

Scheitert die Verkehrswende in Hannover?

Die S-Bahnen sind unpünktlich, für Busse fehlt Personal, der Bau von Velorouten kommt nur langsam voran, die autoarme Innenstadt ist ausgebremst. Oberbürgermeister **BELIT ONAY** (Grüne) und Regionspräsident **STEFFEN KRACH** (SPD) nehmen Stellung – und sind längst nicht immer einer Meinung.

Herr Onay, Herr Krach, die Zahl der Autos steigt immer weiter. Steht die Verkehrswende in Hannover und dem Umland vor dem Scheitern?

Belit Onay: Ich glaube nicht, dass sie vor dem Scheitern steht. Aber man merkt, dass das Tempo der Maßnahmen, die wir umsetzen, bei Weitem nicht ausreicht. Es ist eine deutliche Mahnung, dass der Verkehrssektor seine Ziele bei den CO₂-Einsparungen nicht nur verfehlt, sondern wir sogar mehr Ausstoß in Stadt und Region haben.

Steffen Krach: Es gibt keinen Grund, davon zu sprechen, dass die Verkehrswende scheitert. Viele Dinge gehen in die richtige Richtung. Wir haben unseren Verkehrsentwicklungsplan 2035 erst vor gut einem Jahr partiübergreifend beschlossen. Der braucht natürlich Zeit in der Umsetzung. Wir haben trotzdem schon viel erreicht – ob es das On-Demand-Angebot Sprinti im Umland ist oder das 365-Euro-Ticket, das wir eingeführt haben. Hinzu kommt: Wir haben deutlich weniger Neuzulassungen als beispielsweise noch 2019.

Herr Onay, seit Ihrem Amtsantritt Ende 2019 ist die Zahl der Autos in Hannover um rund 5000 gestiegen. Herr Krach, seit Sie Ende 2021 Regionspräsident wurden, hat die Zahl regionsweit um 3200 zugenommen. Das ist das Gegenteil von dem, was Sie erreichen wollen. Was läuft schief?

Krach: Es gibt Dinge, da hätte ich mir gewünscht, dass es besser funktioniert. Zum Beispiel unser S-Bahn-System. Da haben wir Herausforderungen, die wir angehen. Ansonsten tätigen wir Investitionen, wie selten zuvor in der Historie der Region. Wir bauen zum Beispiel Park-and-Ride- und Bike-and-Ride-Anlagen aus. Wir dürfen nicht nur auf die Zulassungen schauen. Es geht auch darum, überflüssige Wege mit dem Auto zu verringern. Das ermöglichen wir durch ein gut ausgebauten ÖPNV-System.

Was klappt aus Ihrer Sicht nicht, Herr Onay?

Onay: Zur S-Bahn bekommen auch wir viele Rückmeldungen. Etwas, auf das man sich seit der Expo verlassen konnte, gerät ins Wanken. Ich kann nicht mehr sicher sagen: Ich bin um 8 Uhr pünktlich am Arbeitsplatz, wenn ich aus dem Umland komme. Man kann keinen Vorwurf machen, wenn Menschen in dieser Situation wieder ihr Auto anschaffen. Wir müssen ein Angebot haben, das sauber, sicher und kostengünstiger ist als das Auto. Es ist ja auch nicht so, dass es Spaß macht, mit dem Auto nach Hannover reinzufahren. Jeden Morgen gibt es lange Staus. Das ist immens belastend für viele Pendler. Ich glaube, es gibt eine Bereitschaft, umzusteigen.

Aber es gibt noch nicht die Infrastruktur, die wir bräuchten. Wir machen schon viel, aber es geht viel zu langsam.

Warum ist das so?

Onay: Wir haben da auch ein politisches Manko. Auf der Metaebene, wenn es um Symbolik geht, dann ist keiner gegen mehr Radverkehr. Aber wenn es dann runtergeht auf den einen Parkplatz vor der Haustür, der für einen Ausbau des Radwegs entfallen soll, dann dreht sich oft der Wind.

Muss man mit Blick auf die Zahlen nicht akzeptieren:

dem ÖPNV und dem Radverkehr.

Krach: Man muss auch so ehrlich sein zu sagen: Natürlich wird der Autoverkehr weiterbestehen. Er ist oft schneller und komfortabler. Deshalb ist ein wichtiger Ansatz, verstärkt in Elektromobilität und damit sauberes Fahren zu investieren. Wir sind ein Industriestandort, an dem viele Arbeitsplätze hängen.

Viele E-Auto-Fahrer wohnen in dicht besiedelten Vierteln, wo es schwierig ist, das Auto zu laden. Die große Wende bei der E-Auto-Offensive findet in Hannover

hen, während daneben auf dem Radweg recht wenige Radfahrer unterwegs sind. Können Sie den Missmut von Autofahrern darüber nachvollziehen?

Onay: Ja, absolut. Wir reden ja mit diesen Menschen, die melden sich bei uns. Entscheidend ist bei Mobilität aber, wie ich von A nach B komme. Darauf brauchen wir eine gute und faire Antwort. Und dann muss man auch so ehrlich sein, dass man das, was man politisch gefordert hat, auch tatsächlich umsetzt. Die Förderung des Radverkehrs steht wahrscheinlich im Kommunalwahlprogramm aller de-

ten Strecken halbieren. Halten Sie das für realistisch?

Krach: Das geht nicht von heute auf morgen. Wir erleben schon, dass Autofahrten reduziert werden, weil es das Deutschlandticket gibt, den Sprinti oder eine Stadtbahnverlängerung nach Hemmingen. Allein das Deutschlandticket hat deutschlandweit rund 6,7 Millionen Tonnen CO₂ eingespart. Mit Blick in die Zukunft prüfen wir, ob sich weitere Stadtbahnverlängerungen etwa nach Garbsen, Seelze oder Langenhagen umsetzen lassen. Ich würde mir allerdings wünschen, dass uns dafür mehr Geld zur Verfügung gestellt

zung zu kommen? Auch vielleicht mit Maßnahmen, die nicht ganz perfekt sind, aber es möglich machen, den Raum schneller zugunsten von Rad- und Fußverkehr zu verteilen.

Herr Onay, Sie haben im Rat keine Mehrheit mehr hinter sich. Seitdem SPD, CDU und FDP zusammenarbeiten, ist die Politik spürbar autofreundlicher geworden. Haben Sie noch Handlungsspielräume für eine Verkehrswende?

Onay: Ja, das sehe ich so. Die Velorouten zum Beispiel sind ja schon beschlossen. Auch bei den

kehrswende über die Innenstädte zu schaffen, liegt völlig falsch.“

Krach: Ich bin überzeugt: Die Weiterentwicklung der Innenstädte ist nicht nur eine Frage des Verkehrs. Ich habe mich nicht zu einzelnen Parkplätzen oder Straßen in Hannover geäußert. Ich sage: Zu einer Innenstadtentwicklung gehören zuerst die Fragen: Wer geht da eigentlich hin und warum? Und erst dann geht es um die Frage: Wie kommen die Menschen dorthin? Es gibt ja schon jetzt autofreie Bereiche in Hannovers Innenstadt. Aber ist das gerade attraktiv genug für die Menschen? Ich habe den Eindruck: Das ist nicht der Fall. Das müssen wir ändern.

Dann wäre Ihre Analyse, der Oberbürgermeister hat das Thema falsch herum angepackt?

Krach: Nein, ich gebe keine Tipps von der Seitenlinie, wie die Pläne im Rathaus der Landeshauptstadt gemacht werden sollten. Es ging in dem Beitrag grundsätzlich um die Weiterentwicklung von Innenstädten in Deutschland.

Herr Krach, im „Tagesspiegel“ haben Sie auch geschrieben: „Die Verkehrswende beginnt nicht in der Innenstadt und endet im Umland, es ist genau andersherum.“ Sollte der Oberbürgermeister erst warten, bis Sie mit der Verkehrswende im Umland fertig sind, bevor er mit der autoarmen Innenstadt starten kann?

Krach: Die Innenstadt ist nur ein Teil der Verkehrswende, das sieht ja auch der Oberbürgermeister so. Aber es ist eindeutig so, dass die längeren Fahrten im Umland gemacht werden. Wir bekommen nicht die Verkehrswende hin, indem wir einige Straßen in Hannovers Innenstadt sperren.

Herr Onay, haben Sie das mit der Innenstadt falsch herum angepackt und den Bruch im Rat damit provoziert?

Onay: Das glaube ich nicht. Man muss klar sagen: Ich habe mit diesen Plänen niemanden hinter die Fichte geführt, sondern bin dafür 2019 gewählt worden. Im Kommunalwahlkampf 2021 haben die Grünen mit einer autofreien Innenstadt Werbung gemacht, die SPD mit einer autoarmen City – und sie haben damit gewonnen, während die CDU sich klar für das Auto positioniert und verloren hat. Auch in der Stadtgesellschaft wurden diese Pläne breit mitgetragen. Wir haben dazu im Rahmen des Innensstadtdialogs mit Tausenden Menschen diskutiert. Das ist nichts, was sich ein grüner Oberbürgermeister im stillen Kämmerlein ausgedacht hat. Man muss aber auch zur Kenntnis nehmen, dass wir eine neue Positionierung der SPD haben. Damit müssen wir als Stadtverwaltung umgehen.

Schauen wir mal zehn Jahre in die Zukunft: Was hat sich bis zum Jahr 2034 am Verkehr in Hannover verändert?

Krach: Den einen großen Gamechanger gibt es nicht. Jeder Mensch hat unterschiedliche Bedürfnisse und ist anders mobil. Wir müssen die Möglichkeiten so erweitern, dass es für jeden klimagerechte, sozial verträgliche und kostengünstige Möglichkeiten der Mobilität gibt. Wenn die Politik das Kreuz hat, das durchzuziehen, werden wir das hinbekommen.

Krach: Wenn ich einen Wunsch hätte, ist es, dass wir auch 2034 noch einen bezahlbaren ÖPNV haben. Dafür ist das Deutschlandticket essenziell. Es ist unerschäm, dieses Infante zu stellen. Und wenn ich noch eine Vision äußern darf: Wir bräuchten eine S-Bahn-Ringlinie, die um die Landeshauptstadt herum durch die Region führt. Das ist aber eine Vision, die über zehn Jahre hinausgeht.



Stehen unter Druck: Hannovers Oberbürgermeister Belit Onay (links) und Regionspräsident Steffen Krach haben angekündigt, den Autoverkehr deutlich zu reduzieren. Bis Foto: Tim Schaarschmidt



GESUNDHEITZENTRUM HELENEQUELLE
Vertrauen in die eigene Kraft



Gesundheitsurlaub in Bad Wildungen

Profitieren Sie von unserer medizinischen Kompetenz! Buchen Sie das Paket „Fit im Alltag“ und entspannen Sie bei Ihren Inklusiv-Anwendungen:

- 2 x Hydrojet-Massage
- 1 x Progressive Muskelentspannung
- 1 x Moorpackung
- 1 x Gruppengymnastik
- 1 x Aqua-Fit
- 1 x Paraffin-Handbad

ab 616,-€ pro Person*

7 Übernachtungen inklusive Vollpension, weitere Vorteile ab 14 Übernachtungen Abhol-Service auf Anfrage

Kontaktieren Sie uns für ein persönliches Angebot montags bis freitags von 08:00 bis 16:00 Uhr unter 05621 707-470 oder reservierung@helenenquelle.de.
*Bruttopreis pro Aufenthalt in der Standardkategorie, zzgl. Kurtaxe • nach Verfügbarkeit
Es gelten unsere allgemeinen Reisebedingungen.

mokratischen Parteien. Aber wenn es an die Entscheidung geht, muss man auch machen.

Krach: Wir bekommen den Ärger ebenfalls zu spüren. Ich habe da Verständnis für. Es funktioniert nicht, wenn man den Menschen das Autofahren verbieten möchte. Man muss die Alternativen so attraktiv gestalten, dass die Menschen gerne auf ihr Auto verzichten. Wir haben hier eines der besten ÖPNV-Angebote deutschlandweit. Es hilft nicht, Verkehrsteilnehmer gegeneinander auszuspielen. Man muss akzeptieren: Es gibt Menschen, die wollen weiter mit dem Auto fahren.

Sie reden viel von Angeboten und Alternativen, die geschaffen werden müssen. Aber im Verkehrsentwicklungsplan der Region steht auch, dass es Einschränkungen für den Autoverkehr geben muss, um die Ziele zu erreichen. Pro Jahr sollen laut diesem Plan zum Beispiel regionsweit bis zu 3000 Parkplätze entfallen. Ist das der Teil der Verkehrswende, der schwerfällt?

Krach: Natürlich brauchen wir Platz für den Radverkehr, in dessen Ausbau wir stark investieren. Aber er wird den motorisierten Individualverkehr nicht komplett ersetzen. Die Möglichkeiten sind da, die Zahl der Stellplätze zu reduzieren. Das tun wir auch, beispielsweise am Zoo, wo wir 150 Parkplätze durch eine Photovoltaikanlage ersetzt haben. Ich glaube aber, man muss es behutsam machen.

Laut Ihrem Verkehrsentwicklungsplan wollen Sie die Zahl der Autos in der Region um ein Viertel reduzieren, die mit Autos zurückgeleg-

wird. Stattdessen plant der Bund weiter, die A2 bei Garbsen auf acht Spuren zu verbreitern, für einen Milliardenbetrag. Das halte ich nicht für sinnvoll und notwendig.

Herr Onay, 2020 verkündeten Sie, dass Sie den Anteil des Radverkehrs binnen fünf bis zehn Jahren von 20 auf 40 Prozent verdoppeln wollen. Glauben Sie noch daran?

Onay: Ja, das kann gelingen, aber wir müssen ins Bauen kommen. Die Velorouten werden ein wichtiger Baustein sein. Leute entscheiden sich für das Fahrrad, wenn sie schnell und sicher vorankommen. Man darf nicht jeden Morgen um sein Leben fürchten, wenn man zur Schule oder Arbeit will.

Von geplanten 13 Velorouten sind gerade einmal drei ganz oder zumindest fast fertig. Ihre Verwaltung hat zahlreiche in den Bezirken beschlossene Fahrradstraßen immer noch nicht umgesetzt. Wie wollen Sie in diesem Tempo in absehbarer Zeit den Radverkehrsanteil verdoppeln?

Onay: Die Kritik ist berechtigt. Da gibt es aber mehrere Problemlagen. Zum Beispiel Personalmangel: Wir haben nicht genug Kollegen und Kolleginnen, die das in die konkrete Planung umsetzen können. Und wir haben erst in diesem Sommer eine zaghafte Reform des Straßenverkehrsrechts bekommen. Die Kommunen mehr Möglichkeiten gibt, andere Prioritäten zu setzen. Ich habe aber unserer Bauverwaltung noch einmal den Auftrag gegeben, zu schauen: Was sind unsere rechtlichen Möglichkeiten, um in die Umset-

Fahrradstraßen gibt es Beschlüsse, diese auszuweiten. Aber in der konkreten Diskussion in der Politik erleben wir derzeit eine Verschiebung von „autoarm“ hin zu „Autos first“. Das ist ein Problem. Nicht nur für mich, sondern für die gesamte Stadt. Die Erwartungshaltung bei den Menschen ist eine deutlich andere.

Im Innenstadtkonzept von SPD, CDU, FDP steht: 4000 oberirdische Parkplätze sollen größtenteils erhalten bleiben. Das Parken wird ab 18 Uhr kostenlos. Das ist das Gegenteil, von dem, was Sie wollen. War es das mit Ihrer autoarmen Innenstadt?

Onay: Wir wollen das weiter umsetzen. Aber es ist schon ein Rückschlag. Wenn man sich das Innenstadtkonzept der Deutschland-Koalition anschaut, dann ist der einzige gravierende Unterschied das Thema Mobilität. Ich sehe zumindest an der einen oder anderen Stelle den zaghafte Mut, Räume anders als bisher zu nutzen, zum Beispiel im Bereich Opernplatz. Aber im Großen und Ganzen ist das vorliegende Konzept ein Rückschritt.

Herr Krach, ist Belit Onay zu weit gegangen mit seinen Plänen?

Krach: Es ist nicht meine Aufgabe als Regionspräsident, das zu bewerten. Das liegt beim Rat der Stadt Hannover.

Im „Tagesspiegel“ hatten Sie dazu mal eine Meinung. In einem Gastbeitrag schrieben Sie dort kurz nach Veröffentlichung der Pläne des Oberbürgermeisters: „Wer glaubt, Innenstädte nur über den Verkehr attraktiver zu machen oder aber die Ver-

Alle erliegen dem Garbsener Weihnachtszauber

Mittwochs ist von 17 bis 19 Uhr ist Weihnachtsmann-Sprechstunde auf dem **WEIHNACHTSMARKT**

GARBSEN. Sascha Erdmann ist Hausleiter, seit Möbelgigant Hesse XXXLutz Hesse heißt. Er ist „begeistert, wie wir in dieser Stadt aufgenommen worden sind und was in dieser Stadt alles auf die Beine gestellt wird. So wie dieser Weihnachtsmarkt, der in der Region seinesgleichen sucht.“

Elf Sponsoren und drei Medienpartner hat Garbsens Bürgermeister Claudio Provenzano bewegen können, den Weihnachtszauber auf dem Rathausplatz seiner Stadt zu unterstützen. Alle waren sie gekommen, um der Eröffnung Glanz zu geben und auf der Bühne zu stehen, als Provenzano mit dem drücken eines roten Buzzer die mehr als 2000 LED-Lichter an der zwölf Meter hohen Weihnachts-tanne zum leuchten brachte.

Marc Hansmann, Finanz-Vorstand der enercity AG aus Hannover, zeigte sich „begeistert und beeindruckt, den Garbsenern wird vor Ort offensichtlich viel geboten“. Radio-21-Gesellschafter Steffen Müller versprach „diesen großartigen Event, der den Menschen hier so viel Freude bereitet, zu begleiten“, NP-Chefredakteur Carsten Bergmann sagte: „Dieser Weihnachtszauber ist ein weiterer Höhepunkt für die Stadt, de-



Feierliche Eröffnung: Gemeinsam mit den Sponsoren startete Garbsens Bürgermeister Claudio Provenzano den Weihnachtszauber auf dem Rathausplatz.

Foto: Christina Lange/Stadt Garbsen

ren Events wir aufmerksam verfolgen und gerne unterstützen.“ Sogar der Weihnachtsmann, fast zwei Meter lang, mit Vollbart und in vollem Ornat, äußerte sich: „Hier in Garbsen bin ich zu Hause, weil es mir hier so gut gefällt.“ Immer mittwochs ist von 17 bis 19 Uhr übrigens Weihnachtsmann-Sprechstunde, gerade Kinder sind hochwillkommen.

„Schon stolz“, zeigte sich Bürgermeister Claudio Provenzano

über das Geschehen: „Ohne ein fantastisches Team und viele helfende Hände wäre dieses Fest nicht machbar.“ Der Weihnachtszauber ist auf 2500 mit Holzhackschnitzeln vollständig bedeckten Quadratmetern, mehr als 20 Hütten und Buden, einem breiten Gastronomieangebot, einem Kinderkarussell, einer Eisstockbahn und sogar einer überdachten Schlittschuhbahn der größte Weihnachtsmarkt der Region außerhalb von

Hannover. Schon am Eröffnungstag strömten 8000 Weihnachtsmarkt-Fans auf den Platz am Rathaus. „Ich schaue aus meinem Büro jeden Tag auf den Weihnachtszauber und bin jedes Mal wieder fasziniert“, sagte Provenzano.

Die NP präsentiert jeden Freitag den Promi-Abend. Nächste Woche stellt sich in der Zeit von 17 bis 19 Uhr 96-Profifach Martin Kind den Fragen von Moderator Christoph Dannowski.

Hannover macht Schluss mit Understatement

Kulturdezernentin Eva Bender: „Wir sind nicht Kulturhauptstadt geworden, aber wir werden uns benehmen, als wären wir es“

HANNOVER. Am Hohen Ufer steigen Kaiserhof-Geschäftsführer Alexander Rüter als Vertreter des Deutschen Hotel- und Gaststättenverbands und Messesprecher Hartwig von Saß in den Bus. Sie haben eine Zahl dabei, eine kleine Zahl, die „2“. „Etwa 1,4 bis 1,5 Nächte bleibt ein Messe-gast in Hannover. Wir wollen, dass daraus zwei werden“, sagt von Saß. „Dann wird aus einer kleinen Zahl eine ziemlich große.“ Dabei helfen soll eine neue Marke, die sich Hannover verpasst hat und deren Start mit einer etwas kuriosen Bustour zelebriert wird: „Kultur-stadt Hannover“.

„Jetzt erst recht!“, habe man sich im Rathaus gesagt, als Hannover doch nicht Kulturhauptstadt 2025 wurde, so Oberbürgermeister Belit Onay (Grüne), der mit Kulturdezernentin Eva Bender (SPD) am Maschpark einsteigt. Und so wurde in den vergangenen Monaten hinter den Kulissen ein Bündnis geschmie-det aus Stadt und Stadtmarke-tung, Wirtschaft und Kulturinsti-tutionen, um die frohe Botschaft

dessen, was die Stadt kulturell zu bieten hat, in die Welt hinauszutragen. Analog und digital.

3000 KULTURVERANSTALTUNGEN GIBT ES IM MONAT

Gleichbedeutend mit der Marke „Messestadt“ soll die „Kultur-stadt“ künftig beworben werden. Bislang habe sich die Stadt stets in Zurückhaltung geübt, wenn es um das Anpreisen ihrer kulturellen Qualitäten ging, findet Opernintendantin Laura Ber-man. „Es steht eine Veränderung an: Hannover outet sich.“ Sie hat gemeinsam mit GOP-Direktorin Nadine Matzat die Zahl 96 mit-gebracht: So viele Veranstaltungen gibt es in Hannover pro Tag. 3000 sind es im Monat. Und 2,6 Milliarden Euro setzt die Kultur pro Jahr um, ein nicht zu unterschätzender Wirtschaftsfaktor. Aber nicht nur: „Die geballte Kraft der Kultur ist in der Lage, zu verbinden und damit den Zusammenhalt in unserer Gesellschaft zu stärken“, sagt Onay. „Geballte Nähe, trotz wahrer

Größe“ ist der Slogan. Gepriesen wird eine Stadt der kurzen Wege und der gelebten Zusammenarbeit. „Hannover ist schon eine Großstadt“, sagt die aus Funk und Fernsehen bekannte und in Hannover aufgewachsene Moderatorin Bettina Rust, die als Reiseleiterin fungiert. „Aber es ist nicht so, dass man sich darin verirrt.“ Vom Künstlerhaus aus war es losgegangen, in einem entsprechend bemalten Üstra-Bus und einer überschaubaren Zahl an Pressevertretern und Multiplikatoren.

Immer neue Akteurinnen und Akteure steigen dazu. Immer wieder sind am Wegesrand lebende Skulpturen zu sehen, die zeigen sollen, wie bewegend Kultur ist. Am Rathaus marschiert einmal die Band Brazzo Brazzone durch den Fahrgast-raum. Und am Endpunkt, dem musikalischen Coworking-Space Rampe in der Nordstadt, warten Vertreter der Kulturszene der Stadt auf die Fahrgäste, vom Kommunalen Kino bis zum Musikzentrum, von den Kunstfest-

spielen bis zum Kulturzentrum Faust, vom Feinkunstraum bis zum Theater an der Glocksee.

„Wir sind nicht Kulturhauptstadt geworden, aber wir werden uns benehmen, als wären wir Kulturhauptstadt“, verspricht Dezer-nentin Bender für 2025 und darüber hinaus. Als wichtige Ereignisse im kommenden Jahr kündigt sie unter anderem an: 350 Jahre Gro-ßer Garten, 700 Jahre Gartenkul-tur, 60 Jahre Scorpions und ihr Konzert im Stadion, 25 Jahre seit der Schenkung des Nachlasses von Niki de Saint Phalle und die dazugehörige Ausstellung im Sprengel Museum oder auch zehn Jahre als Unesco City of Music.

Wie vertragen sich die Lancie-rung der Marke „Kulturstadt“ und die geplanten Kürzungen im Kul-turbereich durch die Ratsmehrheit von SPD, CDU und FDP? Er halte diese Pläne für falsch, sagt Onay der HAZ am Rande des Events in der Rampe. Die betroffenen Insti-tutionen müssten weiter gefördert werden. „Wir werden dafür kämpfen“, sagt er. „Wir denken solidarisch.“ Jetzt erst recht.

Böllerverbot in der Innenstadt

Die Stadt Hannover reagiert auf die Krawalle zum vergangenen Jahreswechsel

Fortsetzung von Seite 1

Gewalt gegen Polizisten und Feuerwehrleute, Silvesterraketen in die Menschenmenge: Die Stadt Hannover reagiert auf die Krawalle zum vergangenen Jahreswechsel und erweitert die Böllerverbotszone in der Innen-stadt. Auch die Kontrollen sollen schärfer werden.

Das Ausmaß der Gewalt gegen Polizisten und auch Feuerwehrleute sei „erschreckend“ gewesen, so PD-Vize-präsident Thorsten Massinger. Er kündigte für den anstehen-den Jahreswechsel an, dass Ver-stöße konsequent geahndet werden: „Die Polizei wird diese nicht tolerieren und entschlossen gegen sie vorgehen.“ Eine Achse der Böllerverbotszone

wird sich wieder von Opern-platz, Kröpcke und Georgstraße bis zum Steintorplatz erstrecken. Zusätzlich wird das Ab-brennen von pyrotechnischen Gegenständen zu ersten Mal auch an der Münzstraße, einem Teil der Straße Gosierede sowie in den Einmündungsbereichen der Kurt-Schumacher-Straße und der Goethestraße unter-sagt. Damit soll das Schießen von Raketen aus den Randbereichen in die Verbotzone am Steintor erschwert werden.

Zum Konzept in diesem Jahr gehört auch, dass die Stadt die Wirte in die Pflicht nehmen will, deren Kneipen in der Verbotso-ne liegen. Sie sollen verhindern, dass Gäste, die bei ihnen feiern, vor den Lokalen böllern. Von der

Ohe kündigte an, dass die Stadt die Gastronomen im Vorfeld ein-laden werde, um mit ihnen die Einzelheiten über die „Bölleregeln“ zu besprechen. Wer nicht zum Gespräch bei der Stadt er-scheint, werde seitens der Ver-waltung aufgesucht.

Neben dem Bereich rund um das Steintor gilt das Böllerverbot auch auf der Achse zwischen der Karmarschstraße und dem Platz der Weltausstellung sowie Ernst-August-Platz und dem Rasch-platz. Von Dienstag, 31. Dezem-ber, 20 Uhr, bis Mittwoch, 1. Jan-uar, 3 Uhr, wird die Innenstadt von Hannover in den bezeichne-ten Bereichen zur Verbotzone.

Neben der Polizei soll auch der städtische Ordnungsdienst im Einsatz sein – und das schon ab

dem Nachmittag. Vor 20 Uhr ist es Aufgabe der insgesamt zehn Bediensteten, den Menschen zu erklären, wo sie ab dem Abend kein Feuerwerk abbrennen dür-fen. Wer nach 20 Uhr pyrotechni-sche Gegenstände (außer Wun-derkerzen und Knallerbsen) in der Verbotzone bei sich hat, der darf sich auf ein Bußgeld einstel-len. Mindestens 200 Euro wür-den dann fällig, kündigt die Leite-rin des Fachbereichs Öffentliche Ordnung, Zuhar Karakas, an. Und wer dennoch beim Böllern er-wischt wird, dem droht eine Stra-ße von bis zu 10.000 Euro.

Erst mal hofft Massinger aber auf die Einsicht der Feiern-den: „Wir appellieren an die Vernunft aller Bürgerinnen und Bürger, dieses Jahr Rücksicht zu nehmen.“



**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

**ELEKTRO-
FUNDGRUBE**

Hausgeräte I. und II. Wahl

**Perfekte Passform für
Ihre Geräte, ohne Kompromisse!**

**Mit unserem Aufmaßservice*
wird Maßarbeit zur Leichtigkeit.**

*kostenpflichtig

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

BEKO Miele GRUNDIG BOSCH Siemens AEG LIEBHERR

**1.500
GRATIS
Parkplätze**

**So glücklich
WEIHNACHTS
VORFREUDE**

**mit Bastelstube und
Einpack-Service**

**Weihnachts-Programm:
ccl-langenhagen.de**

**CCL
CITY CENTER
LANGENHAGEN**

Shoppem • Parken • So einfach

**CHRISTMAS
GARDEN
HANNOVER**

christmas-garden.de

**JETZT
TICKETS
SICHERN!**

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

IMMER MIT DABEI!

HAZ Tickets NP

Newsletter-Anmeldung unter: haz-ticketshop.de • np-ticketshop.de

UNSER PRODUKT
DEZEMBER
DES MONATS

**Teraske**
Ortho Reha Sanitätshäuser



AKTION:
Massagekissen:
24,90 €*
statt 29,90 €
* Nur im Freiverkauf zur Selbstabholung, solange der Vorrat reicht.

Schwierige Frage:
**VERSCHENKEN
ODER SELBER
BEHALTEN?**

WIR EMPFEHLEN BEIDES!

Das marineblaue Entspannungskissen von Russka aktiviert seine Massagefunktion, sobald Sie sich daran lehnen oder darauf setzen, und stoppt automatisch wieder, wenn es frei liegt. Die sanfte Vibration kann verspannte Muskeln lockern und für wohlige Entspannung sorgen. Mit den mitgelieferten Batterien ist das Kissen kabellos jederzeit und überall einsatzfähig für eine angenehme Massage.

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.teraskе.de

Erziehungsstil „Gentle Parenting“

NICHT ZU STRENG, NICHT ZU LOCKER:

Eltern sollen auf die Bedürfnisse der Kinder eingehen, ohne die eigenen außer Acht zu lassen

VON LAURENZIA KIESCHE

BERLIN. Das Kind will partout nicht ins Bett gehen. Es quengelt, will seinen Schlafanzug nicht anziehen, boykottiert das Zähneputzen. Solche Situationen stellen Eltern jedes Mal vor Herausforderungen – und lassen sie mit der Frage zurück: Wie geht man am besten damit um?

Ein Kind zu etwas zu zwingen ist nicht die Lösung, weiß Pädagogin und Erziehungsberaterin Inke Hummel. Denn oft ist der Grund für das Verhalten der Kinder ein anderer als angenommen. Ein Kind will etwa seine Zähne nicht putzen, weil es übermüdet ist. „Über diese Müdigkeit kann das Kind noch nicht hinweggehen. Es zeigt einfach nur sein Bedürfnis“, erklärt Hummel. Eltern müssten in dieser Situation abwägen, ob es wichtiger ist, sich durchzusetzen, oder ob sie das Zähneputzen mal ausfallen lassen.

Das Verhalten von Kindern zu reflektieren ist ein Grundstein der bedürfnisorientierten Erziehung, dem „Gentle Parenting“.

Anstatt sie zu bestrafen und auszuschimpfen, versuchen Eltern, das Handeln ihrer Kinder zu verstehen und darauf zu reagieren. Zur „sanften Erziehung“ gehöre zudem, „dass alle Bedürfnisse zählen, und man schaut, wie man sie verbinden kann“, sagt Hummel. Gemeint sind auch die Bedürfnisse der Eltern.

Wie das in der Praxis aussehen könnte, zeigt Momfluencerin Marlies Johanna in ihren Videos, die sie auf Social Media teilt. Mehrere Hunderttausend Followerinnen und Follower auf TikTok und Instagram schauen der Mutter zweier Kinder dabei zu, wie sie ihren Alltag meistert – und „Gentle Parenting“ umsetzt. Für sie geht es dabei um eine gewaltfreie und gleichwürdige Erziehung. „Wenn mein Kind bei etwas nicht mitmacht, fange ich nicht an, mein Kind anzubrüllen, sondern gehe kurz in mich und frage mich, was der Grund dafür sein könnte und wie ich die Situation handhaben kann“, sagt Johanna. „Gentle Parenting“ bedeutet nicht, dass die Kinder machen können, was sie wollen, sondern es sollen Grenzen gesetzt werden, die sich richtig anfühlen.

Dafür müssten sich Eltern im Klaren darüber sein, was genau sie durchsetzen möchten und wie sie ihr Kind dabei integrieren können, sagt Pädagogin Hummel. „Ich muss gucken, dass das Kind auch lernt, mal auszuhalten, mal abzuwarten, mal mitzumachen, mal Rücksicht auf mich zu nehmen oder mir zu sagen, was es braucht, damit ich Rücksicht auf mein Kind nehmen kann.“

Bedürfnisorientiert zu erziehen heiße nicht, nie zu schimpfen oder sich nie zu streiten. In bestimmten Situationen müsse man mit dem Kind in den Konflikt gehen – was viele Eltern scheuen würden. Besonders auf Konflikte, die immer wieder auftauchen, müssten Eltern achten und Regelungen finden, die zwar das Kind miteinbeziehen,

Es braucht vor allem Zeit, sein eigenes und das Verhalten seines Kindes zu reflektieren.

Symbolfoto: Andrea Piacquadio / Pexels

aber auch unbequem sein können.

Für Hummel stellt die bedürfnisorientierte Erziehung einen guten Mittelweg zwischen autoritärer und laissez-faire Erziehung dar. „Alles, was wir aus der pädagogischen Forschung wissen, sagt: Je zugewandter und beziehungsstärker wir erziehen, desto gesünder werden die Kinder groß“, sagt die Pädagogin.

Doch wie schafft man es, diesen Mittelweg zwischen streng und locker umzusetzen? „Das ist ein langer Weg, weil wir das von der Elternschaft nicht gelernt haben“, sagt Hummel. Eltern würden sich mit der bedürfnisorientierten Erziehung schwer tun, weil am Anfang viel Engagement dazugehöre.

Zum einen müssen Eltern lernen, ihre Kinder zu verstehen, die Bedürfnisse ihrer Kinder zu erkennen und ihnen Strategien beizubringen, wie sie mit ihren Gefühlen umgehen. Werden die Grundsteine früh genug gelegt, könnten Kinder später zu „Selbstläufern“ werden und die

erlernten Routinen selbst anwenden. Zum anderen müssen Eltern an sich selbst arbeiten, sich reflektieren und mit Themen auseinandersetzen, die ihnen vorher vielleicht nicht bewusst waren.

Die bedürfnisorientierte Erziehung ist für Eltern mit viel Arbeit verbunden. „Es kommt auf die innere Haltung an – und an der zu arbeiten ist sehr schwierig, weil man an den eigenen Triggern arbeiten muss. Man muss gucken, wo man selbst mental steht, wie man selbst mit Emotionen umgeht, welche Erziehungsmuster man gelernt hat und wie man sie durchbrechen kann“, sagt Momfluencerin Johanna. Durch eigene Erfahrungen und Selbststudium hat sie sich ihr Wissen zum „Gentle Parenting“ angeeignet.

Wichtig ist dabei, dass die Eltern sich selbst treu bleiben. „Für mich geht es darum, dass ich eine echte Beziehung zu meinen Kindern aufbauen kann und meine Kinder wertschätze, wie sie sind“, sagt sie. Das gelinge nur, wenn man authentisch sei. Habe man keine Lust, mit dem Kind zu spielen, tue es aber trotzdem, merke das Kind, dass man in der Situation nicht man selbst sei.

„Wenn ich in dem Moment aber authentisch sage: ‚Nein, ich will gerade nicht mit dir auf dem Fußboden sitzen und Figuren hin- und herschieben, weil mir das gerade keinen Spaß macht. Aber wenn du gerade Nähe willst, können wir uns gerne zusammenkuscheln und ich lese dir etwas vor‘ – dann kann das Kind eine Beziehung zu einem aufbauen, weil es merkt, wer man ist“, so Johanna weiter.

Es braucht vor allem Zeit, sein eigenes und das Verhalten seines Kindes zu reflektieren. Manche Eltern können diese Zeit in ihrem Alltag nicht aufbringen. Wer wenig Zeitressourcen hat, könne schnell in alte Erziehungsmuster verfallen. „Wenn der Tag zu anstrengend war, wird man irgendwann nachlässig“, sagt Hummel. Doch es gehe nicht darum, eine Liste abzuhaken, sondern um eine Grundhaltung dem Kind gegenüber. „Wenn ich diese einigermaßen verinnerlicht habe, weiß ich auch, dass es nicht so wichtig ist, ob ich mal gebrüllt habe oder ob wir den Konflikt gut gelöst haben. Es kommt auf etwas viel Tieferes an: dass ich versuche, mein Kind und mich selber zu sehen und zu gucken, wie wir das miteinander hinkommen können.“

BALD NEU IN GARBSEN: TRÖSSER

– das neue Lieblingsmöbelhaus für die ganze Region Hannover

Deutschlands großer Polstermöbel-Spezialist eröffnet Ende des Jahres in Garbsen. Aktuell werden über 25 Wohnlebenswelten, mehrere hundert Sofas und Sessel eingeräumt und liebevoll dekoriert!

Das Deko Team hat aktuell den größten Stress, um die liebevoll eingerichteten Flächen zu gestalten und den letzten Schliff zu verpassen.

In Kürze findet man an der B6 am Bauboulevard 4 das neue Weltstadthaus für Polstermöbel und Boxspringbetten. Im Oktober hat das Familienunternehmen TROSSER die Immobilie übernommen und seither alles generalisiert. Licht, Böden und Decken sind neu, der Innenausbau und Ladenbau wurde im Vergleich zum Vormieter komplett geändert. Seit rund 2 Wochen werden die Waren eingeräumt und die über 25 verschiedenen Markenwelten liebevoll in Szene gesetzt.

„Wir sehen anders aus als andere Möbelhäuser“, sagt Wolfgang Bröhl, Geschäftsführer von TROSSER. Bereits seit vielen Monaten ist das Unternehmen, das vor fast 100 Jahren gegründet wurde, in den Planungen. „Wir wollen das neue Lieblingsmöbelhaus für die ganze Region Hannover werden“, so Bröhl.

Bei TROSSER findet man „alles, worauf man sitzen und liegen kann“ – Sofas, Polstermöbel, Relaxessel, Stühle und Esstische, zudem auch Boxspringbetten. Viele bekannte Marken wie Interliving, Himolla, WK Wohnen

und Koinor findet man bei TROSSER. Zudem arbeitet man aber auch mit vielen kleinen Manufakturen aus dem In- und Ausland zusammen, die zum Beispiel individuell auf Maß gestaltete Sofas und Designerstühle produzieren. „Alles von preiswert bis edel“, wie Bröhl betont. Damit eine „Stimmung wie zu Hause“ aufkommt, sind die Sofas eingebettet in Wohnwelten, mit vielen Accessoires, Tischen und Teppichen und liebevoll dekoriert. „Wir sind kein Discounter, der einfach ein paar hundert Sofas nebeneinanderstellt, sondern wir legen viel Wert auf Ambiente und den Gesamteindruck der Filiale“, sagt Bröhl.

Aber nicht nur die große Auswahl ist einzigartig. Besonderes Augenmerk liegt in der Beratung und im Service. „Die Beratung ist der entscheidende Faktor für das perfekte Wohnmöbel. Es gibt unendliche Möglichkeiten ein Sofa, Bett oder Sessel individuell zu gestalten – von

der Größe, der Bezugsauswahl und den vielen, innovativen Funktionen. Unsere Berater wollen dem Kunden das für ihn jeweils beste Lieblingsmöbel zeigen, mit allen Details und Vorteilen. Das geht nur mit Know-How!“ so Bröhl. Mehrfach wurde TROSSER als „bester Polsterspezialist in puncto Beratung und Service“ ausgezeichnet. Dazu bietet TROSSER einen Fleckschutz und eine 5-Jahres Garantie auch auf Motoren und natürlich auch eine Preisgarantie, getreu dem Motto: „Woanders günstiger? Niemals!“

„Hannover ist ein sehr attraktiver Standort für uns, bietet viele Möglichkeiten! Jetzt, wo es in die heiße Phase geht und unser komplettes Dekoteam vor Ort ist, bin ich stolz darauf den Fortschritt tagtäglich zu sehen. Bis zur Eröffnung haben wir noch einiges zu tun, aber wir liegen absolut im Zeitplan! Ich freue mich bereits auf den Eröff-

nungstag und bin auf die Reaktionen der Besucher gespannt.“ so Bröhl.

Das neue Möbelhaus in Garbsen ist die 17. Filiale in 4 Bundesländern. Neben Niedersachsen gibt es Standorte in Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz und Hessen. Auf insgesamt über 70.000m² verkauft TROSSER über 370.000 Sofas jährlich und ist damit Deutschlands größter Polstermöbel- und Boxspringbetten-Spezialist.

Das ist TROSSER

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 der Region Hannover
- Über 70.000 qm Ausstellungsfläche insg.
- Über 370.000 verkaufte Sitzplätze pro Jahr
- Über 500.000 zufriedene Kunden
- 24/7 online auf troesser.de

30827 Hannover-Garbsen, Bauboulevard 4, direkt an der B6

Zauber der Travestie

Schrille Show im Theater am Aegi

ANZEIGE

HANNOVER. Mann oh Mann – oder doch Frau... oder was? In der Show „Zauber der Travestie“ – das Original! mit „Fräulein Luise“ und ihrem Ensemble ist das gar nicht mal so leicht zu beantworten. Die schräg-schrille Revue mit namhaften Künstlern ist ein Garant für beste Unterhaltung. Geboten werden fantastische Show Acts, Live-Gesang und reinsten Augenschmaus. Ob es sich bei den hinreißenden Damen wirklich um Männer handelt... das bleibt das wohlgehütete Ge-

heimnis dieser schillernden Show voller Paradiesvögel. Die Revue „Zauber der Travestie“ kommt am Sonnabend, 22. Februar, live ins Theater am Aegi. Showbeginn ist um 20 Uhr, Einlass ab 19 Uhr. Karten gibt es ab 28 Euro zuzüglich Gebühren im Vorverkauf über die Ticketshops der HAZ/NP, über eventim, den Kartenshop im Theater am Aegi sowie in allen HAZ/NP-Geschäftsstellen. **RED**

■ haz.de/tickets
Ticket-Hotline: (0511) 12123333

Schrille, bunte Revue: Zauber der Travestie. Fotos: Steven Kauffeld

Wilde Expedition Truck

zu Hammerpreisen sofort verfügbar!

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

ab **165.000,- € inkl. UST**

Auto Wilde GmbH
Vienenburger Str. 12
38640 Goslar

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

So gestaltet Rossmann seine Zukunft

PODCAST-WELTPREMIERE: Dirk und Raoul Roßmann über Chancen und Herausforderungen für den Drogerie-Giganten

HANNOVER. Aus der List in die weite Welt: Drogerie-Riese Rossmann setzt weiter auf Wachstum. Im NP-Podcast „Generationen im Wandel“ sprechen Dirk und Raoul Roßmann über ihre Wertvorstellungen, die Kunst der Familiennachfolge und über die Verantwortung für die Mitarbeitenden.

Er hat aus einer kleinen Idee mit einem Geschäft in Hannovers Stadtteil List ein milliarden-schweres Imperium geschaffen: Dirk Roßmann ist erfolgreicher Geschäftsmann, Buchautor und Familienvater. Die Drogeriekette setzt Jahr für Jahr neue Maßstäbe, wächst international und verliert dabei nie seine Werte aus dem Blick.

Im Podcast „Wirtschaftsversprechen Deutschland – Generationen im Wandel“ sprechen erstmals Dirk und sein Sohn und Nachfolger Raoul Roßmann über die Wege der Unternehmensnachfolge, die Erfolge im Vergangenen und die Perspektiven der Zukunft – nie zuvor haben die beiden Hannoveraner zusammen ein Interview gegeben.

Gemeinsam mit Sven Göth hat NP-Chefredakteur Carsten Bergmann die Roßmanns in der Firmenzentrale in Großburgwedel besucht, und sie diskutierten über die Herausforderungen und Chancen, die der Generationenwechsel in Familienunternehmen mit sich bringt – und wie diese erfolgreich gemeistert werden können.

Die Nachfolge bei Rossmann dient dabei als spannendes Praxisbeispiel: Welche Rolle spielen Werte und Unternehmenskultur, um ein Unternehmen über Jahrzehnte hinweg erfolgreich zu führen? Wie gelingt es, ein Geschäftsmodell weiterzuent-



Sohn und Vater: Raoul und Dirk Roßmann in Großburgwedel.
Foto: Nancy Heusel

wickeln, ohne die eigenen Wurzeln zu verlieren? Und welche gesellschaftliche Verantwortung übernimmt ein Familienunternehmen dieser Größenordnung?

Im Gespräch teilen die Gäste nicht nur ihre Sicht auf den technologischen Wandel im Einzelhandel und die Notwendigkeit, innovativ zu bleiben, sondern reflektieren auch über persönliche Highlights und prägende Lebenslektionen.

Von der Bedeutung klarer Meinungsäußerungen zu gesell-

schaftlich relevanten Themen wie Umweltschutz und Sportförderung bis hin zu einer Vision für die Zukunft von Rossmann – diese Episode liefert wertvolle Denkanstöße für Unternehmer, Manager und alle, die sich für den Brückenschlag zwischen Tradition und Innovation interessieren.

Eine inspirierende Diskussion, die zeigt, wie der Mut zur Veränderung, starke Werte und eine klare Unternehmenskultur der Schlüssel zum nachhaltigen Erfolg sein können.

„Wirtschaftsversprechen Deutschland“ gehört zu den erfolgreichsten Formaten Deutschlands. Sven Göth, einer der gefragtesten Wirtschaftsexperten und Keynote-Speaker, geht in den Deepdive mit Wirtschaftsgrößen, Unternehmenslenkern und Innovatoren und spricht über die Zukunft des Standorts Deutschland.

Der Podcast ist ein absolutes Erfolgsprodukt, bei dem die Neue Presse als Partner ein Special realisieren darf und Menschen zusammenbringt, die in

dieser Konstellation noch nie am Mikrofon zu Wort kamen.

In den bisherigen Folgen gaben Andreas und Daniel Sennheiser, Fabian Kienbaum und Bi-bi Hahn sowie Volker Müller und Benedikt Hüppe wertvolle Einblicke. Das Podcast-Special „Wirtschaftsversprechen Deutschland – Generationen im Wandel“ gibt es auf neupresse.de und überall, wo es Podcasts gibt. Haben Sie Anregungen und Feedback? Schreiben Sie uns an bergmann@neupresse.de.

Inklusiver Weihnachtsmarkt

HANNOVER. Unter dem Motto „Willkommen zum inklusiven Weihnachtsmarkt“ lädt das Deutsche Taubblindenwerk am 8. Dezember von 12 bis 18 Uhr Besucherinnen und Besucher in den Albert-Schweitzer-Hof 27 ein. „Fragen stellen, miteinander in Kontakt kommen und mögliche Berührungsängste abbauen ist das Ziel. Seit 2017 gibt es den inklusiven Weihnachtsmarkt. „Seitdem kommt ein in-

teressiertes Publikum zu uns und zeigt, wie leicht und fröhlich das große Thema Inklusion gelingen kann“, freut sich Geschäftsführerin Melissa Glomb. Mit einem vielfältigen Programm können Gäste spannende Einblicke in die verschiedenen Lebensbereiche der Menschen gewinnen. Der Eintritt zum inklusiven Weihnachtsmarkt auf dem Gelände des Deutschen Taubblindenwerks ist frei.

Swinging Christmas

HANNOVER. Am heutigen Sonnabend, 7. Dezember, ab 18 Uhr, findet in der Bethlehemkirche Hannover-Linden das Weihnachtskonzert der musikalischen Gruppen der Ortskirchengemeinde statt. Es musizieren hier generationenübergreifend viele, die in der Kirchengemeinde musikalisch unterwegs sind. Das Programm beinhaltet internationale Weihnachtslieder,

weihnachtliche Gospel, mal traditionell, mal modern, poppig und jazzig. Musikalische Akteure in diesem Jahr der Kinderchor Bethlehemsterne, der Bläserkreis, der Bethlehemchor, das Chorensemble und die Jazz Combo. Im Anschluss an das Konzert besteht die Möglichkeit, den Abend bei Glühwein und Punsch ausklingen zu lassen.

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

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

Marktstraße 17
Burgdorf
Tel.: 05136-22 28

von 09.12. bis 14.12.2024

Zum Wochenanfang von Montag bis Mittwoch:

Asia-Honig-Geflügelpfanne mit Wokgemüse	100 g	1,29 €
Schlesische Weißbratwurst	100 g	1,39 €

Zimmermanns Schlemmer-Tüte: drei hausgemachte Leckereien für Ihren Wochenstart

- 2 grobe frische Bratwürste
- 2 Putensteaks Bombay
- 2 magere Kasseler Kotelett

Tüte nur 11,90 €

von Montag bis Samstag

Schlachteplatte herzhafte Wurst, Thüringer Mett, Zwiebelfleisch, hausgemachtes Sauerfleisch	100 g	1,59 €
Prager Schinken der Klassiker vom Becklinger Strohschwein, mild geräuchert, fragen Sie nach unserem Zubereitungs-Tipp	100 g	1,59 €

Coppa vom Strohschwein, luftgetrocknet hauch dünn geschnitten ein Genuss 100 g **3,69 €**
Salami des Monats: luftgetrocknete Salami d'Olivia 100 g **2,99 €**

aus unserer Weihnachts-Wurstküche: Winterleberwurst mit Backobst und Lebkuchen-Gewürz	100 g	1,49 €
aus der Feinkostküche: Friskäse mit roten Zwiebeln	100 g	1,99 €

Zum Wochenende von Donnerstag bis Samstag
Zimmermanns Honigschinken vom Becklinger Strohschwein 100 g **1,79 €**
wenig Arbeit, viel Geschmack – schonend vorgegart, mit Semi-Honig-Glasur, einfach im Kochbeutel erwärmen, im Ofen kurz backen und genießen
NEU! Schale für 2 Personen
gebratene Hähnchenbrust auf Cranberry Rahmsauce Schale 700 g **16,90 €**

ANZEIGE

Harter Stuhl: Was hilft wirklich?



Sie können nicht regelmäßig auf die Toilette gehen und wenn es doch mit dem Stuhlgang klappt, ist er schmerzhaft und langwierig? Mit der richtigen Ballaststoffkombination kann man gegensteuern.

Wiederkehrende Verstopfung – mit ihren unangenehmen Begleiterscheinungen wie hartem Stuhl – zählt mittlerweile zu den häufigsten Verdauungsbeschwerden überhaupt. Interessanterweise sind hauptsächlich Frauen betroffen. Denn neben Stress oder einer Einnahme von Medikamenten können auch die natürlichen Hormonschwankungen während des Zyklus die Darmprob-

leme begünstigen. „Zudem haben viele Frauen gerade auch im Berufsalltag die Sorge, dass sie jemand beim Toilettengang hören könnte – und zögern ihn hinaus. Häufig betrifft das auch Schulkinder, die es aus Scham vermeiden auf’s stille Örtchen zu gehen“, erklärt ein Experte. Ein Unterdrücken des Stuhlgangs führt jedoch letztendlich nur dazu, dass sich die Verstopfung verschlimmert.

WIE GEGENSTEUERN?

Die gute Nachricht ist, dass man in den meisten Fällen die Darmtätigkeit selbst wieder anregen kann. Nämlich mit einer ausreichenden Flüssig-

keits- und Ballaststoffzufuhr. Kein Wunder also, dass man in Apotheken, Drogerien sowie im Internet ein immer größeres Angebot an Ballaststoffprodukten findet. Durch deren natür-

lichen Quelleffekt können sie sanft die Darmbewegung anregen und sorgen gleichzeitig wieder für eine normale Stuhlkonsistenz. Für die Produktauswahl ist jedoch wichtig zu wis-

sen: Einzelne Ballaststoffe sind zwar gut, aber den weitaus besten Effekt erzielt man mit einem Kombinations-Präparat. So zeigt etwa eine groß angelegte Studie, dass mit einer Ballaststoffkombination eine deutlich höhere Verbesserung der Stuhlkonsistenz erreicht werden kann als mit einem einzelnen Ballaststoff.¹

WIRKSAME 5-FACH-KOMBINATION

Genau hier setzt das neue Ballaststoff-Getränk Dr. Böhm® Darm aktiv an. In einer Kombination, die es so noch nie gab, vereint es gleich fünf pflanzliche Ballaststoffe mit unterschiedlichen Wirkweisen. So bietet es etwa durch Flohsamen eine rundum natürliche und gleichzeitig effektive Unterstützung bei Verstopfung und hartem Stuhl – spürbar schon nach der Einnahme von ein bis zwei Sachets.

Durch die rein natürliche Zusammensetzung kann es bei Bedarf aber auch regelmäßig angewendet werden. Mit seinem fruchtigen Geschmack eignet es sich beispielsweise auch hervorragend als fixer Bestandteil eines ausgewogenen Frühstückes. Für Kinder ab 6 Jahren empfiehlt sich die Einnahme eines halben Sachets.

BESTEHEN SIE AUF DAS ORIGINAL!

Nur in Dr. Böhm® Darm aktiv ist die einzigartige 5-fach-Kombination aus Flohsamen, Apfel, Pflaume, Gerstengras und Yaconwurzel enthalten. Sollte es noch nicht vorrätig sein, bestellt Ihre Apotheke es gerne für Sie.

¹ Christodoulides S et al. Systematic review with meta-analysis: effect of fibre supplementation on chronic idiopathic constipation in adults. Aliment Pharmacol Ther 2016; 44 (2): 103–16.

30241801_002624

PRODUKT-TIPP
bei hartem Stuhl

PZN: 19251696 (6 Sachets)
PZN: 19105730 (20 Sachets)

Dr. Böhm® Darm aktiv

- ✓ Angenehm weicher Stuhl*
- ✓ Leichte und regelmäßige Darmentleerung
- ✓ Fruchtiger Geschmack – schmeckt auch Kindern (ab 6 Jahren)

Gut zu wissen: Dr. Böhm® ist seit über 55 Jahren die führende Apothekenmarke Österreichs. Das Familienunternehmen produziert exklusiv in Deutschland und Österreich.

*Flohsamen tragen zu einem weichen Stuhl bei und erleichtern die Darmentleerung.

Sie sagen „Grüezi“ in der „Baracca“

In der „Baracca“ an der **GILDE PARKBÜHNE** gibt es ein bisschen Schweiz zu erleben

HANNOVER. Wo ein Wille, da ist auch ein Weg. Das könnte das Lebensmotto von Nico Röger (36) sein. Da, wo vor zweieinhalb Wochen noch zünftig auf der „Hannover Wiesn“ bayrisch gefeiert wurde, steht jetzt eine riesige Hütte nach Schweizer Art. Der Hannover-Concerts-Chef hat mit seinem Team nach eigenen Worten „richtig geackert“, um die Holzhütte mit authentischem Ambiente und allem Drum und Dran aufzubauen. „Es ist phänomenal, was ihr gerissen habt“, freute sich der Veranstalter.

Gerade wurde die „Baracca“ an der Gilde Parkbühne eröffnet, 100 geladene Gäste waren am Mittwoch, 27. November, zum Auftakt dabei und von Flair wie Fondue begeistert. Schon beim Eintreten in die 240 Quadratmeter große Hütte hagelte es Komplimente. Die Bandbreite reichte von „super gemütlich“ (Jazz-Club-Chefin Vanessa Erstmann, 39) bis „liebevoll eingerichtet“.

Hannover-96-Gesellschafter Martin Kind (80) bekam sogar so etwas wie Heimatgefühle: „Ich bin Schweizer Staatsbürger“, sagte er lachend. Seine Vorfahren stammen nämlich aus Chur, wegen des geltenden Bürgerrechts hat der 80-Jährige einen Schweizer Pass. „Und meine Enkel auch. Zwei Pässe helfen immer.“ Nicht nur im Fußball.

Kind freut sich besonders auf den 5. Juli 2025 im Stadion, dann spielen die Scorpions in der Heinz von Heiden Arena. Das ließ der Unternehmer Scorpions-Gitarrist Rudolf Schenker (76) sogleich wissen – der Rockstar war nämlich mit Sohn Marcel (54) bei der „Baracca“-Feuertaufe. Zur Schweiz fällt Schenker gleich Eisschnell-

lauf-Legende Günter Traub (85) ein: „Mit ihm habe ich oft Höhentherapie in Sankt Moritz absolviert, um mich vor Tourneefit zu halten.“

Nur einmal im Leben war Anissa Bothe (35) in der Schweiz – und mit Mutter Susanne sowie Schwester Barynia (38) an der Gilde Parkbühne. „Ich war Animateurin und habe Kindern am Hügel Skifahren beigebracht“, erinnert sich die Tanzschulchefin. Susanne Bothe assoziiert mit der Schweiz vor allem Käse, davon gab es am Abend (neben Vorspeisen wie Bauernbergkäse und Bündnerfleisch, Nüsslisalat und Nusstorte) in Form von Fondue reichlich. Angst vorm Ziehen haben Bothes aber nicht: „Wir bewegen uns jeden Tag so viel, das ist kein Problem.“

Sven-Sören Christophersen (39) denkt in Sachen Schweiz an Schokolade, „Zartbitter!“ In sportlicher Hinsicht fällt dem Recken-Sportchef das Eröffnungsspiel der diesjährigen Handball-EM ein, als Deutschland gegen die Schweiz antrat. „Smöre“ hatte das Match fürs ZDF als Experte begleitet und erinnert sich an den „deutlichen Sieg“ der deutschen Mannschaft – 27:14. Entwicklungsspezialistin Lisa Scheele (43, TableSnapper) wird ihr erstes Projekt als junge Unternehmensberaterin nie vergessen. Das war – richtig – in der Schweiz. „Ich habe sie einfach nicht verstanden, obwohl sie sich mutmaßlich größte Mühe gegeben haben, Hochdeutsch zu sprechen.“

Dafür hatte sie nach einigen Monaten Schweizer Sprachspezialitäten wie Töggelikasten (Kickerstich) fehlerfrei drauf. Helge Mensching (38) ist seit Kindheitstagen regelmäßig in der Schweiz.



Eröffnung Baracca Hannover Fondue Chalet mit Schweizer Alpenflair, an der Parkbühne, Übersicht,

Ron-Robert Zieler (von links), Thassilo Gehrke, die Musiker Anja Schwägermann und Carsten Brasig sowie Nico Röger feiern die Eröffnung der „Baracca“.

Foto: Ilona Hottmann

„Es ist meine zweite Heimat, wir verbringen Weihnachten und Silvester immer im Wallis“, so der Geschäftsführer beim Unternehmen Heinz von Heiden. Mit Worten wie Töggelikasten kann er mühelos umgehen.

Was Anstrengung betrifft, vor allem die nervliche, ließ Rögers Kollege Thassilo Gehrke (55) tiefer blicken: „Er hat mir jeden Tag was Neues untergejubelt“, erzählte Gehrke und lieferte einen Abriss, wie aus einem Gedanken vor ein paar Jahren die „Baracca“ wurde. Zunächst

war das Projekt mit dem lebenswerten Arbeitstitel „Käsebude“ eher eine fixe Idee. „Wir haben keine Zeit“, waren sich alle einig – um festzustellen, dass sie die eigentlich auch nie haben werden. „Also haben wir einfach gemacht.“ Mit einer „Käsebude“ wollte sich Röger aber nicht zufriedengeben. „Nee, wir machen das groß“, hat er sich vorgenommen. Und das Thema Schweizer Hütte nahm seinen aufregenden Lauf. Eines von Gehrkes Beispielen: „Vor drei Tagen meinte Nico, es müssten

noch eine Gondel und Après-Ski-Bar her. Die Bar stand zu dem Zeitpunkt noch in Innsbruck ...“ Hat aber geklappt.

Einer nahm den Ball nicht nur von Berufs wegen gekonnt auf: Ron-Robert Zieler (35). Der 96-Torwart ist in Sachen „Baracca“ neben Röger und Gehrke der Dritte im Bunde. „Mit so tollen Partnern kann ich mich glücklicherweise ganz auf meinen Fußball konzentrieren“, scherzte er. Zieler ist nicht nur mit dem Chef von Hannover Concerts befreundet, sondern auch Rögers

Trauzeuge und Patenonkel seines Sohnes. Und Röger machte weitere Offerten: „Wenn dein Vertrag bei 96 in fünf Jahren ausgelaufen ist, kannst du gern bei uns als Geschäftsführer einsteigen“, witzelte er.

Bis es so weit ist, lautet das Motto der Macher bis März 2025: „Tragt die ‚Baracca‘ in die Welt hinaus.“ Geöffnet ist die Fonduehütte, an der sich auch Eisstockschießen und Schlittschuhlaufen lässt, mittwochs bis sonntags ab 18 Uhr bis Mitternacht, die Küche bleibt ab 22 Uhr kalt.

Noltemeyer

APOTHEKE

Gegen Vorlage dieses

Coupons erhalten Sie

10 %

Rabatt*

auf Ihren nächsten Einkauf

*ausgenommen sind Zuzahlungen,

verschreibungspflichtige

Arzneimittel, Bücher und unsere

TOP-Angebote.

Noltemeyer-Apotheke

Podbielskistr. 315

Gehaplatz

30659 Hannover

www.noltemeyer-apo.de

34174101_002623

AnzeigenSpezial

Gewusst wie: Bei Bankgeschäften ganz flexibel sein

Die Sparkasse Hannover zeigt, wie Kundinnen und Kunden jeden Alters heute ganz selbstbestimmt eine Vielzahl bequemer und einfacher Services nutzen.

Komfortabel und sicher mit Computer & App

Online-Banking hat zahlreiche Vorteile. Finanzielles lässt sich rund um die Uhr von zu Hause oder unterwegs erledigen. Die Nutzerinnen und Nutzer haben alles auf einen Blick: Kontostände, Überweisungen und wichtige Informationen. Im elektronischen Postfach sind Kontoauszüge und Dokumente digital verfügbar, gleichzeitig dient es als Langzeitablage.

Für hohe Sicherheit ist auf jedem Gerät gesorgt, sei es am PC, Tablet oder Smartphone. Für Android- und Apple-Geräte gibt es zudem die App „Sparkasse“. Hiermit sind Bankgeschäfte noch einfacher und übersichtlicher zu organisieren. Neben den gängigen Funktionen des Online-Bankings gibt es zum Beispiel den smarten Rechnungsservice, über den die Nutzerinnen und Nutzer per Fotoüberweisung bezahlen. Eine Suchfunktion für die nächstgelegenen Geldautomaten oder Beratungszentren ist ebenso enthalten wie die Möglichkeit, alle Bankverbindungen in einer App zu verwalten.

Gleich anrufen und Online-Kunde werden:
0511 3000-2288

Beratung und Service vor Ort, per Telefon oder Video

Bankgeschäfte sind Vertrauenssache – und da braucht es immer mal wieder den Austausch von Mensch zu Mensch.

Die Sparkasse Hannover stellt eine Reihe von Möglichkeiten bereit, damit Kundinnen und Kunden zum vorab vereinbarten Termin mit ihren persönlichen Beraterinnen und Beratern sprechen können.

Die klassischen Beratungszentren sind dabei eine beliebte Anlaufstelle. Doch die vollumfängliche individuelle Beratung ist auch bequem von zu Hause aus möglich: In den Beratungszentren Direkt erhalten Kundinnen und Kunden von ihrer persönlichen Ansprechperson fundierten Rat zu allen Finanzfragen – vorrangig per Video-Anruf oder Telefon. Viele Fragen und Serviceanliegen lassen sich zudem telefonisch unter 0511 3000-0 beim zentralen KundenServiceCenter klären.

Hier ist die Sparkasse Hannover für Sie da:

- **Online-Banking:** mehr erfahren unter www.sparkasse-hannover.de/online oder 0511 3000-2288
- **App „Sparkasse“:** kostenlos herunterladen aufs Smartphone oder Tablet
- **Beratung vor Ort** in über 70 Beratungszentren in der Region
- **Videoberatung** per Beratungszentrum Direkt – mehr dazu unter www.sparkasse-hannover.de/direkt
- **Telefonberatung** – mehr erfahren unter 0511 3000-0
- **Telefon-Banking** für Überweisungen, Kontostände und mehr unter 0511 3000-2255



Telefon-Banking: Der direkte Draht zum eigenen Konto

Für Kundinnen und Kunden, die ihre Bankgeschäfte selbstständig erledigen möchten, aber keine Computer oder Smartphones nutzen, bietet die Sparkasse Hannover auch einen Weg: telefonisch per Sprachportal unter 0511 3000-2255. Hier können die Nutzenden einfach und sicher Kontostände und Umsätze abfragen, Überweisungen und Daueraufträge verwalten oder den Sperr- und Änderungsservice für ihre Karte in Anspruch nehmen. Rund um die Uhr, an 365 Tagen im Jahr. Unter der Nummer 0511 3000-2255 lässt sich der telefonische Kontoservice der Sparkasse Hannover kostenlos testen. Verwenden Sie hierbei die

Test-Kontonummer 123456 und die Test-Geheimzahl 258369.

Bargeld am Geldautomaten oder vom Supermarkt

Für Abhebungen stellt die Sparkasse Hannover in der Region rund 100 Geldautomaten zur Verfügung. Doch auch in vielen Supermärkten können Sie bei Kar-

tenzahlung kostenlos Bargeld abheben. Sie erhalten den gewünschten Betrag aus der Supermarktkasse, er wird zusammen mit Ihrem Einkauf von Ihrem Konto abgebucht.

Jetzt informieren und die Vorteile nutzen

Sie haben Fragen zu den aufge-

Wie funktioniert Telefon-Banking? Einfach mal ausprobieren!

- Unter der Nummer 0511 3000-2255 lässt sich der telefonische Kontoservice der Sparkasse Hannover kostenlos testen. Verwenden Sie hierbei die Test-Kontonummer 123456 und die Test-Geheimzahl 258369.

fürten Möglichkeiten oder möchten weitere Informationen? Unter www.sparkasse-hannover.de stellt die Sparkasse ihre Services detailliert vor.

Telefonisch erreichen Sie das KundenServiceCenter montags bis freitags von 8 bis 20 Uhr unter 0511 3000-0.

Fest steht: Mit der Sparkasse Hannover bleiben Sie bei Ihren Bankgeschäften immer flexibel!

 **Sparkasse Hannover**

Zum Ausschneiden und Aufheben

Applaus für die Braut

„NORDSTADTBRAUT“ ist eine der besten Livemusikspielstätten Deutschlands

HANNOVER. Orange gefärbtes Plexiglas liegt auf dem Tresen. Es ist eine dünne Scheibe. Nimmt man sie hoch, ist sie kaum größer als die zwei Hände, die sie halten. Daneben eine Anleitung. Auf dem Zettel steht – wie bei einem Ikea-Produkt – welche Schritte es braucht, um die Scheibe würdig zu präsentieren. Denn dieses Plexiglas ist etwas zum An-die-Wand-Hängen. Die Scheibe ist wahrscheinlich wertvoller als nahezu alles, was sonst in der Kneipe, auf deren Tresen sie liegt, zu finden ist – ihr Wert: 30.000 Euro.

Renate Marek kann dank dieser Plexiglasscheibe erst einmal wieder ruhig schlafen, beziehungsweise dank des mit der Scheibe verbundenen Preisgeldes. Es ist die Trophäe des Applaus-Awards 2024. Kulturstaatsministerin Claudia Roth (Grüne) hat Marek und ihrer

„Nordstadtbraut“ diesen Preis in Rostock verliehen. Die Kneipe mit Bühne an Hannovers Engbosteler Damm ist aus Sicht der Jury eine der besten Livemusikspielstätten in ganz Deutschland. Die „Nordstadtbraut“ ist aber auch eine Spielstätte mit finanziellen Schwierigkeiten.

Die Konzerte dort sind immer kostenlos. Lediglich ein Hut für Spenden geht von Hand zu Hand. Ein Konzept, das keinen Reichtum verspricht. Aber das Geld hat Marek gereicht, um die Kneipe und ihr Leben zu finanzieren. Klassisch gelernt hat sie das Handwerk nicht, aber sie hat über viele Jahre Erfahrung als selbstständige Wirtin gesammelt. Und darauf ist sie stolz: „Seit knapp 20 Jahren schließen überall Kneipen – und ich mache in dieser Zeit mit der ‚Nordstadtbraut‘ schon meine zweite auf und habe damit Erfolg.“ Zuletzt war die Situation

aber ziemlich angespannt: Miet-erhöhung, gestiegene Energiekosten, eventuell muss Marek auch bald Corona-Hilfen zurückzahlen. Im Prinzip ist alles plötzlich teurer. „Außerdem haben die Leute weniger Geld, und ich kann nicht noch mehr arbeiten“, sagt Marek.

„Ich war am absoluten Limit meiner Leistungsfähigkeit angekommen“, sagt die 43-Jährige. Sie übernimmt alle Aufgaben, die in der Kneipe und bei den Veranstaltungen zusammenkommen: Ausschenken, Putzen, Buchhaltung, Booking, Aufbau vor den Konzerten und einiges mehr. Die „Nordstadtbraut“ ist ihr Projekt, ihre Verantwortung, ihr Leben. Auf 50 Quadratmetern hat sich Marek eine Existenz aufgebaut. Und in ihrer Kneipe läuft alles so, wie es ihr gefällt. Es ist also nicht nur als Spitzname gemeint, wenn man sagt: Sie ist



Eine der besten Livemusikspielstätten Deutschlands: Renate Marek und ihre „Nordstadtbraut“ haben einen Applaus-Award erhalten. Fotos: Ilona Hottmann



Auf 50 Quadratmetern hat sich Renate Marek eine Existenz aufgebaut.

die „Nordstadtbraut“. Die Wände sind vollgehangt mit bunt angemalten Schallplatten und Leinwänden – die meisten sind Mareks eigene Werke. Wenn einmal keine Band auf der Bühne steht, kommt die Musik von einer Schallplatte. WLAN gibt es nicht. Teilweise wirkt es, als wäre die Kneipe im vergangenen Jahrtausend hängen geblieben. „Ich denke, es hängt damit zusammen, dass ich mir nie ein

Handy gekauft habe. Vielleicht bin ich selbst in dieser Zeit geblieben“, sagt Marek.

Zwar nutzt sie Facebook und Instagram, um erreichbar zu sein und die „Nordstadtbraut“ zu bewerben – aber nur stationär, aus ihrer Wohnung heraus. Ein Handy würde ihr nur Zeit stehlen, meint Marek. Diese Zeit nutzt sie lieber, um ungefähr 120 Konzerte im Jahr zu organisieren. Und dieses breite Pro-

gramm an Livemusik hat dem Veranstaltungsort nun die 30.000 Euro Preisgeld eingebracht.

Das befreit Marek von vielen Sorgen: „Zum ersten Mal in meinem Leben muss ich nicht über die Miete nachdenken. Und vielleicht kaufe ich mir im Supermarkt einmal etwas, ohne auf den Preis zu gucken.“ Aber am wichtigsten ist ihr, dass sie weiterhin das machen kann, was sie

am meisten liebt: Musik live auf die Bühne bringen. „Das ist beruflich auf jeden Fall die beste Zeit meines Lebens“, sagt die strahlende Nordstadtbraut.

Die Jury zeichnete zudem sowohl den Jazz Club Hannover als auch die Tonhalle Hannover als zwei der besten kleinen Spielstätten Deutschlands aus. Zusammen mit dem Preis bekommen die zwei Spielorte eine Prämie von 10.000 Euro.

Medizin

ANZEIGE

Thema Nervenschmerzen



Rücken, Nacken, Kopf

Nervenschmerzen sind vielfältig

Diese natürliche Schmerztablette hilft wirklich!

Wiederkehrende Rückenschmerzen? Nackenschmerzen, die bis in den Kopf ziehen? Sogar Migräne? Diese Beschwerden machen den Alltag von Millionen Menschen zur Qual. Vielen unbekannt: Das sind häufig Symptome von Nervenschmerzen – und hier gibt es wirksame Hilfe! Dorisol Tabletten (rezeptfrei, Apotheke) wirken mit einem speziellen Wirkkomplex den Schmerzen entgegen.

Langes Sitzen oder Stress führen oft zu verspannten Muskeln, die auf die Nerven drücken und diese reizen oder schädigen können. Eine häufige Folge: belastende Rücken- oder Nackenschmerzen. Diese können sogar bis in den Kopf ausstrahlen und dort Kopfschmerzen oder sogar Migräne verursachen. Was die wenigsten wissen: Dahinter stecken oft Nervenschmerzen.

Verspannungen lösen, Schmerzen lindern

Dorisol vereint bewährte Wirkstoffe und kann so wirksame Hilfe speziell bei Nervenschmerzen in Rücken, Nacken und Kopf bieten. Cimicifuga racemosa hat sich z. B. bei Verspannungen im Rücken- und Nackenbereich als hilfreich erwiesen. Zudem wirkt es stechenden Schmerzen längs des Ischiasnervs, die sich bis hin zum Oberschenkel ziehen können, entgegen. Darüber hinaus hilft der Wirkstoff laut Arzneimittelbild bei migräneartigen Kopfschmerzen. Cyclamen purpurascens wird laut Arzneimittelbild bei typischen Migränesymptomen, wie Pochen und Pulsieren im Kopf, eingesetzt. Auch durch Migräne hervorgerufene Sehstörungen wie Augenflimmern können gelindert werden.

Fazit: Dorisol kann belastende Nervenschmerzen in Rücken, Nacken und Kopf natürlich wirksam behandeln – auch bei chronischen Schmerzen.

- ✓ Lindert wirksam Nervenschmerzen in Rücken, Nacken und Kopf
- ✓ Auch zur Einnahme bei chronischen Beschwerden geeignet
- ✓ Rezeptfrei in Ihrer Apotheke

Für Ihre Apotheke:

Dorisol
(PZN 16792925)

www.dorisol.de

Rheumatische Schmerzen in Gelenken, Muskeln und Knochen

Natürliche Hilfe bei Gelenkschmerzen

Den Haushalt meistern, im Garten arbeiten oder Sport machen – mit gesunden Gelenken alles kein Problem. Doch wenn die Gelenke schmerzen, schränkt uns das im Alltag oft stark ein. Hilfe kommt aus der Apotheke mit den Arnzeitropfen Rubaxx (rezeptfrei).

Forscher suchten nach einer Behandlung, die bei rheumatischen Gelenkschmerzen ebenso wirksam wie schonend hilft. Mit Erfolg! Ein spezieller Wirkstoff namens Rhus toxicodendron erfüllt diese Kriterien: Er wirkt schmerzlindernd bei rheumatischen Schmerzen in Gelenken, Muskeln, Sehnen und Knochen sowie bei Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen. Dabei ist er gut verträglich!

Wirkung ohne Umwege

Durch die Darreichungsform als Tropfen wird der Wirkstoff in Rubaxx direkt über die Schleimhäute aufgenommen. Die schmerzlindernde Wirkung kann sich so ohne Umwege entfalten. Tabletten dagegen müssen zunächst im Magen zersetzt



Mit den Arnzeitropfen von Rubaxx bekämpfen Sie Ihre rheumatischen Gelenkschmerzen von innen heraus.

werden und finden erst nach einem langen Weg über den Verdauungstrakt ins Blut. Ein weiterer Vorteil: Dank der Tropfenform lässt sich Rubaxx je nach Stärke der Schmerzen individuell dosieren.

Für Ihre Apotheke:

Rubaxx
(PZN 13588561)

DORISOL. Wirkstoffe: Gelsemium sempervirens Trit. D2, Spigelia anthelmia Trit. D2, Iris versicolor Trit. D2, Cyclamen purpurascens Trit. D3 und Cimicifuga racemosa Trit. D2. Homöopathisches Arzneimittel bei Neuralgien (Nervenschmerzen), Kopfschmerzen, Migräne. www.dorisol.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing 35048901_02/2024

Abbildung Betroffenen nachempfunden. RUBAXX. Wirkstoff: Rhus toxicodendron Dil. D6. Homöopathisches Arzneimittel bei rheumatischen Schmerzen in Knochen, Knochenhaut, Gelenken, Sehnen und Muskeln und Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen. www.rubaxx.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

DVD-TIPPS

MÜLLER, MAIER, BECKENBAUER, BREITNER UND HOENEß

Gegründet 1900 liegt die wahre Geburtsstunde des FC Bayern, wie wir ihn heute kennen, viel später: im Sommer 1965 – dem Jahr, in dem der Aufstieg in die Bundesliga gelang. Mit einer Mannschaft, die aus dem Nichts kam, und deren prominenteste Spieler heute untrennbar mit dem Verein und dem Fußball verbunden sind. Neben den persönlichen Lebenswegen erzählt die Serie von einer Mannschaft zwischen 1965 und 1974, die aus dem Nichts kam und sich zu einem der besten Fußballteams aller Zeiten kämpfte. Die Swinging Sixties: Eine Revolution in der Gesellschaft – und im Sport! Eine Zeit des Aufbruchs und eine

Ära des Umbruchs, die nicht nur den Lebensstil, sondern auch den Sport erfasste. Ein bemerkenswerter Höhepunkt dieser Zeit war der Aufstieg des FC Bayern München im Sommer 1965 in die Bundesliga. Aus bescheidenen Anfängen heraus kämpften fünf hochbegabte Fußballer – Gerd Müller, Sepp Maier, Franz Beckenbauer, Paul Breitner und Uli Hoeneß – Seite an Seite, bis sie die Meisterschale in den Händen hielten und mit der Nationalelf Weltmeister wurden. Wir verlosen 3 mal 1 DVD (Näheres steht im Rätsel dieser Ausgabe).

BEKLEMMENDER HAI-HORROR

Fast sein ganzes Leben schon sucht der britische Expat-Taucher Levi nach dem verschollenen Kriegsschiff ‚USS Charlotte‘. Unterstützt wird er von seinem Schützling Noah, der nach einem heftigen Tropensturm das freigelegte Wrack bei einem Tauchgang entdeckt. Zur gleichen Zeit schlagen Noahs alte College Freunde bei Levis Strandbar auf und überreden ihn zu einem gemeinsamen Tauchausflug zum versunkenen Schiff. Beim Erkunden des dunklen Labyrinths der USS-Charlotte müssen sie jedoch feststellen, dass sie nicht allein sind. Als ein weißer Hai erscheint, beginnt für die Gruppe ein unerbittlicher Überlebenskampf in 30 Metern Tiefe. Denn während die Luft immer knapper wird, kommt der Hai immer näher. Wir verlosen 3 mal 1 DVD (Näheres steht im Rätsel dieser Ausgabe).

CMM: 35 Years in the Name of Rock!

magaScene: ROCK & METAL PROMOTION aus Hannover für die Welt

Hannover feiert derzeit zehn Jahre UNESCO City of Music und dass es bei uns Firmen gibt, die bereits seit Jahrzehnten im internationale Musikgeschäft mit dabei sind, beweist der Text zum 35-jährigen Jubiläum der CMM GmbH. Den ganzen Artikel findet Ihr im November Heft der magaScene.

Im schnelllebigen Musikgeschäft 35 Jahre lang erfolgreich unterwegs zu sein, ist an sich schon eine ziemliche Leistung. Unsere ehemaligen Nachbarn aus der Längen Laube, die CMM GmbH, gegründet von Wolfgang Rott, hat dies mit viel Leidenschaft für die härteren Töne geschafft und sich mit der Zeit einen guten Namen im Music Business aufgebaut, den man in der Szene weltweit kennt und schätzt.

Rotts berufliche Karriere fing dabei erst einmal ziemlich bodenständig an. Er arbeitete bei der Stadt Seelze und schlug dort eine Beamtenkarriere ein. Doch dann kam die Musik, und er wagte mit 25 oder 26 den Sprung aus dem sicheren Job in die bunte und teilweise verrückte Welt der Bands und Künstler.

Zu dieser Zeit waren seine musikalischen Vorlieben klar. Der Blues hatte es ihm angetan, und so tourte er als Tourmanager eine Zeit lang mit großen Namen wie Joe Cocker, John Mayall, Eric Burden und anderen. Dann zog es ihn zwei Jahre nach Hamburg, wo er Erfahrung im Booking für das Docks und in der Großen Freiheit sammelte und sich im Bereich Künstler- und Konzertbetreuung engagierte. „In dieser Zeit habe ich unglaublich viel gelernt“ so Rott.

Diese Erfahrungen waren dann sicherlich auch ein Teil des Startkapitals für die Gründung einer eigenen Promo-Firma namens CMM im Jahr 1989. „Ich hatte einfach das Gefühl, es gibt kaum gute PR-Firmen, die selbstständig und unabhängig arbeiten.“ Aus seinen vorangegangenen Tätigkeiten im musikalischen Gewerbe gab es gute Kontakte



Das aktuelle CMM-Team: Wolfgang, Sonja, Lisa, Morti, Maria, Lukas, Rainer, Anke und Jay. Foto: CMM

zur EMI, was sich nun auszahlt. Die EMI beauftragte CMM mit der Promotion für den damaligen Newcomer-Act AXIS, der dann tatsächlich auch von seinem Debütalbum gute 100.000 Exemplare verkaufte, als Opener für Black Sabbath unterwegs war und erfolgreich ins professionelle Fahrwasser gebracht wurde. Von da an war CMM eng mit dem Hardrock- und Metalbereich verbunden, und es folgten Jobs für Bands wie Overkill, Motörhead, Dio, Whitesnake, Savatage, Helloween, TSO und einer Unzahl weiterer. Mit Iron Maiden verbin-

det die Hannoveraner mittlerweile eine mehr als 25 Jahre dauernde Zusammenarbeit, und auch die Solo-Projekte von Maiden-Sänger Bruce Dickinson werden hier regelmäßig betreut.

Auch die renommierte Metal-Cruise 70000 Tons of Metal gehört seit Anfang ihrer Geschichte zu den Kunden von Rotts CMM. EMP, einer der größten Mailorder im Bereich Rock und Metal vertraut dem Team in Hannover seine Pressearbeit an und auch das Rockharz Festival arbeitet aktuell erfolgreich mit CMM. Erste Erfahrungen mit dem Consulting

von Festivals wurden Ende der 1990er und in den frühen 2000ern in Wacken gesammelt. Zu der Zeit verbuchte das Kult-Festival um die 15.000 Besucher. Am Ende der Zusammenarbeit waren es dann bereits gut 50.000. Vor rund 15 Jahren kam dann noch das hauseigene SAOL Label hinzu.

Die Abkürzung bedeutet Service for Artist Owned Labels und kümmert sich mittlerweile um die Belange von Bands aus der ganzen Welt. Hier werden Marketingkampagnen entwickelt, Promoarbeit geleistet und physi-

sche und digitale Vertriebswege für diese Künstler gesucht, um hier nur einige Services zu nennen, die CMM anbietet. Dabei bleiben die Rechte an den Musikstücken bei den Bands. Ein ganz wichtiger Faktor, der sicherlich mit zum Erfolg von SAOL beigetragen hat. Die erste Band auf SAOL war übrigens Crippler aus Hannover. Die Thrash-Metaller rund um Sängerin Britta Görtz haben ihre ersten Veröffentlichungen über SAOL auf den Markt gebracht, bevor sie dann später zu Metal Blade Records wechselten. **GSS**



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 inklusive Download-Möglichkeit.

Gamevasion: Die ganze Welt der Spiele

HANNOVER. Der Nachfolger der DreamHack Hannover meldet sich zurück mit dem Gamevasion powered by DreamHack Festival. Noch an diesem Wochenende, 7. und 8. Dezember, verwandelt sich die Halle 13 auf dem Messegelände in ein Festivals Gelände und die Halle 11 in eine riesige LAN-Area. Mit BYOC- als auch Mietoptionen für die Besucher bieten sich hier Community-Turniere für League of Legends, Counter-Strike 2, VALORANT, Teamfight Tactics, Fortnite und Apex Legends. Der chillige Community-Bereich bietet kostenlose PC-, Konsolen- und Retro-Games für alle. Im Creator Hub warten jede Menge Streams und natürlich Möglichkeiten für Fotos und Autogramme.

Eine der Hauptattraktionen ist die Sci-Fi Zone, die auf 1.200 Quadratmetern „Star Wars“-Filmsets, lebensgroße Nachbildungen bekannter Requisiten und Live-Acts in Zusammenarbeit mit der 501st Legion und Project X umfasst. Mit Gaming-Cockpits im Millennium Falcon und X-Wing sowie Sets für Fan-Treffen und Foto-Sessions, unter anderem mit einem AT-ST, Endor-Bunker und Speeder-Bike wartet das Weltraumabenteuer.

Der große Cosplay-Contest kommt mit einem Preisgeld von insgesamt 5.000 Euro zurück. Zusätzlich wird es ein Cosplay-Dorf mit Platz für Meet-and-Greets, Umkleidekabinen und Fotoboxen geben.

In der Artist Alley stellen sich Kreative mit ihren Arbeiten vor, von Zeichnungen und Druck-Erzeugnissen über Fotografie bis hin zu Selbstgenähtem. Der neu geschaffene „Magic: The Gathering Commander“-Spielbereich bietet Platz für bis zu 800 Spieler, dazu gibt es täglich Livestreams der Content Creator.

Erstmals gibt es einen eigenen Bereich für Live Action Role Playing (LARP), dazu namhafte Gäste wie Wizards of the Coast: der Herausgeber von beliebten Spielen wie „Magic: The Gathering“ und „Dungeons & Dragons“ ist mit einem eigenen Stand vor Ort sein wird, dazu gesellen sich weitere Brett- und Kartenspielverlage wie Amigo, Pegasus Spiele Kosmos und Ravensburger, stellen Spiele vor und bieten

Austausch mit der Community. In Miniaturschlachten kann man sich beim Tabletop-Treff Hannover stürzen und dabei gleich in Workshops lernen, wie man Figuren bemalt. Der Verein Dragon Legion e.V. bietet One-Shots für verschiedene Rollenspiele an – perfekt, um neue Systeme kennenzulernen oder in die Welt des Pen & Paper einzutauchen. Außerdem dabei: die Macher des YouTube-Formats „Keep on rolling“. Also: Würfel rausgeholt und auf ins Abenteuer!

Geöffnet ist am Sonnabend von 10 bis 20 Uhr und am Sonntag von 10 bis 18 Uhr. Tickets gibt es ab 20 Euro. **RHR**

Komplettes Programm: gamevasion.de



Scienc-Fiction-Sets, Cosplay und jede Menge Spielspaß warten auf dem Messegelände. Foto: Gamevasion / DreamHack Hannover



DER KLEINE PRINZ
03. Januar 2025 | Theater am Aegi

Ihr persönlicher Ticketservice der HAZ & NP

Alle Stars. Alle Tickets. Ein Shop.

Weihnachtszirkus Hannover
Diverse Termine: Schützenplatz

La Boheme
Diverse Termine: Opernhaus

Hannover Indians - Füchse Duisburg
20. Dezember 2024: Eissporthalle

Alex Mofa Gang
21. Dezember 2024: Musikzentrum

Hannover 96 - Hertha BSC
22. Dezember 2024: H. von Heiden Arena

Körperwelten
Diverse Termine: Alte Druckerei

Torfröck
25. Dezember 2024: Capitol

Die Schneekönigin - das Musical
26. Dezember 2024: Theater am Aegi

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.**

Nur nicht verstimmt reagieren, bemühen Sie sich um mehr Ausgeglichenheit. Der Umwelt sollten Sie lieber zeigen, was noch alles in Ihnen steckt.

**STIER 21.4.–20.5.**

Man hat Ihnen eine ganze Menge Steine in den Weg gelegt. Jetzt nehmen Sie endlich die letzte Hürde und der Weg für das erhoffte Glück ist frei.

**ZWILLINGE 21.5.–21.6.**

Mit Ihrem Gespür für Menschen erkennen Sie jetzt auf den ersten Blick, wem Sie vertrauen können und wem nicht. Nehmen Sie eine Sache mit Humor.

**KREBS 22.6.–22.7.**

Das Verständnis, das Ihnen jemand entgegenbringt, weckt Sympathien. Mit einem Mal scheint das Leben viel einfacher und unkomplizierter zu sein.

**LOWE 23.7.–23.8.**

Wenn Sie im privaten Bereich Verbesserungen erzielen wollen, ist dies ein geeigneter Zeitpunkt. Verzichten Sie für eine Weile auf Genussmittel.

**JUNGFRAU 24.8.–23.9.**

So mancher festgefahrene Standpunkt braucht dringend eine neue Draufsicht. Kompetente Berater könnten Ihnen da eine Vielzahl guter Tipps geben.

**WAAGE 24.9.–23.10.**

Eine positive Ausstrahlung spiegelt Ihre optimistische Lebenseinstellung wider. Das macht es für Sie einfach, zurzeit neue Kontakte zu knüpfen.

**SKORPION 24.10.–22.11.**

Man könnte Ihnen einen Kompromiss vorschlagen, den Sie nicht einfach ablehnen sollten. Denken Sie darüber nach und gehen Sie keine Risiken ein.

**SCHUTZE 23.11.–21.12.**

„Funkstille“ ist zwar nicht das Thema, doch dürfen Sie sich ruhig etwas gesprächiger zeigen. Niemand weiß momentan, was Sie gerade beschäftigt.

**STEINBOCK 22.12.–20.1.**

Verschließen Sie sich gut gemeinten Ratschlägen nicht, auch sollten Sie Ihre eigenen Gewohnheiten einmal auf ihre Notwendigkeit hin überprüfen.

**WASSERMANN 21.1.–19.2.**

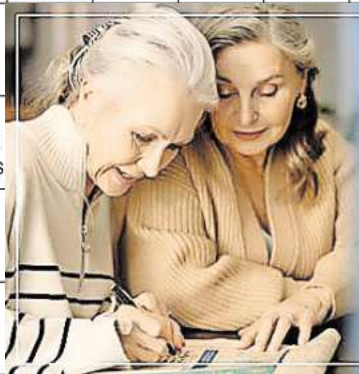
Ganz Mutige wagen den Absprung in eine vorteilhaftere Lebenssituation durch Wohnungs- oder Ortswechsel. Eine Zeit der Veränderung hat begonnen.

**FISCHE 20.2.–20.3.**

Viele zauberhafte Stunden machen diese Zeit unvergesslich. Um sie in vollen Zügen genießen zu können, sollten Sie alles langsam angehen lassen.

GEWINNRÄTSEL


eingeliegtes Gemüse	Witzbolde	vollständiges Bienen-volk	▼	franz. Departement-hptst.	▼	französischer unbest. Artikel	▼	italienisch: drei	Witzfigur, Gauner	alter Name von Thailand	▼	Männernamen	Frage nach der Ursache	▼	deutsche Vorsilbe
►	▼					5			kurz für: in dem		▼	Vorname von Schweiger			▼
Lautstärke-maß		flaches Land	►					Abmagerungskuren		1					
►			2	kurz für: eine		Behinderung					6			kampf-unfähig (Abk.)	▼
Vorname des Autors Follet		eine Geliebte des Zeus	4									Zugmaschine (Kw.)	Palm-lilie		
Figur in „Land des Lächelns“												Zutat für Grog		Speise, Gericht	▼
griech. Vorsilbe: Erd...	alt-römisches Sakralrecht	englisch: Asche		Fremdwortteil: acht	niederdeutsch: was	Fluss zum Dollart	chem. Zeichen für Radium	▼	künstler. Nacktdarstellung	eine Berliner Uni (Abk.)	▼	von Sinnen	Abk.: Stück		
Hausbauart							3	soeben geerntet							
Baumteil				Nichtfachmann								Geländevertiefung			
kurze Sport-hose							1	2	3	4	5	6			



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

Kinoerlebnis für die heimischen vier Wände: Müller, Maier, Beckenbauer, Breitner und Hoeneß – „Gute Freunde – Der Aufstieg des FC Bayern“ / Beklemmender Hai-Horror – „Escape from the deep“. Auf eifrige Rätselfreunde warten jeweils 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, 12. 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 Kinderschutzhau	69 86 46
Hannöversche Aids-Hilfe	(07 00) 44 53 35 11	Sorgentelefon Kinder und Jugendliche	(08 00) 1 11 03 33
Telefonseelsorge	(08 00) 1 11 01 11	Hörgeschädigtenberatung	8 38 65 32
Epilepsie-Beratung	8 56 50 25	Sehgeschädigtenberatung	5 10 42 18

NOTDIENSTE

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

*Keine Kostenübernahme durch gesetzliche Krankenkassen

TECHNISCHE NOTDIENSTE

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



LESERREISEN

Weihnachten 2024



Ihr Reisepreis ab
€ 998
pro Person im DZ



Ihr Reisepreis ab
€ 999
pro Person im DZ



Ihr Reisepreis ab
€ 949
pro Person im DZ

Weihnachten auf Rügen

Genießen & Entspannen im VJU Hotel Göhren****sup.

Reisetermin 6-Tage-Reise/HP: So. 22.12. - Fr. 27.12.2024

Ihr besonderer Rügenurlaub - Genießen Sie die Weihnachtszeit in einem der schönsten Hotels auf der Insel Rügen. Das Vju Hotel mit dem Aussichtsturm liegt auf einer ins Meer ragenden Landzunge im Ostseebad Göhren, sodass Sie von fast allen Zimmern einen überwältigenden Blick auf die Insel und das Meer haben. Entspannen Sie sich in der großen Wellness- und Saunalandschaft mit Meerblick, genießen Sie Kaffee und Kuchen nach einem langen Spaziergang am Strand, erleben Sie die atemberaubende Natur auf der Insel bei besinnlichen Festtagen.

Leistungen: ✓ Fahrt im Komfortreisebus ab/bis Hannover
✓ Taxigutschein (Taxizone 1) ✓ 5 Übernachtungen Zimmer Landseite mit Frühstücksbuffet im Vju Hotel Rügen***** in Göhren/Insel Rügen
✓ 2 x Abendessen am 22.12. & 23.12.24 ✓ 3 x Festtags-Abendessen Buffet oder Menü nach Wahl des Küchenchefs 24.12./25.12./26.12.24
✓ Nutzung des hoteleigenen chlorfreien Schwimm-bades, Sauna, Fitnessraum sowie WLAN-Netz im Hotel

Extrakosten pro Person:
Einzelzimmer-Zuschlag € 340
Aufpreis DZ Seeblick oder Balkon € 60
EZ Seeblick oder Balkon € 120
Aufpreis DZ Seeblick und Balkon € 120
EZ Seeblick und Balkon € 240
Die Kurtaxe ist vor Ort zahlbar!

Weihnachten im Hotel Kaiserhof Usedom****

Herrliche Insel-Festtage in Heringsdorf

Reisetermin 6-Tage-Reise/HP: Mo. 23.12. - Sa. 28.12.2024

Verbringen Sie die Weihnachtstage auf der traumhaften Ostseeinsel Usedom. Ein herrlicher feinsandiger Strand, eine reizvolle Steilküstenlandschaft sowie das gesundheitsfördernde Klima zeichnen den erholsamen Urlaub aus. Kommen Sie zum besinnlichen Fest auf der Insel zur Ruhe und genießen Sie die Festtage.

Leistungen:
✓ Fahrt im Komfortreisebus ab/bis Hannover
✓ Taxigutschein (Taxizone 1)
✓ 5 Übernachtungen mit Frühstücksbuffet im Hotel Kaiserhof**** Classic Plus Zimmer mit Balkon in Heringsdorf
✓ 5 x festliches Abendessen 3-Gang-Menü oder Buffet lt. Küchenchef
✓ Weihnachtsprogramm im Hotel
✓ Freie Nutzung des Schwimmbades

Extrakosten pro Person:
Einzelzimmer-Zuschlag Classic Plus Balkon € 280
Aufpreis Doppelzimmer Promenade Terrasse € 90
Promenade Terrasse Einzelzimmer-Zuschlag € 440
Aufpreis Doppelzimmer Deluxe Ostseeblick Balkon € 160
Deluxe Ostseeblick Balkon Einzelzimmer-Zuschlag € 580
Rundfahrt Insel Schönheiten € 30
Kurtaxe vor Ort zahlbar!

Vorarlberger Festtage

Feldkirch, Bergwelt & prächtige Naturkulisse

Reisetermin 5-Tage-Reise/HP: Mo. 23.12. - Fr. 27.12.2024

Verbringen Sie herrliche Festtage rund um das wunderschöne Vorarlbergergebiet in Feldkirch.

Leistungen:
✓ Fahrt im Komfortreisebus ab/bis Hannover
✓ Taxigutschein (Taxizone 1)
✓ 4 Übernachtungen mit Halbpension im Hotel Montfort****
✓ Willkommensgetränk
✓ Weihnachtsfeier mit Kaffee, Kekse und Kuchen & Galadinner am 24.12.24 (im Rahmen der Halbpension)
✓ 1 x 4-Gang-Menü am 25.12.24 (im Rahmen der Halbpension)
✓ Ausflug Feldkirch & Bregenz mit Reiseleitung
✓ Berg- und Talfahrt Pfänderseilbahn
✓ Besuch Weihnachtsmarkt Feldkirch
✓ Rundfahrt Lech, Zürs & Flexenpass mit Reiseleitung & Pferdeschlittenfahrt in Lech
✓ Ausflug winterlicher Bregenzerwald mit Reiseleitung
✓ Führung Berg-Brennerei Löwen inklusive Mittagessen am 26.12.24

Extrakosten pro Person:
Einzelzimmer-Zuschlag € 140
Doppelzimmer zur Alleinbenutzung € 220
Die Kurtaxe ist vor Ort zahlbar!

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

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

9798001_002624

STELLENMARKT

Kfz-/LKW-/Nutzfahrzeuge-Mechatroniker (m/w/d) gesucht!
Unser Stapler-Service braucht Verstärkung: im mobilen Einsatz Großraum Hannover o. in unserer Werkstatt. Abgeschl. techn. Ausbildung ist erforderlich, zum Staplerprofi machen wir Sie!
Mengel Gabelstapler GmbH
Annabell Krauß ☎ 05131/446625
✉ ak@mengel-gabelstapler.com

REINIGUNGSKRÄFTE
(m/w/d) in Teil- und Vollzeit für Sauna/Schwimmbad auch am WE gesucht. Du arbeitest gründlich, zuverlässig u. hast Lust auf Teamarbeit? Ruf einfach an: Oleg Ulmer 0511-860249-32
AQUALAATZIUM | 30880 LAATZEN
job@aqualaatzium.de

Arbeitslos?
Führerscheinförderung zum LKW- oder Busfahrer durch die Agentur für Arbeit oder das JobCenter möglich. Wir vermitteln Ihnen kostenlos einen Arbeitsplatz. www.bvzjanik.de ☎ (01 70) 3 12 89 93 oder ☎ (0 50 41) 77 66 46

Reinigungskraft, w/m/d, deutschspr. für die Treppenhausräumung in Teil- oder Minijobbasis in Hannover gesucht. AZ: ab 7.00 Uhr. Lucia DLS Tel. 0511-4738873 od. hannover@lucia-gmbh.de

Für ein Objekt in Hameln (Kastanienwall) suchen wir zuverlässiges Reinigungspersonal. AZ: Mo, Mi, Fr ab 18:00 Uhr je 1,5 Std. Wir freuen uns auf Ihren Anruf! **WISAG, Frau Petrovic** Tel.: 01520/5472318

Für ein Objekt in Hameln (Pferdemarkt) suchen wir zuverlässiges Reinigungspersonal. AZ: Mo, Mi, Fr von 8:30 bis 9:30 Uhr Wir freuen uns auf Ihren Anruf! **WISAG, Frau Petrovic** Tel.: 01520/5472318

Reinigungskräfte, w/m/d, deutschspr. für die Unterhaltsreinigung in Teilzeit in Hannover gesucht. 13,91 Std. Lohn. Lucia DLS Tel. 0511-4738873 od. hannover@lucia-gmbh.de

Friseur/ Friseurin zu sofort gesucht, ganztags oder nach Vereinbarung, Hannover Kirchrode, Tiergartenstr. 75, Montags geschlossen ☎ 52 20 26

Hausmeister m/w/d in VZ o. TZ für Fußwegreinigung/ Winterdienst feste Tour, FS erforderlich deutsch o. russischsprachig Pook ☎ 0511-555033

Minijob / 520€ monatlich In Hannover, für Fußwegreinigung/ Winterdienst, gern Rentner, deutsch o. russischsprachig Pook ☎ 0511-555033

Suche LKW-Fahrer, FS C und CE, ab sofort, VZ, feste AZ ☎ (01 77) 5 1720 00

STELLENGESUCHE ALLGEMEIN

****WEIHNACHTSWUNSCH****
Bürokauffrau mit Herz + Verstand sucht neue Anstellung in Teilzeit, ca. 20-25 Std./Wo. - zeitlich flexibel, über 25 J. Erf. im kfm. Ber., meerblick99@aol.com
Anerkannte Alltagshilfe, nett u. voll zuverlässig. Kostenübernahme durch alle Pflegekassen o. Privat. 0155/60191957
Maler sucht Arbeit, auch am Wochenende. ☎ (01 76) 40705700
Maler sucht Arbeit, Fenster- u. Türen streichen. ☎ (01 76) 40705700

STELLENANGEBOTE HAUSPERSONAL

Haushaltshilfe/Reinigungskraft für geborenen Haushalt, ca. 12 Std. an 2-3 Tagen/ Woche in Waldhausen gesucht. ☎ (01 71) 1 94 05 62
Putzhilfe zuverlässig, einmal wöchentlich 3-4 Stunden für Einzelpersonenhaushalt in Laatzen-Gleidingen gesucht. ☎ 01 57 51 91 51 38

STELLENGESUCHE MINIJOBBS

Suchen Sie Hilfe im Haushalt oder beim Einkaufen? Ich helfe Ihnen gerne. 01727857744

STELLENANGEBOTE MINIJOBBS

Verstärke unser Team als Servicemitarbeiter (m/w/d) und werde Teil unserer Erfolgsgeschichte.
Lächeln gesucht...
Flexible Arbeitszeiten: Montag bis Sonntag, 6:30 bis 21:30 Uhr, um Dein Privatleben optimal mit der Arbeit zu vereinbaren
Annahme und Bearbeitung von Kundenanfragen. KEIN VERKAUF
JETZT bewerben unter 0800/8341991. Oder per WhatsApp 0152/57644098.

AUSBILDUNGSPLATZ ANGEBOTE



UMSCHULUNG
zur / zum
Kauffrau / Kaufmann für Büromanagement (IHK)
237-62-2025
HAW
VORSPRUNG DURCH BILDUNG
Förderung mit Bildungsgutschein durch Arbeitsagentur / Jobcenter / DRV u.a.
www.haw-weiterbildung.de



UMSCHULUNG in TeilZEIT
zum / zur
Kaufmann / Kauffrau im Gesundheitswesen (IHK) in Teilzeit
Einstieg bis 20.12.2024
237/532/2024
HAW
VORSPRUNG DURCH BILDUNG
Förderung mit Bildungsgutschein durch Arbeitsagentur / Jobcenter / DRV u.a.
www.haw-weiterbildung.de

STELLENANGEBOTE HAUSPERSONAL

Suche Pflegehilfskraft für ältere Dame im Pflegeheim in Hannover ☎ (01 51) 41 81 18 73

IMMOBILIENMARKT ANGEBOTE



www.mikroapartments-braunschweig.de

EIGENTUMSWOHNUNGEN GESUCHE

Direkter Ankauf
Wir suchen eine Eigentumswohnung in jedem Zustand von privat. ☎ 05 13 96 02 09 36

Suche Eigentumswohnung o. kleines Haus zum Kauf von privat, gerne renovierungsbedürftig. Tel.: 0162-3484327 oder per Mail: Schacht-Lukas@web.de

BAUGRUNDSTÜCKE GESUCHE

SUCHE Baumöglichkeit ab 400qm. Abschnitt vom Garten, Abriss .2. Reihe, Resthof, o.ä. ☎ 01 76 15 41 63 72

GARAGEN VERMIETUNG

Garage zu vermieten Hannover Am Sahlkamp 90€ ☎ 0 17 85 32 32 00

HÄUSER GESUCHE

Direkter Ankauf
Wir suchen ein Reihenhaus in jedem Zustand von privat. ☎ 05 13 96 02 09 36
Junge Familie sucht Haus (EFH, MFH) zum Wohlfühlen in Hannover oder Umland gern mit Garagen. ☎ 01 70 -9 60 97 97

SUCHE HAUS auch sanierungsbedürftig und älter oder zum abreißen. ☎ 01 76 86 09 98 68

HANDWERKER / BAUBEDARF

Dachdecker, Zimmerei, Neueindeckungen, Reparaturen ☎ (0157) 33 37 07 99

DACHDECKER

Dachdeckerarbeiten aller Art, Dachrinnenarbeiten 25% Neukundenrabatt. Firma Söhne ☎ (0 15 73) 2 30 99 12

Kleinflick und Rinne 0511/44497279

ENTRÜMPELUNG

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

www.allesweg24.de
Der Fachbetrieb für Entrümpelung und Haushaltsauflösung mit Wertverrechnung. ☎ (05 11) 49 94 95

www.aktasderpacktdas.de Haus & Wohnungsaufösungen, seriös & besenrein, Umzüge/Transporte, uvm. schnell u. zuverlässig. ☎ 0511/5347369

Entrümp. & Kleintrans. (01 63) 91 34 970

GÄRTNER

Gartenpflege und Baumfällung zum Festpreis. ☎ 0163/7709224

Gartenpflege aller Art, Baum- und Heckenschnitt. ☎ (0162) 8982409

Gartenpflege inkl Ents. 0176 41467766
Gartenarb. inkl Ents. 0511/96774765
Gartenpf. inkl Ents. 05102/7370745

HEIZUNG

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

MALER, TAPEZIERER

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

POLSTERMÖBEL- / TEPPICHREINIGUNG

Fa. Schmeißer ☎ (05 11) 60 44 499

SANITÄRINSTALLATEURE

Fa. Bad & Wärme Badsanierung kompl. Sanitär/Heizung und mit unseren Partnern: Elektro, Fliesen, Innenausbau. Wir renovieren und sanieren nahezu staubfrei. ☎ (05 11) 6 47 90 83

UMZÜGE

Umzüge mit Tischler ☎ (05 11) 74 10 47
Umzüge, Entr., Transp. 0511/71657401

VERKAUF ALLGEMEIN

Senior E-Scooter von Drive, rot, 3 J. alt, BI 350 envoy 50 Ah m. Regenplane, 6 Km/h, sofort einsatzbereit, 950€. ☎ (01 71) 6 41 39 29

ANKAUF ALLGEMEIN

Achtung Weihnachtsankauf!! Abendgarderobe, Pelze, Leder, Trachten, Kristall, Porzellan, Silber, Zinn, Bernstein, Möbel, Kunst u. Krempel, zum fairen Preis ☎ (01 52) 15 23 78 11

Sammler sucht gebrauchte HiFi-Stereo-Geräte und Schallplatten, ☎ (01 70) 3 61 03 67

!! Achtung Seriöser Ankauf !! Pelze, Näh/Schreibmasch, Porzellan, Handtasch., Zinn, Bleikristall, Möbel, Damenbekl., Schmuck, Münzen, Schallpl. Bücher ☎ (01 63) 6 24 89 11 Frau Kahl

Waffen-Sammler mit Erwerbsberechtigung sucht: Schreckschuss, Luft & Vorderlader, Deko Salutawaffen, Bajonette, a. defekte ☎ (01 76) 96 45 42 33

Achtung: Privat sucht! Pelze, Porzellan, Taschen, Teppiche, Münzen, Uhren, Bernstein, Schmuck ☎ (0163) 7786006

Kaufe altes Silberbesteck, auch versilbert ☎ (01 77) 8 88 41 44

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

Stop! Nichts wegwerfen, zahle fair für Trödel & Krempel ☎ 0 16 38 30 97 83
Su.Uhren auch defekt ☎ 01605319258

ANTIQUITÄTEN + KUNST ANKAUF

Suche alte Orientteppiche und diverse alte Einrichtungsgegenstände für altes Gutshaus ☎ (01 73) 3 58 20 45

TIERMARKT VERKAUF

Welpen-Australien Shepherd Retri., Rüde, zu verk. ☎ (01 71) 1 49 22 76

AUTOMARKT

Verk. Toyota Celica, Bj. 99, 34 Tkm, noch nicht mal eingefahren, Scheckheft gepfl., Silber met., Heckspoiler, 30.000,-€ FP ☎ (01 76) 88 49 75 57
Bernhardt GmbH kauft Dein Auto aller Art: Unfall, kein TÜV, zu fairen Preisen. Mo-So ☎ (05 11) 3 52 22 27

ANKAUF MOTORRÄDER

Privat sucht Oldie-Motorrad auch defekt/Unfall/Teile bis 2T€ 0177/1476926
Kaufe Motorräder ☎ (0 51 21) 5 14 58 3

CAMPINGFAHRZEUGE ANKAUF

Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen 0 39 44-3 61 60, www.wm-aw.de Fa.

VERKAUF ALLGEMEIN



Wildverkauf frisch von der Jagd
15.12.2024, ab 10:30 Uhr
Adventsbrunch
34,00 € pro Person
25.12.2024 und 26.12.2024, jeweils 11:30 bis 13:30 Uhr
Weihnachten
45,50 € pro Person, Kinder (6 bis 12 Jahre) 19,50 € pro Person
Wildhandel & Partyservice Marcel Koch
Öffz. Mi - So 10 - 15 Uhr
Jagdschloss 1 Springe 05041 640445
Um Anmeldung wird gebeten
mit Bier- und Kaffeegarten am Jagdschloss Springe
EINER FÜR ALLES!
HAZ/NP Geschäftsstelle Hannover • Lange Laube 10

BEKANNTSCHAFTEN ALLGEMEIN

Silvia, 71 Jahre jung, hier aus d. Gegend, bin eine hübsche, ruhige Frau, mit guter Figur u. etwas mehr Oberweite, ich kann gut haushalten u. koche für mein Leben gern, als Witwe fällt mir das Alleinsein sehr schwer, ich suche pv einen lieben Mann (Alter egal). Sehr gerne würde ich Sie noch vor Weihnachten treffen, erfüllen Sie mir bitte diesen Wunsch mit Ihrem Anruf? Tel. 0160 - 97541357

Martina, 63 Jahre jung, aber leider schon Witwe! Nach meiner Trauerzeit möchte ich jetzt endlich pv einen Neuanfang mit einem netten Mann wagen. Bin hübsch, lieb, häuslich u. natürlich, umzugsbereit, wohne hier in der Gegend, mag Ausflüge, Natur, Gespräche und gemütl. Stunden zu zweit! Tel. 0151 - 62913877

Michaela wo bist du, du gehst jeden Tag die Eichenfeldstr. lang. Wir haben uns in Stephanst. kennengelernt. Wer pappelt mein Meerschweinchen auf? ☎ E 285 982

Es weihnachtet für uns. Ich, M, 58 suche eine Frau. Du bist nett und freundlich? Genießt das Leben und hast Ideen. Lass uns nicht lange warten, wir starten. Freue mich ☎ 0 17 6- 43 06 96 48

Du fehlst mir noch unterm Tannenbaum Netter Er/50/1,88/schl.sucht nette schl. Sie für Beziehung ☎ 01 57 74 12 33 04

Er, 45 J., sucht Sie für Freundschaft, eventuell mehr ☎ (01 70) 6 05 86 22

Pummelchen. Ein unvergessliches Erlebnis, kein GV, ☎ 0152/1820 95 31

VERSCHIEDENES

SUCHE ALUFELGEN kostenlos/gegen Abholung. Mit oder ohne Reifen. Stahlfelgen können gegen Berechnung abgeholt und entsorgt werden. ☎ 0 15 73 -8 12 64 72

Tierschutzpartei braucht Eure Hilfe!! Wir benötigen Unterstützungsschreiben, um zur Bundestagswahl zugelassen zu werden. Das Formular kann bei susanne-knells@tierschutzpartei.de oder per WhatsApp 01782453450 oder 015232795425 angefordert werden.

Flipperautomat
Suche Flipperautomaten aus den 60/70/80/90er Jahren. Zustand egal, gerne alles anbieten. 01523 3602679 mgm809@gmx.de

Verkaufe ECHTLEDERSOFA 3-Teilig, elegant, dunkelbraun, 3+2+1 Sitze, gepflegt und zeitlos! Preis: 650€VB (NP:3999€) ☎ 01 76 43 65 56 58

Liebevoll. Frau bietet Pflege+Betreuung, koch., spazieren, Einkauf u. viel mehr nur f. Senioren ☎ (0152) 01085754

Suche alten Sandstein Tröge usw Tel. 01746831744

Modelleisenbahn, Ankauf alle Spuren/ ganze Anlagen ☎ 01 51 17 95 77 06

Ho Ho Ho, Weihnachtsmann hat noch Termine frei. ☎ (01 79) 6 84 18 90

SCHÖNHEITSPFLEGE

Neu - Podologin für zu Hause 64694357

VERANSTALTUNGEN ALLGEMEIN



Dieter Nuhr auf Tour
08.02.2025 HANNOVER Swiss Life Hall
28.03.2026 BRAUNSCHWEIG Volkswagen Halle
Karten an allen bekannten Vorverkaufsstellen, agentur-luehr.de, eventim.de und 01806/570000 (20ct./Anruf, Mobilfunkpreise abweichend)



TORSTEN STRÄTER
MACH MAL DAS GROBE LICHT AN
12.02.2026 BRAUSCHWEIG Volkswagen Halle
13.02.2026 HANNOVER ZAG arena
Tickets unter eventim



8-TAGE-SENIORENREISEN
ZAUBERHAFTER HARZ SELKETAL
Morada HOTEL ALEXISBAD
Neuer Wellnessbereich + „WaldOase“
• Fahrt im Nichtraucherfernreisebus mit WC
• 7 Übernachtungen in Zimmern mit Dusche/WC
• Galabuffet sowie Harzer Spezialitätenbuffet (im Rahmen der Halbpension)
• „All inclusive-Angebot“ (außer *)
• Film- und Unterhaltungsabende
• Kostenlose Nutzung des neu gestalteten Hallenbades und vieles mehr ...
29.12.2024 (Silvester *), 05.01., 02.02., 02.03., 30.03., 13.04. (Ostern *, 9 Tage), 21.04.2025 (7 Tage)
ab € 555,- pro Person im DZ inkl. Halbpension
Kein EZ-Zuschlag! Zuschlag für Doppelzimmer-Alleinbenutzung: ab € 120,- • Preisnachlass bei Selbstreise: € 50,- pro Person (außer Sonderreisen) • Keine Parkgebühren!
BETT & BIKE
Morada HOTEL ARENDSEE
Ab 26.01.2025: Neuer Wellnessbereich
• Fahrt im Nichtraucherfernreisebus mit WC
• 7 Übernachtungen in Zimmern mit Dusche/WC
• Galabuffet sowie Mecklenburgisches Spezialitätenbuffet (im Rahmen der Halbpension)
• Film- und Unterhaltungsabende
• Kofferservice im Hotel nach Bedarf u.v.m.
29.12.2024 (Silvester), 12.01., 19.01., 26.01., 02.02., 09.02., 16.02., 23.02., 02.03., 09.03., 16.03., 23.03., 30.03., 06.04., 13.04. (Ostern, 9 Tage), 21.04.2025 (7 Tage)
ab € 555,- pro Person im DZ inkl. Halbpension
Zuschlag für Doppelzimmer-Alleinbenutzung: ab € 150,-
Preisnachlass bei Selbstreise: € 50,- pro Person!
SONDERREISEN ALEXISBAD
Besondere Leistungen: Verschiedene Themenbuffets, Ausflüge und vieles mehr ...
Dem Fasching entfliehen 02.03.-07.03.2025 ab € 349,- Zur Kirschblüte in den Harz 06.04.-11.04.2025 ab € 379,- Walpurgis im Selketal 27.04.-02.05.2025 ab € 379,-
Buchung und Beratung bei einem Reisebüro Ihrer Wahl oder unter dem kostenlosen Kundenservicetelefon: 0800-123 19 19 (täglich von 8 bis 18 Uhr)
Veranstalter: SKAN-TOURS Touristik Int. GmbH • Gehrenkamp 1 • 38550 Isenbüttel www.seniorenreisen.de



Morada RESORT KÜHLUNGSBORN
KURZURLAUB AN DER OSTSEE
2 x Übernachtung inkl. Halbpension, 1 x Eintritt KÜBOMARE (einmal. Einlass) u.v.m.
pro Person im Doppelzimmer ab € 248,-
WEIHNACHTEN 22.12.-29.12.2024
7 Nächte ab € 799,-
3 Nächte mit flexibler Anreise ab € 348,- pro Person im Doppelzimmer
SILVESTER 29.12.24-05.01.2025
7 Nächte ab € 799,-
3 Nächte mit flexibler Anreise ab € 444,- pro Person im Doppelzimmer
Freecall: 0800/123 12 12, wochentags von 8-18 Uhr, sa/so von 9-18 Uhr • kuehlungsborn@morada.de
Anbieter: SKAN-TOURS Touristik International GmbH Gehrenkamp 1, 38550 Isenbüttel • www.morada.de



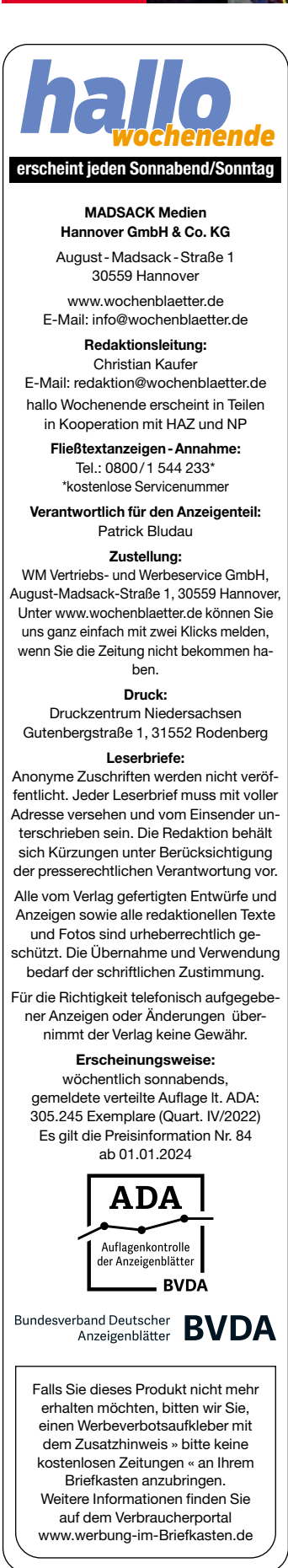
Niereninsuffizienz – Therapiemöglichkeiten und Heilungschancen
Vortrag von Chefarzt Prof. Dr. Jan Menne
Kommen Sie vorbei!
10. Dezember 2024, 17-18 Uhr
Veranstaltungsort: **KRH POPUP STORE**
Hannover Hauptbahnhof
Niki-de-Saint-Phalle-Promenade unter Gleis 2 und 3
KRH KLINIKUM SILOAH
Die aktuelle Wochenendzeitung **hallo wochenende**



500 Stimmen Mass Choir
Das müssen Sie erleben!
singout GOSPEL Konzert
16.03.'25 20Uhr
Hannover Congress Centrum
JETZT Tickets sichern!
0511 - 12 12 33 33
Online Buchen: tickets.haz.de
Und an allen bekannten VVK-Stellen
www.singout-gospel.de



International helfen – mit Ihrem Testament
Für weitere Informationen: www.drk.de
Kostenloser Ratgeber
Weitere Informationen: www.drk.de
Testamentspende



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

Traumberuf mit Spannungsbogen

CORNELIA LIEB und SASCHA GROTE haben sich bewusst für die Altenpflege entschieden – und in der Johanniter-Tagespflege Arbeitsplätze mit dem gewissen Etwas gefunden

HANNOVER. Wenn die Johanniter-Tagespflege um 8 Uhr morgens ihre Türen öffnet, sind Cornelia Lieb und Sascha Grote schon voll in ihrem Element: Die Pflegehelferin und der Pflegedienstleiter begrüßen die Gäste, bereiten das Frühstück zu, helfen bei der Garderobe und fin-

den für alle den richtigen Platz. Ruhe und Gelassenheit strahlen die beiden aus und vermitteln so: Sie sind hier herzlich willkommen und können sich sicher fühlen. Wer an die Wände und in die Regale schaut, entdeckt viele Spiele und Kreatives, mit denen das Team den Tag für die

rund 20 Pflegebedürftigen gestaltet.

PFLEGEHELPERIN AUS ÜBERZEUGUNG

Langweilig wird es hier nie, niemand arbeitet nach Schema F. Für Pflegehelferin Cornelia Lieb ist es genau das, was sie an ihrem Beruf begeistert. „Ich mache eigentlich alles“, sagt die 57-Jährige. Betreuungsangebote begleitet sie genauso wie Mahlzeiten oder Toilettengänge. Einen besonderen Schwerpunkt hat sie sich mit kreativen Spielangeboten geschaffen. „Da brauche ich kein Buch, das habe ich alles im Kopf.“ Bilder-Bingo, Memory oder Erzählkarten gestaltet sie selbst, gern zusammen mit den Tagesgästen. Das kommt gut an: Als Cornelia Lieb ihre Materialien zeigt, spitzt ein Tagesgast gerade Buntstifte an. „Das ist unser Ass hier! Wenn sie mal ein paar Tage frei hat, kommt sie immer mit lauter Ideen für Spiele wieder“, sagt er. An den Angeboten nimmt er gern teil – und wenn es ihm zu viel wird, zieht er sich einfach in den Ruheraum zurück. Die herzliche, familiäre Atmosphäre in der Tagespflege überzeugt auch Skeptiker. „Manche haben Angst, wenn sie das erste Mal kommen – und wollen dann nachmittags gar nicht mehr weg“, erzählt Cornelia Lieb.

Über Umwege hat Cornelia Lieb in ihren Traumberuf als Pflegehelferin und Betreuungskraft gefunden. Geboren in Wilhelm-Pieck-Stadt, heute Guben, in Brandenburg, absolviert sie zunächst eine Ausbildung als Kellnerin. Als sie 1996 als alleinerziehende Mutter eines Sohnes nach Hannover kommt, fängt

sie als Reinigungskraft in einem Altenheim an und entdeckt dort ihr Interesse am Pflegebereich. Weil sie vor allem die Betreuung reizt, macht sie eine Ausbildung zur Sozialassistentin – und kann wegen einer rechtlichen Änderung nach dem Abschluss mit dieser Qualifikation nicht mehr in der Altenhilfe arbeiten. Aber Cornelia Lieb bleibt dran und kehrt zurück auf die Schulbank. Bei den Johannitern in Ronnenberg absolviert sie die Ausbildung zur Pflegehelferin und Betreuungskraft und bewirbt sich dann gezielt in kleinen Einrichtungen. In der Johanniter-Tagespflege findet sie schließlich den Arbeitsplatz, der perfekt passt. Vor allem das positive Feedback der Pflegebedürftigen motiviert sie: „Wir hatten letztes einen Probegast, der hat am Ende applaudiert. Ein besseres Lob kann man gar nicht kriegen!“

PFLEGEDIENSTLEITER MIT PÄDAGOGISCHER EXPERTISE

Auch Sascha Grote fühlt sich wohl in der Johanniter-Tagespflege. „Ich habe hier einen Ort gefunden, wo ich meinen Anspruch an meinen Beruf mit meinem Team umsetzen kann“, sagt er. Der 50-Jährige kommt in Ost-Westfalen zur Welt und absolviert nach dem Abitur seinen Zivildienst in einem heilpädagogischen Kindergarten – und fängt Feuer für den sozialen Bereich. Als erster in der Familie beginnt er ein Studium und entscheidet sich für das Fach Sonderpädagogik. Nebenbei arbeitet er als Pflegehelfer und schnuppert das erste Mal Tagespflege-Luft. „Das war sagenhaft!“, sagt er. Ihn begeistern die medizinisch-pflegerischen



Sascha Grote und Cornelia Lieb vor der Johanniter-Tagespflege in Kirchrode.

Foto: Johanniter/Janna Schielke

Inhalte und das Teamgefühl. Nach dem Abschluss mit Schwerpunkt Sprachheilpädagogik findet Sascha Grote bald den Weg zurück in die Altenpflege. Er arbeitet in einem Altenheim und macht berufsgleitend sein Altenpflegeexamen. Als 2014 die Johanniter-Tagespflege eröffnet wird, ergreift er die Chance und fängt dort als Fachkraft an. Nach einigen Jahren als Stellvertreter wird Sascha Grote 2023 Pflegedienstleitung. Unterstützung von den Johannitern erfährt er vor allem bei seinen Weiterbildungen zur gerontopsychiatrischen und zur leitenden Pflegefachkraft.

Sascha Grote schätzt besonders die sozialpflegerischen Aspekte seiner Tätigkeit. „Langzeitpflege ist mir ans Herz gewachsen. Ich kann auf mittelfristige Ziele hin planen und nachhaltig Beziehungen gestalten“, sagt er. Wenn die von Vertrauen geprägt sind, fallen auch pflegerische Tätigkeiten wie Waschen leichter – vor allem bei Menschen mit Demenz. Hier kommt es darauf an, die Autonomie der Person zu berücksichtigen und ihnen nicht die Entscheidungsfreiheit zu nehmen. Sascha Grote greift hier häufig auf sein pädagogisches Fachwissen zurück.

Seine Botschaft an Kolleginnen und Kollegen lautet: „Unterschätzt niemals die Menschen! Auch bei Gedächtnisproblemen haben sie ein emotionales Erleben.“

Weitere Infos: johanniter.de/pflege-jobs-nb



www.johanniter.de/hannover

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

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

WETZLICH

heitmann optik
Bestes Sehen

Friedrichstraße 5 | 31275 Lehrte | T 05132 57176
Zum Großen Freien 17 | 31275 Ahlen | 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.

Adventskalender von HAZ und NP

EINKAUFSGUTSCHEIN ÜBER 5.000 EURO!

MÖBEL HEINRICH

Mitmachen und gewinnen

burckhardt
Das Rad & Pedelec-Haus

Autohaus Günther
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; CO₂-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.