. Die Studierenden versorgen zudem Hilfesuchende, die unter Bluthochdruck, Hautkrankheiten oder offenen chronischen Wunden an den Beinen leiden – unter ärztlicher Supervision. „Beim Leben auf der Straße, in nicht hygienischen Verhältnissen, verschlimmert sich ihr Gesundheitszustand“, berichtet Wrasse.



Teamarbeit: Bei der Sprechstunde der Caritas für Obdachlose arbeiten Medizinstudenten unter Supervision von ausgebildeten Ärzten. Foto: Annika Morchner/MHH

„Manche haben auch Sprachbarrieren oder schämen sich ihrer Armut. Ich habe dort Menschen erlebt, die sich die Zuzahlung für Medikamente nicht leisten können.“

Joana Wrasse, Medizinstudentin

Die Studierenden ab dem dritten Studienjahr belegen das freiwillig gewählte Fach ein Jahr lang. Jeder von ihnen ist dabei für zwei Monate in der Ambulanz im Einsatz. Bei der Caritas stehen für die wöchentliche Sprechstunde zwei Behandlungszimmer zur Verfügung. Dort arbeiten jeweils ein Student, ein Tutor sowie ein Arzt im Team. Die Lehrärztinnen und Lehrärzte kommen aus der MHH-Klinik für Anästhesiologie und aus dem MHH-Institut für Allgemeinmedizin oder sind niedergelassene Hausärzte und Ärztinnen der Region Hannover. Der Anstoß für die Gründung der Studentischen Poliklinik kam von Maleen Fiddicke, damals selbst noch Studentin. Inzwischen ist sie Ärztin in Weiterbildung an der Klinik für Anäs-

thesiologie und begleitet in ihrer aktuellen Funktion wieder Studierende in dem Projekt. Die Gesellschaft der Freunde der MHH unterstützt die Sprechstunde finanziell. Studentin Joana Wrasse sagt, sie habe in der Poliklinik prägende Erfahrungen gemacht, medizinisch und menschlich. „Im Medizinstudium kommt man sonst mit diesen Patienten nicht in Kontakt, obwohl es für den späteren Berufsalltag wichtig ist.“ Mit der Auszeichnung als studentisches Projekt beim Wissenschaftspreis Niedersachsen ist ein Preisgeld von 3500 Euro verbunden. Die Studierenden wollen davon voraussichtlich ein Gerät für die Behandlungsräume der Caritas anschaffen. „Das Geld soll auf jeden Fall den Patienten zugutekommen“, betont Wrasse.

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

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

Marktstraße 17  
Burgdorf  
Tel.: 05136-22 28

**von 02.12. bis 07.12.2024**  
**Zum Wochenanfang von Montag bis Mittwoch:**  
Frische Kalbsleber nur solange Vorrat reicht ..... 100 g **1,59 €**  
Hähnchen-Fitness-Pfanne mit Früchten in Curry Marinade ..... 100 g **1,29 €**  
**Zimmermanns Schlemmer-Tüte: drei hausgemachte Leckereien für Ihren Wochenstart**  
- 300 g Rinderwurst mit Haferrützchen ..... **Tüte nur 11,90 €**  
- 2 Wiener Würstchen & ein Schlauch Kartoffelsuppe  
- 1 Paar Schlesiische Weißwurst

**von Montag bis Samstag**  
**vom Strohschwein**  
Adventsbraten mit Füllung aus Walnüssen, Backobst und Weißwurst-Brat, auf Wunsch im Bratenschlauch ..... 100 g **1,59 €**  
**aus der Salatküche:**  
Tiroler Wurstsalat ..... 100 g **1,49 €**  
Heidelberger Speckkartoffelsalat ..... 100 g **0,89 €**  
**vielseitig, zum Angebotspreis:**  
frische Hähnchenbrust ..... 100 g **1,49 €/kg**  
**zarter Aufschnitt, rein Geflügel:**  
Mortadella, Geflügelgutschinken, Geflügelgutschinken ..... 100 g **1,89 €**  
**mild geräuchert:**  
Weihnachtsmann-Metzwurst ..... **6,50 €/Stk.**

**Zum Wochenende von Donnerstag bis Samstag**  
Feinkostbecher - Frische versiegelt  
NEU! Anti-Pasti-Salat in feiner Balsamico-Vinegar ..... 250 g Becher **3,99 €**  
Viello Tonnato, zarte Kalbsfleischschneiben mit pikanter Thunfischsauce ..... 180 g Becher **5,83 €**  
Puten-Carpaccio, auf aromatischer Currysauce ..... 180 g Becher **4,95 €**  
alles selbst gekocht: Hirschkalbsbraten in Waldpilzsauce oder Wildschweinbraten in Preiselbeersauce Schale für 2 Personen ..... Schale **18,90 €**

Leisten & Dämmung kostenlos

Rigid-Vinyl ab €/m<sup>2</sup> **17,49**

**BLACK WEEK**

Laminat ab €/m<sup>2</sup> **9,99**

Bis zu **62%**\*

**-62%**

Flaumeiche natur (803093)

Unser Verkaufspreis, €/m<sup>2</sup> **19,99**  
PE-Dämmung 2 mm stark, unser Preis €/m<sup>2</sup> **0,99**  
Fußleisten passend, unser Preis €/lfm. **5,41**  
Alles zusammen: **26,39**

**Laminat (803094)**  
Dekor Flaumeiche grau  
• Hochwertiger Laminatboden  
• Exklusives Breitdielen-Format  
• Strapazierfähig und langlebig  
• 8 mm Stärke / NK 32  
• 20 Jahre Garantie

**Jetzt bei Sofort-Mitnahme nur €/m<sup>2</sup> **9,99****  
inklusive PE-Dämmung und Fußleisten

**-25%**

Laminat Dekor Badus Eiche (8623)  
• Bestechende Qualität  
• Made in Germany  
• Sehr strapazierfähig  
• 8 mm Stärke / NK 32  
• 15 Jahre Garantie

Unser Preis: ~~€/m<sup>2</sup> 15,99~~ **11,99**  
inklusive PE-Dämmung und Fußleisten

**Rigid-Vinyl (5237/5238/5240)**  
Dekor Brantford caramel/butter/fire  
• Integrierte Dämmung  
• Authentische Haptik  
• Strapazierfähig  
• 10 Jahre Garantie

Unser Preis: ~~€/m<sup>2</sup> 27,99~~ **24,99**  
inklusive Dämmung und Fußleisten

**-34%**

Samteiche natur (30032018)

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

**Rigid-Vinyl (30032017)**  
Dekor Samteiche hell  
• Innovativer Designboden  
• Integrierte Korkdämmung  
• Einfach zu pflegen und zu reinigen  
• 5 mm Stärke  
• NK 32 / 15 Jahre Garantie

**Jetzt bei Sofort-Mitnahme nur €/m<sup>2</sup> **27,99****  
inklusive Dämmung und Fußleisten

**Laminat DEPOT**  
**www.laminatdepot.de**  
Öffnungszeiten: Mo-Fr 10 - 19 Uhr · Sa 9 - 18 Uhr  
Laminat-Lager Mitte GmbH · Herforder Str. 158 · 33609 Bielefeld

**Hannover am A2 Center · Varrelheide 204**

**TEST TOP SERVICE-QUALITÄT**  
AUSGABE 3/2021  
Konsumentenbefragung  
★★★★★ 2021/22  
LaminatDEPOT  
WIRTSCHAFTS-LEBENSSTYL & SHOPPING

**Ausgezeichnet:**  
Heimtex Star 2019  
Fachhändler des Jahres  
BTH Heimtex Hamburg  
www.raumausstattung.de  
Soziales Engagement

**Sonntag ist Schautag!**  
**12-16 Uhr**  
keine Beratung u. kein Verkauf außerhalb der gesetzlichen Ladenöffnungszeiten!

**Jetzt 18x · auch in:** Bielefeld, Bietigheim, Bochum, Dortmund, Duisburg, Essen, Gelsenkirchen, Hamburg, Hamm, Iserlohn, Lippstadt, Mülheim/Ruhr, Paderborn, Porta Westfalica, Solingen, Velbert und Wuppertal  
\* Angebote nur gültig für vorräthige Ware und bei sofortiger Mitnahme. Gilt nicht für Sonderbestellungen. Eine Rabattierung bereits getätigter Aufträge ist nicht möglich. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen.

1779601\_002624

14123MAN





Beispielfoto der Baureihe. Ausstattungsmerkmale ggf. nicht Bestandteil des Angebots.

ENTWEDER OPEL MOKKA ODER OPEL CORSA

FINDE DEINEN FAVORITEN:  
FRAG DOCH EINFACH DÜRKOP!

UNSERE LEASINGANGEBOTE

für den Opel Mokka Elegance, 1.2 Direct Injection Turbo, 74 kW (100 PS), Start/Stop, Euro 6d Manuelles 6-Gang Getriebe, Betriebsart: Benzin

MONATSRATE 156 €

Kilometerleasing-Angebot: Leasingsonderzahlung: 1000,- €, Gesamtbetrag: 6.604,84 €, Laufzeit (Monate)/Anzahl der Raten: 36, Anschaffungspreis: 23.276,29 €, Laufleistung (km/Jahr): 5.000, Überführungskosten: 1.199,- € sind separat an DÜRKOP GmbH zu entrichten.

Kombinierte Werte gem. WLTP: Kraftstoffverbrauch 5,5 l/100 km; CO<sub>2</sub>-Emission 124 g/km; CO<sub>2</sub>-Klasse: D

für den Opel Corsa, 1.2, 55 kW (75 PS), Start/Stop, Euro 6d Manuelles 5-Gang Getriebe, Betriebsart: Benzin

MONATSRATE 164 €

Kilometerleasing-Angebot: Leasingsonderzahlung: 0,- €, Gesamtbetrag: 5.900,76 €, Laufzeit (Monate)/Anzahl der Raten: 36, Anschaffungspreis: 18.214,49 €, Laufleistung (km/Jahr): 5.000, Überführungskosten: 1.199,- € sind separat an DÜRKOP GmbH zu entrichten.

Kombinierte Werte gem. WLTP: Kraftstoffverbrauch 5,3 l/100 km; CO<sub>2</sub>-Emission 120 g/km; CO<sub>2</sub>-Klasse: E

Ein unverbindliches Privatkunden-Angebot (Bonität vorausgesetzt) der Stellantis Bank SA Niederlassung Deutschland, Siemensstraße 10, 63263 Neu-Isenburg, für die die DÜRKOP GmbH als ungebundener Vermittler tätig ist. Alle Preisangaben verstehen sich inkl. MwSt. Gesamtbetrag ist Summe aus Leasingsonderzahlung und monatlichen Leasingraten. Abrechnung von Mehr- und Minderkilometern (Freigrenze 2.500 km) sowie ggf. Schäden nach Vertragsende. Angebot gültig solange der Vorrat reicht.

DÜRKOP GmbH, Filiale Hildesheim  
Bavenstedter Straße 90  
31135 Hildesheim  
Tel.: 05121 20408-10  
www.opel-duerkop-hildesheim.de

**DÜRKOP**  
Dein Auto. Unser Herzschlag.

DÜRKOP GmbH, Sitz: Nedderfeld 91, 22529 Hamburg.

Lyrik einer Landschaft

Der Niedersachsen-Kalender 2025

Lassen Sie sich von der Schönheit Niedersachsens verzaubern! Bizarr verschneite Harzwälder, kristallklar plätschernde Bäche bei Braunlage, herbstlich verfärbte Deisterhänge und eine vom Frost überhauchte Landschaft am Steinhuder Meer: Die Panoramen unseres Landes stecken voller Poesie. Durch die Linse der Fotografen Lutz Akemann und Joachim Hasche führt Sie der Lyrik-Kalender an wundersame Orte – begleitet von auserlesener Lyrik.

Scannen und bestellen!



Ab sofort nur erhältlich unter  
abo.haz.de/lyrikkalender



Jetzt  
limitiertes  
Exemplar  
sichern!

Hannoversche Allgemeine  
Neue Presse



Telemoritz gehört  
jetzt Oliver Blume

Neuer Eigentümer hat GROBE PLÄNE für die Immobilie

**HANNOVER.** Der Abriss ist vom Tisch. Volkswagen Nutzfahrzeuge (VWN) hat den Fernsehturm Telemoritz an den Unternehmer Oliver Blume verkauft. Am Freitag, 22. November, haben beide Seiten den Kaufvertrag für die einzigartige Immobilie am Hauptbahnhof Hannover unterschrieben. Der Investor will 120 Apartments am Turmschaft bauen und so das Bauwerk konservieren. Die Ummantelung mit Wohnungen soll den sanierungsbedürftigen Turm stabilisieren. Die oberen Etagen will Blume als Kultur- und Eventfläche nutzen.

„Der Telemoritz ist ein ikonisches Wahrzeichen mit Geschichte, und wir freuen uns sehr, dieses prägende Symbol für Hannover zu einer neuen Bestimmung zu führen. Durch die Kombination von Wohnraum und Kulturangebot schaffen wir nicht nur Lebensqualität, sondern gestalten auch einen Ort, der Menschen verbinden wird“, kündigt er an.

Eigentlich hatte VWN den Abriss des sanierungsbedürftigen Turms geplant. Das sorgte für Protest aus Politik und Stadtgesellschaft. Lösungen für einen Erhalt wurden in der Öffentlichkeit intensiv diskutiert. Im Rennen waren am Ende das Konzept von Blume sowie die Idee „Der Gute Turm“ vom Kreativunternehmer Daniel Pflieger und dessen Mitstreitern. Sie wollten Sanierung und Erhalt des Turms mit einer Mischung aus Sponsoring, Fördergeld, Einnahmen aus Werbung und Events, einer Lotterie sowie über die Gründung



Oliver Blume mit einem 3D-Modell für den Umbau des Telemoritz.

Foto: Thea Marie Klinger

einer Genossenschaft finanzieren. Am Ende bekam Blume den Zuschlag. Laut VWN unter anderem deshalb, weil sich mit SPD, CDU und FDP die politische Mehrheit in Hannovers Rat hinter sein Konzept gestellt hatte.

„Für Volkswagen Nutzfahrzeuge war der nachhaltige Erhalt des Fernsehturms stets die bevorzugte Option“, versichert

Steffen Reiche, Mitglied des VWN-Markenvorstandes. Er freue sich, dass in Abstimmung mit der Stadt Hannover die Verantwortung für die künftige Entwicklung des Telemoritz an Blume übertragen worden sei.

VWN hatte zuvor angekündigt, dass einem Käufer die Summe zur Verfügung gestellt werden soll, die für den Abriss fällig

geworden wäre. Im Raum stand ein Betrag von rund zehn Millionen Euro. Die Stadt hatte angekündigt, dass sie den Investor bei der Umsetzung der Pläne unterstützt. Voraussetzung: Das Modell muss so funktionieren, dass die Stadt Hannover keine finanziellen Risiken trägt und dass die städtebaulich-architektonische Qualität gesichert wird.

Eine besondere Botschafterin

Filmemacherin Franziska Stünkel erhält 30. Stadtkulturpreis, Sonderpreis für „Was mit Herz“

**HANNOVER.** Sie ist eine weltweit anerkannte Filmregisseurin und Künstlerin – und eine ganz besondere Botschafterin Hannovers. Nun bekommt Franziska Stünkel den Stadtkulturpreis des Freundeskreises Hannover. Zum 30. Mal wird diese Auszeichnung schon vergeben. Mit der Wahl der diesjährigen Preisträgerin will der Verein aus diesem Anlass auch ein ganz besonderes Zeichen setzen.

„Mit dem Stadtkulturpreis möchten wir Menschen und Institutionen ehren, die sich in den Bereichen Kultur, Gemeinschaft und Demokratie besonders für Hannover einsetzen“, sagt Konstanze Beckedorf, Vorsitzende des Freundeskreises, bei der Bekanntgabe am Montag, 25. November. Stünkel sei „eine bedeutende Künstlerin, die nicht nur großartige Filme produziert, sondern sich auch leidenschaftlich für die Kunst- und Kulturszene in unserer Stadt engagiert und junge Talente fördert“, ergänzt Hajo Rosenbrock, Co-Vorsitzender des Freundeskreises.

Die Künstlerin hatte nicht damit gerechnet, mit dem Stadtkulturpreis geehrt zu werden: „Als ich den Anruf erhielt, war ich total überrascht“, sagt Franziska Stünkel. „Für mich ist es selbstverständlich, mich zu engagieren, ich bin mit dem Ehrenamt groß geworden. Das kenne ich so auch schon von meinem Elternhaus.“

Die Künstlerin hatte nicht damit gerechnet, mit dem Stadtkulturpreis geehrt zu werden: „Als ich den Anruf erhielt, war ich total überrascht“, sagt Franziska Stünkel. „Für mich ist es selbstverständlich, mich zu engagieren, ich bin mit dem Ehrenamt groß geworden. Das kenne ich so auch schon von meinem Elternhaus.“

KÜNSTLERIN ENGAGIERT SICH  
IN VIELEN EHRENÄMTERN

Bei aller Bescheidenheit ihrerseits – Stünkels Engagement ist schon sehr außergewöhnlich: Trotz ihres internationalen Erfolges und der Arbeitsintensität – derzeit schreibt sie gerade wieder an einem neuen Drehbuch – ist die 51-jährige Künstlerin in vielen Initiativen, Vereinen und Ehrenämtern aktiv. Und das seit 25 Jahren durchgehend. So setzt sie sich in Vor-

trägen, Gremien, Jurys und Panels für Demokratie, sozial benachteiligte Menschen und Flüchtlinge ein. Sie tritt für die Förderung junger Künstlerinnen und Künstler, Geschlechtergerechtigkeit und Diversität ein. Stünkel ist auch Mitglied des Kuratoriums der Hannah Arendt-Tage und der Tui-Stiftung sowie Kuratorin und Juryvorsitzende des Spreewälder Literatur-Stipendiums und Jurymitglied beim Cast-&Cut-Stipendium. Außerdem ist sie Botschafterin der Hilfsorganisation „Be an Angel“, des Norddeutschen Knochenmarkspenderregisters (NKR) und weiterer Initiativen.

Darüber hinaus erhält Stünkel den renommierten Stadtkulturpreis für ihren Einfluss in der Kunst- und Kulturszene, so wohl in ihrer Heimatstadt Hannover als auch international. Mit dem hochkarätig besetzten Film „Nahschuss“ mit Lars Eidinger in der Hauptrolle (derzeit zu sehen über die ZDF-Mediathek) habe sie ein wichtiges Stück deutscher Geschichte in

den Fokus gerückt, begründet der Freundeskreis seine Entscheidung. Der Kinofilm ist ihr dritter Film; er basiert auf der Biografie von Werner Teske, an dem 1981 das letzte Todesurteil in der DDR vollstreckt wurde. Auch Peter Lohmeyer, der am 2. Dezember in der Orangerie Herrenhausen die Laudatio auf die Preisträgerin halten wird, spielt in dem Film mit.

Für ihre Fotoserie „Coexist“ fotografiert Franziska Stünkel weltweit seit mehr als 15 Jahren natürliche Reflexionen auf Schaufensterglas, um in über diese Form der Verdichtung von der Koexistenz menschlichen Lebens zu erzählen. Mit ihrer Kunst ver helfe sie Hannover zu internationalem Ansehen, betont Freundeskreis-Vize Rosenbrock. „Dabei verliert sie aber nicht den Bezug zu ihrer Heimat: Auch hier setzt sie sich unermüdlich aktiv für die Kulturförderung ein, unter anderem mit Ausstellungen im Sprengel Museum oder dem Projekt „Hornigschleuder – Kunst im Bunker“ am Weidendamms.“

STÜNKEL WILL PREISGELD  
FÜR PROJEKT EINSETZEN

Stünkel nutzt die Bekanntgabe des Preises, um auf die Auswirkungen von Kürzungen im Kulturbereich hinzuweisen. „Diese Kürzungen sind gerade jetzt in Zeiten der schwindenden Demokratien und wachsenden Diktaturen sehr schmerzhaft“, betont sie. „Denn Kultur kann einen Raum für Ängste geben, aber auch neue Ansätze zeigen. Sie kann Zeichen gegen die Passivität und das Ohnmachtsgefühl setzen. Kultur darf kein Luxusgut sein“, so ihre Forderung. Das Preisgeld von 5000 Euro wolle sie für ein neues ehrenamtliches Projekt einsetzen, das noch in der Konzeptionsphase sei.

SONDERPREIS FÜR  
„WAS MIT HERZ“

Als zweite Preisträgerin würdigt der Freundeskreis Alina Zimmermann. Sie erhält den Sonderpreis für herausragendes bürgerschaftliches Engagement, stellvertretend für den Verein „Was mit Herz“. Dieser engagiert sich für Nachbarschaftsprojekte und bringt Menschen unterschiedlicher Herkunft zusammen. „Das Team rund um Alina Zimmermann trägt entscheidend zur Stärkung der Gemeinschaft bei“, sagt die neue Geschäftsstellenleiterin des Freundeskreises, Barbara Sommer.

Die offizielle Verleihung des Stadtkulturpreises am Montag, 2. Dezember, in Herrenhausens Orangerie wird Kabarettist Matthias Brodowy moderieren. Auf der Gästeliste stehen etwa Regionspräsident Steffen Krach (SPD), Oberbürgermeister Belit Onay (Grüne) und Falko Mohrs (SPD), niedersächsischer Minister für Wissenschaft und Kultur. Musikalisch wird die vielfach ausgezeichnete Big Band der Käthe-Kollwitz-Schule den Abend begleiten, zudem sind Showacts aus dem Winter Varieté des GOP zu sehen.



Stadtkulturpreis 2024: Franziska Stünkel und Alina Zimmermann  
Foto: Nancy Heusel



# Der Weihnachtsmarkt ist eröffnet

Bis zum 22. Dezember vorweihnachtliche **STIMMUNG IN DER ALTSTADT**

**HANNOVER.** Licht an, Weihnachtsmarkt eröffnet: Oberbürgermeister Belit Onay (Grüne) und Stadtsuperintendent Rainer Müller-Brandes haben um 16 Uhr mit dem Einschalten der 3000 Glühlampen am Weihnachtsbaum vor der Marktkirche das symbolische Startsignal für den Weihnachtsmarkt in der Altstadt gegeben. „Die politischen Rahmenbedingungen und vieles andere scheinen aus den Fugen geraten zu sein“, sagte OB Onay zur Eröffnung. „Zum Glück gibt es Konstanten wie die Weihnachtszeit mit dem Weihnachtsmarkt, an denen wir festhalten wollen und bei denen die Menschen etwas runterkommen können.“

Die Veranstaltung geht über 28 Tage bis zum 22. Dezember. Der Weihnachtsmarkt hat täglich bis 21 Uhr geöffnet, er beginnt immer um 11 Uhr. Insgesamt besteht der Markt aus 188 Ständen und Geschäften, aufgeteilt in die vier bekannten Bereiche: den traditionellen Markt an der Marktkirche und entlang der Gruppenstraße mit 125 Verkaufsständen, den 400 Quadratmeter großen Wunschbrunnenwald am Oskar-Winter-Brunnen, das Finnische Dorf auf dem Ballhofplatz und den historischen Markt im Bereich des Hohen Ufers mit 45 Ständen. Zwölf neue Stände finden sich auf dem Weihnachtsmarkt. Neben einer Bude mit italienischen Speisen und Getränken mit italienischem Glühwein ist nach vielen Jahren wieder ein Lebkuchen-Anbieter dabei. Kinder können sich auf ein weiteres Karussell freuen.

Um die Sicherheit der Besucher und Besucherinnen zu gewährleisten, haben Stadt, Polizei und Feuerwehr ein Sicherheitskonzept erarbeitet. Das sieht



Der Weihnachtsmarkt 2024 in Hannover ist eröffnet. Bis zum 22. Dezember sind die Buden und Geschäfte geöffnet. Foto: Katrin Kutter

unter anderem ein Messerbot vor, und die Polizei darf Besucher auch ohne Anlass kontrollieren. Ebenso achten die Beamten auf den Konsum von Cannabis. In der Nähe von Minderjährigen darf laut Gesetz grundsätzlich kein Joint geraucht werden. Missmut hatte es im Vorfeld im Rathaus über die erneut hohen Gebühren an die Gesellschaft für musikalische Aufführungs- und mechanische Vervielfältigungsrechte (Gema) gegeben. Die Gema verwaltet die Urheber- und Nutzungsrechte von Musikern und erhebt überall dort Gebühren, wo Musik öffentlich gespielt wird. Vor einiger Zeit hatte die Ge-

ma entschieden, dass bei Weihnachtsmärkten nicht nur der Zuschauerbereich vor einer Bühne in die Gebührekalkulation eingeht, sondern der gesamte Markt – das sind in Hannover immerhin 11.000 Quadratmeter. Das bedeutet: Wenn auf der Bühne vor der Marktkirche Musiker auftreten, muss die Stadt auch für eine mögliche Zuhörerschaft etwa auf dem Platz der Weltausstellung zahlen, obwohl dort kein einziger Ton ankommen dürfte. Um die Kostenexplosion aus dem vergangenen Jahr von 45.000 Euro für Gema-Gebühren in diesem Winter einzudämmen, hat die Stadt entschieden, an zwölf Tagen nur gebühren-

freie Musik auf der Bühne vor der Marktkirche zu spielen. Dazu zählen alle Lieder, die älter als 70 Jahre sind. Die Stadt bezahlt auf diese Weise nur noch 18.000 Euro an die Gema. In den zurückliegenden Jahren haben jeweils rund 1,8 Millionen Besucher und Besucherinnen den hannoverschen Weihnachtsmarkt besucht, diese Zahl erwartet die Stadt auch in diesem Jahr. Leichte Einschränkungen gibt es durch das Gerüst um den Turm der Marktkirche. Bei der Vergabe der Standplätze wurde das aber berücksichtigt. Der Aufbau links und rechts des Turms ist insoweit verändert und angepasst, dass ausreichend Rettungswege, breite Gassen und Freiflächen für die

Besucher und Besucherinnen vorhanden sind. Auch auf der Lister Meile gibt es seit Montag wieder ein weihnachtliches Angebot sowie Unterhaltung für Jung und Alt bis zum 22. Dezember. Diverse Anbieter präsentieren an ihren Ständen Holzspielzeug, Christbaumschmuck, Kerzen, Waren aus Keramik und Glas und allerlei Weihnachtsleckereien. OB Belit Onay und Stadtsuperintendent Rainer Müller-Brandes haben gemeinsam Hannovers Weihnachtsmarkt in der Altstadt eröffnet. Er dauert bis zum 22. Dezember, die Stadt erwartet rund 1,8 Millionen Besucher. Auch der Markt auf der Lister Meile hat jetzt geöffnet.



Hannovers Oberbürgermeister Belit Onay (links) und Bernhard Paul (Mitte) eröffnen das Roncalli-Weihnachtsdorf am Hauptbahnhof. Foto: Rainer Dröse

## Das historische Roncalli-Weihnachtsdorf leuchtet

Zum zweiten Mal bespielt der legendäre Zirkus von Bernhard Paul den Hauptbahnhof

**HANNOVER.** Mittags Hamburg, am frühen Abend Hannover: Roncalli-Gründer Bernhard Paul hat jetzt auch am Ernst-August-Platz das Startsignal für das historische Weihnachtsdorf gegeben, das sein Zirkusteam konzipiert hat. An seiner Seite: Oberbürgermeister Belit Onay. Auch wir haben vorbeigeschaut. 2023 drückte er bei diesem Nieselregen aufs Knöpfchen, diesmal war fast T-Shirt-Wetter: Kurz nach Einbruch der Dunkelheit startete Bernhard Paul (77) das historische Roncalli-Weihnachtsdorf auf dem Ernst-August-Platz. „Ja, ist denn schon wieder Weihnachten?“, fragte der Zirkusgründer noch kurz zuvor mit einem Augenzwinkern. Oberbürgermeister Belit Onay (43) stand parat: „Ja, ist es.“

Der OB lobte: „Hier sieht es aus wie in einer Zauberwelt. Wer hätte das besser machen können als Roncalli!“ Schon zum zweiten Mal ist die Zirkuslegende mit der besonderen Idee eines Weihnachtsmarktes nach Hannover zurückgekehrt. „Wir sind diesmal noch eine Spur besser, wir arbeiten an der Perfektion“, so Roncalli-Gründer Paul, der mittags in Hamburg auf dem Rathausmarkt ein Pendant gestartet hatte. „Hier in Hannover haben wir mit dem VR-Schlitten und dem Rie-

senrad allerdings spezifische Attraktionen“, betonte Paul, der mit seiner Frau in der Stadt war. Auch für das Weihnachtsdorf gelte die Roncalli-Handschrift: „Wir stehen für Generationsübergreifendes. Wo sonst lacht das Kind mit dem Intellektuellen, dem Fabrikarbeiter, dem Familienvater und den Frischverliebten an der gleichen Stelle?“ In 55 nostalgischen Buden bieten Ausstellerinnen und Aussteller aus der Region Kunsthandwerk an, ein Riesenrad dreht sich auf dem Vorplatz, in dem mit einer Pelletheizung CO<sub>2</sub>-neutral erwärmten Zirkuscafé werden Gäste von den Gastronomen Ersin Ones (hat seine Weinbar „Mauerwerk“ zeitgleich geschlossen) und Cihan Vural (37) bewirtet. Und auf der historischen Fassade des Bahnhofs ist täglich ab 17, 18.30 und 20 Uhr eine weihnachtliche Projektion zu sehen. Wer Schneelandschaften vermisst, kann zudem mit der virtuellen Rentierkutsche eine rasante Winterfahrt erleben. Das Weihnachtsdorf ist bis zum 30. Dezember geöffnet – jeden Tag von 11 bis 21 Uhr. Nur Heiligabend ist ab 14 Uhr Schluss, am ersten Weihnachtstag ist das historische Dorf geschlossen. Der Weihnachtsmarkt in der Altstadt läuft bis zum 22. Dezember jeweils von 11 bis 21 Uhr.

### DIE GRÖßTE *Adventsausstellung* DER REGION!

**Die Stanze Adventsfloristik**  
Handgemacht von unseren Floristikmeister/innen.

**Bezaubernde Lichterwelt**  
Weihnachtsbeleuchtung in allen Formen und Größen.

**Weihnachtsbäume**  
Riesige Auswahl und in Premium Qualität.

**Weihnachtswelt**  
Festliche Deko, Kugeln, Figuren und vieles mehr.

**Handarbeit aus dem Erzgebirge**  
Räucherfiguren und -häuser sowie Schwippbögen uvm.

**Bastelbedarf**  
Tannenhandschneide, Kränze, Moos und vieles mehr.

**Stanzes Weihnachts-Cafe**  
Gönnen Sie sich eine gemütliche Auszeit inmitten unserer Ausstellung. Es erwarten Sie selbstgebackene Kuchen, Torten, Waffeln, Kaffeespezialitäten uvm.

**Die Stanze LuVille Miniatur-Weihnachtswelt**  
Ist von bezaubernder Schönheit, hoher Darstellungskraft und Detailvielfalt nicht zu übertreffen und ein Highlight für Groß und Klein.

## STANZE *Adventsausstellung* 2024

Mo. - Sa. 09:00 - 19:30 Uhr, So. 13:00 - 16:00 Uhr\*

# Gutschein

15 %\*\* oder 10 % Rabatt auf einen Artikel Ihrer Wahl.

\*Gültig bis 24.12.2024. Gilt nicht für Verlagserzeugnisse, Geschenkgutscheine, lebende Tiere und bereits reduzierte Artikel. \*\*Nur in Verbindung mit der Stanze GreenCard gültig.

ohne GreenCard  
10 % Rabatt

mit Stanze GreenCard\*\*  
15 % Rabatt

2 00001 333068

### Unsere neue *Weihnachtsbeilage*

Jetzt den QR-Code scannen und aktuelle Angebote durchstöbern.

**Gewinne 2 VIP Tickets für das Spiel:**

96

vs.

SSV 1846

am 07.12.2024.

Mehr Infos zum Gewinnspiel auf Instagram.

@stanzegartencenter

**STANZE GARTENCENTER**

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

**ÖFFNUNGSZEITEN:**  
Mo. - Sa. 09.00 - 19.30 Uhr  
So. 13.00 - 16.00 Uhr\*

stanze-gartencenter.de

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

@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.

**PREMIUM-PARTNER**

VERBAND DEUTSCHER GARTEN-CENTER

**AUSGEZEICHNET 2023/24**

*Mr. Hans-Joachim Hübner*  
Präsident

**KOMPETENZ BERATUNG QUALITÄT**

3031802\_002623





**KRESS®**  
MODEZENTRUM HANNOVER

noch bis  
**16.12.**  
2024

**TOTAL-AUSVERKAUF**  
wegen Geschäftsaufgabe

**50%**  
RABATT  
AUF DIE  
NICHT REDUZIERTE WARE

**30%**  
RABATT  
AUF DIE  
BREITS REDUZIERTE WARE

**KRESS Modezentrum Hannover**  
Einkaufspark Klein-Buchholz | Sutelstr. 5  
Mo - Sa 9.00 - 19.00 Uhr

Follow us  


**KRESS** Kunden  
parken kostenlos  
direkt am Geschäft

[www.kress-mode.de](http://www.kress-mode.de)

30749801\_002624

Anzeige

## NEUER POLSTERSPEZIALIST IN GARBSEN: TRÖSSER eröffnet Filiale für die Region in Hannover

Garbsen bekommt eine neue, unvergleichbare Anlaufstelle für stilvolle und maßgeschneiderte Möbel rund um die Themen Sitzen, Schlafen und Speisen: TRÖSSER, Deutschlands großer Polsterspezialist, eröffnet Ende des Jahres in Hannover-Garbsen seine 17. Filiale!



TRÖSSER – bald große Neueröffnung in Hannover-Garbsen

Das Unternehmen, fast 100 Jahre alt und mit Wurzeln im Ruhrgebiet, ist als Familienbetrieb für seine persönliche Beratung, besten Service und Qualitätsmöbel deutschlandweit bekannt. Auf der Verkaufsfläche erwartet Kunden nicht nur eine riesige Auswahl an Möbeln, sondern insbesondere ein Ambiente, das zum Verweilen einlädt und eigene Wohnräume direkt fühlbar macht! Die bisherigen Filialen reichen von Süddeutschland, dem Saarland, Rheinland und Ruhrgebiet bis hin zum Münsterland und sind auf bisher 3 Bundesländer verteilt. Nun kommt die erste Filiale in Nieder-

sachsen hinzu. Wer auf der Suche nach neuen Möbeln für Sitz-, Schlaf- oder Essbereiche ist, darf TRÖSSER nicht verpassen. Den neben Marken wie Interliving, WK Wohnen, Himolla oder Koinor, findet man in über 25 Erlebniswelten immer das passenden: von der Esszimmergruppe mit Tisch und Stuhl, dem traumhaften Boxspringbett bis hin zur maßgeschneiderten Wohnlandschaft, ob vom zeitlosen Designer-Sofa, dem Hochlehner mit Relaxfunktion oder dem multifunktionalen Relaxsessel – TRÖSSER legt Wert auf Vielfalt. Dabei ist die Liebe zum Detail und die Möglichkeit, Möbel bis

auf den Zentimeter genau an die eigenen Wünsche anzupassen, ein besonderes Merkmal des Familienunternehmens.

TRÖSSER legt besonderen Wert auf eine TOP Beratung durch erfahrene Einrichtungsberater, um ein perfektes Beratungserlebnis, egal ob für große oder kleine Wohnprojekte, zu erzielen. Besonders stolz ist das Unternehmen darauf, Möbel fernab von Standardlösungen anzubieten: Jedes Möbelstück soll sich nahtlos in das Zuhause der Kunden einfügen und zu einem echten Lieblingsstück werden. Die beste Beratung und der beste Service unterscheidet TRÖSSER von anderen Möbelhäusern – eben kein Möbel von der Stange, wo man als Kunde die Nummer 0815 ist. Für die Planung und Gestaltung der Filiale wurde die Unterstützung internationaler Architekten und Stylisten in Anspruch genommen. So entsteht in Garbsen ein einzigartiges Einrichtungserlebnis, das durch ein nachhaltiges Konzept abgerundet wird. Trotz der Wurzeln im Ruhrgebiet und dem Rheinland sieht sich das Unternehmen als Anbieter „für die Region Hannover“.

Seit mehreren Wochen laufen die umfangreichen Renovierungsarbeiten. Böden und Wände wurden komplett neu

verlegt und gesetzt, so dass aktuell bereits die ersten Sofas angeliefert werden.

Mit dem Ziel, das Lieblingsmöbelhaus für die Region Hannover zu werden, lädt TRÖSSER die gesamte Region Hannover ein, das neue Zuhause ihrer Wohnräume zu entdecken. Ab Ende Dezember sind auch Sie herzlich dazu eingeladen, das neue Weltstadthaus für Polstermöbel in Hannover-Garbsen am Bauboulevard 4, direkt an der B6, zu besuchen!

### Das ist TRÖSSER

Die Ursprünge von Deutschlands größtem Polstermöbel- und Boxspringbetten Spezialisten gehen bis ins Jahr 1922 zurück. Seit jeher ist das Familienunternehmen in Oberhausen beheimatet und beschäftigt über 300 Mitarbeiter.

- 17x in Deutschland, neu in Hannover
- Über 70.000 qm Ausstellungsfläche insg.
- Über 370.000 verkaufte Sitzplätze pro Jahr
- Über 520.000 zufriedene Kunden
- 24/7 online auf troesser.de
- Die Nummer 1 – Deutschlands bester Polsterspezialist (laut DISQ)
- Mehrfach ausgezeichnet für die beste Beratung & bester Service
- 110% Know-How
- 100% Spezialist
- 98% Kundenzufriedenheit



30749801\_002624

# Wenn Männer keine Ahnung von Frauenkörpern haben ...

... und warum das **PROBLEMATISCH** ist

VON BEN KENDAL

**BERLIN.** „Ich glaube nicht, dass das empfohlen wird“, sagt ein US Amerikaner in einer Straßenumfrage. Auf dieselbe Frage, die ihm gestellt wurde, antwortet ein anderer Mann: „Ich glaube, man muss ihn vorher rausnehmen.“ Allein die Formulierung „ich glaube“ in ihrer Antwort zeigt, dass sie es nicht wissen. Ob ein junger Mann, beiges Cap, kurzärmeliges, aufgeknapptes Hemd, die Antwort weiß? Nein. „Ich glaube“, sagt auch er, „dass der Tampon dabei rausgedrückt wird.“

Die Interviewausschnitte stammen von Influencerinnen aus den USA. Sie stellten allen Männern dieselbe Frage: Können Frauen pinkeln, wenn sie einen Tampon in der Vagina haben? Im Vorfeld der US Wahl machten es sich TikTok-Accounts wie Roe v Bros zur Aufgabe, diversen Männern in den USA diese und weitere Fragen über Frauenkörper zu stellen: Wie viele Tage pro Monat kann eine Frau schwanger werden? Welche Phasen hat der Menstruationszyklus? Und was ist die Funktion der Klitoris?

Bei diesen Videos gilt es – trotz der teils sehr kuriosen und falschen Antworten –, zwei Dinge zu beachten: Erstens tauchen Männer, die diese Fragen bei den Straßenumfragen richtig beantworten, oft gar nicht im Video auf. Die Clips verfolgen zweitens eine andere Funktion, als lediglich das Wissen von Männern zu testen: Roe v Bros wollte mit ihren millionenfach gesehenen Videos Frauen im Vorfeld der US Wahl dazu ermutigen, wählen zu gehen. Denn gerade in Zeiten, in denen ein Thema wie Abtreibung die Gesellschaft spaltet, betonen die Influencerinnen: Man sollte die Wahl nicht allein Männern überlassen, die über Frauenkörper entscheiden wollen, sich aber damit nicht einmal auskennen. Insofern legen die Interviewausschnitte gleichzeitig den Finger in die Wunde: Viele Jungs und Männer weisen tatsächlich Wissensdefizite über Frauenkörper auf – Lücken, die sie aus mehreren Gründen schließen sollten.

Das beobachtet auch Sexualpädagogin Carsten Müller. Umgekehrt stellt er auch bei Frauen und Mädchen Defizite beim Wissen über Männerkörper fest. „Ein Junge sollte genauso über Menstruation Bescheid wissen wie ein Mädchen über Ejakulation“, sagt er. In seiner Arbeit mit Eltern und Kitas erkennt er gleichzeitig, dass Menschen in der Regel beispielsweise mehr Schwierigkeiten damit haben, über eine Vagina als über einen Penis zu reden. „Ein Penis ist von außen viel sichtbarer als eine Vulva und eine Vagina. In Bilder- und Kinderbüchern ist der Penis auch viel klarer gekennzeichnet als etwa eine Vagina, die darin mitunter nur als Strich dargestellt ist“, sagt Müller. Auch die Tatsache, dass immer noch viele Kinder und Jugendliche in sehr patriarchalen Strukturen großwerden, sei kontraproduktiv, wenn es darum geht, über Frauenkörper aufzuklären. Denn Sexualität werde in diesen Strukturen als vor allem „männlich funktionierende Ebene“ begriffen.

Den eigenen und gegengeschlechtlichen Körper nicht gut genug zu kennen, hat mehrere Nachteile. „Wenn ich meinen eigenen Körper nicht richtig einordnen kann, gehe ich auf Distanz zu meinem Körper“, sagt Müller. Er nennt die Menstruation als Beispiel: Fehlt es Mädchen und Frauen an Information über die Menstruation, empfinden sie sie womöglich als eklig oder beängstigend. Gleichzeitig könnten sie dann zum Beispiel keine bewussten Entscheidungen darüber treffen, welche Art von sexuellen Aktivitäten sie erleben oder nicht erleben möchten.

„Auch Jungen und Männer benötigen in Bezug auf sexuelle Aktivitäten Wissen über weibliche Körper, um in Partnerschaften Bedürfnisse und Grenzen zu erkennen“, sagt Müller.

Grund genug für Männer, sich mit Frauenkörpern auseinanderzusetzen und Wissenslücken zu füllen. Dafür ist es nie zu spät. Die Videos, die durch soziale Medien kursieren, identifizieren die häufigsten Wissensdefizite – und hier klären wir darüber auf.

### ACHT HÄUFIGE WISSENSLÜCKEN, DIE MÄNNER ÜBER FRAUENKÖRPER HABEN

#### 1. Wie viele Phasen hat der Menstruationszyklus?

Der Menstruationszyklus durchläuft immer vier Phasen – unabhängig davon, wie lange er dauert. Die erste Phase ist die Menstruationsphase: Dabei wird die oberste Schleimhautschicht der Gebärmutter Schleimhaut abgestoßen. Die Blutgefäße der Gebärmutter Schleimhaut öffnen sich, damit mit etwa 50 bis 150 Milliliter Blut die Schleimhautschicht aus dem Körper über die Vagina ausgeschieden werden kann. Im Schnitt dauert die Menstruation etwa fünf Tage. In der zweiten Phase baut der Körper mithilfe von Östrogen die oberste Schleimhautschicht der Gebärmutter Schleimhaut wieder auf. Gleichzeitig reift in dieser Phase in den Eierstöcken ein Follikel heran, der etwa eine Größe von zwei Zentimetern beträgt. Hier spricht man deshalb auch von der Follikelreifungsphase. Anschließend, etwa zur Mitte des gesamten Zyklus, kommt es zum Eisprung: Der Körper scheidet die Eizelle aus dem Eierstock aus, die der Follikel freilässt. Der Eileiter nimmt sie auf. Diese Phase wird Ovulationsphase genannt. Innerhalb von etwa 24 Stunden können Spermien die Eizelle noch befruchten, andernfalls stirbt sie ab. Der in der vorherigen Phase gereifte Follikel wird nun in einen Gelbkörper umgewandelt, der das Hormon Progesteron produziert. Damit ist die Lutealphase erreicht. Durch das Progesteron kann der Körper die Gebärmutter Schleimhaut umbauen, damit sich eine befruchtete Eizelle hier einnisten kann. In dieser Phase weiten sich in den Brüsten die Milchdrüsen, weshalb bei manchen Frauen die Brüste anschwellen und berührungsempfindlich werden.

Zudem treten nicht selten vor der Menstruation Blähungen und Krämpfe auf. Wenn keine Schwangerschaft eintritt, fällt der Progesteronspiegel wieder ab.

#### 2. Was ist PMS?

PMS steht für Prämenstruelles Syndrom. Gemeint sind damit die körperlichen und psychischen Beschwerden, die einige Frauen in den Tagen vor der Menstruation haben. Beschwerden können etwa Brustspannen, Kopfschmerzen, Abgeschlagenheit, Verdauungsprobleme, Stimmungsschwankungen und Schlafstörungen sein. Laut dem Berufsverband der Frauenärzte leidet etwa jede vierte Frau an PMS. Bei 2 bis 5 Prozent der Betroffenen sind die Beschwerden so gravierend, dass ihre Lebensqualität eingeschränkt ist.

#### 3. Können Frauen mit Tampon pinkeln?

Wer sich diese Frage stellt, geht vermutlich davon aus, dass der Tampon in die gleiche Körperöffnung eingeführt wird, aus der Frauen auch urinieren. Tatsächlich handelt es sich aber um zwei verschiedene Körperöffnungen. Der Tampon liegt in der Vaginalöffnung – denn so kann er das Menstruationsblut aufsaugen.



Weibliche Körper geben manchen Männern Rätsel auf. Politisch bedeutsam wird dies, wenn Männer über Frauenkörper bestimmen wollen, ohne sich überhaupt mit diesen auszukennen.

Symbofoto: Karim Ben Van / Unsplash

Urin fließt dagegen durch die Harnröhrenöffnung, die oberhalb der Vaginalöffnung liegt. Somit antwortet die Antwort auf diese Frage: Ja, Frauen können mit Tampon problemlos pinkeln.

#### 4. Wie viele Tampons benötigen Frauen im Schnitt pro Periode?

Für die Menge an benötigten Tampons gibt es keine allgemeingültige Regel. Denn sie hängt auch von der Stärke der Menstruation ab, sprich: Wie viel Blut Mädchen und Frauen verlieren. Hersteller empfehlen in der Regel, etwa alle sechs Stunden den Tampon zu wechseln. Bei einer durchschnittlich fünf Tage dauernden Blutung nutzen Frauen also etwa 20 Tampons. Viele der befragten Männer gingen in den Videos von ein bis zwei aus.

#### 5. Warum gibt es unterschiedliche Tampongößen?

Anders als manche Menschen glauben, hat die geeignete Tampon-Größe nichts mit der Größe der Vagina zu tun. Die geeignete Größe hängt von der Stärke der Regelblutung ab, die sich von Frau zu Frau und auch von Periode zu Periode unterscheiden kann.

#### 6. Wie viele Tage im Monat kann eine Frau schwanger werden?

Frauen sind in der Regel vier bis fünf Tage vor dem Eisprung fruchtbar – und etwa zwei Tage danach. Somit können sie zwischen fünf bis sieben Tage pro Monat schwanger werden.

#### 7. Wann können Frauen nach der Geburt wieder Sex haben?

Fachleute empfehlen, erst dann wieder vaginalen Sex zu haben, wenn einige Bedingungen erfüllt sind. Vor allem sollte der Wochenfluss, auch Lochien genannt, wieder aufgehört haben. Dabei handelt es sich um Blutungen nach der Geburt, bei denen Wundsekret aus der Gebärmutter ausgeschieden wird. In der Regel dauert der Wochenfluss zwischen vier bis sechs Wochen. Danach ist Sex wieder möglich – allerdings empfiehlt unter anderem die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) Paaren, erst dann wieder Geschlechtsverkehr zu haben, wenn beide Elternteile auch Lust auf Sex haben.

#### 8. Wozu ist die Klitoris da – und wo liegt sie?

Die Klitoris ist ein Organ und dient allem voran der sexuellen Lust. Bei sexueller Erregung

schwillt sie an, wodurch sie sich vergrößert. Berührungen der Klitoris können dabei das Lustempfinden steigern und zum Orgasmus führen. Die Klitoris ist entgegen mancher Behauptungen nicht nur die von außen sichtbare ersengroße „Murmelmel“ am oberen Ende der Vulva. Das ist nur die Spitze des Eisbergs, die sogenannte Klitorisichel. Die gesamte Klitoris ist in Wahrheit zwischen neun und zwölf Zentimeter groß und liegt größtenteils unter der Haut. Sie hat – ebenso wie der Penis – Schwellkörper und erigiert bei sexueller Erregung. Selbst am vaginalen Orgasmus ist die Klitoris beteiligt: Die Schenkel der Klitoris reichen um die Vagina herum, deshalb wird sie auch beim vaginalen Sex stimuliert. Für Männer ist es also nicht zuletzt beim Sex mit Frauen wichtig, die Klitoris zu kennen. „Schon das Wissen über die Klitoris kann die Orgasmuswahrscheinlichkeit von Frauen erhöhen“, betont die Psychologin und Forscherin Juliane Burghardt in ihrem Buch „Alles kann, nichts läuft“.

### WISSEN ÜBER FRAUENKÖRPER HAT POLITISCHE BEDEUTUNG

Die Informationen in diesem Artikel sollten Kindern und Jugendlichen im besten Fall spätestens in der Schule vermittelt werden. In der Realität verlassen viele Menschen aber die Schule mit großen Wissenslücken in der sexuellen Bildung. „Ich habe das Gefühl, dass es mehr braucht als das, was bei der sexuellen Bildung aktuell in Kitas und Schulen gemacht wird. Es kommt auch darauf an, wie das Wissen vermittelt wird: Oft geben Erwachsene, auch Eltern, ihre Scham beim Thema Sexualität an Kinder weiter“, sagt Sexualpädagogin Müller.

Das mangelnde Wissen hat auch eine politische Bedeutung, wie der TikTok-Channel Roe v Bros betont. Noch heute wird Frauen in vielen Fällen das Recht auf körperliche Selbstbestimmung verwehrt. In den USA wurde vor zwei Jahren die 50 Jahre alte Grundsatzentscheidung des Obersten Gerichtshofs gekippt, die Frauen das Recht gab, über Abbruch oder Fortführung einer Schwangerschaft zu entscheiden. Entscheidungen wie diese werden oft von Männern getroffen, die an patriarchalen Strukturen festhalten – und sich nicht einmal mit Frauenkörpern auskennen. Die Moderatorin von Roe v Bros betont nach einer ihrer Straßenumfragen: „Angesichts dieser Antworten ist es klar, dass es noch viel zu tun gibt.“



# Meisenknödel und Futterspender: Vögel richtig füttern

**HANNOVER.** Der Winter ist für Vögel eine harte Zeit, denn Futter ist dann knapp. Die Nahrungssuche kann für sie in der kalten Jahreszeit aufwendig sein und viel Energie kosten. Die Arten, die während der Wintermonate hier bleiben, können Menschen aber unterstützen. Doch worauf muss man beim Füttern von Vögeln achten? Dazu drei Tipps.

► **Das richtige Futter für Vögel bereitstellen**

„Für viele Vogelarten sind Mischungen aus Pflanzensamen ein gutes Basisfutter“, sagt Martin Singheiser vom Bundesverband für fachgerechten Natur-, Tier- und Artenschutz (BNA). Diese enthalten etwa Sonnenblumenkerne.

Wer den Vögeln Abwechslung

bieten und sie mit Energie versorgen will, kann ihnen zusätzlich Fettfutter anbieten. Dafür eignen sich etwa Hafer- oder Getreideflocken, die mit Fetten wie Palmfett oder Kokosfett ummantelt sind. Aber auch nicht geschwefelte Sultaninen, klein gehackte Nüsse, Beeren und Insekten.

Die klassischen Meisenknödel sind ebenso beliebt – bei Vogel und Mensch gleichermaßen. Bei Meisenknödeln und ähnlichen Produkten sollte man allerdings aufpassen, dass sie nicht in Plastiknetze eingewickelt sind, rät der Naturschutzbund Deutschland (Nabu). Denn darin können die Vögel sich sonst verheddern.

► **Eine geeignete Futterstelle finden**

Wie sollte ein Futterspender ge-

baut sein und wo muss er hin? Wichtig ist, dass man die Futterstelle an einem übersichtlichen Platz anbringt. Damit Katzen und andere Feinde sich nicht unbemerkt anschleichen können. Der Ort sollte jedoch auch nicht zu weit von Bäumen oder Büschen entfernt sein, die bei möglichen Attacken von anderen Tieren Deckung bieten.

► **Den Futterplatz sauber halten**

Der Nabu empfiehlt: Futterspender, bei denen die Tiere nicht im Futter herumlaufen können. Sogenannte Futtersilos verhindern, dass der Futterplatz durch Vogelkot verschmutzt wird. Der Vorteil: Krankheitserreger können sich nicht so leicht ausbreiten. Das Futter sollte man in je-

dem Fall aber auch vor Nässe schützen, da es sonst verdirbt oder vereisen kann. Verdorbenes Futter kann den Vögeln schaden. Die Futterstelle sollte zwar stets ausreichend gefüllt sein, man sollte aber täglich nur wenig Futter nachlegen.

Wer ein herkömmliches Futterhäuschen verwendet, sollte dieses regelmäßig mit heißem Wasser reinigen. Beim Reinigen sollte man Handschuhe tragen, rät der Nabu. Beim Säubern muss man darauf achten, auch die Reste an der Futterstelle nicht zu vergessen. Denn bleiben sie liegen, kann das schnell auch Ratten anlocken. Zusätzlich kann man unter den Futtersäulen Auffangteller anbringen – damit Nager nicht so leicht an die Körner gelangen.



Eine Meise an einer mit Futter gefüllten Kokosnuss. Beim Füttern sollte man Plastiknetze vermeiden. Foto: Roland Weihrach

### So macht Leasing Spaß ... 0% Anzahlung ... sofortige Verfügbarkeit ... kleine Raten!



**Opel Corsa 1.2 Turbo**  
Tech-Paket, Komfort-Paket uvm.  
**€ 169,- mtl.**



**Opel Mokka Elegance 1.2 Turbo**  
Tech-Paket, Komfort-Paket, Allwetterreifen uvm.  
**€ 209,- mtl.**



**Opel Astra Edition 1.2 Turbo**  
Tech-Paket, Komfort-Paket uvm.  
**€ 239,- mtl.**



**Opel Astra GS Sports Tourer 1.2 Turbo**  
Tech-Paket, Navigationssystem, AHK, Si-Netz, uvm.  
**€ 309,- mtl.**



**O P E L**

**harry thiele**

Auf der Horst 78-80  
30823 Garbsen  
☎ 05137 14090  
opel-thiele-garbsen.de

Kombinierte Werte gem. WLTP: Kraftstoffverbrauch 5,2 bis 5,5 l/100 km; CO2-Emission 120 bis 125 g/km; CO2-Klasse: D  
Ein Leasingangebot der Stellantis Financial Services. 36 Monate Laufzeit, 10.000km p.a. und keine Sonderzahlung. Fracht und Auslieferungspaket in Höhe von €990,- werden gesondert in Rechnung gestellt. Abbildungen enthalten Sonderausstattungen und Farbabweichungen.



## Restaurant Radieschen

Hier kocht der Chef!

### Winter - Aktionen

**Gefüllte ofenfrische Ente**  
(ca. 2 kg) mit Sauce ohne Beilagen (für 2 Personen)  
**45,00 €**  
\*\*\*

**Ofenfrische Ente mit Apfelrotkohl**  
Bratapfel mit Preiselbeeren und Kartoffelklößen (für 2 Personen)  
**59,90 €**  
\*\*\*

**Gefüllte ofenfrische Gans**  
mit Sauce (ca. 5 kg) (für 4 Personen)  
**119,00 €**  
\*\*\*

**Gefüllte ofenfrische Gans**  
mit Apfelrotkohl, Bratapfel mit Preiselbeeren und Kartoffelklößen (ca. 5 kg) (für 4 Personen)  
**139,00 €**  
\*\*\*

**Gefüllte ofenfrische Gans**  
mit Apfelrotkohl, Rosenkohl, Bratapfel mit Preiselbeeren, Kroketten und Kartoffelklößen (für 4 Personen) – Überraschungsdessert –  
**179,00 €**  
\*\*\*

**Geschmorte Gänsekeulen**  
mit Apfelrotkohl, Bratapfel mit Preiselbeeren, dazu Kartoffelklöße (für 4 Personen)  
**98,00 €**

### Grünkohl-Karte

(Ab 19.10.2024 bis Ende März 2025)

**„Grünkohl M“**  
Portion Grünkohl mit geräucherter Bregenwurst und Petersilienkartoffeln **14,90 €**  
\*\*\*

**„Grünkohl L“**  
Portion Grünkohl mit geräucherter Bregenwurst, Bauchfleisch und Petersilienkartoffeln **16,90 €**  
\*\*\*

**„Grünkohl XL“**  
Portion Grünkohl mit 2 geräucherten Bregenwürsten und Petersilienkartoffeln **17,90 €**  
\*\*\*

**„Grünkohl XXL“**  
Portion Grünkohl mit geräucherter Bregenwurst, Kasselerbraten, Bauchfleisch u. Petersilienkartoffeln **19,90 €**

**Grünkohl-Buffett!!!**  
(ab 10 Personen)  
Wir bieten Ihnen ab Oktober bis Mitte März unser Grünkohl-Buffett an.  
**Grünkohlwanderung, Betriebsausflug, Geburtstag... oder einfach nur so?**  
Bei uns als Buffett oder auf Platten möglich, je nach Absprache:  
geräucherte Bregenwurst und Bregenwurstenden, Kasselerbraten, Bauchfleisch, Grünkohl, Petersilienkartoffeln, Bratkartoffeln und ein Glas Korn.  
Preis pro Person **24,90 €**  
Auf Wunsch auch mit Suppe oder Dessert je **4,90 €**.  
Bei Gruppenreservierungen ab 20 Personen gibt es eine Kartoffel-Lauchsuppe mit Kräuter-Croupons und krosses Baquette als Vorsuppe dazu.

### Winter - Aktionen ab Ende Oktober!

**Suppe**  
**Waldpilzcremesüppchen**  
mit Kräutercroupons und krossen Baguette  
kleine Portion **5,50 €**  
\*\*\*

**Hauptgang**  
**Hirschedelgulasch**  
in einer Sauce mit Waldpilzen, Bratapfel und Preiselbeeren, dazu Apfelrotkohl und Kartoffelplätzchen  
**23,90 €**  
\*\*\*

**Geschmorte Gänsekeule**  
in eigener Sauce mit Bratapfel, Wildpreiselbeeren, Apfelrotkohl und Kartoffelknödeln  
**26,90 €**  
\*\*\*

**½ ofenfrische Ente a l'Orange**  
mit Rotkohl und Kartoffelklößen  
**24,90 €**  
\*\*\*

**Dessert**  
**Zimtparfait**  
hausgemachtes Zimteis auf Pflaumenpüree und Schlagsahne  
**7,90 €**

**Betriebsferien vom 24.12.24 bis 16.01.25**

In der Steintormasch 47 • 30167 Hann.-Herrenhausen • Tel. 0511/2155261 • [www.restaurant-radieschen.de](http://www.restaurant-radieschen.de)  
Öffnungszeiten von Mi bis So ab 12:00 Uhr



# Wie populär ist Populismus?

„Digga Fake meets NP“: Eine neue Folge am Start

**HANNOVER.** Zuspitzungen, Provokationen und Parolen: Auf Populismus treffen wir täglich, ob im politischen Diskurs oder in den sozialen Medien. Und er kommt nicht nur aus einer Ecke: „Populismus – unabhängig, ob von links, rechts oder aus der Mitte – zeigt, wo die Probleme sind, und mobilisiert sehr stark“, erklärt die Politikwissenschaftlerin Paula Diehl das vermeintliche Erfolgsrezept. Deswegen seien wir alle sehr schnell anfällig für populistische Verkürzungen. Die Leiterin des Internationalen Zentrums für Populismus-Forschung kennt aber auch die Gefahren: Es würden Dinge auf den Punkt gebracht, „selbst wenn der Punkt falsch ist“.

In der nächsten Folge unserer Aufklärungspodcast-Kooperation „Digga Fake meets NP“ versuchen wir, die Tricks der Populisten zu entschlüsseln. Moderatorin Victoria Graul spricht mit Diehl und der NP-Landespolitik-Reporterin Elisabeth Woldt über den richtigen Umgang in den Medien und im Freundeskreis mit dem Thema – und über die Abgrenzung zu Rechtspopulismus und antidemokratischen Ideen.

Woldt berichtet, dass Populismus „in allen Parteien eine Rolle“ spielt. Und zwar „nicht nur in den sozialen Netzwerken“. Gerade die AfD nutze gerne ihre Landtagsreden, um sie dann später bei TikTok auszuspielen. „Die werden zum Teil ganz klar nicht für die Debatte im Landtag geschrieben, sondern für ihre eigene Zielgruppe bei TikTok“, so

Woldt. Dort sollen sie mit immer wiederkehrenden Parolen wie „Die schweigende Mehrheit“ oder „Haben die da oben keine anderen Sorgen?“ ihre Wirkung entfalten. Dazu kämen immer öfter persönliche Attacken. „Das gehört zu meinem Alltag. Es wird keine Rücksicht auf die Geschäftsordnung genommen, gibt keinen Respekt im Plenarsaal“, berichtet die grüne Landtagsabgeordnete Djenabou Diallo-Hartmann im Podcast.

Wenig Sachargumente, dafür ein meist einfaches Feindbild – das seien klassische Merkmale des Rechtspopulismus, so Diehl. Die Gefahr: Im Kern würden antidemokratische Tendenzen bedient. Das Problem sei, dass man beim Rechtspopulismus an Grenzen stoße, wenn man ihn widerlegen will. Denn Populisten hielten keine Regeln ein. „Was bringt ein Faktencheck, wenn der andere sagt: Das sind alternative Fakten?“ Wenn es stark konspirativ zugehe, habe man kaum eine Chance. „Denn diese Theorien sind in sich geschlossen.“

In der sechsten und letzten Ausgabe unserer Aufklärungspodcast-Kooperation „Digga Fake meets NP“ wollen wir dafür sensibilisieren, sich nicht von den populistischen Parolen täuschen zu lassen. Die Folge „Drama, Baby! Populistische Tricks durchschauen“ ist hier im Player zu finden und überall dort, wo es Podcasts gibt – beispielsweise bei Spotify, Amazon oder Audible. Hören Sie rein!



# „2025 feiern wir 10 Jahre UNESCO City of Music Hannover.“

**EVA BENDER,** Dezernentin für Bildung und Kultur der Landeshauptstadt Hannover, im Interview

**HANNOVER.** 2025 wollte Hannover eigentlich Kulturhauptstadt Europas sein. Diese Ehre wurde bekanntermaßen dem deutschen Mitbewerber Chemnitz zuteil. „Warum sich nicht auf das besinnen, was man schon ist und den Titel UNESCO City of Music (kurz: UCOM) ein Jahr lang feiern?“, dachte sich die Kulturverwaltung der Landeshauptstadt. Passenderweise wurde Hannover vor genau zehn Jahren, am 30. November 2014 von der UNESCO Kommission als bedeutsame Musikstadt gewürdigt. Und so feiert die Stadt 2025 also seine vielfältige Musikszene mit dem Jubiläum „10 Jahre UCOM Hannover“. Was alles geplant ist, wollten wir von Eva Bender wissen. Die gebürtige Bremerin ist Jahrgang 1981 und hat am 1. März das Amt der Dezernentin für Bildung und Kultur der Landeshauptstadt Hannover übernommen. Ein Interview von Jens Bielke, das Sie in voller Länge in der Dezember-Ausgabe der magaScene lesen können.

**magaScene: Frau Bender, ein Schwerpunkt in Hannovers Kulturjahr 2025 ist das Jubiläum „10 Jahre UCOM Hannover“. Das Motto ist „Gesellschaftlicher Zusammenhalt durch Musik“, warum?**

Wir müssen alles stärken, was uns verbindet! Und jede Form von Musik verbindet, egal ob man zusammen musiziert oder gemeinsam ein Konzert besucht.

**Was kosten die Jubiläumsaktivitäten insgesamt?**

740.000 Euro. Es wurde auch ein einmaliger Förderetat in Höhe von 200.000 Euro aufgelegt, für den sich herausragende Konzepte aus der Musikszene zum Thema „Gesellschaftlicher Zusammenhalt durch Musik“ bewerben konnten, die auf eine stärkere Vernetzung zwischen den verschiedenen Szenen hinwirken. Stichwort: Raus aus der Bubble, oder Kooperationsprojekte mit den internationalen UNESCO City of Music Städten beinhalten. Eine Jury hat jetzt zwölf Einzelpositionen ausgewählt, dazu zählen zum Beispiel Projekte mit Chor, Barocker und Neuer Musik, eine Nacht mit Klassik und Elektro im Kulturdreieck, eine schwimmende Bühne, ein Wohnwagen für intime Konzertformate, Percussion mit der UNESCO City Salvador in Brasilien sowie ein KI-Projekt. Die Projekte werden alle im Jubiläumsjahr 2025 umgesetzt, der Start ist bereits am 9. Dezember mit dem Auftakt des Projektes HörMal des Niedersächsischen Amtes für Denkmalpflege in der Oper.

**Am 7. Dezember wird am Kröpcke als erstes sichtbares Zeichen des UCOM-Jubiläumsjahres ein Musik-Kiosk eröffnet. Was wird dort passieren?**

Mit dem Musik-Kiosk am Kröpcke schaffen wir einen zentralen Ort – für Musik, für Musiker\*innen und für Musikkonsument\*innen. Wer möchte, kann sich an dieser Anlaufstelle ein Jahr lang in direkter Innenstadtlage mit musikalischen Themen auseinandersetzen. Die Mietfläche mit der Größe von rund 45



„Wir müssen alles stärken, was uns verbindet“, sagt Eva Bender, Dezernentin für Bildung und Kultur  
Foto: Clemens Niehaus

Quadratmetern bietet Informationen zu laufenden Musikveranstaltungen, eine Vermittlung der Musikgeschichte Hannovers, Beratungsangebote des Kulturbüros für Musikschaffende, aber auch zum Beispiel der Musikschule der Stadt für Kinder und Jugendliche. Zusätzlich wird eine Kartenvorverkaufsstelle eingerichtet. Vor der Ladenzeile, beim Jim Block bietet eine große Terrassenfläche die Möglichkeit für musikalische Open-Air-Veranstaltungen. Diese Bühne soll insbesondere auch für hannoversche Künstler\*innen zur Verfügung stehen.

**Welche gelernten Veranstaltungen werden 2025 mit dem UCOM-Jubiläum gebrandet?**

Der Neujahrsempfang am 10. Januar im Neuen Rathaus. Wir freuen uns sehr, dass der Oberbürgermeister ihn unter das Motto „10 Jahre UNESCO City

of Music Hannover“ stellen wird. Unter anderem ist zum Start in den Abend eine Flashmob-Aktion geplant. Zum allerersten Mal wird auch der Rathausbalkon in diese Veranstaltung einbezogen, dort darf ja eigentlich nur Hannover 96 seine Aufstiege feiern. Bei all unseren Aktivitäten im UCOM-Jubiläumsjahr geht es darum, Menschen zusammenzubringen, auch und besonders jene, die sich mit dem Thema Musik nicht so oft befassen. Wenn wir im Jubiläumsjahr drei bis fünf Veranstaltungen pro Woche zum Thema haben, müssen wir den Blick auch weiter nach vorne richten. Wie wollen wir den Titel in den nächsten zehn Jahren mit Leben füllen? Wie können wir diesen Titel noch ernster nehmen und was können wir eigentlich noch für die Musiklandschaft in Hannover tun? Gemeinsam mit dem Musikland Niedersachsen und weiteren Akteur\*innen wollen



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.

wir im nächsten Jahr einen Musikentwicklungsplan schreiben, der diese und weitere Fragen beantwortet. Erste Netzwerktreffen mit der Musikszene hat es bereits gegeben. Gemeinsam haben wir erörtert: Was sind aktuell die Bedarfe, was wird vom Land abgedeckt, was können wir abdecken, und wo sind einfach auch noch große Lücken? Was am Ende in diesem Plan stehen wird, kann ich heute noch nicht sagen, der Prozess dorthin soll aber das Jubiläumsjahr begleiten. Dazu muss man wissen, dass uns der Titel „UNESCO City of Music“ nicht auf alle Ewigkeit verliehen wurde, alle vier Jahre wird er von der UNESCO evaluiert, das nächste Mal 2026. Bis dahin steht unser Musikentwicklungsplan und kann uns für die nächste Evaluation gute Dienste leisten.

Adventskalender von

HAZ

und

NP

EINKAUFSGUTSCHEIN  
ÜBER 5.000 EURO!

MÖBEL  
HEINRICH

Ab 01.12.  
mitmachen und  
gewinnen!

Das Rad & Pedelec-Haus

Autohaus  
Hannover

Tagesgewinne und die Chance auf einen E-Corsa, E-Bike  
oder einen Einkaufsgutschein!

Verbrauchswerte: Corsa Electric, 50 kW Batterie, 100 kW (136 PS), Stromverbrauch nach WLTP\*, kombiniert: 16,1-15,8 kWh/100km; CO<sub>2</sub>-Emission, kombiniert: 0 g/km; elektrische Reichweite: bis zu 354 km; Effizienzklasse: A+++; Ladezeit ca. 5,25h (ca. 11kW, 3-phasig) \*Bei den Angaben handelt es sich um Herstellerangaben. Die Werte wurden nach dem realitätsnäheren Prüfverfahren WLTP (Worldwide harmonized Light vehicles Test Procedure) ermittelt, dass das Prüfverfahren unter Bezugnahme auf den NEFZ (Neuer Europäischer Fahrzyklus) ersetzt.



# FUHRMANN MUNDSTOCK

Mein Reiseprofi

## Städte- und Erlebnisreisen

**Haustür-  
abholung  
zubuchbar**

**2%  
Frühbucherrabatt\***

**Fordern Sie kostenlos  
unseren neuen Katalog an unter:  
[www.fumu-reisen.de](http://www.fumu-reisen.de)**



### Paris je t'aime

4 Tage

✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ 3 x Übernachtung im DZ im \*\*\*Campanile Nogent-sur-Marne ✓ 3 x Frühstücksbuffet ✓ Ortstaxe Paris ✓ durchgehende Reisebegleitung ✓ Ausflüge Paris, Montmartre, Abendliche Rundfahrt mit Bootsfahrt und Versailles zubuchbar.

27.-30.03./ 18.-21.04./ 01.-04.05./ 29.05.-01.06./  
06.-09.06./ 07.-10.08./ 11.-14.09.25/ uvm. ab **299,- €**



### Rom - die Ewige Stadt

7 Tage

✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ 2 x Übernachtung im DZ im Zillertal/Tirol ✓ 4 x Übernachtung im DZ im Hotel Villa Margherita ✓ 6 x Frühstücksbuffet ✓ 1 x Mittagessen (statt des Abendessens am 4. Tag) ✓ 5 x Abendessen ✓ 1/2 l Wasser und 1/4 l Wein zum Abendessen im Hotel Villa Margherita ✓ Stadtführung Klassisches Rom ✓ Ausflug zum Vatikan ✓ Stadtführung Antikes Rom ✓ Lichterfahrt in Rom ✓ durchgehende Reisebegleitung

08.-14.05./ 11.-17.09./ 16.-22.10.25 ab **739,- €**



### Goldene Stadt Prag

4 Tage

✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ 3 x Übernachtung im DZ im \*\*\*\*Hotel Olympik bzw. Clarion Congress ✓ 3 x Frühstücksbuffet ✓ City-Tax ✓ durchgehende Reisebegleitung ✓ Ausflüge Moldauschiffahrt, Altstadtführung, Hradshin und Prager Bierparty zubuchbar.

13.-16.03./ 18.-21.04./ 01.-04.05./ 12.-15.06./ 03.-06.07./  
31.07.-03.08./ 28.-31.08./ 18.-21.09./ 02.-05.10./  
13.-16.11.25 ab **269,- €**



### Wunderbares Wien

4 Tage

✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ 3 x Übernachtung im DZ im Hotel Klaus ✓ 3 x Frühstücksbuffet ✓ 2 x Abendessen als 3-Gang-Menü im Hotel ✓ 1 x Abendessen beim Heurigen ✓ Stadtführung Wien ✓ Halbtagesausflug Wienerwald ✓ Freizeit in Wien ✓ Ortstaxe ✓ durchgehende Reisebegleitung

24.-27.04./ 29.05.-01.06./ 17.-20.10.25 ab **499,- €**



### London - Zu Besuch bei den Royals

5 Tage

✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ Fährüberfahrt Calais - Dover und zurück ✓ 4 x Übernachtung im DZ im \*\*\*\*Radisson Hotel London Heathrow ✓ 4 x englisches Frühstücksbuffet ✓ große Stadtrundfahrt London ✓ Ausflug Tower of London inkl. Eintritt ✓ Besichtigung House of Parliament ✓ Schifffahrt auf der Themse von Westminster zum Tower Pier ✓ durchgehende Reisebegleitung

29.05.-02.06./ 07.-11.08./ 02.-06.10.25 ab **799,- €**



### André Rieu in Maastricht

3 Tage

✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ 2 x Übernachtung im DZ im \*\*\*\*Mercure Hotel Düsseldorf/Neuss ✓ 2 x Frühstücksbuffet ✓ 1 x Abendessen am Anreisetag ✓ Stadtführung Düsseldorf ✓ Bootsfahrt auf der Maas ✓ Eintrittskarte Konzert André Rieu in Maastricht PK 4 ✓ durchgehende Reisebegleitung

12.07.-14.07./ 18.07.-20.07.25 ab **499,- €**



### Opernfestspiele Verona & Gardasee

5 Tage

✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ 4 x Übernachtung im DZ im \*\*\*\*Parkhotel Oasi ✓ 4 x Frühstücksbuffet ✓ 3 x 3-Gang-Abendessen mit Gemüse- und Salatbuffet ✓ 1 x Eintrittskarte Opernfestspiele in der Arena di Verona (Gradinata Sektor 6) für AIDA ✓ Ausflug nördlicher Gardasee mit Reiseleitung ✓ Ausflug südlicher Gardasee mit Reiseleitung ✓ Schifffahrt Riva - Limone - Malcesine ✓ durchgehende Reisebegleitung

09.08.-13.08.25 ab **755,- €**



### ZDF Fernsehgarten

2 Tage

✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ 1 x Übernachtung im DZ im \*\*\*Hotel Achat Wiesbaden ✓ 1 x Frühstücksbuffet ✓ Stadtführung Mainz ✓ Eintrittskarte ZDF-Fernsehgarten (Stehplatz)

24.-25.05./ 14.-15.06./ 19.-20.07./ 23.-24.08./  
13.-14.09.25 ab **199,- €**



### Musical Bochum - STARLIGHT EXPRESS

2 Tage

✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ 1 x Übernachtung im DZ im \*\*\*\*Mercure Hotel Bochum ✓ 1 x Frühstücksbuffet ✓ Aufenthalt am CentrO Oberhausen ✓ Transfer zum Musical-Theater und zurück ✓ Stadtrundfahrt Essen

19.-20.04./ 07.-08.06./ 05.-06.07./  
18.-19.10.25 ab **189,- €**

**Buchung und Beratung unter 0531 250 99 30**  
Kurze Wanne 1 • 38159 Vechelde-Wedtlenstedt • [www.fumu-reisen.de](http://www.fumu-reisen.de)

Veranstalter: Reisepartner Fuhrmann Mundstock international GmbH • Es gelten die AGB des Reiseveranstalters. Druckfehler vorbehalten.  
\*Sie erhalten 2% Preisnachlass auf den Reisegrundpreis, wenn Sie bis 4 Monate vor Reisebeginn buchen.



**Besuchen Sie  
uns im Internet**



# FUHRMANN MUNDSTOCK

Mein Reiseprofi

## Sichern Sie sich Ihren Traumurlaub!!

**Haustür-  
abholung  
zubuchbar**

**2%  
Frühbucherrabatt\***

**Fordern Sie kostenlos  
unseren neuen Katalog an unter:  
[www.fumu-reisen.de](http://www.fumu-reisen.de)**



### Nordlichtzauber Shetland Inseln

6 Tage

✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ Fährüberfahrten Ijmuiden – Newcastle und zurück ✓ 2 x Ü/HP an Bord der DFDS ✓ 1 x Ü/HP im Hotel in Aviemore ✓ Fährüberfahrten Aberdeen – Lerwick – Aberdeen ✓ 2 x Ü/HP an Bord der Northlink Ferries ✓ Stadtrundfahrt Edinburgh ✓ Besuch der Persie Destillerie inkl. Verkostung ✓ Besuch der Royal Lochnager Destillerie inkl. Verkostung ✓ Rundfahrt Shetland Inseln inkl. Reiseleitung ✓ Besuch der Glenkinchie Jonny Walker Destille inkl. Verkostung ✓ Nordlicht-Guide ab 2. Abend bis 5. Tag in Aberdeen ✓ gesamte Rundreise lt. Reiseverlauf (z.B. Newcastle, Edinburgh, Shetland Inseln, Aberdeen) ✓ durchgehende Reisebegleitung

16.02.-21.02.25

ab **999,- €**



### Schottische Highlands & Isle of Skye

9 Tage

✓ Fahrt im \*\*\*\*superior Royal-Luxusbus ✓ Fährüberfahrt Rotterdam-Hull und zurück ✓ 2 x Ü/HP an Bord der P&O bzw. DFDS Ferries ✓ 6 x Ü/HP in Schottland ✓ Stadtführungen York, Glasgow und Edinburgh ✓ Ausflug Isle of Skye ✓ Fährüberfahrt von Mallaig nach Armadale ✓ Besuch Whisky-Destillerie inkl. Eintritt und Verkostung ✓ qualifizierte Reiseleitung 3.-7. Tag ✓ gesamte Rundreise lt. Reiseverlauf (z.B. Glasgow, Loch Ness - Inverness, Caingorm, Edinburgh) ✓ durchgehende Reisebegleitung ✓ Ausflug zubuchbar: Military Tattoo

10.05.-18.05./10.08.-18.08.25

ab **1.899,- €**



### ABBA & Meer

3 Tage

✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ Seereisen Hoek van Holland – Harwich – Hoek van Holland ✓ 2 x Übernachtung an Bord der Stena Line ✓ 2 x Frühstück an Bord ✓ 2 x 2-Gang-Abendessen an Bord ✓ 1 x Dancefloor Ticket ABBA Voyage Konzert ✓ Stadtrundfahrt London mit Reiseleitung ✓ durchgehende Reisebegleitung

02.-04.05./01.-03.08./26.-28.09.25

ab **689,- €**



### Das pure Baltikum

9 Tage

✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ 7 x Übernachtung/Halbpension in guten Mittelklassehotels ✓ 1 x Übernachtung/Frühstücksbuffet an Bord der Tallink Silja-Line Tallinn-Stockholm ✓ 1 x Abendbuffet inkl. Getränken (Bier, Wein, Softdrinks, Kaffee) ✓ Fährüberfahrten Klaipeda-Neringa-Klaipeda ✓ Fährüberfahrt Rödby-Puttgarden ✓ Fahrt über Öresundbrücke ✓ Stadtführungen Posen, Vilnius, Klaipeda, Riga und Tallinn ✓ Besichtigung & Führung Berg der Kreuze ✓ Ausflug Kurische Nehrung mit den Wanderdünen, Hexenberg und dem Dorf Nidden ✓ Ortstaxen ✓ durchgehende Reiseleitung ab Grenze Polen/Baltikum bis Tallinn ✓ durchgehende Reisebegleitung

09.08.-17.08.25

ab **1.369,- €**



### Faszination Nordkap und traumhafte Lofoten

12 Tage

✓ Fahrt im \*\*\*\*superior Royal-Luxusbus ✓ Fährüberfahrt Puttgarden – Rödby ✓ Fahrt über die Öresundbrücke ✓ Fährüberfahrt mit Viking Line von Stockholm nach Helsinki ✓ 2 x Übernachtung mit Halbpension auf den Fähren ✓ 9 x Übernachtung mit Halbpension ✓ Fährüberfahrt mit Stena Line Göteborg nach Kiel ✓ Fährüberfahrten mit Kurzfahrten lt. Programm ✓ Eintritt Nordkaphallen ✓ Stadtführungen in Stockholm, Helsinki, Tromsø und Oslo ✓ Nordlandfahrerzertifikat ✓ ausführliches Informationsmaterial ✓ durchgehende Reisebegleitung

07.06.-18.06./02.08.-13.08.25

ab **2.349,- €**



### Traumreise Norwegische Fjorde

8 Tage

✓ Fahrt im \*\*\*\*superior Royal-Luxusbus ✓ Fährüberfahrt mit Stena Line von Göteborg nach Kiel und zurück ✓ 2 x Übernachtung an Bord in 2-Bett-Innenkabinen ✓ 2 x Frühstücksbuffet an Bord ✓ 2 x Abendbuffet an Bord inkl. Getränken ✓ 5 x Übernachtung mit Halbpension im DZ ✓ Schifffahrt Geirangerfjord von Geiranger nach Hellesylt ✓ Schifffahrt Sognefjord von Flam nach Gudvangen ✓ Flambahnfahrt von Flam nach Myrdal und zurück ✓ Stadtführung Bergen ✓ Stadtführung Oslo ✓ Eintritt und Besichtigung Stabkirche Lom ✓ Eintritt in das Erlebniszentrum Sagastad ✓ gesamte Rundreise lt. Reiseverlauf ✓ durchgehende Reisebegleitung

10.07.-17.07.25

ab **1.899,- €**



### Minikreuzfahrt nach Schweden

3 Tage

✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ 2 x Übernachtung in der gebuchten Kategorie ✓ 2 x Frühstücksbuffet an Bord ✓ 2 x großes Abendbuffet an Bord inkl. einem Tischgetränk (Bier, Wein, Softdrinks, Kaffee/Tee) ✓ Stadtführung Lübeck ✓ Ausflug Kopenhagen und Malmö mit Reiseleitung ✓ Fahrt über die Öresundbrücke ✓ Stadtrundfahrt Hamburg

08.-10.05./06.-08.06./23.-25.07./12.-14.09./17.-19.10.25

ab **389,- €**



### Alles Inklusive am Comer See

6 Tage

✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ 5 x Übernachtung im DZ ✓ 5 x Frühstücksbuffet ✓ 4 x Abendessen als 3-Gang-Menü ✓ 1 x Themen-Abendessen mit typischen Produkten ✓ Getränke von 17:00 - 21:00 Uhr (Hauswein, Bier, Soft-Drinks, warme Getränke) ✓ Stadtführung Como ✓ Stadtführung Mailand inkl. Eintritt Dom ✓ Ausflug Lago Maggiore mit Reiseleitung ✓ Bootsfahrt Isola Bella und Isola Pescatori ✓ Ausflug Villa Carlotta und Bellagio mit Reiseleitung ✓ Eintritt Villa Carlotta ✓ Schifffahrt Argegno – Bellagio und zurück ✓ Kopfhörer bzw. Audio Guides für alle Ausflüge ✓ durchgehende Reisebegleitung

03.-08.05./02.-07.06./01.-06.09.25

ab **849,- €**



### Lago Maggiore und Matterhorn

6 Tage

✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ 1 x Übernachtung im Raum Schwarzwald mit Halbpension ✓ 4 x Übernachtung im DZ im Hotel Villa Rosy ✓ 4 x erweitertes Frühstücksbuffet ✓ 4 x Abendessen als 3-Gang-Menü mit Salatbuffet ✓ Begrüßungscocktail ✓ 1 x Musikabend in der Taverne des Hotels ✓ 1 x DVD-Abend „Lago Maggiore“ im Hotel ✓ Ausflug Lago Maggiore & Luganer See mit Reiseleitung ✓ Ausflug Comer See mit Reiseleitung ✓ Ausflug Zermatt mit Zugfahrt inkl. Reiseleitung ✓ durchgehende Reisebegleitung

26.06.-01.07./06.-11.09.25

ab **749,- €**

**Buchung und Beratung unter 0531 250 99 30**

Kurze Wanne 1 • 38159 Vechelde-Wedtlenstedt • [www.fumu-reisen.de](http://www.fumu-reisen.de)

Veranstalter: Reisepartner Fuhmann Mundstock international GmbH • Es gelten die AGB des Reiseveranstalters. Druckfehler vorbehalten.

\*Sie erhalten 2% Preisnachlass auf den Reisegrundpreis, wenn Sie bis 4 Monate vor Reisebeginn buchen.





### Limone am Gardasee

6 Tage

✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ 5 x Übernachtung im DZ im \*\*\*\*Hotel Garda Bellevue (oder vergleichbar) ✓ 5 x reichhaltiges Frühstücksbuffet mit warmen und kalten Speisen ✓ 4 x 3-Gang-Wahlmenü am Abend mit Salatbuffet ✓ 1 x landestypisches Abendessen ✓ Begrüßungsdrink ✓ freie Nutzung des Außenpools ✓ durchgehende Reisebegleitung

01.-06.04./ 13.-18.04./ 28.04.-03.05./ 12.-17.05./ 26.-31.05./ 09.-14.06./ 23.-28.06.25/ uvm. ab **549,- €**



### Italienische Adria für Alleinreisende

7 Tage

✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ 2 x Übernachtung mit HP im Raum Südtirol bzw. Tirol ✓ 4 x Übernachtung im DZ im \*\*\*Hotel Croce del Sud ✓ 4 x Frühstücksbuffet ✓ 4 x Abendessen (3-Gang-Menü) mit ausgewählten Getränken (Wein, Wasser, Soft-Drinks) ✓ 1 x Candle-Light-Dinner (i.R.d.HP) ✓ Stadtführungen Padua und Verona ✓ Ausflug Rimini und Santarcangelo ✓ Ausflug San Marino und San Leo ✓ Ausflug Ravenna ✓ Weinfest im Hotel ✓ Tanzabend im Hotel ✓ durchgängige Reisebegleitung

07.-13.05./ 30.09.-06.10.25 ab **945,- €**



### Toskana, Florenz & Pisa

8 Tage

✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ 2 x Übernachtung/HP im DZ im Raum Südtirol / Trento ✓ 5 x Übernachtung an der Versiliaküste im DZ ✓ 5 x Frühstücksbuffet ✓ 4 x Abendessen an der Versiliaküste ✓ Besichtigung einer „Fattoria“ inkl. Fahrt mit einem Traktor, Abendessen mit Wein, Wasser und Kaffee ✓ Ausflug Siena und San Gimignano mit Reiseleitung ✓ Stadtführungen Florenz, Pisa und Lucca ✓ durchgehende Reisebegleitung

20.-27.04./ 25.05.-01.06./ 07.-14.09.25 ab **999,- €**



### Amalfiküste - Capri & Sorrent

9 Tage

✓ Fahrt im Luxusreisebus bzw. \*\*\*\*\*superior Royal-Luxusbus ✓ 2 x Übernachtung/HP im DZ im Raum Gardasee ✓ 6 x Übernachtung im DZ im \*\*\*Hotel degli Ulivi ✓ 6 x Frühstücksbuffet ✓ 5 x 3-Gang-Abendmenü ✓ Willkommensgetränk in Gragnano ✓ 1 x Abschiedsgaladinner mit Live-Musik und Tanz ✓ Abschiedstorte und Sekt ✓ Ausflug Pompeji - Salerno ✓ Ausflug Neapel ✓ Ausflug Sorrent - Castellammare ✓ Ausflug Vesuv - Amalfiküste ✓ Schiffsfahrt Amalfi - Salerno ✓ Eintritt Vesuv ✓ Kopfhörer für alle Ausflüge ✓ alle Ausflüge mit Reiseleitung ✓ durchgehende Reisebegleitung

05.-13.05./ 10.-18.06. / 10.-18.09./ 07.-15.10.25 ab **1.079,- €**



### Andalusien - Lebensfreude pur!

16 Tage

✓ Fahrt im \*\*\*\*\*superior Royal-Luxusbus ✓ 1 x Übernachtung mit HP in Dijon ✓ 2 x Übernachtung mit HP an der Costa Brava ✓ 1 x Übernachtung mit HP in Alicante ✓ 7 x Übernachtung mit HP im \*\*\*\*\*Monarque Fuengirola Park ✓ 2 x Übernachtung mit HP im Raum Madrid ✓ 1 x Übernachtung mit HP in Bordeaux ✓ 1 x Übernachtung mit HP in Paris ✓ Stadtrundfahrt Barcelona ✓ Stadtrundfahrt Madrid ✓ Audio System bei den Ausflügen ✓ durchgehende Reisebegleitung

26.04.-11.05./ 27.09.-12.10.25 ab **1.899,- €**



### Zur Lavendelblüte in die Provence

8 Tage

✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ 1 x Übernachtung in Besançon im DZ ✓ 1 x Übernachtung in Mulhouse im DZ ✓ 5 x Übernachtung im DZ im Kyriad Hotel Orange ✓ 7 x Frühstücksbuffet ✓ 6 x 3-Gang-Abendmenü ✓ 1 x Abendessen als 3-Gang-Menü beim Stierzüchter inkl. Apéritif ✓ Stadtführung Orange ✓ Ausflug Saint Remy de Provence, Les Baux de Provence und Aix-en-Provence ✓ Ausflug Avignon, Pont du Gard und Nîmes ✓ Eintritt Pont du Gard ✓ Stadtführung Nîmes ✓ Ausflug Lavendel - Ardecheschlucht ✓ Besuch eines Lavenelmuseums inkl. Eintritt ✓ Weinprobe ✓ Ausflug Camargue ✓ Besuch eines Stierzüchters inkl. Planwagenfahrt in der Camargue ✓ qualifizierte örtliche Reiseleitung vom 2. - 7. Reisetag ✓ durchgehende Reisebegleitung

29.05.-05.06./ 12.-19.06./ 26.06.-03.07.25 ab **1.159,- €**



### Normandie & Bretagne

7 Tage

✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ 6 x Übernachtung im DZ in guten Mittelklasse-hotels ✓ 6 x Frühstücksbuffet ✓ 6 x Abendessen als 3-Gang-Menü ✓ durchgehende Reiseleitung vom 2. - 6. Tag ✓ gesamte Rundreise lt. Reiseverlauf ✓ Kurtaxe ✓ durchgehende Reisebegleitung

24.-30.04./ 21.-27.08./ 18.-24.09.25 ab **1.099,- €**



### Elsass - Vogesen

5 Tage

✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ 4 x Übernachtung im DZ im \*\*\*Hotel Ochsen in Kehl ✓ 4 x Frühstücksbuffet ✓ 4 x 3-Gang-Abendmenü ✓ Stadtführung Straßburg ✓ Stadtführung Colmar ✓ Weinprobe in Riquewihr ✓ alle Ausflüge mit örtlicher Reiseleitung ✓ durchgehende Reisebegleitung

29.05.-02.06./ 19.-23.06./ 14.-18.08./ 11.-15.09./ 02.-06.10.25 ab **499,- €**



### Schönheiten Kroatiens

10 Tage

✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ 2 x Zwischenübernachtung im DZ ✓ 7 x Übernachtung in Kroatien und Bosnien-Herzegowina im DZ ✓ 9 x Halbpension ✓ Eintritt Krka-Wasserfälle ✓ Eintritt Plitvicer Seen ✓ Stadtführung Dubrovnik ✓ Stadtführung Split ✓ Personenfähre Orebic - Korčula ✓ Kurtaxe in Kroatien ✓ gesamte Rundreise laut Verlauf ✓ durchgehende Reiseleitung vom 2.-9. Tag ✓ durchgehende Reisebegleitung

02.-11.06./ 01.-10.09.25 ab **1.499,- €**



Besuchen Sie uns im Internet



**FUHRMANN MUNDSTOCK**  
Mein Reiseprofil



# FUHRMANN MUNDSTOCK

Mein Reiseprofi

2%  
Frühbucherrabatt\*

## Kreuzfahrten

Fordern Sie kostenlos  
unseren neuen Katalog an unter:  
[www.fumu-reisen.de](http://www.fumu-reisen.de)



### Große Rheinreise mit Mosel 8 Tage

✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ Flusskreuzfahrt mit der \*\*\*\*\*MS Amadeus Cara/Queen\* ✓ Kofferservice an/von Bord ✓ 7 x Übernachtung in der gebuchten Kabine ✓ Vollpension an Bord (Frühstücksbuffet, mehrgängige Mittags- und Abendmenüs) ✓ Kaffee und Tee nach dem Mittag- und Abendessen an Bord ✓ Tee- und Kaffeestation rund um die Uhr ✓ Nachmittagstee und Mitternachtssnack ✓ Begrüßungscocktail, Willkommensdinner und Kapitäns-Galadinner ✓ Benutzung der Bordeinrichtungen ✓ Unterhaltungsprogramm an Bord ✓ Reiseleitung an Bord des Schiffes ✓ Audio-System bei allen Ausflügen ✓ Leihfahrräder an Bord ✓ Busbegleitung während der Flussreise ✓ alle Hafengebühren, Ein- und Ausschiffungsgebühren ✓ Haustürabholung ✓ Ausflugspaket zubuchbar

18.-25.05./04.-11.07./11.-18.09.25\*

Hauptdeck	Mitteldeck	Oberdeck
1.799,- €	2.199,- €	2.359,- €



### Malerische Momente an Havel und Elbe 8 Tage

✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ Flusskreuzfahrt mit der \*\*\*\*\*MS Sans Souci ✓ Kofferservice an/von Bord ✓ 7 x Übernachtung in der gebuchten Kabine ✓ Volle Verpflegung auf dem Schiff: Frühstück, Mittag- und Abendessen, Nachmittagskaffee und -tee mit Kuchen ✓ Begrüßungsgetränk an Bord & festliches Galadinner ✓ Vormittagsbouillon an „Flusstagen“ ✓ Begrüßungs- und Abschiedsgetränk ✓ Unterhaltungsprogramm an Bord ✓ Tanzabend an Bord ✓ Stadtrundfahrt Berlin ✓ Rundfahrt „Die Förde von Kiel bis Laboe“ mit Reiseleitung ✓ durchgehende Reise- und Busbegleitung während der gesamten Flussreise ✓ Hafen- und Schleusengebühren ✓ Haustürabholung ✓ Ausflugspaket zubuchbar

31.07.-07.08.25	Hauptdeck achtern	Hauptdeck	Oberdeck
	1.799,- €	2.049,- €	2.349,- €



### Die schöne blaue Donau „alles inklusive“ 8 Tage

✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ Flusskreuzfahrt mit der \*\*\*\*\*MS SE-MANON ✓ Kofferservice an/von Bord ✓ 7 x Übernachtung in der gebuchten Kabine ✓ All-Inclusive-Verpflegung an Bord: 7 x Frühstück, 6 x 4-Gang-Mittagessen, 6 x Nachmittagskaffee/-tee mit Gebäck, 6 x 4-Gang-Abendessen, 1 x 5-Gang Gala-Dinner, 7 x kleiner Mitternachtssnack ✓ Getränkepaket: Hauswein, Bier vom Fass, alkoholfreies Bier, Softdrinks, Säfte, Kaffee/Tee und Mineralwasser von 10:00 Uhr bis 22:00 Uhr ✓ 1 x Willkommens-Sekt ✓ Stadtführung und Marillenverkostung in Krems ✓ Stadtrundfahrt Wien ✓ Stadtrundfahrt Budapest ✓ Budapest bei Nacht ✓ Fahrt in die Puszta „Csáda“ ✓ Stadtführung Bratislava ✓ Eintritt und Führung Stift Melk ✓ Unterhaltungsprogramm an Bord ✓ Bordreiseleitung ✓ alle Schiffsfahrtsgebühren ✓ Reise- und Busbegleitung während der gesamten Flussreise ✓ Haustürabholung

26.05.-02.06./02.-09.06./16.-23.06.25

Hauptdeck	Mitteldeck	Oberdeck
1.839,- €	2.319,- €	2.549,- €



### Flusskreuzfahrt von Amsterdam nach Magdeburg 8 Tage

✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ Flusskreuzfahrt an Bord der \*\*\*MS Johannes Brahms ✓ Kofferservice an/von Bord ✓ 7 x Übernachtung in der gebuchten Kabine ✓ 7 x Vollpension an Bord (Frühstücksbuffet, Mittagessen, Abendessen) ✓ 1 x pro Tag Kaffee/Tee mit Kuchen (je nach Tagesprogramm) ✓ Mitternachtssnack ✓ Begrüßungs- und Abschiedsgetränk ✓ Kapitäns-Dinner (i.R.d.VP) ✓ Stadtrundfahrt Amsterdam ✓ Unterhaltungsprogramm an Bord ✓ Nutzung aller Einrichtungen im Passagierbereich ✓ alle Hafensteuern und Schiffsgebühren ✓ durchgehende Reise- und Busbegleitung während der gesamten Flussreise ✓ Haustürabholung ✓ Ausflugspaket zubuchbar

04.06.-11.06.25

Hauptdeck achtern	Hauptdeck	Oberdeck
1.699,- €	1.749,- €	2.049,- €



### Malerisches Südfrankreich 8 Tage

✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ Flusskreuzfahrt mit dem Luxusschiff MS AMADEUS PROVENCE ✓ Kofferservice an/von Bord ✓ Begrüßungscocktail ✓ 7 x Übernachtung in der gebuchten Kabine ✓ Gourmet-Vollpension bestehend aus: Frühaufsteher-Frühstück, Frühstücksbuffet, leichtes Mittagsbuffet, mehrgängiges Mittag- & Abendessen mit Menüwahl ✓ Nachmittagstee und -kaffee ✓ Kaffee und Tee nach den Mahlzeiten ✓ Mitternachtssnack ✓ 1 x Willkommensdinner (i.R.d.VP) ✓ 1 x Kapitäns-Galadinner (i.R.d.VP) ✓ Benutzung der Bordeinrichtungen ✓ Unterhaltungsprogramm an Bord ✓ Reiseleitung an Bord des Schiffes ✓ Audio-System bei allen Ausflügen ✓ Busbegleitung während der gesamten Flussreise ✓ Alle Hafentaxen, Schleusen-, Ein- und Ausschiffungsgebühren ✓ Haustürabholung ✓ Ausflugspaket zubuchbar

13.08.-20.08.25

Hauptdeck achtern	Mitteldeck	Oberdeck
1.599,- €	2.299,- €	2.499,- €



### Fuhrmann Mundstock Sommerkreuzfahrt - Mittelmeer - Mein Schiff Relax 10 Tage

✓ Haustürservice & Transfer zum Flughafen ✓ Flug ab/bis Hannover ✓ Transfer Flughafen-Schiff-Flughafen ✓ Gepäckservice bei Ein- und Ausschiffung ✓ 9x Übernachtung in der gebuchten Kabine ✓ Kreuzfahrt laut Reiseverlauf (Änderungen vorbehalten) ✓ Deutschsprachige Bordreiseleitung ✓ PREMIUM ALLES INKLUSIVE ✓ Über 100 Markengetränke inklusive ✓ Kaffeespezialitäten und Tee inklusive ✓ Frühstück, Mittag- & Abendessen in Buffet- oder Servicereaurants ✓ Kaffee und Kuchen je nach Tagesprogramm ✓ freie Nutzung des Fitness- & Saunabereichs ✓ Kaffeegenuss in der Kabine ✓ 2x täglich Kabinenservice ✓ Abwechslungsreiches Bordprogramm ✓ Hafengebühren/Trinkgelder inklusive

27.07.-05.08.25

ab 2.099,- €



### Sommer in Großbritannien - Krimikreuzfahrt - Mein Schiff 3 13 Tage

✓ Haustürservice & Transfer zum/ab Hafen ✓ Gepäckservice bei Ein- und Ausschiffung ✓ 12x Übernachtung in der gebuchten Kabine ✓ Kreuzfahrt laut Reiseverlauf (Änderungen vorbehalten) ✓ Deutschsprachige Bordreiseleitung ✓ PREMIUM ALLES INKLUSIVE ✓ Über 100 Markengetränke inklusive ✓ Kaffeespezialitäten und Tee inklusive ✓ Frühstück, Mittag- & Abendessen in Buffet- oder Servicereaurants ✓ Kaffee und Kuchen je nach Tagesprogramm ✓ Kostenlose Nutzung des Fitness- & Saunabereichs ✓ Vielfältige Sportkurse ✓ Lesungen und Kinoabende zu den britischen Kriminalromanen ✓ Erstklassige Kinderbetreuung ✓ Kaffeegenuss in der Kabine ✓ 2x täglich Kabinenservice ✓ Abwechslungsreiches Bordprogramm ✓ Hafengebühren/Trinkgelder inklusive

09.07.-21.07.25

ab 2.399,- €



### Entspannen in Warnemünde & Schärengärten der Ostsee - AIDamar 15 Tage

✓ Transfer bis/ab Warnemünde ✓ 2 Übernachtungen im 4\* aja Resort Warnemünde ✓ Doppel-/Einzelzimmer inkl. Halbpension & Kurtaxe ✓ Kreuzfahrt in der gebuchten Kategorie ✓ Teilnahme an Bordveranstaltungen ✓ Nutzung der Schiffeinrichtungen ✓ Deutschsprachige Bordbetreuung ✓ Deutschsprachige Reiseleitung ✓ Kinderbetreuung von 3-17 Jahren ✓ alle Hafensteuern und Gebühren ✓ Vollpension (Frühstück, Mittag- und Abendessen, Kaffee und Kuchen) ✓ Tischgetränke zu den Mahlzeiten (Softdrinks, Bier, Tischwein) ✓ Nutzung der Body und Soul Sportanlagen ✓ Gepäckservice bei Ein- und Ausschiffung ✓ Trinkgeld/Serviceentgelt ✓ täglich 2 Flaschen Mineralwasser in der Kabine ✓ 250 MB Datenvolumen pro Kabine

08.09.-22.09.25

ab 2.429,- €



### Traumziele an Norwegens Westküste - VASCO DA GAMA 8 Tage

✓ Transfer zum/ab Schiff ✓ Übernachtung in der gebuchten Kabine ✓ Vollpension mit Frühstück und Kaffee/Tee & Säfte, Buffets, Show-Cooking oder a-la-carte-Menüs, Kaffee und Kuchen je nach Tagesprogramm ✓ Nicko Cruises Kreuzfahrtleitung ✓ Deutschsprachige örtliche Reiseleitung während der Ausflüge (dies kann nicht in allen Destinationen garantiert werden, in diesen Fällen englischsprachige Begleitung) ✓ Deutschsprachiger Service an Bord ✓ Bordeigene Shows, Live-Musik & landeskundliche Vorträge an Bord ✓ Liebevoller, altersgerechter Kinderbetreuung und großer Kinderbereich ✓ Nutzung des Fitnessbereichs, der Swimmingpools, der Außensportplätze und des Wellnessbereichs mit Sauna ✓ Gepäckservice bei Ein- & Ausschiffung ✓ Alle Hafen- und Passagiergebühren

02.08.-09.08.25

ab 1.599,- €

Buchung und Beratung unter **0531 250 99 30**  
Kurze Wanne 1 • 38159 Vechelde-Wedtlenstedt • [www.fumu-reisen.de](http://www.fumu-reisen.de)

Veranstalter: Reisepartner Fuhrmann Mundstock international GmbH • Es gelten die AGB des Reiseveranstalters. Druckfehler vorbehalten.

\*Sie erhalten 2% Preisnachlass auf den Reisegrundpreis, wenn Sie bis 4 Monate vor Reisebeginn buchen.

Für Hochseekreuzfahrten gelten separate Ermäßigungen.



Weitere Kreuzfahrten  
finden Sie hier



# Christkind, Klappmaul, Comedy

Das Dezember-Programm in **DESIMOS SPEZIALCLUB** nimmt die Besinnlichkeit ins Visier

**HANNOVER.** „Nichts bleibt wie es wird“ heißt das Programm von Katie Freudenschuss, mit dem Desimos Spezialclub im Apollo, Limmerstraße 50, in den Dezember startet. Am Montag, 2. Dezember, lautet das Motto ab 20.15 Uhr: Eine Frau, ein Klavier und ihre feine Beobachtungsgabe. Die Mischung macht's, und die besteht aus Kabarett, Musik, Stand-up-Comedy und großartigen Improvisationen. Mutig, emotional und mit offenem Visier, sowie mit musikalischer Vielfalt versteht die Hamburgerin es, die großen und kleinen Begegnungen und Begebenheiten in Worte und Kompositionen zu fassen.

René Steinberg kommt mit „Ach, du fröhliche – das Weihnachtsprogramm“ am Dienstag, 3. Dezember, ab 20.15 Uhr ins Apollo. Es geht um den Wunsch nach Besinnlichkeit, der oft Stress bis zur Besinnungslosigkeit auslöst, irgendwann nach Kaufwahn und traditionellem Familienzwist. Kommt Ihnen bekannt vor? Steinbergs Lösung: Einfach mal drüber lachen! Lachen über uns, unsere Macken, Gewohnheiten („Wie essen Sie denn einen Dominostein?“), über Mitmenschen, die das Fest der Liebe definitiv nicht auf dem Supermarkt-Parkplatz zelebrieren oder über vermeintlich kleine Lichter, die vielleicht gerade deswegen ihre Fenster Las-Vegas-artig illuminieren.

Zum doppelten Club-Mix lädt Moderator Matthias Brodowy am Dienstag, 10. Dezember, ab 17.30 und ab 20.15 Uhr ein. Der Kabarettist begrüßt als Überraschungsgäste einen Lehrer, der zur Comedy wechselte, eine rockende klassische Cellistin, den frischgebackenen Preisträger



Katie Freudenschuss ist am 2. Dezember mit Klavier und Kabarett in Desimos Spezialclub zu Gast.

Foto: Anne de Wolff

des „Emser Pastillchens“ sowie den sonst üblichen Gastgeber, der mal kurz vorbeiguckt.

Ebenfalls mit einem Club-Mix mit Gastgeber Desimo geht es am Dienstag, 17. Dezember, ab 17.30 und ab 20.15 Uhr weiter. Für beste Unterhaltung sorgen an diesem Abend ein deutscher Stand-up-Comedian, ein Kölner mit queerer Perspektive, ein Postbeamter im Ruhestand so-

wie eine Kölnerin mit klugem Kabarett mit Herz und Haltung. Wie immer unter dem Motto: „Hauptsache speziell – Sie werden lachen!“.

Zum Jahreswechsel präsentiert Desimo sein Solo-Programm „Manipulation! Die Gedanken sind frei – zugänglich...“ am Dienstag, 31. Dezember, ab 17.30 und ab 20.15 Uhr im Spezialclub. Das Publikum darf Bau-

klötze staunen und die Synapsen munter hopsen lassen, wenn der Mentalmagier live demonstriert, wie einfach sich auch das klügste Gehirn verblüffen und aufs Glatteis führen lässt.

Das Gastspiel im Theater am Aegi von Desimos Spezialclub findet am Dienstag, 10. Dezember, ab 19.30 Uhr statt und bringt nordische Klappmaul-Co-

medy auf die Bühne. Hans Sigl und Werner Momsen unterhalten sich beim „Warten aufs Christkind“ über das Fest der Liebe. Sie plaudern aus dem Nähkästchen – über Geschenke für ihre Frauen, Sofaplätze für ihre Tanten und jede Menge Rituale.

R/HR

➤ Weitere Informationen und Kartenvorverkauf: [spezialclub.de](https://spezialclub.de)

## Gospelkonzert: Das 500 Stimmen Mass-Choir Konzert

ANZEIGE

Das stimmungswichtige Gospelkonzert zum Mitsingen und Mitswingen

Am 16. März 2025 findet das stimmungswichtige Gospelkonzert „singOUT“ in Hannover statt.

Die singOUT Projekte von und mit Silas Edwin gibt es seit 2005 in ganz Deutschland. Klingt wie eine Tour, ist es aber nur teilweise. Das Projekt tourt, die Sänger kommen stets aus der jeweiligen Stadt, und werden sechs Monate intensiv auf das große Konzert in ihrer Stadt vorbereitet. Bereits in den vergangenen Jahren begeisterten die Singout-Mass Choir Besucher in ausverkauften renommierten Sälen Deutschlands mit ihrer Stimmgewalt und Lebensfreude. Auch dieses Jahr gibt es ein weit gefächertes Gospelprogramm mit der Band um den Pianisten Elvis E. aus den Niederlanden. Das Repertoire beinhaltet sowohl moderne als auch traditionelle, immer wieder gern gehörte Songs wie „Down by the riverside“, „Hallelujah“ und „We Are The World“. Mit dem Mas-

sChoir treten internationale Solisten auf. Die stimmungswichtige Jennifer Philips (UK) und der Award-Gewinner Marlin Williford (USA) werden mit dem 500 Stimmen starken Chor am 16. März 2025 im Kuppelsaal Hannover einen Abend voller Gospel präsentieren. Das Konzert besticht durch ein außerordentliches Klangvolumen und verspricht einen wundervollen Gospelabend, aus dem jeder beschwingt nach Hause gehen wird.

Dies ist nicht einfach irgendein Gospelkonzert, sondern ein Gospelelebnis der ganz großen Klasse. Seien Sie dabei!

**JETZT Tickets sichern:**  
Telefon: (0511) 1212 3333 und an allen bekannten Vorverkaufsstellen,  
E-Mail: [service@haz-ticketshop.de](mailto:service@haz-ticketshop.de)  
Online buchen: [tickets.haz.de](https://tickets.haz.de)

➤ Weitere Info: [www.singout-projekt.de](https://www.singout-projekt.de)



Foto: SingOut

# 5 Euro Gutschein

Ab 40 Euro Einkaufswert\* erhältst du im REWE Hannover/Mühlenberg noch bis 20.12.2024 immer donnerstags bis samstags einen 5 Euro Gutschein für deinen nächsten Einkauf.\*\*

\* Ausgenommen sind Zeitungen, Zeitschriften, Bücher, Tabakwaren, Telefonkarten, Pfand/Leergut, Tchibo-Non-Food, Treuepunkt-Aktionsartikel, iTunes-Karten, Fotoarbeiten, Kauf von Gutscheinen und Geschenkkarten.

\*\* Einlösbar bis 31.12.2024 ab einem Einkaufswert von 20 Euro. Pro Einkauf nur ein Coupon einlösbar. Keine Barauszahlung möglich.



DVD-TIPPS

ÖFFNET AUGEN UND HERZEN – UND HALLT NOCH LANGE NACH

Die 70-jährige Mahin lebt seit dem Tod ihres Mannes und der Ausreise ihrer Tochter nach Europa allein in Teheran. Ein geselliger Nachmittagstea mit Freundinnen gibt den Anstoß dazu, ihren einsamen und monotonen Alltag hinter sich zu lassen. In Mahin reift der Wunsch ihr Liebesleben wieder zu aktivieren. Auf der Suche nach einem neuen Partner, öffnet sie spontan ihr Herz für den gleichaltrigen Taxifahrer Faramarz. Aus der zufälligen Begegnung wird eine ebenso überraschende wie unvergessliche Nacht. „Ein kleines Stück vom Kuchen“ ist bereits die dritte gemeinsame Arbeit des erfolgreichen iranischen Regie-Duos Maryam Moghaddam und Behtash Sanaeieha („Ballade von der weißen Kuh“). Der Film, der seine umjubelte Welturaufführung auf der Berlinale 2024 im Wettbewerb feierte, erzählt mit zartem Humor eine ebenso spielerische wie gefühlvolle Geschichte von Hoffnung und Liebe. Dabei zeichnet die Tragikomödie ein authentisches Bild des alltäglichen Lebens von Frauen im Iran und deren Möglichkeiten einer subtilen Emanzipation gegen die patriarchalen Autoritäten. Was als romantische Begegnung zweier einsamer Fremder beginnt, entwickelt sich so zu einer berührenden Ode an das Leben, die Frauen und die Freiheit. Wir verlosen 3 mal 1 DVD (Näheres steht im Rätsel dieser Ausgabe).



Adventliche Altstadtführung

**HANNOVER.** Aachener Printen und Nürnberger Lebkuchen kennen fast alle. Dass Hannover mit den Hitjepuppen auch ein besonderes Weihnachtsgebäck zu bieten hat, ist eher unbekannt. Was es mit den traditionellen Teigfiguren auf sich hat, erfahren Besucher bei der Weihnachtsführung „O du fröhliche“ von Stattdreisen. In der Altstadt erleben sie mit allen Sinnen, was auch in Hannover seit Jahrhunderten den ganz besonderen Reiz der Adventszeit ausmacht. Treffpunkt ist am Historischen Museum. Die nächsten Termine sind am 1. und 3. Dezember, jeweils ab 17 Uhr.

Anmeldung unter: [stattreisen-hannover.de](#)

# Rund um den Advent

Konzerte, Kreatives, Puppenbühne – Tipps für die **VORWEIHNACHTSZEIT** von besinnlich bis schräg

**HANNOVER.** Am Sonntag wird die erste Kerze angezündet – und es gibt viele Möglichkeiten, sich am 1. Advent und den kommenden Tagen auf und über die Adventszeit zu freuen und in vorweihnachtliche Stimmung versetzen zu lassen.

KREATIVES UND KLEINE MÄRKTE

► Wer noch Inspiration für Dekorativen braucht oder einfach Freude an schönen Dingen hat, sollte einen Blick werfen auf die „Christmas Edition 2024“. In der Ausstellung zeigt die Handwerksform, Berliner Allee 17, bis zum 15. Dezember eine Zusammenstellung von hochkarätigem, exklusivem, innovativem Kunsthandwerk bei freiem Eintritt.

► Selbst kreativ werden dürfen Gäste am Freizeitheim Lister Turm, Walderseestraße 100, wo der „Adventskalender an der Leine“ wieder Buntes zum Staunen und Nachmachen in kleinen Tütchen bietet. Vom 1. bis 24. Dezember heißt es: Zugreifen, solange der Vorrat reicht. Außerdem am Lister Turm: das Winterdorf im Biergarten, wo jeden Donnerstag im Advent die Wichtelwerkstatt Kinder ab sechs Jahren zum Basteln einlädt, jeweils ab 14.30 Uhr.

► Beim Lebendigen Adventskalender in Misburg-Anderten öffnet sich jeden Tag eine neue Tür im Stadtteil. Los geht es am 1. Dezember von 14 bis 17 Uhr mit dem Winterflohmarkt und Workshop für Kinder „Weihnachtswundern“ am und im Bürgerhaus Misburg, Seckbruchstraße 20.

► Am ersten Adventswochenende laden darüber hinaus zahl-



Im Theatrio öffnet Willi den magischen Adventskalender. Foto: Die Roten Finger



reiche Advents- und Weihnachtsmärkte zum Schlendern ein. Neben den „großen“ (siehe Seite 7 dieser Ausgabe) bieten auch Akteure und Vereine der Stadteilkultur sowie Gemeinden und Initiativen kleine, aber feine Zusammenkünfte an. So lockt der Waldheimer Wichtelmarkt mit nostalgischem Charme, das Weihnachtsdorf am Lindener Berg funkelt zu den Adventswochenenden, der Weihnachtsmarkt in Kirchrode lockt mit Eisstockschießen und Kleinkunst, und die Kirchengemeinde Herrenhausen-Leinhausen lädt am 30. November ab 13 Uhr zu Musik, weihnachtlichen Verkaufsständen und allerlei Angeboten für Kinder vor und in der Herrenhäuser Kirche ein.

Alle Markttermine stehen auf: [hannover.de](#)

BÜHNE FREI!

► „Willi und der magische Adventskalender“ ist ein Figurentheaterstück für Kinder ab vier Jahren voller magischer Momente. Mit Fantasie und einer Prise Rap-Musik geht es in eine winterwunderliche Welt, in der ein Lebkuchenmann auf den Hüter der Träume trifft. In der ersten Dezemberwoche finden mehrere Vorstellungen im Theatrio, Großer Kolonnenweg 5, statt. Alle Termine stehen auf [theatrio.de](#), wo auch Karten (ab 9 Euro) reserviert werden können.

► Das Chor-Musical „Bethlehem“ kommt am 4. Dezember zweimal in der ZAG-Arena zur Aufführung: ab 14 und ab 20 Uhr. Die Weihnachtsgeschichte wird hier mit mitreißenden Gospel-Klängen interpretiert.

► Die schräge Komödie „Die Weihnachtsgengel“ von Thomas Reis kommt am 5. Dezember ab 20 Uhr im TAK, Am Küchengarten 3-5, auf die Bühne. Anna Möbus und Charlotte Welling präsentieren als unerschrockene Engel Gabi und Raphi unbittlich die ungeschminkte

Wahrheit über den bunt erleuchteten Weihnachtskitsch, von Josefs Eifersucht auf den Heiligen Geist bis hin zur Sektenkarriere einer Krippefigur.

► Die Moving Shadows verzaubern in ihrem „Christmas Special“ am 6. Dezember ab 20 Uhr im Theater am Aegi mit Schattenspielen zwischen Schneegestöber und Weihnachtsbaum – artistisch, verblüffend und ein Spaß für jedes Alter.



„Die Weihnachtsgengel“ Anna Möbus und Charlotte Welling spielen im TAK. Foto: Thomas Welling

ADVENTSKONZERTE

► Weihnachtliche Instrumentalmusik steht auf dem Programm des Barockensembles la festa musicale am 30. November ab 18 Uhr in der Apostelkirche.

► Der Norddeutsche Figuralchor präsentiert mit Musica Alta Ripa am 30. November in der Marktkirche, Hanns-Lilje-Platz 2, ab 20

Uhr die Historia der Geburt Christi des frühbarocken Komponisten Heinrich Schütz.

► Das Swing-Orchester Hannover feiert den ersten Advent mit dem „Big Band Christmas Konzert“ im Stadtteilzentrum Lister Turm am 1. Dezember ab 15 Uhr.

► Das Chorensemble Ahlem tritt am 1. Dezember ab 16.30 Uhr in der Maria Trost Kirche Ahlem, Parkstraße 2, auf.

► Der Kirchenchor Limmer/Ahlem singt traditionelle Lieder am 1. Dezember ab 17 Uhr in der St. Nikolaikirche, Sackmannstraße 27.

► Chor und Symphonieorchester der MHH spielen am 1. Dezember ab 18 Uhr in der Stiftskirche des Stephansstifts, Kirchroder Straße 451, Werke von Saint-Saëns, Tschaiowsky und Humperdinck.

► Das Vokalensemble Klangreich präsentiert sein Adventskonzert zum Hören und Mitsingen am 1. Dezember ab 18 Uhr in der Marktkirche St. Marien, Marienstraße 35.

► Mit „Weihnachtswahnsinn!“ spielt die Big Band Berenbostel am 2. Dezember in der Marlene, Prinzenstraße 10, ein swingendes Christmas-Special ab 20 Uhr.

► Die NDR Radiophilharmonie führt Bachs „Weihnachtsoratorium“ zwei Mal im Großen Sendesaal des NDR Konzerthauses auf: 5. und 6. Dezember. NDR Kultur sendet das Konzert am Freitagabend, 6. Dezember live aus dem NDR Konzerthaus.

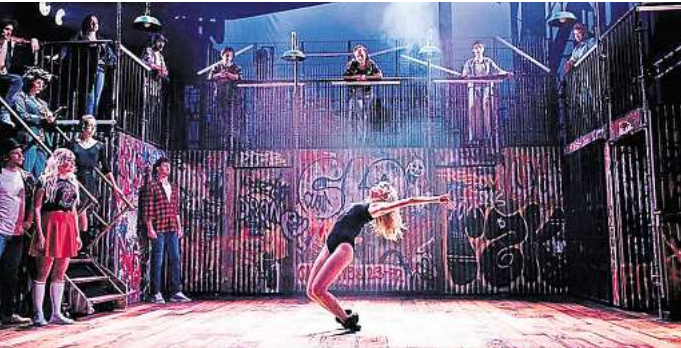
► Der Mädchenchor Hannover lädt zu seinen traditionellen Adventskonzerten am 6. und 7. Dezember, jeweils ab 20 Uhr, in die Marktkirche ein.

## What a Feeling

**HANNOVER.** Der Kult-Blockbuster aus den Achtzigern kommt als Musical live auf die Bühne: „Flashdance“ im Theater am Aegi. Handlung, Dance Moves und Musik – die moderne Neuproduktion von ShowSlot verbindet die Vibes und den Look der 1980er mit oscarprämiierten Welthits wie „Flashdance – What a Feeling“, „Maniac“, „Gloria“, „Manhunt“ und „I

Love Rock & Roll“. Die bekannten Songs werden im englischen Original gesungen, alle anderen Songs und Dialoge in deutscher Sprache.

Die Vorstellungstermine sind am 1. und 2. Dezember, jeweils ab 19.30 Uhr, im Theater am Aegi. Einlass ist ab 18.30 Uhr. Karten (regulär 39,90 bis 119 Euro, gegebenenfalls zuzüglich Gebühren) gibt es im Vorverkauf.



„Flashdance“ als Musical

Foto: Nico Moser

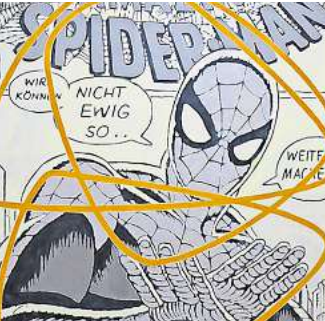
## Comic-Kunst im Dialog

**HANNOVER.** Jan Eeckhout zeigt „Trash Comics und Dialoge“ noch bis zum 20. Dezember in seiner Ausstellung im Workshop Hannover.

Die Betitelung als „Trash“, also Müll, soll, so der Künstler, hier als programmatische Haltung dienen. Eeckhout sagt selbst: „Bilder, die von vornherein als Trash deklariert sind, befreien den Autor von allen inhaltlichen, ästhetischen und sonstigen Ansprüchen an sich selbst. Übrig bleibt der Vorgang des Malens, die malerischen Mittel.“ Also Malen als reiner Selbstzweck? Das wäre zu kurz gegriffen. Denn nicht nur durch Gegenüberstellung und Collagen, welche die Malerei mit den Comics in einen Dialog treten lassen, kann das Gezeigte hinterfragt werden. Als Motive sucht der in Hannover geborene und arbeitende Künstler sich all die schönen Oberflächlichkeiten zwi-

schen Hochglanz-Modemagazinen, Hollywood-Klischees und glorifiziertem Konsum, um sie in einen neuen Kontext zu stellen. Dabei bedient er sich fast spielerisch unterschiedlichsten malerischen Positionen der Kunstgeschichte, setzt Kontraste zwischen Abstraktem und realistischer Figuration.

Die Ausstellung „Trash Comics und Dialoge“ von Jan Eeck-



# 659, Trash Comic. 2019/20, Tempera und Öl auf Leinwand. Jan Eeckhout / workshop hannover e.V.

hout ist im Workshop Hannover – Zentrum für kreatives Gestalten, Kulturzentrum Pavillon, Lister Meile 4, zu sehen. Geöffnet ist Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag, jeweils von 10 bis 13 Uhr, sowie Montag, Dienstag und Donnerstag, jeweils von 16 bis 18 Uhr. Der Eintritt ist frei.

workshop-ev.de



## Der Traum vom Raketenstart

**HANNOVER.** Im Technik-Salon im Marstallgebäude am Welfengarten geht es am Donnerstag, 5. Dezember, ab 19 Uhr um den Aufstieg und Fall des Raketenpioniers Lutz Kayser. In „Fly rocket fly“ porträtiert der Dokumentarfilmer Oliver Schwehm mit dem schwäbischen Raumfahrt-Ingenieur Lutz Kayser einen weitgehend vergessenen Technikpionier der 1970er Jahre. Lutz Kayser (1939 – 2017) war ein deutscher Ingenieur, der lange vor Elon Musk eine Vision von billigen Weltraumflügen hegte und mit Hilfe industrieller Serienfertigung Raketenteile bauen wollte – etwa einem Scheibenwischermotor von Volkswagen. Der Diktator Mobutu verpachtete Kayser Start-up im damaligen Zaire ein Gebiet für einen Weltraumbahnhof, der nach zahlreichen Experimenten episch scheiterte. Die Veranstaltung findet im Lesesaal der TIB, Welfengarten 1B, statt. Der Eintritt ist frei. Spenden sind willkommen.

## Lunar X im Jazz Club

**HANNOVER.** Lunar X deckt am Freitag, 6. Dezember, im Jazz Club, Am Lindener Berge 38, alle Facetten zwischen melancholischer Schwere und impulsiver Dynamik ab. Ab 20.30 Uhr präsentiert das Quartett, das sich an der Hochschule für Musik, Theater und Medien Hannover zusammenfand, einfühlsame Melodien, energetische Improvisationspassagen, kammermusikalische Einfälle und impulsive Interaktion. Inspiriert von Komponisten wie Aaron Parks, Brad Mehldau und Brian Blade, bewegen sich die Stücke zwischen treibendem Groove und schwebendem Freiraum. Einlass ist ab 19.30 Uhr. Der Eintritt kostet an der Abendkasse 25 ermäßigt 15 Euro.

## Fairground Elektro-Festival

**HANNOVER.** Absteppen auf dem Messegelände: Das Fairground Elektro-Festival kehrt am Sonnabend, 30. November zurück und bringt die Hallen 2/3 und 4 zum Beben. Ab 17 Uhr geben sich über 50 Klangkunst-Kreierende auf fünf Bühnen die Ehre, darunter Superstars der elektronischen Musik wie Oliver Heldens oder der Rising Star Marlon Hoffstadt. Als Headliner konnte High-Tech-Minimal-Erfinder Boris Brejcha gewonnen werden, und die belgische Techno-Queen Charlotte de Witte kehrt zum dritten Mal in Folge auf die Mainstage des Festivals zurück. Auf der Techno-Stage werden die italienische Techno-Ikone Deborah De Luca, der Anführer der Hard-Techno-Bewegung Klangkünstler und der legendäre ehemalige Berghain-Resident Kobosil antreten. Nähere Informationen zum Lineup und den Ticket-Optionen stehen auf der Internetseite des Festivals.

fairground-festival.de



GREASE - DAS HITMUSICAL  
Diverse Termine | Theater am Aegi

Ihr persönlicher Ticketservice der HAZ & NP

## Alle Stars. Alle Tickets. Ein Shop.

**In Extremo - Wolkenschieber**  
13. Dezember 2024: Swiss Life Hall

**Hannover 96 U23 - Viktoria Köln**  
14. Dezember 2024: Eilenriedestadion

**Alexander Marcus - Robotus Tour**  
14. Dezember 2024: Swiss Life Hall

**Salon Herbert Royal**  
Diverse Termine: Theater am Aegi

**DESiMOs spezial Club Mix-Show**  
Diverse Termine: Apollokino

**Hänsel und Gretel**  
Diverse Termine: Opernhaus

**Das große Stadionsingen**  
18. Dezember 2024: H. von Heiden Arena

**Weihnachtszirkus Hannover**  
Diverse Termine: 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](#)



HOROSKOP

**WIDDER 21.3.–20.4.**

Bei unterschiedlicher Interessenlage kann schon einmal ein Wort schärfer formuliert werden als gewollt. Sie sollten unbedingt gelassen bleiben.

**STIER 21.4.–20.5.**

Ihre ungebremste Neugier und Ihre Ungeduld fügen Ihnen einen Schaden zu, der leicht zu vermeiden gewesen wäre, wenn Sie selbstkritischer wären.

**ZWILLINGE 21.5.–21.6.**

Ihre etwas unkonventionelle Arbeitsmethode dürfte nicht den gewünschten Anklang finden. In der Partnerschaft klappt es dafür jetzt umso besser.

**KREBS 22.6.–22.7.**

Sie dürfen jetzt nicht alles glauben, was Ihnen erzählt wird. Vieles ist nur Gerede und könnte so gut wie gar keinen Wahrheitsgehalt aufweisen.

**LÖWE 23.7.–23.8.**

Ein Streit, der Ihnen auf der Seele liegt, lässt sich nun bereinigen. Nutzen Sie die Zeit gut aus. Sie schaffen mehr, als Sie anfangs vermuten.

**JUNGFRAU 24.8.–23.9.**

Persönliche Probleme sollten besser von einem Außenstehenden ferngehalten werden. Ein kleiner Kassensturz sorgt nun für finanziellen Überblick.

**WAAGE 24.9.–23.10.**

Der Alltag zerrt am Nervenköstüm. Stellen Sie sich mutig den Herausforderungen. Mit Gelassenheit und Ausdauer lassen sich viele Dinge meistern.

**SKORPION 24.10.–22.11.**

Ein Energieschub ist zu erwarten, der Ihr Leistungsvermögen enorm erhöhen wird. Zeigen Sie jetzt auch einmal Mut zu unpopulären Entscheidungen.

**SCHUTZE 23.11.–21.12.**

Probieren Sie, mehr über die Handhabung einer Sache in Erfahrung zu bringen; vielleicht kommt deren Anwendung tatsächlich auch für Sie infrage.

**STEINBOCK 22.12.–20.1.**

Das Leben zeigt sich von der schönsten Seite. Hüten Sie sich jedoch, vorwiegend in gesundheitlicher Hinsicht, davor, zu leichtfertig zu werden.

**WASSERMANN 21.1.–19.2.**

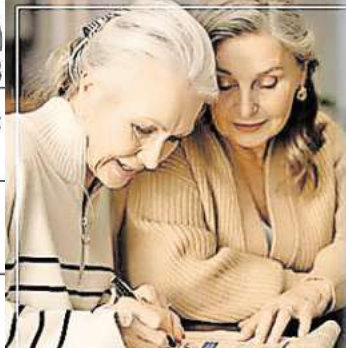
Sie werden mit Ihrer üblichen Leichtigkeit alle Hindernisse geschickt umgehen und sich den angenehmen Dingen des Lebens intensiv widmen können.

**FISCHE 20.2.–20.3.**

Eine kleine Krise mobilisiert ungeahnte Kräfte und lässt Sie über sich selbst hinauswachsen. Das entspannt eine berufliche Situation erheblich.

GEWINNRÄTSEL

Ackerbau	südspanische Provinz	veni, vidi, ...	besitzanzeigendes Fürwort	Vorname der Dago-ver 1980	griechische Unheilsgöttin	seltener	sichtbare Verbindungsstelle	Rufname der Taylor	Fremdwortteil: unterhalb	männlicher franz. Artikel					
islamischer Richter	franz. Physikerin 1934	spanischer Artikel	Oberflächen-schaden	süd-amerikanischer Kuckuck	englisch: tun, machen	nordisches Totenreich	Vorname der Schausp. Gardner	Lastenheber	Brennstoff	Höhenzug bei Braunschweig	eine Polizeibehörde (Abk.)	Hochland am Toten Meer	Männerkurzname	Einheit der Stoffmenge	kurz für: in dem
Münzen	Mutter von Abel (A.T.)	Heimatgenosse	Rauschmittel	unbestimmtes Fürwort	Münzen	Mutter von Abel (A.T.)	Heimatgenosse	unbestimmtes Fürwort	Münzen	Mutter von Abel (A.T.)	Heimatgenosse	unbestimmtes Fürwort	Münzen	Mutter von Abel (A.T.)	Heimatgenosse




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

**Kinoerlebnis für die heimischen vier Wände: Öffnet Augen und Herzen – und haltt noch lange nach – „Ein kleines Stück vom Kuchen“. Auf eifrige Rätselfreunde wartet 3 mal 1 DVD als Gewinn.**

**ACHTUNG:** Jetzt **QR-Code scannen und gewinnen!** So können Sie gewinnen: Scannen Sie einfach diesen QR-Code, um an unserem Gewinnspiel teilzunehmen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Alle Lösungen, die bis Donnerstag, 5. Dezember, 17 Uhr, eingehen, nehmen teil.



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




Nervt Ihr Rücken auch?

Wenn der Rücken nervt, sind oft die Nerven schuld! Essenzielle Nährstoffe können wertvolle Unterstützung leisten. Der Restaxil UMP B-Komplex (Apotheke) vereint eine Vielzahl wichtiger Nährstoffe. So enthält er z.B. den Vitamin B-Komplex. Besonders hilfreich: Thiamin und Vitamin B12, die zu einer normalen Funktion des Nervensystems beitragen. Vitamin B9, besser bekannt als Folsäure, spielt hingegen eine Rolle bei der Zellteilung. Zudem ist in Restaxil UMP B-Komplex Calcium enthalten, das zu einer normalen Signalübertragung zwischen den Nervenzellen beiträgt. Uridinmonophosphat (UMP), ein wichtiger Baustein der Nukleinsäuren, gibt Restaxil UMP B-Komplex seinen Namen.

Für Ihre Apotheke:

**Restaxil UMP B-Komplex**  
(PZN 16198895)



Flüssiges Ibuprofen in Kapselform Eine Antwort auf viele Schmerzen

Wenn der Schmerz überhandnimmt, dann sollte es schnell gehen. Der Griff zu Ibuprofen ist für viele Schmerzgeplagte obligatorisch. Häufig greifen wir einfach aus Gewohnheit zur herkömmlichen Schmerztablette. Doch welche Alternativen gibt es?

Egal, ob Kopfschmerzen, Rückenschmerzen oder Gelenkschmerzen – Schmerzgeplagte haben meist denselben Wunsch: den Schmerz schnell zu bekämpfen! Die Lösung für viele Betroffene bietet das innovative Schmerzmittel **Spalt Forte (rezeptfrei)**.

**Das Besondere:** 400 mg vollständig gelöstes Ibuprofen wurden in eine einen Millimeter dünne, weiche Hülle in einer innovativen Flüssigkapsel eingeschlossen. Im Gegensatz zur Tablettenform liegt der flüssige Wirkstoff Ibuprofen deutlich schneller frei verfügbar vor, denn er muss nicht erst im Dünndarm aufgelöst werden. So wird die maximale Konzentration von Ibuprofen im Blutplasma **doppelt so schnell**<sup>1</sup> erreicht wie bei Ibuprofen in Tablettenform. Das Ergebnis: schneller schmerzfrei mit langanhaltendem Effekt.



Begeisterte Anwender berichten: „Ich nehme immer dieses Präparat, wenn ich eine Schmerztablette benötige. Durch den Flüssigwirkstoff wirken sie schneller.“

**Fragen Sie gezielt nach Spalt Forte**  
Seit über 88 Jahren vertraut Deutschland auf Spalt, wenn es um Schmerzen geht. Mit Spalt Forte hat die Expertenmarke eine Flüssigkapsel entwickelt, die mit flüssigem Ibuprofen einen deutlich schnelleren Wirkeintritt ermöglicht als herkömmliche Ibuprofen-Tabletten. Neben der extra schnellen Schmerzlinderung bekämpft Spalt Forte zusätzlich entzündlich- sowie

schwellungsbedingte Schmerzen und Fieber. Zudem sind die kleinen Kapseln leicht einzunehmen und gut zu schlucken. Kein Wunder, dass Spalt Forte Flüssigkapseln in Deutschland so beliebt sind.

**Spalt – schaltet den Schmerz ab, schnell!**

**NOTDIENSTE**

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

\*Keine Kostenübernahme durch gesetzliche Krankenkassen

**TECHNISCHE NOTDIENSTE**

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

1PharmaSGP GmbH, Fachinformation des Arzneimittels „Spalt Forte“ beschreibt die doppelt so schnelle Aufnahme des Wirkstoffs Ibuprofen vom menschlichen Körper; Stand der Information: Januar 2022. • Abbildungen Betroffenen nachempfunden  
SPALT FORTE: Wirkstoff: Ibuprofen. Für Erwachsene zur kurzzeitigen symptomatischen Behandlung von leichten bis mäßig starken Schmerzen wie Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Regelschmerzen, Fieber. Spalt Forte soll nicht längere Zeit oder in höherer Dosierung ohne ärztlichen oder zahnärztlichen Rat eingenommen werden. Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! [www.spalt-online.de](http://www.spalt-online.de) • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Grafelfing



Johanniter bilden für Hospizdienst aus

**HANNOVER.** Menschen auf ihrem letzten Weg nicht allein lassen: Die Johanniter bieten einen Qualifizierungskurs für Ehrenamtliche im Hospizdienst an. Die etwa 100 Stunden umfassende Ausbildung bereitet auf die Unterstützung schwer kranker und sterbender Menschen vor und findet schwerpunktmäßig im Ehrenamtszentrum in Hannover-Linden statt. Die Ehrenamtlichen im ambulanten Hospizdienst spenden Trost, erfüllen letzte Wünsche und stehen auch Angehörigen zur Seite. So ermöglichen sie es schwer Kranken, in Würde und gewohnter Umgebung Abschied zu nehmen. Der nächste Kurs startet am 6. Februar 2025. Der Teilnahmebeitrag beträgt 150 Euro, ermäßigt 75 Euro. Übrigens: Verpflichten für ein Ehrenamt bei den Johannitern müssen sich die Kursteilnehmenden nicht. Nach der Ausbildung klären sie gemeinsam mit den Koordinatorinnen, wie es weiter geht. Wer Interesse an der Ausbildung oder dem Ehrenamt hat, kann sich einfach bei Anika Jagodzinski und Jasmin Heinecke melden unter (0511) 6550570 oder ehrenamtszentrum.hal@johanniter.de. **RED**



Wer die eigenen Gewächse diszipliniert vor Kälte schützt, kann selbst im Winter noch Wurzelgemüse und Co. ernten. Foto: Fabian Weiss

Frisches Grün trotz Kälte

Manche Gemüse- und Salatsorten können bis in den **WINTER** hinein vom Beet geerntet werden

**HANNOVER.** Je weiter das Jahr voranschreitet, desto karger sieht der Garten aus. In den Beeten kann mit der richtigen Vorbereitung aber noch einiges los sein. Um selbst von November bis März noch mit frischem Gemüse versorgt zu sein, ist es ratsam, die Erntezeit so weit wie möglich bis in den Winter hinein zu verlängern.

Der Klassiker sind Kohlrarten wie Grünkohl oder Palmkohl, die bis in den Spätsommer hinein ausgesät wurden und ab Oktober geerntet werden können. „Auch Wurzelgemüse wie Topinambur und Rote Bete dürfen etwas länger im Beet stehenbleiben“, sagt Til Genrich. Zusätzlich zu seiner Arbeit als Landschaftsarchitekt bewirtschaftet er seinen eigenen rund 3000 Quadratmeter großen Selbstversorgergarten. „Wurzelgemüse schützt sich vor starkem Frost, also sobald es auf minus fünf Grad zugeht“, sagt Genrich. Gärtnerinnen und Gärtner können dafür ein Vlies nutzen, andernfalls funktioniert aber auch Laub als wärmende Mulchschicht.

Alternativ dazu lässt sich im Spätherbst noch eine neue Aussaat beginnen. „Manche Kulturen wie etwa Winterportulak brauchen diesen Kältereiz, um überhaupt zu keimen“, sagt Genrich. Trotzdem rät er, den niedrigen Temperaturen entgegenzuwirken: „Um im November noch Asiasalate und kleinere Blattgemüse wie Spinat, Radieschen und Feldsalat in die Erde zu setzen, empfehle ich einen geschützten Anbau in einem Frühbeet oder einem Hochbeet mit transparenter Abdeckung aus Folie, Glas oder Doppelstegplatten“, sagt er.

Viel Pflege brauchen die Gewächse im Spätherbst und Winter nicht. „Ich würde nicht düngen und sparsam gießen, damit das Ganze nicht zu feucht wird“, sagt Genrich. „Bei zu viel Feuchtigkeit besteht die Gefahr, dass der Boden moosig oder schlammig wird. Hilfreich ist auch ein Gemüseschutzvlies, das das Niederschlagswasser nur in Teilen durchlässt.“

Wer viel geerntet hat und noch im Januar oder Februar etwas davon haben will, kann Obst und Wurzelgemüse auch lagern. Und zwar im eigenen Garten: Als Lager eignen sich etwa ein leeres Hochbeet oder ein selbst angelegter Erdkeller. „Gerade bei den Erdkellern gibt es für jede Gartengröße und für jede Ambition eine Lösung“, sagt Genrich. „Recht einfach ist es zum Beispiel, eine Grube im Boden auszuheben und diese mit Steinen auszukleiden. Auf den Boden kommt Sand und oben drauf ein Deckel.“

In seinem eigenen Garten hat er eine Grube von zwei mal zwei Metern und einem Meter Tiefe ausgehoben. Knollensellerie, Kartoffeln und Äpfel halten sich darin einige Monate lang. „Es ist wichtig, Obst und Gemüse möglichst getrennt zu lagern“, sagt Genrich. „Denn einige Obstarten, besonders die Äpfel, aber auch Birnen und Quitten, strömen Ethylen aus, das für eine verstärkte Nachreife bei anderen Früchten sorgt.“ Obst und Gemüse sollten in verschiedenen Erdkellern oder in einem mit mehreren Abteilungen liegen.

Darüber hinaus können Selbstversorger nach Wildkräutern Ausschau halten. Diese halten in den meisten Gärten fast von selbst Einzug: „Wenn man seinen Rasen einfach wachsen lässt und selten mäht, verwandelt dieser sich mit der Zeit automatisch in eine Art Wildkräuterwiese“, sagt Genrich. „Nutzen kann man etwa alle Pflanzenteile von der Brennnessel. Gundermann, Fünffingerkraut, Wiesenklee, Schafgarbe und Spitzwegerich kommen auch sehr schnell. Solche Wildkräuter wachsen häufig auch bei Kälte einfach weiter, sodass man sie im Winter ernten kann.“

Zusätzlich halten Bäume und Sträucher im eigenen Garten und der freien Natur ein echtes Superfood bereit: Knospen. Wer sicher sein will, dass diese auch wirklich genießbar sind, sollte sich zunächst an Obstbäume und -sträucher halten. „Die Knospen von einem Apfel- oder Birnbaum oder einem Johannisbeerstrauch kann man essen, diese sind im Vergleich zu anderen Knospen auch noch recht süß“, sagt Genrich.

„Wenn man sich ein bisschen weiter raus traut, würde ich empfehlen, in einen Mischwald zu gehen, wo zum Beispiel Weißdorn, Haselnuss oder auch Wildrosen wachsen, die allesamt nahrhafte Knospen ausbilden.“ Idealerweise kennen Sammlerinnen und Sammler den Wald bereits und wissen, wo entsprechende Gewächse stehen – denn wenn die Bäume bereits ihre Blätter verloren haben, wird es schwierig, sie zu identifizieren.

Für Abwechslung auf dem Teller sorgen auch drinnen angebaute Gewächse: Neben einigen Küchenkräutern auf der Fensterbank können Selbstversorgerinnen und -versorger auf frisches Grün aus Samenkörnern setzen. Die Pflanzen, die daraus wachsen, werden je nach Wachstumsstadium als Keimlinge, Sprossen, Microgreens und Microleaves bezeichnet. „Dazu brauche ich nur ein Keimglas und die entsprechenden Saaten aus dem Reformhaus oder Drogeriemarkt“, sagt Genrich.

Das Saatgut sollte insbesondere bei Keimlingen und Sprossen Bioqualität besitzen, da hier die Samenkörner mitgegessen werden. „Für Anfänger eignen sich zum Beispiel Bockshornklee, Buchweizen oder Radieschen“, sagt Genrich. „Diese Kulturen keimen ganz schnell und zuverlässig, sodass man innerhalb von zwei oder drei Tagen frische Sprossen essen kann.“ Für Microgreens und Microleaves, bei denen die Blätter und Triebe auf dem Teller landen, eignen sich Samen von Kresse, Rucola, Senf, Zuckerbirse und Kichererbsen.

Fortgeschrittene können sich an der Treiberei versuchen. „Dabei holt man die Wurzeln von Löwenzahn, Chicorée oder Vulkanspargel am Anfang des Winters aus dem Boden und schneidet alle Blätter oben ab“, sagt Genrich. Dann brauchen die Wurzeln einen Kältereiz: Dazu legt man sie für einige Tage in den Kühlschrank oder lässt sie bei Temperaturen unter fünf Grad im Freien. „Anschließend kommen sie in eine dunkle, zehn bis 16 Grad warme Umgebung, entweder einen Lagerraum, einen Keller oder einen geschlossenen Karton. Dort packt man die Wurzeln in eine Schicht angefeuchteten Sand, sodass sie nicht austrocknen.“ Anschließend fängt die Wurzel an, auszutreiben. Nach zwei bis drei Wochen lassen sich die ersten hellgelben und sehr zarten Triebe ernten, ehe die Pflanze von Neuem austreibt.

Ist Ihr Teppich sauber?



Wir bieten Ihnen einen einmaligen Service für Ihre Teppiche. Angefangen beim An- und Verkauf über die Wäsche und Reparatur bis hin zur Inzahlungnahme. Sie meinen Ihr Teppich ist noch sauber? Oberflächen schon, aber was versteckt sich alles im Flor? Milben, Motteneier, Pflanzensporen, Spuren von Tierkot und Urin, aber vor allem feiner Sand. Diese Dinge bringen Sie nämlich - ohne es zu wollen und zu spüren - immer wieder mit nach Hause. Die Lösung: eine professionelle Teppichwäsche. Sogar der 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

**Winterangebot**  
**30% Rabatt**  
Alle Teppiche sind innerhalb einer Woche fertig.

**kostenloser Abhol- und Bringendienst bis 100 km!**

**Bio-Handwäsche**  
Wir waschen nach traditioneller Art.

**50 €\* GUTSCHEIN**  
\*ab heute 5Tage gültig

**Restaurieren von Teppichen aller Art**  
(Löcher, abgetrennte Stellen, Kanten, Fransen erneuern). Beseitigung von Wasserschäden

**Teppich Klinik**  
Lange-Feld-Straße 58  
30926 Seelze/Letter  
Tel.: 0511 - 10 59 28 81

**50% 50% 50% 50% 50% 50% 50% 50%**

**BLACK WEEK**

**12 Monate HAZ Digital mit 50 % Rabatt - nur bis 2.12.**

**Wissen, was Hannover und die Welt bewegt.**

**abo.HAZ.de/blackweek**

**Hannoversche Allgemeine**

**Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland**

**EINLADUNG FÜR EINE AUSZEIT VOM ALLTAG**

Das HAZ-Jubiläumsangebot für Norddeutschlands schönstes Thermen-Freibad!

Die Ith Sole Therme in Salzhemmendorf ist der perfekte Ort zum Entspannen und Wohlfühlen. Hier können Sie nicht nur relaxen, sondern auch Ihrer Gesundheit etwas Gutes tun. Genießen Sie die wohltuende Wärme im Wasser oder die entspannenden Dämpfe der Sauna, während Sie Ihre Seele baumeln lassen.

**75 Jahre Hannoversche Allgemeine – auch wir feiern das mit 750 Tickets für die Ith Sole Therme mit einem Preisvorteil von 30 % für Sie.**

**Sichern Sie sich jetzt unsere exklusiven Jubiläumsangebote solange der Vorrat reicht, zzgl. Versandkosten.** Die Eintrittskarten können bis zum 31. Dezember 2024 eingelöst werden.

**ith sole therme**  
In der Saale-Aue 2-5  
31020 Salzhemmendorf

**75 JAHRE**

**tickets.haz.de**







Das große  
**FINALE**

# BLACK WEEKS!

Nur noch bis zum **08.12.2024!**

IN IHRER FILIALE  
IN BAD NENNDORF

Dauertiefpreise – immer

Bis zu  
**45%**  
günstiger!

Nachlass ist bereits im  
Verkaufspreis berücksichtigt.

SA, 07.12.2024

**+ LIVE-KOCHEN**



**EXTRA SPAREN!**

## BLACK DEALS

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

AM SAMSTAG,  
**07. DEZEMBER 2024**

Heinrichs

**ADVENTS  
TRUBEL** 

**+KOSTENLOS**

FROTTEE-TÜCHER BESTICKEN ODER  
GLÄSER GRAVIEREN LASSEN.

**AUCH AM FREITAG, 06.12.24**

LIVE VOR ORT AM SAMSTAG:

**LILLY  
LOCKE**



+ Fotobox und Weihnachts-Fotowand in Ihrer Filiale!

**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:   