

Es macht auch
einfach Spaß

HANNOVER. AC/DC, Roland Kaiser, Bruce Springsteen und Peter Maffay waren schon da. Die Scorpions, Linkin Park und Robbie Williams kommen noch. Gute Jahre? Hannover-Concerts-Chef Nico Röger blickt im Interview auf 2024 zurück und schaut auf 2025. **Seite 4**

hallo HANNOVER WEST wochenende

So, Alter!
Jetzt pass auf!

HANNOVER. Seit über 30 Jahren ist Ossy Pfeiffer professionell im Musikgeschäft unterwegs. Er hat in diversen Bands musiziert und tut das immer noch, ist Produzent und betreibt einen YouTube-Kanal. Nun hat er auch ein Buch veröffentlicht. „So, Alter! Jetzt pass auf!“ heißt es. **Seite 9**

35 JAHRE MULTIPOLSTER • MITFEIERN, ERLEBEN UND PROFITIEREN!

WIR FEIERN

35
JAHRE
MULTIPOLSTER®

25%

JUBILÄUMS
TAUSCH-PRÄMIE*



Ausgenommen
in der Werbung
angebotene
Ware.

ZUSÄTZLICH

10%

JUBILÄUMS
RABATT*

**SEIT 35 JAHREN
KÜMMERN WIR
UNS UM ALLES!**

- ABBAU
- MITNAHME
- UMWELTGERECHTE
ENTSORGUNG

AM LIEFERTAG!*

MP-01-25 Seite 1 | *Erklärung siehe Seite 2

Der Polsterspezialist

MULTIPOLSTER®

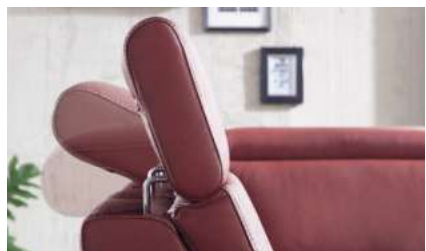
Deutschlands größter Polstermöbelspezialist – www.multipolster.de

35 JAHRE MULTIPOLSTER • MITFEIERN, ERLEBEN UND PROFITIEREN!

Mit diesem Sofa samt der attraktiven Kontrastnaht und massiven Holzfüßen kommt ein echtes Schmuckstück in Ihre Wohnung.

Die variablen Arm- und Rückenlehnen sowie eine wandfreie motorische Relax-Funktion, welche Sie über innenliegende Berührungssensoren sanft in die perfekte Entspannungs-Position gleiten lässt, tragen optional zu mehr Komfort bei.

OPTIONAL mit Relaxfunktion und Kopfteilverstellung



Gesamtpreis inklusive oben gezeigter Funktionen **3599.-****



OPTIONAL mit Kopfteilverstellung

OPTIONAL mit Relaxfunktion

INKLUSIVE Ziernaht



Eckkombination, in Leder, Stellmaß ca. 272 x 239 cm. Ohne Funktionen und Kissen. Rücken unecht.

~~4115.-~~
1999.-
JUBILÄUMSPREIS**

ECHT LEDER!

PASSENDER SESSEL

In verschiedenen Ausstattungsvarianten und Funktionen gegen Mehrpreis bestellbar:

- 4 Fußvarianten
- 6 Beiztonfarben für Holzteiler
- 10 Ergonomiegrößen
- Kontrastnaht beige oder braun
- Verschiedene Funktionsvarianten



Relaxsessel, in Stoff, manuell verstellbar, Breite ca. 72 cm.

~~1835.-~~
999.-
JUBILÄUMSPREIS**



Eckkombination, in Stoff, Stellmaß ca. 175 x 238 cm. Ohne Funktionen und Kissen. Rücken unecht.

~~2865.-~~
1499.-
JUBILÄUMSPREIS**

OPTIONAL mit Stauraumfunktion



Gesamtpreis inklusive oben gezeigter Funktion **1779.-****

25%
JUBILÄUMS TAUSCH-PRÄMIE*

Ausgenommen in der Werbung angebotene Ware.

+ 10%
ZUSÄTZLICH JUBILÄUMS RABATT*

sitz-concept® family



Wohnlandschaft, in Stoff, Stellmaß ca. 173 x 330 x 262 cm. Ohne Funktionen und Kissen. Rücken unecht.

~~3259.-~~
1699.-
JUBILÄUMSPREIS**

OPTIONAL mit Relaxfunktion



Gesamtpreis inklusive oben gezeigter Funktion und 1x Premium-Kopfstütze **2439.-****



INKLUSIVE Kopfteilverstellung

sitz-concept® select

OPTIONAL mit 2x Sitztiefenverstellung



Gesamtpreis inklusive oben gezeigter Funktionen **2249.-****

Eckkombination, in Leder, Stellmaß ca. 193 x 343 cm. Inklusive Kopfteilverstellung. Ohne weitere Funktionen und Kissen. Rücken unecht.

~~4058.-~~
1999.-
JUBILÄUMSPREIS**

ECHT LEDER!

*Sie geben uns Ihre alte Garnitur, wir geben Ihnen beim Kauf einer neuen Garnitur eine Tauschprämie von bis zu 25% und zusätzlich 10% Jubiläumsrabatt. Die Tauschprämie wird sofort beim Kauf einer neuen Garnitur, abhängig vom Kaufvertragswert, in Abzug gebracht. Beim Kauf ab € 1000,- gibt es € 250,- geschenkt; ab € 2000,- € 500,-; ab € 3000,- € 750,-; ab € 4000,- € 1000,-; ab € 6000,- € 1500,-; ab € 8000,- € 2000,-; ab € 10000,- gibt es sogar € 2500,- geschenkt. Der Jubiläumsrabatt wird nach Abzug der Tauschprämie abgezogen. Ausgenommen von dieser Rabattaktion sind alle Artikel, die in unseren Prospekten oder Anzeigen beworben werden, sowie mit TOP PREIS ausgezeichnete Artikel. Weiterhin ausgenommen sind bereits reduzierte Ausstellungsstücke und Modelle der Marke von WILMOWSKY und KOINOR. Gültig nur für Neuaufträge. Nicht mit anderen Prämien oder Aktionen kombinierbar. Eine Barauszahlung ist nicht möglich. (Aktion wird gegebenenfalls verlängert). **Die in unseren Prospekten und Anzeigen stehenden Preise sind Endpreise die alle Rabatte und Aktionsvorteile bereits beinhalten. Der Streichpreis entspricht unserem Listenpreis. Gültig bis 18.01.2025

MP-01-25 Seite 2

35 JAHRE Der Polsterspezialist
MULTIPOLSTER®

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

Deutschlands größter Polstermöbelspezialist – www.multipolster.de

Multipolster GmbH & Co. Handels KG, 09217 Burgstädt

Es macht auch
einfach Spaß

HANNOVER. AC/DC, Roland Kaiser, Bruce Springsteen und Peter Dinklage waren schon da. Die Scorpions, Linkin Park und Robbie Williams kommen noch. Gute Jahre? Hannover-Concerts-Chef Nico Röger blickt im Interview auf 2024 zurück und schaut auf 2025. [Seite 4](#)

hallo

HANNOVER
WEST

wochenende

KÖRPER
WELTEN

Jetzt
geöffnet!

Das ORIGINAL erstmals in
HANNOVER ALTE
DRUCKEREI

Karikatur und
Kunstfreiheit

HANNOVER. Zehn Jahre nach „Je suis Charlie“: Am 7. Januar 2015 wurden bei einem Terroranschlag auf die Redaktion der französischen Satirezeitschrift Charlie Hebdo zwölf Menschen ermordet. Das Museum Wilhelm Busch – Deutsches Museum für Karikatur und Zeichenkunst erinnert am Dienstag, 7. Januar, mit einer künstlerischen Intervention an das Ereignis und wirft Fragen zur Kunstfreiheit auf. Bühnenpoetin Antonia Josefa und Autor Kersten Flenter beleuchten in ihrer Lesung die Freiheit der Kunst von unterschiedlichen Seiten. Illustratorin Emma Harkämper verwandelt dabei die vorgelesenen Textpassagen in kreative Zeichnungen, Bilder und Skizzen. Performt wird an unterschiedlichen Punkten im Haus. Die Veranstaltung beginnt um 17 Uhr im Museum Wilhelm Busch, Georgengarten 1. Der Eintritt ist frei.

Über einen gemeinsamen Aufruf des Museums Wilhelm Busch in einer Kooperation mit vier weiteren Museen haben zeitgenössische Künstlerinnen und Künstler Cartoons, Karikaturen und Eindrücke zu dem Terroranschlag und dem Thema Kunstfreiheit eingesandt. Eine Auswahl, insgesamt 24 Werke, sind vom 7. bis 26. Januar im Museum Wilhelm Busch zu sehen.

Die Karikatur als Kunstform hält der Gesellschaft bereits seit Jahrhunderten einen Spiegel vor, übt Kritik und sagt am Stuhl der Autoritäten. Was darf Kunst – und was muss sie dringend? Diesen Fragen geht die Ausstellung nach, lädt zum Nachdenken und Diskutieren ein. **RED**

Nähere Informationen:
[karikatur-museum.de](#)



Daniel Jokesch: Karikaturisten einst und heute, 2024.
Quelle: Daniel Jokesch / Museum Wilhelm Busch



Auf ein rockiges 2025

Seite 4

„Es gibt keine spannendere Immobilie“

OLIVER BLUME hat den ehemaligen Fernsehturm hinter Hannovers Hauptbahnhof gekauft. Im Interview spricht er von seinen Plänen und seinen zahlreichen Ideen mit dem Telemoritz.

HANNOVER. Glückwunsch, Herr Blume! Soweit wir wissen, sind Sie jetzt der einzige Hannoveraner, dem ein Fernsehturm gehört.

Ja, ich habe den Schlüssel am 16. Dezember bekommen. Jetzt bin ich tatsächlich Eigentümer. Das hätte ich mir vor einem Jahr nicht vorstellen können.

Was ist das für ein Gefühl?
Das wechselt zwischen großem

Respekt vor der Aufgabe und natürlich auch großer Freude über das Projekt. Ich hatte ja in der Zeitung gelesen, dass Ideen für den Turm gesucht werden. Ich hatte dann angefangen, mir Gedanken über mögliche Nutzungsvarianten zu machen – und jetzt darf ich anpacken. Ich war neulich mit meiner Frau und einem meiner Kinder hier oben. Leider war es sehr windig, man meint dann, das Schwanken des

Turms zu spüren. Aber es ist ein toller Eindruck von hier oben.

Sie haben von VW einen Sanierungsfall gekauft. Wie geht es jetzt weiter?
Ich bin gerade dabei, mit einigen Architekten die Fassadengestaltung detaillierter vorzubereiten. Ich bin mit einer Hochschule in Kontakt, die sogenannte parametrische Entwürfe für den Turm erarbeiten will. Und ich be-

reite mich natürlich auf die nächsten Gespräche mit der Stadt und auch mit dem Oberbürgermeister vor.

Ihr Ziel ist, dass im Turm Wohnungen entstehen. Anfangs war von etwa 120 Apartments die Rede, die mantelartig um den Turmschaft herum gebaut werden sollen. Die neuen Skizzen sehen nicht mehr so blockartig

aus, und die Zahl der Wohnungen hat sich erhöht. Was hat sich verändert?
Es gibt den Wunsch der Stadt, dass der Ergänzungsbau am Turmschaft runder wirken soll. Dem komme ich mit den weiterentwickelten Entwürfen entgegen. Die Kubatur wirkt jetzt organischer, der Grundriss ist eher ein Dreieck mit stark gerundeten Außenkanten.

Fortsetzung auf Seite 5

Sperrungen bei
Stadtbahnlinien
4, 5, 6 und 11

HANNOVER. Wegen Bauarbeiten im Stadtbahntunnel im Bereich der Marienstraße ist der Streckenabschnitt zwischen der Station „Aegidientorplatz“ und der Haltestelle „Freundallee“ der Linien 4, 5, 6 und 11 ab Sonntag, 5. Januar, 5 Uhr morgens, bis Montag, 6. Januar, 3 Uhr morgens, für den Stadtbahnbetrieb gesperrt. Es wird ein Ersatzverkehr mit Bussen eingerichtet.

Linien 4 und 5: Die Stadtbahnlinien 4 und 5 verkehren in diesem Zeitraum lediglich zwischen den Endpunkten „Garbsen“ (Linie 4) bzw. „Stöcken“ (Linie 5) und der Tunnelstation „Schlägerstraße“ sowie zwischen den Endpunkten „Roderbruch“ (Linie 4) bzw. „Anderten“ (Linie 5) und der Haltestelle „Freundallee“.

Linie 6: Die Stadtbahnlinie 6 wird tagsüber mit der Linie 8 verknüpft und fährt zwischen dem regulären Endpunkt „Nordhafen“ und dem eigentlichen Endpunkt der Linie 8 „Messe/Nord“. Auf der Linie 8 entfällt deshalb die Station „Hauptbahnhof“. Ab ca. 21 Uhr abends, verkehrt die Linie 6 zwischen dem Endpunkt „Nordhafen“ und der Haltestelle „Peiner Straße“.

Linie 11: Die Stadtbahnlinie 11 fährt lediglich zwischen dem regulären Endpunkt „Haltenhoffstraße“ und der Haltestelle „Peiner Straße“.

Ablauf des Ersatzverkehrs mit Bussen: Zwischen der Haltestelle „Freundallee“ und der Station „Aegidientorplatz“ fahren Ersatzbusse. Der Umstieg zwischen den Stadtbahnen und den Ersatzbussen erfolgt an der Haltestelle „Freundallee“ und der Station „Aegidientorplatz“.

Die Ersatzbusse starten und enden an der Haltestelle „Freundallee“ als sogenannte Ringlinie und bedienen folgende Haltestellen: Freundallee (Parallel zum Hochbahnsteig an der Stadtbahnhaltestelle), Braunschweiger Platz - stadteinwärts, Marienstraße - stadteinwärts, Aegidientorplatz (in Höhe der Arnsvaldtstraße), Marienstraße - stadtauswärts (Ersatzhaltestelle parallel zum Henriettenstift), Braunschweiger Platz - stadtauswärts (vor der DB-Brücke).

Aktuelle Infos in der ÜSTRA App und auf uestra.de

STEUER-SPAR-COUPON

MwSt.

Wir erstatten Ihnen die MwSt. auf Ihren nächsten Einkauf. Gültig bis 31.01.2025

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

LEINE APOTHEKE

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

online: [www.LeineApotheke.de](#) Code: „STEUER“

SILIKONFUGEN

vom Fachmann seit 35 Jahren

- im Fliesen- und Natursteinbereich
- an Badewanne und Dusche
- auf Terrasse und Balkon
- im Schwimmbad
- am Glasfalz
- an Fassade und Fenster

VORHER

NACHHER

Wir erneuern auch gerissene und schimmelige Silikonfugen

der fuger

Lohkamp 44a 30855 Langenhagen Tel.: 0511/7852460 Fax: 0511/7852461 [www.derfuger.de](#)

JUWELIER COHRS

Gold-Ankauf Bargeld sofort Tagesaktuelle Höchstpreise

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

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

Ehrlich und einfach...

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

Goldankauf Bott

Bahnhofstr. 12 • 30159 Hannover 0511/37359069

Dr. Mohi deine Apotheke

20%

Gegen Abgabe dieses Coupons erhalten Sie 20% Rabatt auf Ihren gesamten Einkauf! Bitte Coupon ausschneiden und mitbringen.

Gültig bis 03.01.2025

Apotheke im Marktkauf Vahrenwalder Straße 140 • 30165 Hannover

Apotheke am Ring Isernhagener Straße 109 • 30163 Hannover

HOFFNUNG
IN NOTLAGEN.
IHRE SPENDE HILFT!

[johanniter.de/spenden-stiften/anlassspenden](#)

JOHANNITER

Im Internet finden Sie uns unter:

[www.wochenblaetter.de](#)

hallo
wochenende

Deine Spende rettet Leben!

SOS Humanity steht für mehr Menschlichkeit auf dem Mittelmeer.

Spende jetzt für die Seenotrettung! SOS Humanity IBAN: DE 04 1005 0000 0190 4184 51 [sos-humanity.org/spenden](#)

„Es macht auch einfach Spaß“

AC/DC, Roland Kaiser, Bruce Springsteen und Peter Maffay waren schon da. Die Scorpions, Linkin Park und Robbie Williams kommen noch. Gute Jahre? **HANNOVER-CONCERTS-CHEF NICO RÖGER** blickt im Interview auf 2024 und 2025.

Nico Röger, Ende 2023 äußerten Sie die Hoffnung, dass dieses Jahr wieder Normalität einkehre in die Konzertbranche. Ist es gelungen? War 2024 ein gutes Jahr?

Es war für das gesamte Team ein sehr herausforderndes Jahr, weil es sehr anstrengend war. Wir hatten eine sehr hohe Schlagzahl. Und wir haben immer noch Nachwirkungen der Coronapandemie gespürt, zum Beispiel Fachkräftemangel und steigende Kosten. Aber es war das erste Jahr seit Langem, das sich wieder normal angefühlt hat, in dem man befreit arbeiten konnte, ohne Angst zu haben, wieder ausgebremst zu werden.

Ein Problem nach Corona war der Zusammenbruch der Infrastruktur, vom Toilettenhausanbieter zur Security. Viele Firmen gingen pleite; die üblichen diktierten die Preise. Ist das besser geworden?

Es ist auf jeden Fall seitdem nicht günstiger geworden. Die Tendenz ist weiter steigend im Bereich der Technikdienstleister. Die haben natürlich auch zu kämpfen, weil auch für sie alles teurer wird, und das merken dann wiederum wir.

Wie viele Veranstaltungen waren es 2024?
Wir haben wieder die magische

500 geknackt. Wenn ich richtig gerechnet habe, waren es 509 Veranstaltungen.

Überregional wird geklagt, dass zwar die großen Konzerte sehr gut laufen, darunter aber die kleinen Künstlerinnen und Künstler, Shows und Clubs leiden.
Es kamen halt wieder alle großen Künstler aus Übersee. Alle haben 2024 nachgeholt oder werden es 2025 tun, was sie die Vorjahre verpasst haben. Und natürlich sind steigende Eintrittspreise ein Thema. Aber wir hatten auch viele kleine Shows, die super besucht oder ausverkauft waren. Manche Newcomer brauchen hingegen noch Zeit. Auffällig ist, dass wir inzwischen längst ein gewisses Überangebot haben.

Wenn es denn ein Überangebot gibt: Ist weniger zu veranstalten keine Option?
Wir möchten natürlich möglichst viele Künstler abbilden und möglichst vielen Künstlern eine Bühne bieten. Wir kommen damit mitunter auch an unsere Grenzen. Aber es macht auch einfach Spaß, viele Shows zu veranstalten.

Es war ein Open-Air-Sommer der alten Männer. Wie bli-



Freut sich auf das Konzertjahr 2025: Hannover-Concerts-Geschäftsführer Nico Röger.

Foto: Jonas Dengler

cken Sie zurück auf Ihre großen Shows des Jahres?

Es waren sehr bewegende Highlights. Auch wenn es vielleicht alles alte Männer waren, haben sie doch alle abgeräumt, ob das nun Roland Kaiser, AC/DC, Peter Maffay oder Bruce Springsteen waren. Nächstes Jahr wird es ein bisschen jünger mit Linkin Park

in der Arena oder Slipknot und Cro auf der Plaza beispielsweise. Gut, die Scorpions sind auch wieder ein bisschen älter. Aber es kommt natürlich auch immer darauf an, wer unterwegs und verfügbar ist.

Zwei große Künstlerinnen, die in diesem Jahr in Deutschland unterwegs waren, haben es nicht nach Hannover geschafft: Adele und Taylor Swift. Das wird nicht an mangelndem Willen Ihrerseits gelegen haben, oder?

Taylor Swift hat ja nun gerade ihre „Eras“-Tour beendet. Sie hätten wir gerne in Hannover gehabt. Das hat aber terminlich nicht gepasst. Auch für Adele waren wir mal kurz im Gespräch. Aber unser Messegelände hätte

die Größe, die für das eigens aufgebaute Stadion nötig gewesen wäre, nicht hergegeben.

Adele ist zehnmal in München aufgetreten, auch um einen möglichst kleinen ökologischen Fußabdruck zu hinterlassen. Inzwischen weiß man, woher überall die Leute angeflogen kamen und dass es nicht funktioniert hat. Dennoch scheint Klimafreundlichkeit ein Megathema zu sein. Eines, das auch Sie beschäftigt?
Natürlich beschäftigt uns das. Wir versuchen täglich, nachhaltig zu denken und zu gucken, was wir tun können. Aber Klimaneutralität ist ein stetiger Prozess und nicht von heute auf morgen zu erreichen.

Gibt es weitere Megatrends?
Das Event steht oftmals im Vordergrund. Das sehen wir jetzt auch bei den Scorpions. Dahinter steckt eine wahnsinnig lange Bandgeschichte. Und es wird ein Event, das es so nur einmal geben wird.

Wie viel Überzeugungsarbeit haben Sie bei den Scorpions leisten müssen, dass sie einmal in Hannovers Stadion spielen?
Es war schon ein Wunsch von Wolfgang (der 2014 verstorbene Hannover-Concerts-Mitgründer Wolfgang Besemer, d. Red.), eine eigene Stadionshow mit den Scorpions zu veranstalten. Es war immer klar, dass die Rahmenbedingungen passen müssen. Die Jungs touren seit 60 Jahren und haben noch nie ein

so großes Konzert in ihrer Heimatstadt gespielt, wie sie es jetzt tun werden. Jetzt passte es. Wir haben darüber zwei Jahre lang gesprochen.

Wird das Ihr Highlight 2025?
Das wird für Stadt und Region ein Highlight werden, das es so noch nicht gab. Und wir finden, das haben die Scorpions verdient. Das Konzert tut auch der Stadt Hannover gut, die dann zehn Jahre lang den Titel Unesco City of Music trägt. Und das 25-jährige Jubiläum des Plaza-Festivals ist für mich ein großes Highlight.

Ihr Wunsch für nächstes Jahr?
Gesundheit für das ganze Team und dass die Dinge reibungslos und vor allem unaufgeregt laufen.

BIRKENSTOCK
STOCK-SCHUHE
GEORGSTR. 48 | 30159 Hannover
33168401_002624

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 smeg AEG LIEBHERR
34070001_002624

Beschwerden?
Termine ohne Wartezeit!
Physiowerk Hannover
Schierholzstraße 132
30655 Hannover
PHYSIOWERK
THERAPIE TRAINING
besser. bewegt!
☎ 0511-591 999
Krankengymnastik, Manuelle Therapie, Lymphdrainage und vieles mehr!
28399501_002624

Liebe Kundinnen und Kunden,
ab dem 14.01.2025 sind wir wieder für Sie da!
Heimann
Fleischerei • Partyservice
Oesselse • Weidenstraße 6 • Tel.: 0 51 02 / 32 24
Di., Do., Fr.: 8 - 12.30 Uhr u. 15 - 18 Uhr • Mi.: 8 - 12.30 Uhr • Samstag: 7 - 12 Uhr
33295401_002624

Die Konzerthighlights 2025

20. März: Lenny Kravitz, ZAG Arena
10. April: Shirin David, ZAG Arena
6. Juni: NDR 2 Plaza Festival, Expo Plaza
7. Juni: N-Joy Starshow, Expo Plaza

10. Juni: Slipknot, Expo Plaza
5. Juli: Scorpions, Heinz von Heiden-Arena
9. August: Santana, ZAG Arena
29. Oktober: Simply Red, ZAG Arena
4. Dezember: Night of the Proms, ZAG Arena

Kompost braucht auch in der kalten Jahreszeit Pflege

Darauf kommt es beim Abdecken, Umsetzen und Lagern von Gartenabfällen an – Tipps fürs Kompostieren im Winter

Er sorgt für fruchtbaren Boden, schnelleres Wachstum und kann den Ertrag erhöhen: organischer Dünger ist ein beliebter Gartenhelfer. Damit der Kompost gleich zu Beginn des Frühjahrs einsatzbereit ist, sollte man ihn jetzt winterfest machen. Dazu rät der Industrieverband Agrar (IVA).

Dabei geht es nicht nur darum, den Kompost vor Schnee und Regen zu schützen, sondern auch die Zersetzung des organischen Materials aktiv zu unterstützen. Drei Dinge sind dafür entscheidend: das richtige Maß an Feuchtigkeit, Wärme sowie die passenden Abfälle. Fünf Tipps, wie das am besten gelingt:

Kompost umsetzen
Die regelmäßige Versorgung mit Sauerstoff ist wichtig für den Zersetzungsprozess. Daher sollte man den Komposthaufen vor dem Winterereinbruch umsetzen, damit er noch einmal durchlüf-

ten kann. Dadurch kann sich Schimmel während der feuchten Wintermonate nicht so leicht bilden.

Möglichst kleine Gartenabfälle

Bei Gartenabfällen für den Kompost gilt: je kleiner sie sind,

desto besser. Äste oder anderes großes Gehölz sollte man vor der Kompostierung also zerkleinern. So kann der Zersetzungsprozess schneller beginnen.

Die Mischung macht's
Ein guter Kompost braucht beides: grüne Reste und braune

Reste – und zwar am besten zu gleichen Anteilen. Zu den grünen Resten gehören etwa Rasenschnitt oder Küchenabfälle, die stickstoffreich und feucht sind. Braune Reste bestehen etwa aus trockenem und holzigem Material. Im Winter gibt es aller-



Vor dem ersten Frost setzt man den Kompost am besten um - dies verhindert Schimmelbildung.

Foto: Christin Klose/dpa

dings mehr braunen Abfall. Der Komposthaufen kann dadurch schneller austrocknen.

Um dies zu vermeiden, rät IVA-Expertin Regina Fischer, überschüssige braune Gartenreste zunächst in Kompostsäcken neben dem Komposthaufen zu lagern. Diese Reste könne man dann entweder „über den Winter sukzessive zusammen mit grünen Abfällen aus der Küche oder ab Frühjahr mit neuen grünen Gartenresten wie Rasenschnitt“ mischen und dem Kompost nach und nach hinzufügen.

Kompost abdecken
Außer Feuchtigkeit beeinflusst auch die Temperatur die Zersetzung des Komposts. Denn die wird durch Wärme angetrieben. Damit die Wärme auch im Winter möglichst lange im Inneren bleibt, kann man den Komposthaufen mit luftdurchlässigem Material abdecken. Dafür eignen sich etwa Kartons aus Pappe oder Strohmatte.

Isolierendes Material wie Folien sollte man besser nicht verwenden, denn das könnte die Sauerstoffzufuhr erschweren.

Turbo einsetzen
Ein Kompostbeschleuniger kann dafür sorgen, dass die Verrottung nach einem langen Winter deutlich schneller geht. Bis zum fertigen Kompost dauert es dann nur wenige Monate oder sogar nur einige Wochen – nicht wie sonst zehn bis zwölf Monate. So ein Kompostbeschleuniger besteht in der Regel aus natürlichen Zutaten. Außer Pilzen und Mikroorganismen enthält er oft auch Kalium, Stickstoff, Kalk sowie Hornmehl.

Damit der Beschleuniger gut funktioniert, ist die richtige Zusammensetzung im Kompost entscheidend. Wichtig ist ausreichend Feuchtigkeit, „denn schließlich unterstützt das Produkt nur den laufenden Prozess“, sagt die Expertin Fischer.

Ehrenamtlicher Lebensretter im Lebenslauf?
Das Johanniter-Team heißt dich willkommen.
Teamarbeit rettet Leben!
• Rettungseinsätze im Bevölkerungsschutz
• Schnelle Erstversorgung bei Großschadensereignissen
• Sanitätswachdienste bei Großveranstaltungen
Hast du Lust? Dann komm vorbei!
Wir stellen dir unsere verschiedenen Gruppen vor und beantworten gern alle deine Fragen.
Ortsverband Hannover-Wasserturm
Kabelkamp 3, 30179 Hannover
Tel. 0800 0511-112
einsatz.hannover@johanniter.de
JOHANNITER
www.johanniter.de/hannover-wasserturm
Foto: Marek Kruszewski
33867601_002624

Der Telemoritz bietet sehr viel Potenzial für Hannover

OLIVER BLUME spricht über seine Pläne für ein Wohnhochhaus, über mögliche Interessenten – und über die Frage der Finanzierung des 30-Millionen-Euro-Projekts.



Der Telemoritz in Hannover soll zum Wohnturm werden: Oliver Blume, der neue Besitzer des Turmes im Interview. Foto: Ilona Hottmann

Fortsetzung von Seite 1
Aber natürlich haben solche Wünsche Auswirkungen auf die Wirtschaftlichkeit, die solch ein privates Investment immer haben muss. Deshalb sieht der aktuelle Entwurf 160 Apartments vor und darüber eine Konferenz- etage. In der denkmalgeschütz- ten Kanzel darüber und auf den Plattformen soll es weiterhin Wohnen und Veranstaltungsbe- reiche geben, dabei in den obersten Etagen auch öffentlich zugängliche Flächen.

Der Auslöser für die Idee, den Turm mit Wohnungen zu ummanteln, war ja das Problem, dass der Beton vor Witterungseinflüssen ge- schützt und der Turm stabili- siert werden muss. Bei einem Comedyabend im Theater am Aegi hieß es vor wenigen Tagen spöttisch, dass der Plan ziemlich para- dox klinge – einen Turm- schaft, der sanierungsbe- dürftig ist, mit Anbauten zu stabilisieren. Das Publikum hat gelacht. Wie sind die Re- aktionen in Ihrem Umfeld, wenn Sie von Ihrem Projekt erzählen?
Die Leute finden es hoch span- nend. Was für mich aber fast wichtiger ist: Ich spüre eine wirk- lich große Nachfrage nach den Wohnungen dort. Ich habe be- reits etliche Anfragen von Kauf- interessenten vorliegen und Bit- ten, Mietverträge zuzuschicken.

Im November hat der Hanno- veraner Oliver Blume den ehe- maligen Fernsehturm hinter Hannovers Hauptbahnhof von VW gekauft. Erstmals spricht er jetzt im Interview über seine Plä- ne für den Telemoritz, präsen- tiert eines der künftigen Wohn- apartments als Modell aus dem 3-D-Drucker und berichtet, wie er das 30-Millionen-Euro-Pro- jekt finanzieren will.

In Internetkommentaren wird häufig bezweifelt, dass da ernsthaft jemand wohn- en will: mitten in einer tur- bulenten Großstadt, auf der einen Seite Bahnlärm und auf der anderen der Cityring mit Autolärm.
Ich denke, es gibt keine span- nendere Immobilie hier, als im ehemaligen Fernsehturm zu wohnen. Es gibt verkehrstechnisch keinen besseren Platz zum Wohnen in Hannover, und es gibt keine schönere Aussicht. Aber natürlich ist das nicht für je- de und jeden der richtige Wohn- ort. Wenn eine Familie ein Haus mit Garten im Grünen sucht, wäre ein Turmapartment bei mir bestimmt nicht passend. Das Angebot zum Turmwohnen richtet sich eher an urbane Men- schen, die mobil sein wollen, die das quirlige Leben einer Groß- stadt lieben und smart auf wenig Platz mit viel Komfort leben möchten.

Stichwort Apartmentgröße: Jede Wohnung soll nur 25

Quadratmeter haben. Reicht das?
Ich habe ja Erfahrung mit der Konstruktion von intelligent ge- schnittenen Miniapartments. In meinen Boxhotels in Göttingen und Hannover biete ich Über- nachtungsmöglichkeiten auf vier Quadratmetern Grundflä- che. Noch nie hat sich jemand ernsthaft über zu wenig Platz beschwert, weil die Frage ja nur ist, wie ich diesen Raum gut nut- ze. Auch in den Turmapartments reden wir wieder, wie im Boxho- tel, über eine Geschosshöhe von 4,50 Metern, sodass in Teilen des Apartments ein Galeriegeschoss möglich ist. Das schafft einen wirklich tollen Raumeindruck, das große Panoramafenster mit 3,50 mal 3,50 Metern öffnet einen super Ausblick. Ich habe

stimmen – allein schon, weil VW ja erhebliche Ausgaben hatte für die Demontage der Turmlogos, die sie zu den Abrisskosten hin- zuzählen. Aber wie hoch die Summe genau war, dazu muss ich Stillschweigen bewahren.

Die Ratsmehrheit hat sich ge- wünscht, dass das Geld von VW gesichert wird, zum Bei- spiel auf einem gesonderten Konto. Damit, falls das Pro- jekt doch platzt, das Geld für den Abriss bereitliegt.
Darüber laufen noch Gespräche. Der Ratsbeschluss definiert kei- ne konkrete Summe. Ich werde also durch Angebote untermau- ern, wie viel Geld nötig ist. Und dann würde ich das Geld gerne auf einem sicheren Konto zu- mindest so anlegen, dass es sich



Der neue Turmeigentümer Oliver Blume will im Telemoritz etwa 160 Miniapartments und mehrere Veranstaltungsetagen unterbringen. Visualisierung: Oliver Blume

ein 3-D-Modell des Apartments gedruckt. Da kann man sehen, dass ein großzügiger Wohn- raum mit Kochinsel und Sitzbar, viele Schränke und ein großes Bett möglich sind – alles auf 25 Quadratmetern und trotzdem exakt auf die niedersächsische Bauordnung zugeschnitten.

Wie teuer wird denn das Wohnen im Turm?
Sehen Sie es mir nach: Darüber kann ich derzeit noch gar nichts sagen. Im Moment sind ja alles nur Planungsentwürfe, ich bin noch in Gesprächen mit der Bau- verwaltung dazu, was über- haupt denkbar ist.

Aber Sie müssen ja in Vor- leistung treten. Man hört, dass Sie den Turm für einen Euro von Volkswagen ge- kauft haben und bis zu 10 Millionen Euro erhalten – nämlich die Summe, die VW sonst für den Abriss ausge- geben hätte. Korrekt?
Über den Inhalt des Kaufver- trags ist Stillschweigen verein- bart. Ich darf sagen, dass der Kaufpreis von einem Euro stimmt. Und ich kann sagen, dass die 10 Millionen Euro nicht

wenigstens verzinst. Denn ich hoffe zwar, dass die Stadt mög- lichst schnell Baurecht erteilt, aber falls es länger dauert, will ich zumindest der Geldentwer- tung etwas entgegenwirken.

Nun wird solch ein Turmum- bau aber ja viel mehr kosten als die Summe, die Sie von VW als Mitgift erhalten ha- ben. Jetzt haben Sie zwar die Boxhotels und weitere Immobilienprojekte, aber Sie werden die notwen- digen Millionen wohl nicht herumliegen haben. Woher wollen Sie das Geld neh- men?
Das Projekt wird irgendetwas zwischen 20 und 30 Millionen Euro kosten. Die Finanzierung ist über einen ganz normalen Im- mobilienkredit geplant, und dann setze ich natürlich auch auf Förderung von der KfW (der deutschen Förderbank Kreditan- stalt für Wiederaufbau, d. Red.). Ich bin überzeugt, dass das Pro- jekt gelingt, und deshalb bin ich sehr sicher, dass ich auch Kredit- geber davon überzeugen kann. Aber erst mal brauchen wir jetzt Klarheit mit der Stadt darüber, in welche Richtung es gehen soll.

Im Moment verunzieren ja Fangnetze die Turmkanzel, weil dort die Gefahr herab- bröckelnder Steine bestand. Bleibt dieser Zustand, oder wird es dort kurzfristig schon Teilsanierungen ge- ben?
Nein, das ist nicht leistbar. Teilsa- nierungen, bevor es Baurecht gibt, wären wirklich sehr unwirt- schaftlich. Sobald es aber Bau- recht gibt, kann ich innerhalb weniger Monate anfangen, weil die Apartments in serieller Bau- weise gefertigt werden sollen. Kurzfristig kann es sogar sein, dass ich unter dem Turm absper- ren muss, weil ich noch keine Klarheit habe, wie das zum Bei- spiel mit der Vereisung der Kan- zel ist. All das sind Fragen, die ich jetzt prüfen lasse.

Außer Wohnen sollte es im Turm auch Veranstaltungs- und öffentlich zugängliche Flächen geben.
Das ist natürlich weiterhin Teil des Konzepts. Aktuell sieht die Planung vor, dass auch die oberste Etage des neuen Bau- körpers am Turmschaft eine Ver- anstaltungsfläche mit etwa 500 Quadratmetern wird – das brau- che ich für die Wirtschaftlich- keit. Darüber schwebt dann mit Abstand die runde Kanzel mit derzeit knapp 300 Quadratme- tern Nutzfläche, darüber gibt es die Plattformen. Die derzeitige Planung sieht vor, dass es dort noch mehr Wohnen und eine weitere Veranstaltungsetage et- wa mit einem Restaurant gibt. Auf den obersten beiden Platt- formen stelle ich mir Gärten vor, die öffentlich zugänglich sein

„Wohnen mit Service statt Altenheim!“

Spüren Sie die besondere Atmosphäre, die uns von anderen Wohnstiften unterscheidet

Wir laden Sie herzlich zur **Info-Veranstaltung am 18.01.2025** ein.

Von **13:00-14:00 Uhr** erwartet Sie ein interessanter **Vortrag zu unserem Konzept mit Fragerunde**. Bei der anschließenden Besichtigung lernen Sie den Wohnpark Kastanienhof noch näher kennen.

WOHN PARK KASTANIENHOF
Am Mittelfelde 102, 30519 Hannover ☎ 0511 87 807-0

1.500 GRATIS Parkplätze

So glücklich WINTER-SALE

27.12. – 11.1.
die besten Deals und Schnäppchen

CCL CITY CENTER LANGENHAGEN

Shoppen • Parken • So einfach

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

Angebote gültig von Mo. 06.01. bis Sa. 11.01.2025

Schweinenacken mit Knochen 1 kg 4.99	Schweine-Bauch wie gewachsen 1 kg 4.29	Suppenfleisch vom Rind, mit Knochen 1 kg 6.99
Afrikanischer Wels, frisch Fanggebiet: laut Auszeichnung 1 kg 5.99	Rotbarsch ohne Kopf, frisch Fanggebiet: laut Auszeichnung 1 kg 5.99	Grillmakrele, frisch Fanggebiet: laut Auszeichnung 1 kg 3.99
Kartoffeln oder Zwiebeln, je 5 kg Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung je 1 kg = 0,67 3.33	Pomelos Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung 1 Stück 1.29	Äpfel verschiedene Sorten Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung 1 kg 1.29
Birnen Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung 1 kg 1.29	Teigtaschen „I Love Pelmeni Beef“ mit Rindfleischfüllung, tiefgefroren 1 kg Btl. 5.99	Lachsabschnitte für die Fisch-Suppe „Ucha“, tiefgefroren 800 g Btl., 1 kg = 2,49 1.99
Körniger Frischkäse „Tvorog derevenskij“ 16% oder 30% Fett i.Tr. 600 g Pack., 1 kg = 5,99 3.59	Sauermilcherzeugnis „Smietana Polska“, 18% Fett, wärmebehandelt 400 g Becher, 1 kg = 3,98 1.59	Buchweizen mit Dampf behandelt 600 g Btl., 1 kg = 1,99 1.59
Schweinerippen geräuchert 100 g, 1 kg = 5,99 0.60	Krakauer mit Knoblauch „Uletnaja s tschesnokom“ grob, geräuchert 380 g Pack., 1 kg = 7,87 9.99	Nudelfertiggericht „Yum-Yum“, versch. Sorten je 1800 g Pack., 1 kg = 8,34 2.99
Würstchen „Sosiski Doktorskie“ eigener Art mit Trinkwasser 1600 g Pack., 1 kg = 6,25 9.99	SPARPAKET 30 PORTIONEN VERSCH. SORTEN 15.00	

Richtig saunieren: So funktioniert's

Wer in die Sauna geht, sollte die **REGELN KENNEN**. Mit diesen Tipps sind nicht nur Neulinge gut vorbereitet

Die Sauna ist ein Ort der Erholung – aber nur, wenn man weiß, wie es geht. Das fängt schon mit der richtigen Tasche an. Die muss groß genug sein und Platz bieten für ein Duschtuch und für ein weiteres großes Handtuch, auf das der gesamte Körper passt. Denn in der Sauna gilt das Motto: „Kein Schweiß aufs Holz.“ Bedeutet: Die Haut soll nicht in Kontakt mit der Bank kommen. Wer gern noch im Ruheraum entspannt, sollte zudem einen Bademantel und Badelatschen einpacken. Die wichtigsten Fragen und Antworten:

Wie üppig kann ich vorher essen?

„Ein voller Bauch macht den Körper angreifbar“, sagt Karl-

Ludwig Resch, Vizepräsident des Verbandes Deutscher Badeärzte. Der Grund: „Umso mehr Blut wird für die Verdauung gebraucht und fehlt dann dem Körper, um in der heißen Umgebung adäquat zu reagieren.“ Das setzt den Körper unnötig unter Stress. Hungrig zu saunieren, sei jedoch auch kontraproduktiv: „Für den entspannenden Effekt ist es unterstützend, wenn ich nicht mit knurrendem Magen in die Sauna gehe, sondern etwas Leichtes gegessen habe“, sagt der Experte.

Zum Auftakt erst einmal duschen?

„Das ist zur Vorreinigung auf jeden Fall nicht verkehrt“, sagt Saunameister Olaf Wimmer. Er ist Trainer und Dozent beim

Deutschen Saunabund. „Und gern dazu auch Duschgel verwenden und die Haare waschen.“ Wichtig ist, sich danach abzutrocknen. Und wie sieht es mit der Wassertemperatur aus? Sollte ich den Regler vielleicht schon mal auf ein Maximum drehen, um mich einzustimmen? Davon rät Karl-Ludwig Resch vom Deutschen Institut für Gesundheitsforschung in Hof ab: „Man sollte weder besonders heiß noch besonders kalt vorher duschen.“

Kann ich in der Sauna Badekleidung tragen?

Auch wenn es in England, Italien oder Spanien normal ist: In Deutschland ist Badekleidung aus hygienischen Gründen tabu. Einzige Ausnahmen sind speziell-



Die Sauna ist ein Ort der Erholung bei dem es aber Regeln gibt, die man beachten sollte.

Foto: Christin Klose/dpa

möbel staude

Die Besten im Norden

bis zu
25%
Marken-Rabatt*

10%
zusätzlich
auf alles!

VERKAUFSOFFENER
SONNTAG 05.01.

FRÜHSTÜCK AB 9 UHR

AUSSTELLUNG GEÖFFNET AB 10 UHR

VERKAUF AB 12 UHR

03.-05. JANUAR AKTIONSTAGE

MIT TOLLEM PROGRAMM AM SONNTAG

● Aktion Sonnenstrahl

Kinderarmut in Deutschland ist deutlich weiter verbreitet als bisher angenommen. Wir setzen uns ein, Kindern Chancen zu schenken!

● Kunst und Kultur

Entdecken Sie eine einzigartige Kooperation zwischen dem Kunsthaus Hannover und dem Concept Store Hannover

● Das GOP Varieté ist auch diese Mal wieder mit dabei!

● Einmalige Designerdeals

Kunst, Kultur, Designermöbel

● Kochshow und Vorführungen

großes Showkochen mit BORA

● Hainhölzer Wintermarkt:

Schmalzkuchen, deftige Suppen, hausgemachte Liköre und Spezialitäten aus der Region

● Große Tombola für Groß und Klein

Eine Mitmach-Aktion für die ganze Familie

GOP.



concept store
möbel staude

mit Aktionen von:

muuto form1 THONET



SHOWKOCHEN BEI KÜCHEN STAUDE

Am **05.01.** verkaufsoffener Sonntag:

Besuchen Sie unsere Aktivküchen und lernen Sie die innovativen Kochfelder von BORA kennen!



le Textilsaunen. Auf Bikini oder Badehose zu verzichten, bedeutet jedoch nicht, sich komplett nackt zeigen zu müssen. „Wer sich nicht wohlfühlt, kann sich auch gern ein Handtuch umschlingen“, sagt Olaf Wimmer.

Welche Art von Sauna ist die richtige?

Sauna ist nicht gleich Sauna: Da gibt es etwa die Dampfsauna mit 40 Grad Celsius und sehr hoher Luftfeuchtigkeit, die finnischen Sauna mit 100 Grad bei trockener Luft oder die Biosauna mit 60 Grad, die als kreislaufschonende Variante der finnischen gilt. Im Zweifel muss man ausprobieren, was einem gefällt und guttut. Mediziner Karl-Ludwig Resch hält allerdings die finnische Sauna mit ihrer trockenen Luft für die verträglichste und auch deshalb für „sehr empfehlenswert, weil sie physiologisch sehr schöne Reaktionen des Körpers produziert“. Sie regt die Durchblutung gut an, lässt den Blutdruck sinken, entspannt die Muskeln und stimuliert das Immunsystem.

Tipp für das erste Mal: Eine untere Bank wählen, dort ist es nicht so heiß wie oben. Und auf das Sitzen verzichten, sonst sind die Füße kalt und der Kopf heiß. Besser: sich hinlegen, weil dann alle Teile des Körpers derselben Temperatur ausgesetzt sind. „Wenn man dann nichts machen muss und spürt, wie sich im Körper alles löst – das ist einfach ein tolles Gefühl“, schwärmt Resch.

Wie lange sollte ich in der Sauna bleiben?

Eine allgemeingültige Regel gibt es nicht. Auch die Tagesverfassung ist entscheidend: Hat man in der Nacht vorher schlecht geschlafen? Am Abend zuvor Alkohol getrunken? Das hat Einfluss darauf, wie wir auf Hitze reagieren. Deshalb ist es das Schlimmste, was man nach Ansicht von Karl-Ludwig Resch machen kann, sich eine bestimmte Zeit als Ziel zu setzen, die man unbedingt in der Hitze aushalten muss. „Hände weg von der Sanduhr“, sagt der Facharzt für physikalische und rehabilitative Medizin. Viel wichtiger ist es, auf den eigenen Körper zu hören. Wer das Gefühl hat, dass die Hitze nicht mehr angenehm ist, verlässt die Kabine.

Soziales Miteinander in der Sauna: Welche Fettnäpfchen lauern?

Mit lautem Gepolter die Tür öffnen und ein beherztes „Servus miteinander!“ in die Runde rufen? Oder schweigend in die Kabine schleichen und sich eine Ecke suchen? Da ist der Mittelweg wohl der richtige. „Freundlichkeit kann nie ein Fehler sein“, sagt Saunameister Wimmer. „Wenn ich in einer angenehmen Lautstärke ‚Guten Tag‘ sage, ist das nur höflich und keinesfalls falsch.“ Danach sollte man seinen Mitteilungsdrang allerdings im Zaum halten und Ruhe walten lassen. Das bedeutet, dass man weder die anderen Gäste ansprechen noch mit der eigenen Begleitung reden sollte. Auch

nicht leise flüsternd. „Man muss immer davon ausgehen, dass die Menschen einfach nur entspannen wollen, dass sie einen stressigen Tag hatten und den Saunabesuch genießen möchten“, gibt Olaf Wimmer zu bedenken.

Andere Menschen machen sich breit oder stören – ansprechen oder nicht?

„Rückt mal zusammen, dann könnte ich auch auf diese Bank.“ Auch wenn man eigentlich recht hat, sollte man sich so eine Ansage lieber verkneifen, findet Saunameister Wimmer. „Jede Diskussion bringt nur Unruhe.“ Schließlich verbringt man wenige Minuten gemeinsam. „Da würde ich Konfrontationen aus dem Weg gehen.“ Sie stören die Ruhe und auch das Saunieren der anderen. Anders sieht es jedoch aus, wenn man genervt ist, weil sich andere unterhalten. „Sie würde ich dann höflich um Ruhe bitten“, sagt Wimmer.

Darf ich etwas zur Unterhaltung mitnehmen? Oder einen Snack?

Lieber nicht. Musik, Handy, Zeitungen und Bücher haben in der Saunakabine nichts zu suchen. Essen und Trinken sind beim Schwitzvorgang absolut tabu. „Das hat nicht nur hygienische Gründe, sondern würde sicher auch die anderen stören, wenn man dort anfängt, Chips zu knabbern“, sagt Olaf Wimmer. Auch auf die Plastikflasche sollte man aus Sicherheitsgründen verzichten: Leicht vorstellbar, was passieren könnte, wenn man sie fallen lässt und sie auf dem heißen Ofen landet.

Raus aus der Sauna. Was tue ich jetzt?

Nach dem Saunagang sollte man erst einmal ein paar Schritte in einem kühlen Raum gehen – am besten an der frischen Luft – und langsam wieder runterkommen. „So lange, bis ich das Gefühl habe, die Belastung, die ich am Ende gespürt habe, ist jetzt vorbei“, sagt Karl-Ludwig Resch. Dann ist die Dusche dran, die übrigens gar nicht unbedingt eiskalt sein muss: „Auch wenn man nur leicht kühl duscht, ist die Wirkung der Sauna nicht geringer.“

Bis zum nächsten Saunagang sollte man 30 bis 45 Minuten ausruhen und dabei auch etwas trinken. „Man muss nicht unbedingt ein isotonisches Getränk zu sich nehmen, weil man als normaler Mensch nicht so massiv schwitzt“, sagt Resch. Mineralwasser tut es auch. Alkohol ist in den Pausen aber tabu, weil er eine gefäßerweiternde Wirkung hat und zu Kreislaufproblemen führen kann.

Wie oft sollte ich saunieren?

Grundsätzlich sind zwei bis drei Durchgänge pro Saunabesuch sinnvoll. Wie oft aber sollte man überhaupt zum Schwitzen gehen, damit die positiven Effekte langfristig spürbar sind? Resch rät, die Faustregel aus dem Sport zu verwenden: „Einmal trainieren pro Woche ist zu wenig, zweimal ist Minimum, dreimal ist prima.“

Mütter als Störfaktor

In **SORGERECHTSSTREITIGKEITEN** wird Frauen laut einer neuen Studie oft mit Vorurteilen begegnet

VON ALEXANDER STURM

BERLIN. Die Tochter ist vier Jahre alt, als sich Anna* vom Vater des Kindes trennt. Wutausbrüche hatte der Vater oft, doch nach der Trennung wird er auch körperlich übergreifig ihr gegenüber. „Ich habe Angst vor ihm bekommen“, erzählt sie am Telefon, die Schilderung des Falles beruht auf ihren Angaben. Als Anna zur Polizei geht, geht er vor Gericht. Es beginnt, was Anna als Odyssee vor dem Familiengericht beschreibt.

Der Vater will ein Wechselmodell, bei dem das Kind abwechselnd bei Vater und Mutter lebt. „Das wäre für unser Kind nicht gut gewesen“, sagt Anna. Therapeutin und Kindergärtnerinnen hätten das bestätigt. Doch der Richter habe auf den gerichtlich bestellten Gutachter gehört. Anna findet, dieser habe Gespräche verdreht, Details aus Beobachtungen weggelassen. Er beschreibe sie, die Mutter, als „bindungsintolerant“, wirft ihr vor, in einer „Symbiose“ mit dem Kind zu leben. Ihre Tochter habe vor Gericht immer wieder gesagt, dass sie bei der Mutter wohnen möchte. Anna wird Manipulation vorgeworfen. „Dieser Vorwurf ist kaum widerlegbar. Am Ende wurde mir vorgeworfen, dass ich kindeswohlgefährdend bin.“

Das Sorgerecht bekommt der Vater. Auch heute, nach mehreren Jahren, sage die Tochter weiterhin, dass sie bei der Mutter wohnen möchte, sagt Anna. Aber darauf werde nicht gehört: „Ihre Meinung wird einfach übergangen.“

Laut einer neuen Studie handelt es sich bei Annas Fall nicht um einzelnes Versagen eines Fa-

miliengerichts. Erstellt hat sie der Hamburger Soziologe Wolfgang Hammer. Er engagiert sich im Netzwerk „In dubio pro infante“, das sich für eine bessere Qualifikation von mit Kinderschutz befassten Berufen einsetzt und die in Sorgerechtsprozessen verwendeten psychologischen Zuschreibungen anzweifelt.

Hammer hat die vom Netzwerk beklagten Missstände durch mehrere Studien belegt. Nun hat er Medienberichte über 154 Familienrechtsfälle aus dem Zeitraum 2008 bis 2024 untersucht und festgestellt: Es gibt ein Muster. Es zeigten sich „deutschlandweit gefährdende Mechanismen und Wirkweisen in familienrechtlichen Verfahren“, heißt es in der Studie, die dem Redaktions-Netzwerk Deutschland (RND) vorliegt. Mütter werden demnach bei Umgangs- und Sorgerechtsentscheidungen benachteiligt.

Im Zentrum der Studie steht der Umgang mit einer Annahme, die als wissenschaftlich überholt gilt und etwa in Leitfäden für Ärzte nicht mehr empfohlen wird: die absichtliche Entfremdung eines Elternteils vom Kind (Parental Alienation Syndrome, PAS). In der Studie heißt es, das PAS könne nach wie vor „einen zentralen Stellenwert bei Jugendärztern und in familienrechtlichen Verfahren haben“. Mütter würden dabei als „Störfaktor in der Beziehung des Kin-

des zum Vater“ dargestellt, die Kontakte zum Vater aus egoistischen Motiven einschränkten. Macht- und Kontrollverhalten von Vätern würde häufig ignoriert oder verharmlost.

In 147 der 154 analysierten Fälle werde beim Streit ums Sorgerecht von „Mutter-Kind-Symbiose“ oder von „psychischen Störungen der Mutter“ gesprochen, um etwa die Inobhutnahme von Kindern zu begründen. „Sobald die PAS-Vorannahme in familienrechtlichen Verfahren angewandt wird, besteht für Kinder und Mütter kaum eine Chance, dem zu entkommen“, heißt es in der Studie.

Mit diesen Mechanismen sah sich auch Marie* konfrontiert. Sie trennte sich vom gewalttätigen und trinkenden Vater ihrer Kinder. Erst habe der Vater keinen Kindeskontakt gewollt, doch als sie einen neuen Partner fand, sei er vor Gericht gezogen, erzählt sie am Telefon. Zunächst habe der Vater begleiteten, dann unbegleiteten Umgang mit den Kindern gehabt. Irgendwann habe eine Tochter von Schlägen berichtet, sie habe Hämatome am Körper gehabt. Zum Vater habe sie nicht mehr gewollt.

Nun geht Marie vor Gericht, um die Aussetzung des Umgangs zu erreichen. Sie habe Anspruch vom Jugendamt und Kindergarten bekommen, sagt sie. Doch vor Gericht habe die Verfahrensbeiständin, die Minderjährige automatisch bekommen, gegen sie ausgesagt. Auch

hier sind die Vorwürfe: Manipulation und Bindungsintoleranz. „Ich wurde vor Gericht sogar einmal als geistig behindert beschimpft“, erzählt sie. Nicht dem Vater, sondern ihr seien Missbrauch und Kindeswohlgefährdung vorgeworfen worden. Die im Gutachten erwähnte Impulskontrollstörung des Vaters sei nicht erwähnt worden.

Ihm wird das Sorgerecht zugesprochen. Erst das Oberlandesgericht gibt Marie recht und stellt fest, dass das Urteil der ersten Instanz nicht mit den Unterlagen und Gutachten übereinstimmt. Doch auch das OLG urteilt, dass selbst gewaltbetroffene Mütter eine Bindungstoleranz zum Vater zeigen müssen.

„Es ist ein Skandal, dass frauenfeindliche, unwissenschaftliche Annahmen in unserem Rechtsstaat verwendet werden“, kritisiert Studienautor Hammer. Auf diese Weise werde Täter-Opfer-Umkehr betrieben. „Gewalt in Beziehungen zwischen Eltern und Kindern und Frauen und Männern wird dabei legitimiert.“

* Die Namen der betroffenen Frauen sind der Redaktion bekannt. Sie wurden auf deren Wunsch anonymisiert.

Vom gewalttätigen Ehemann und Vater getrennt, aber der bekommt vom Gericht das Sorgerecht zugesprochen: Laut einer Studie ist dies kein Einzelfall.

Symbolfoto: RDNE Stock/Pexels



DAS BESTE ZUM SCHLUSS!

SILVESTER SALE

Laminat, Vinyl & Parkett

BIS ZU

30%

RABATT

Gültig bis 10.01.25

Angebote nur gültig für vorrätige Ware und in den Filialen bei sofortiger Mitnahme und nur solange der Vorrat reicht. Gilt nicht für Sonderbestellungen. Eine Rabattierung bereits getätigter Aufträge ist nicht möglich. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen.

Laminat DEPOT

www.laminatdepot.de

Öffnungszeiten: Mo-Fr 10 - 19 Uhr · Sa 9 - 18 Uhr

Laminat-Laser Mitte GmbH · Herfordstr. 158 · 33609 Bielefeld

ENDSPURT

Nur noch bis zum 10.01.2025

Dämmung
+ Fußleisten
KOSTENLOS
bei jedem Hartbodenkauf
dazu!

Gateway Oak creme
(8609)

bodomoLAMINAT (8610)

Dekor Gateway Oak nature

- 8 mm Stärke | NK 32 | AC4
- Ideal für stark beanspruchte Räume
- Zeitloses Design für rustikale Atmosphäre
- Schnelle und einfache Verlegung
- Blauer Engel / Made in Germany

Unser Verkaufspreis, €/m² **18,99**
PE-Dämmung
2 mm stark,
unser Preis €/m² **0,99**
Fußleisten passend,
unser Preis €/lfm. **5,41**
Alles
zusammen: **~~25,39~~**

Sie zahlen nur €/m²

13,99

Summit Eiche honig
(100031515)

RIGID-VINYL (100031514)

Dekor Summit Eiche grau

- 5,5 mm Stärke | Nuttschicht: 0,4 mm | NK 32
- Integrierte Korkdämmung
- Graue und natürliche Eichentöne
- Äußerst strapazierfähig und robust
- 100 % Wasserfest und pflegeleicht

Unser Verkaufspreis, €/m² **36,99**
Fußleiste passend,
unser Preis €/lfm. **5,41**
Alles
zusammen: **~~42,40~~**

Sie zahlen nur €/m²

29,99

Hannover
am A2 Center · Varrelheide 204

TEST Bild
TOP
SERVICE-
QUALITÄT
AUSGABE 3/2021
Konsumentenbefragung
★★★★★ 2021/22

LaminatDEPOT

IN DER KATEGORIE
LIFESTYLE & SHOPPING

**Sonntag ist
Schahtag!**

12-16 Uhr

keine Beratung u. kein Verkauf
außerhalb der gesetzlichen
Ladenöffnungszeiten!

Jetzt 19x · auch in: Bielefeld, Bietigheim, Bochum,
Dortmund, Duisburg, Essen, Gelsenkirchen, Hamburg,
Hamm, Iserlohn, Lippstadt, Mönchengladbach,
Mülheim/Ruhr, Paderborn, Porta Westfalica, Solingen,
Velbert und Wuppertal

14276HAN

Jedes Jahr „eine spannende Überraschung“

Der Künstlerische Leiter Caspar de Vries plant das kommende **KLEINE FEST IM GROßEN GARTEN**

HANNOVER. Früher haben hier die Gärtner gewohnt. Jetzt hat Casper des Vries, der künstlerische Leiter des Kleinen Fests im Großen Garten, in dem gedrun-genen Häuschen hinter der Schlossküche Herrenhausen sein Büro eingerichtet. Das passt. Denn er ist auch eine Art Gärtner. Er kümmert sich um ein zartes Pflänzchen: der Neuaufla-ge des Kleinkunstfestivals. Im Sommer hatte das erste von ihm gestaltete Programm des Klei-nen Fests in Herrenhausen Pre-miere. Die Reaktionen waren ge-mischt.

Jedes Jahr war es eine span-nende Überraschung, was Ha-rald Böhlmann von 1986 an 37 Jahre lang in Herrenhausen ver-anstaltet hatte. Die Neuausrich-tung des Kleinkunstfestes hat nicht jedem gefallen. Es gab har-sche Kritik am Programm von Casper de Vries. Manche sind nach Bad Pyrmont gefahren, wo Harald Böhlmann sein Kleines Fest so präsentierte, wie es frü-her war: mit Stelzenläufern, Zauberern und Frans, dem trau-rigen Clown, der im Gebüsch sitzt und an einer Gurke knab-ber. Aber es gab nicht nur Kritik. Manche fanden das neue Fest auch ganz bezaubernd.

Am 9. Juli wird das zweite Klei-ne Fest von Casper de Vries er-öffnet werden. Welche Künstle-rinnen und Künstler mit welchen Vorführungen kommen, soll bei der Programmvorstellung im Mai verraten werden. Die Aus-wahl der Künstlerinnen und Künstler sei schon jetzt so gut wie abgeschlossen, sagt de Vries, Namen will er allerdings

noch nicht nennen, denn noch sind nicht alle Verträge unter-zeichnet. Eines ist aber sicher: Es soll fast keine Wiederholungen zum alten Programm geben.

Das Kleine Fest soll jedes Jahr „eine spannende Überra-schung“ sein, sagt der Intendant und fügt einen jahreszeitlich passenden Vergleich an: „Nie-mand findet es gut, zu jedem Weihnachtsfest immer nur So-cken zu bekommen“.

Es soll also vieles anders wer-den vom 9. bis zum 27. Juli im Großen Garten von Herrenhau-sen. Um neue Künstlerinnen und Künstler mit neuen Ideen und originellen Shows zu fin-den, hat de Vries in den vergan-gen Monaten Festivals in ver-schiedenen Ländern besuch-t und geschaut, welche Klein-künstler, Clowns, Zauberer, Tänzer, Performer und Akroba-ten neue Shows im Angebot ha-ben.

Eine merkwürdige Tendenz konnte er dabei beobachten: „In Frankreich ist mir aufgefallen, dass jetzt fast alle Clowns apo-kalyptische Trashclowns sind“. Ob einer von ihnen auch in Her-renhausen auftreten wird, will er jetzt noch nicht verraten. Aber Clowns werden dabei sein, klar, und Zauberer und Akrobaten und, und, und ... Noch etwas ist de Vries bei seinen Festivalbesu-chen aufgefallen: dass Inklusion ein großes Thema bei vielen Pro-grammen ist. Großbritannien, sagt er, sei ein Vorreiter in Sa-chen Diversität.

Casper de Vries scheint keiner zu sein, der sich neuen Tenden-zen verschließt. Das hat einen

Grund: Der Intendant sagt, dass es ihm wichtig sei, mit seinem Programm fürs Kleine Fest auch ein jüngeres Publikum zu errei-chen. Das neue Kleine Fest solle offen für alle sein, sagt er. Und: „Es muss ganz einfach Freude machen“.

Um die Gruppen zu finden, mit denen das gelingen kann, reist er nicht nur zu Kleinkunst-festivals, sondern trifft sich je-des Jahr mit ein paar anderen Festivalleitern und -leiterinnen auf der dänischen Insel Møn. Dort lebt man in einem ehemali-gen Schulgebäude, lädt Künst-lerinnen und Künstler zu sich ein und gibt einander Tipps, wer wo welche besondere Show plant.

Auch bei seinen Festivalbesu-chen achtet de Vries darauf, dass er immer wieder neue Impulse bekommt. Ein Mittel dazu: Er reist auch zu kleinen, neuen Fes-tivals. Er sagt: „Jedes Jahr besu-che ich ein Festival, das ich noch gar nicht kenne.“

Das Unbekannte kann aber auch Probleme schaffen – wie bei der jüngsten Ausgabe des Kleinen Fests. Die kritischen An-merkungen dazu hat de Vries sehr ernst genommen. „Wir ha-ben alle Kritikpunkte auf den Tisch gelegt und über alles ge-sprochen“, sagt er.

Viel Kritik habe damit zu tun gehabt, dass er Neues, Unge-wohntes präsentiert habe, sagt de Vries. Damit aber will er im kommenden Jahr weiterma-chen. Das klingt nicht trotzig, sondern wie eine Selbstver-ständlichkeit. Der Satz, mit dem er das bekräftigt, könnte auch



Casper de Vries, künstlerischer Leiter Kleines Fest in Herrenhausen, steckt mitten in den Planungen für das diesjährige Fest.

Foto: Ronald Meyer-Alt

als ein Motto taugen: „Das Klei-ne Fest feiert die Veränderung.“ Und noch etwas ist ihm sehr wichtig: Schönheit. Casper de Vries ist aus dem Gärtnerhaus hi-

nausgetreten und zeigt auf die barocke Gartenanlage. Er sagt: „Wenn ich hier stehe, muss ich an die Kurfürstin Sophie den-ken, die die Erweiterung des Ba-

rockgartens Ende des 17. Jahr-hunderts in Auftrag gegeben hat. An ihre Weitsicht und an ihren Sinn für Schönheit.“ Dann schaut er Richtung Stadt. „Ich

bin davon überzeugt, dass die Menschen in Hannover Schön-heit erleben wollen“, sagt er. Und: „Es ist meine Aufgabe, die zu liefern.“

Möbel Stau-de und Küchen Stau-de laden ein zum extralangen Aktionswochenende mit verkaufsoffenem Sonntag am 05.01.

-Anzeige -

Willkommen 2025! Am extralangen Ak-tionswochenende vom 03. - 05.01. findet bei Möbel Stau-de, Küchen Stau-de und dem Concept Store der große Start ins neue Jahr statt. Zusätzlich gibt es mit dem großen Wintermarkt am Sonntag viele weitere tolle Aktionen!

Wintermarkt begrüßt das neue Jahr

Möbel Stau-de begrüßt das Jahr 2025 mit einem großen Wintermarkt mit allerlei handgemachten und stimmungsvollen Produkten. Natürlich hat auch die **Aktion Sonnenstrahl** wieder für ein buntes Kin-derprogramm und Aktionen für den gu-ten Zweck gesorgt.

Stöbern und Schlemmen

Wer vom Stöbern durch die Ausstellung oder die vielen Aktionen Hunger oder Durst bekommt, kann sich bei verschie-denen Partnern einfinden: Am Sonntag gibt es zahlreiche kulinarische Genüsse

für jeden Geschmack, von Erbsensup-pe bis Schmalzkuchen. Am Samstag und Sonntag gibt es das umfangreiche italie-nische Frühstücksbuffet. Allerlei Partner präsentieren verschiedenste Dinge, von Deko-Artikeln über Kleidung bis hin zu Outdoor-Pools und Saunen.

Kochshows und Vorführungen

Bei Küchen Stau-de können Sie am Wo-chenende beim großen **Showkochen** mit **Bora** zu sehen. Zusätzlich gibt es wieder **Sonderpreise und Sonderrabatte zum extralangen Wochenende**.

Freie Fahrt für Spitzenangebote

Während der Jubiläums-Aktionstage kön-nen Sie kräftig sparen: Sie erhalten bis zu **25 % Aktionsrabatt und 10% Extra-Rabatt**. Auch der Concept Store hat Sonn-tag geöffnet. Hier gibt es die beste Aus-wahl an Designermöbeln und Accessoires und als besonderes Highlight eine Kunst-ausstellung.

Am verkaufsoffenen Sonntag: Frühstück ab 9 Uhr, Öffnung der Ausstellung ab 10 Uhr, Verkauf ab 12 Uhr.

Möbel Stau-de, Küchen Stau-de & Concept Store, Meelbaumstr., 30165 Hannover

Johanniter-Weihnachtstrucker hat sich auf den Weg gemacht

Fast 5400 Pakete voller Lebensmittel, Hygieneartikel und Kindergeschenke wurden für bedürftige Menschen gespendet

HANNOVER. Noch im Dunkeln ging es los. Am Morgen des zweiten Weihnachtsfeiertages starteten um sechs Uhr früh in Wunstorf die Motoren, der Jo-hanniter-Weihnachtstrucker machte sich auf den Weg. Das Ziel der 15 ehrenamtlichen Hel-ferinnen und Helfer aus Nieder-sachsen und Bremen war ein Zwischenlager im rumänischen Bistritz, rund 1800 Kilometer weit entfernt. Tausende Pakete, gefüllt mit Grundnahrungsmit-teln, Hygieneartikeln und Ge-schenken für Kinder brachten sie in nur zwei Tagen mit drei Lastwagen dorthin. Das eigentli-che Zielgebiet des Johanniter-Spendenprojekts bleibt die Uk-raine. In Bistritz wurden die Pa-kete an langjährige Partner der Johanniter wie das Deutsch-Uk-rainische Forum übergeben. Sie organisieren zusammen mit be-währten Unternehmen den wei-teren Transfer in die Ukraine.

Mit an Bord des Weihnacht-strucks war Konvoileiter Chris-tian Hoffer aus dem Ortsverband Wunstorf-Steinhuder Meer. Er engagiert sich schon seit Jahren für das Spendenprojekt und war schon dabei, als die Johanniter die Pakete noch direkt in die Uk-raine bringen konnten, was seit Kriegsbeginn nicht mehr mög-lich ist. Er sagt: „Uns alle berührt dieses Projekt. Es ist uns eine Herzensangelegenheit dafür zu sorgen, dass die Pakete auch wirklich die Menschen errei-chen, für die sie gedacht sind.“

Nach den ersten Kilometern schlossen sich auf dem Rastplatz Zweidorfer Holz auch Helfende aus Braunschweig und Salzgit-ter ihren ehrenamtlichen Kollegin-nen und Kollegen aus Wunstorf, Stade und Celle an. Johanniter-Landesvorstand Hannes Wend-ler war ebenfalls gekommen, um die Ehrenamtlichen zu ver-abschieden und ihnen eine gute Reise zu wünschen. Er sagte: „Ich bin immer wieder beein-druckt, wie viele Menschen Gu-tes tun wollen und sich engagie-



Sind auf dem Weg nach Rumänien: Das Team des Johanniter-Weihnachtstruckers.

Foto: Johanniter/Frauke Engel

ren. Das Herzstück des Johanni-ter-Weihnachtstruckers sind unsere vielen Ehrenamtlichen: ob auf dem Konvoi, in der Logis-tik oder bei den Packaktionen. Mein Dank gilt allen Beteiligten, Partnern, Spendern und För-derern dieses Projekts, die es Jahr für Jahr möglich machen, Men-schen in Not zu Weihnachten ein Lächeln zu schenken!“

Seit Mitte November war zum 31. Mal bundesweit für den Weihnachtstrucker gesammelt worden. Insgesamt kamen da-bei mehr als 48.000 Pakete zu-sammen. In Niedersachsen und Bremen mit 142 Sammelstellen steuerten Privatpersonen, Fami-lien, Vereine und Unternehmen rund 5400 Pakete bei. Beim Weihnachtstrucker werden Kar-tons nach einer vorgegebenen Packliste gefüllt: Lebensmittel wie Mehl, Reis und Nudeln kom-men ebenso mit hinein wie Sei-fe, Zahnpasta und Zahnbürsten, dazu ein Spielzeug für Kinder und eventuell noch ein selbstge-maltes Bild oder ein persönlicher Weihnachtsgruß. Im Großraum Hannover beteiligten sich dies-mal mit vielen anderen Weih-nachtstrucker-Botschafter Mat-thias Brodowy, SPD-Generalse-kretär Matthias Miersch, das CCL in Langenhagen, der Lions Club Steinhuder Meer, der Rota-

ry Club Hannover-Ballhof, VW Nutzfahrzeuge und die IGS Garbsen.

Ein großer Teil der gespende-ten Pakete ist nun in Rumänien. Einige der Päckchen konnten die Konvoi-Mitglieder vor Ort im Namen der Spenderinnen und Spender überreichen. Dazu sag-te die Weihnachtstrucker-Pro-jektbeauftragte Catharina Weißenborn: „Die Übergabe der Päckchen an bedürftige Familien in Rumänien war der Abschluss des Weihnachtstruckers und ein Highlight als Belohnung für das Engagement der ehrenamtlich Helfenden. Der persönliche Kontakt ist etwas ganz Besonde-res und sorgt für eine besondere Stimmung im Team!“

Für alle, die 2025 mitmachen, für das Projekt spenden oder sich darüber informieren möchten, gibt es alle Infos zum Weih-nachtstrucker hier: www.johanniter.de/weihnachtstrucker

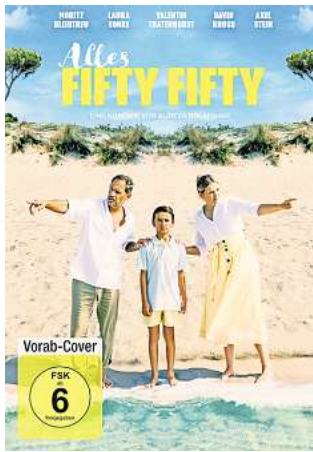


www.johanniter.de/hannover

Telefon KundenServiceCenter: 0800 / 0 0192 14 (kostenfrei)

DVD-TIPP

SCHLAGFERTIGE UND TEMPOREICHE SOMMERKOMÖDIE



Wie viele Grenzen braucht ein Kind? Wie viel Zeit mit digitalen Geräten ist noch gesund? Können unterschiedliche Erziehungsstile dem Kind schaden? Marion und Andi halten sich trotz Trennung für Vorzeigeeltern und kümmern sich fifty-fifty um ihren elfjährigen Sohn Milan. Der gemeinsame Sommerurlaub in Italien, bei dem auch Marions neuer Freund dabei ist, zeigt jedoch überraschende Erziehungslücken auf: Milan ist ein verwöhntes Einzelkind, der gezielt seine Eltern gegeneinander ausspielt, Espresso trinkt, aber noch nicht mal schwimmen kann. Zeit für ein neues Kapitel elterlicher Fürsorge. Marion und Andi beschließen, die Versäumnisse ihrer Erziehung nun gemeinsam anzugehen und kommen sich dabei wieder näher. Während Milan auf dem Campingplatz neben dem Luxushotel seine erste zarte Liebe erlebt und die Eltern sich neu entdecken, wächst die Hoffnung, wieder zu einer Familie zusammenzufinden... Wir verlosen 3 mal 1 DVD (Näheres steht im Rätsel dieser Ausgabe).

Smartphonekurs für Anfänger

HANNOVER. Erstes Smartphone oder iPhone? In der Begegnungsstätte des Kommunalen Seniorenservice Hannover in der Rodewaldstraße 17 in Kleefeld findet vom 8. Januar bis zum 26. März immer mittwochs von 14 bis 15.30 Uhr (12 Termine) ein neues Smartphone-Angebot für Anfänger*innen statt. Themen sind unter anderem: telefonieren, Nachrichten versenden, fotografieren, Suche im Internet etc. Die Teilnahme ist kostenfrei. Eine Anmeldung bis 7. Januar ist aufgrund begrenzter Plätze erforderlich unter der Telefonnummer 01 62/5 40 52 33 (evtl. bitte auf AB sprechen, Rückruf erfolgt).

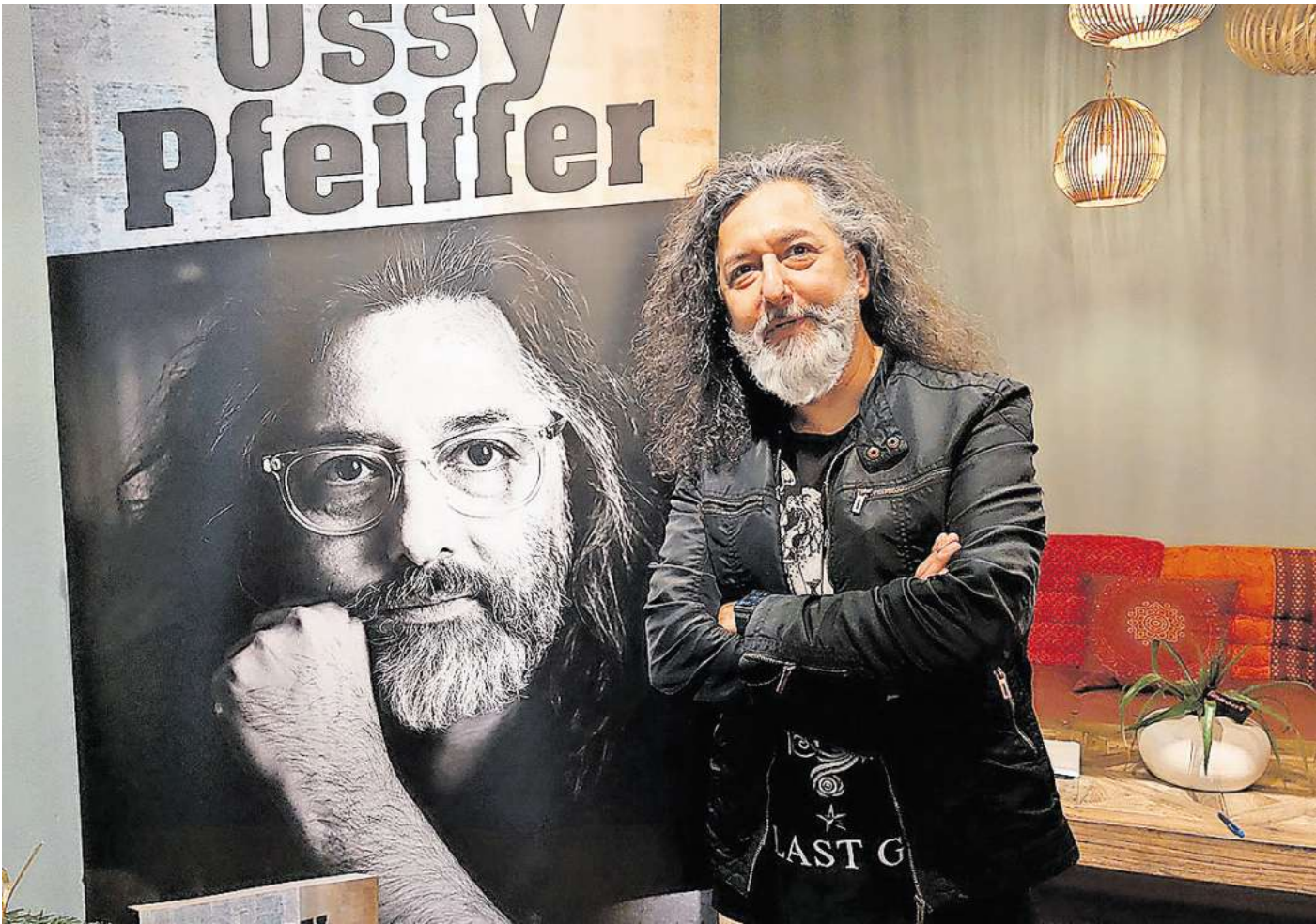


Telefonieren mit dem Smartphone ist auch ein Thema im Kurs. Foto: Sebastian Gollnow/dpa

So, Alter! Jetzt pass auf!

magaScene: OSSY PFEIFFER schreibt Geschichten

HANNOVER. Seit über 30 Jahren ist Ossy nun schon professionell im Musikgeschäft unterwegs. Er spielt mehrere Instrumente, hat in diversen Bands musiziert und tut das noch mit seiner Band Ignore The Sign, ist Produzent und betreibt einen sehr erfolgreichen YouTube-Kanal. Nun ist er auch noch als Autor unterwegs und hat soeben ein Buch veröffentlicht. „So, Alter! Jetzt pass auf!“ heißt es und gleich vorab – es ist gut geworden. Ossy erzählt hier in seinem ganz eigenen Stil über diverse Erlebnisse seiner musikalischen Laufbahn. Insgesamt enthält das Buch 34 Kurzgeschichten, die super zu lesen sind. Da geht es um Karaoke-Veranstaltungen mit Kids im Frida Park Studio, die Zusammenarbeit mit Gunter Gabriel, beratungsresistente Tribute-Bands, die mit Monster Equipment im Studio auftauchen, als wären sie grad auf Stadiontour und Live-Stories aus seinem Musikerleben. Alles äußerst cool erzählt und mit viel Humor zu Papier gebracht. Auf



die Frage, wie es zu dem Buch kam, sagt Ossy: „Ich habe immer schon einzelne Dinge für mich aufgeschrieben, um sie einfach los zu sein und zu verarbeiten. Da gab es Lustiges, Absurdes und natürlich auch Ärgerliches, was einem so passiert mit der Zeit. Irgendwann kam meine Frau Anca dann auf die Idee und meinte, ich solle das doch einfach mal als Buch rausbringen. Die Idee gefiel mir. Diese normalen Autobiografien fand ich immer eher langweilig. Diesen

ganzen Drogen- und Saufverherrlichungskram hat man ja nun auch schon in tausend Variationen gelesen. Da dachte ich mir, mach doch einfach Kurzgeschichten. In der Corona-Zeit saßen wir dann alle meist nur rum und hatten nicht wirklich etwas zu tun und da dachte ich mir: Los jetzt! Ich habe geschrieben, und meine Bassist Lars Lehmann hat Korrektur gelesen.“ Auch ein Verlag fand sich schnell. Susi Duhme und Andreas Barthel aus Hannover haben

ja bereits in ihrem RoBiDo-Verlag erfolgreich Bücher zu den Abstürzenden Brieftauben und Geier Sturzflug veröffentlicht und waren sofort mit dabei. „Einen kleinen Teaser des Buches hatte ich tatsächlich auch schon auf der Trauerfeier von Werner Nadolny gehört. Ossy hatte die Geschichte über Werner und Jane, die auch im Buch zu finden ist, dort gelesen. Wir sind mega happy, dass es jetzt bei uns veröffentlicht wird, und es sind tolle Geschichten“, freut

sich Andreas Barthel über die Kooperation. Als Bonus zum Buch kommt übrigens noch eine CD, auf der sich vier Songs befinden. Unter anderem auch die allererste auf CD gepresste Version von Anca und Ossys Stadionhit „96 alte Liebe“. Ein perfektes Gesamtpaket also, dass wir Euch hier auch gern ans Herz legen wollen. gss Erhältlich ist das Buch mit CD ab sofort unter www.legendenshop.de/ossy

Ossy bei der Präsentation seines Buches. Foto: Georg Schröder



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.

Bauchgesang und Wunderwirken

Das Januar-Programm in Desimos Spezialclub

HANNOVER. Mit seinem Solo-Programm „Klug & Trug“ startet Desimo in seinem Spezialclub im Apollo, Limmerstraße 50, ins Januar-Programm. Gemeinsam mit dem Publikum erkundet er am Montag, 6. Januar, das Geheimnis seines ersten Zauberkastens – ein fröhlich-entspannter Kurztrip voller wilder Wendungen, mit trügerischen Tricks und frischen Ideen. Am Tag darauf, Dienstag, 7. Januar, präsentiert Murzarella „Bauchgesänge – ab in die zweite Runde“. Auch ihre Puppen dürfen jetzt Stars sein. Doch die bodenständige Kanalratte Kalle, der freche Kakadu Dudu und die kapriziöse Diva Frau Adelheid gehen nun einen Schritt weiter und begnügen sich nicht mehr nur damit, an der Seite von Murzarella zu singen. Sie wollen mehr und träumen von den großen Bühnen der Welt. Murzarella beherrscht nicht nur die Kunst des Bauchredens, sondern auch die

Kunst des Bauchgesangs. Wer es noch nicht erlebt hat, glaubt es nicht – doch alles ist live gesungen. Kann man ernsthaft einen Dokortitel in Popmusik machen? Ja, und Dr. Pop ist der lebende Beweis dafür. Mit „Hitverdächtig“ feuert er am Dienstag, 14. Januar, Samples vertrauter und neuer Hits der Musikgeschichte ab – aus dem Hip-hop, Rock, Pop, Schlager über die Klassik bis hin zum Jazz. Die Show ist bereits ausverkauft, ebenso wie das Gastspiel von Alan Frei im Theater am Aegium Donnerstag, 23. Januar. Der Club-Mix am Montag, 27. Januar, in doppelter Ausführung ab 17.30 Uhr und ab 20.15 Uhr, hat wieder tolle Überraschungsgäste parat. Mit dabei sind ein Berliner mit Liedern und Schabernack, ein Mundakrobat, eine klug entlarvende Kabarettistin und ein mehrfach ausgezeichneter Preisträger der Zauberkunst.

Zum ersten Mal live im Apollo ist Pit Hartling mit „Wirkt Wunder“ am Dienstag, 28. Januar. Schon im Alter von 17 Jahren wurde er in Tokio Vize-Weltmeister der Zauberkunst. Sein Programm ist das Ergebnis von 25 Jahren auf der Bühne, und es werden scheinbar sämtliche Naturgesetze außer Kraft gesetzt. Geburtstage wildfremder Menschen werden streng wissenschaftlich aus Hausnummer und Schuhgröße errechnet, geliehene Eheringe sind plötzlich miteinander verkettet, und zwischen durch tritt Pit Hartling Privatsphäre und Datenschutz mit Füßen und liest ungeniert die Gedanken seiner Gäste. **RED**

Nähere Informationen und Eintrittskarten: spezialclub.de

Zweite Runde: Murzarella lässt die Puppen singen. Foto: David Hollstein



SALUT SALON - HEIMAT 26. Oktober 2025 | Theater am Aegi

Ihr persönlicher Ticketservice der HAZ & NP

Alle Stars. Alle Tickets. Ein Shop.

Publikumspreis sPEZIAList 2025
15. Januar 2025: Theater am Aegi

Joo Kraus Quintett
16. Januar 2025: Jazz Club Hannover

Hagen Rether - Liebe
17. Januar 2025: Theater am Aegi

Feuerwerk der Turnkunst - GAIA
18. Januar 2025: ZAG-Arena

Hannover Indians - Füchse Duisburg
19. Januar 2025: Eissporthalle

ECHO 72 Israel in München
20. Januar 2025: Opernhaus

Werther
21. Januar 2025: Schauspielhaus

Raoul Schrott
23. Januar 2025: Literaturhaus Hannover

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.

Ergreifen Sie die Initiative, bevor es andere tun. Nur so können Sie sicher sein, dass sich eine Sache in die gewünschte Richtung entwickelt.

WAAGE 24.9.–23.10.

Das tägliche Berufseinerlei zerrt an Ihren Nerven. Sie möchten auf die Sonnenseite des Lebens überwechseln und einfach nur einmal Spaß haben.

STIER 21.4.–20.5.

Die Freunde verdienen wieder einmal Ihre vermehrte Aufmerksamkeit. Sie sind jetzt von manchen Belastungen frei, nehmen Sie sich nun die Zeit.

SKORPION 24.10.–22.11.

Begeben Sie sich auf Entdeckungsreise! Es schlummert noch so manches Talent in Ihnen, das nur darauf wartet, geweckt und gefördert zu werden.

ZWILLINGE 21.5.–21.6.

Bei Schwierigkeiten werden Sie sich bedingungslos auf Ihre Familie und auf echte Freunde verlassen können, sie stehen hilfreich hinter Ihnen.

SCHUTZE 23.11.–21.12.

Sparen Sie lieber mehr mit Kritik als mit Lob. Sie wissen zwar vieles besser, sollten sich anderen Ideen gegenüber jedoch nicht verschließen.

KREBS 22.6.–22.7.

Geschäftliche Kontakte, mit Geschick geknüpft, eröffnen jetzt ganz neue Perspektiven. Privat etwas verständnisvoller mit dem Partner umgehen.

STEINBOCK 22.12.–20.1.

Es will jemand schlauer sein als Sie. Das sollte Sie jedoch nicht weiter irritieren, denn Sie werden es sein, der letztlich die Nase vorn hat.

LÖWE 23.7.–23.8.

Die Voraussetzungen für finanziell positive Veränderungen sind nun gegeben. Es kommt nur darauf an, dass Sie im richtigen Augenblick handeln.

WASSERMANN 21.1.–19.2.

Andere schnippen mit dem Finger und Sie sind zur Stelle? Wem das auf Dauer zu mühsam ist, der erhält jetzt die Chance, die Rollen zu wechseln.

JUNGFRAU 24.8.–23.9.

Das Stimmungsbarometer steht in einem absoluten Hoch. Liebe und Freundschaften dürften für Sie derzeit mit großem Abstand die Topthemen sein.

FISCHE 20.2.–20.3.

Träumen erlaubt! Malen Sie sich ruhig einmal aus, was Sie in Zukunft erreichen wollen. Je realistischer Ihre Vorstellungen sind, desto besser.

GEWINNRÄTSEL

Ackerbau	Entsetzen	Stadt in der Toskana (Turm)	Säugtier-nachwuchs	Labans Tochter (A.T.)	Quadrille-figur	kostbar, selten	zug-unfähig (Schach)	US-Schriftsteller †1849	Titelfigur bei Thomas Mann	Tonbezeichnung
			4				arab. Zupf-instrument		TV-Mode-rator (Kurz-name)	
Mutter des Hermes		Fluss durch Berlin			öffentli-ches Ver-kehrsmittel		3			Initialen der Curie
			italie-nische Tonsilbe	Konti-nent					6	
eingefräste Rille		innerhalb								
Keimzelle										
Fluss in Bayern	Sprech-ge-sang moder-ner Musik	früherer Name Tokios	männli-ches Schwein	Fluss durch Gerona (Span.)	latei-nisch: Betel	franzö-sisch: Schlüs-sel	altes dt. Karten-spiel	Initialen der Bardot	Handlung	italie-nisch: ja
Weinpflanze							2			
Ab-schieds-wort			5	legal, zulässig						
Bildnis von einer Person							1	2	3	4
									5	6
										7

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

Kinoerlebnis für die heimischen vier Wände: Schlagfertige und temporeiche Sommerkomödie – „Alles Fifty Fifty“. Auf eifrige Rätselfreunde wartet 3 mal 1 DVD als Gewinn.

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

Alle Lösungen, die bis Donnerstag, 9. Januar, 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

APOTHEKEN

SAMSTAG 8.30 BIS SONNTAG 8.30 UHR:	SONNTAG 8.30 BIS MONTAG 8.30 UHR:
Alpha-Apotheke, Tel. 435588, Mühlenberg-zentrum 3d City Apotheke OHG, Tel. 307766, Karmarschstr. 33-35 Melanchthon-Apotheke, Tel. 3508308, Melanchthonstr. 46	Apotheke am Klingerplatz, Tel. 5479851, Guerickestr. 2 Kreuz-Apotheke, Tel. 864508, Hildesheimer Str. 360 Löwen Apotheke, Tel. 2704670, Bahnhofstr. 2 Merkur-Apotheke Ledeburg, Tel. 793605, Am Fuhrenkampe 104

Medizin

ANZEIGE

Thema Nervenschmerzen

Ischias: Wenn der Schmerz auf die Nerven geht

Arzneitropfen behandeln Nervenschmerzen gezielt

Zieht es schmerzhaft vom Rücken bis ins Bein, steckt umgangssprachlich häufig der „Ischias“ dahinter: Durch eine Reizung oder Quetschung des Ischias-Nervs können starke Nervenschmerzen entstehen, die oft kaum auszuhalten sind. Mit Restaxil (Apotheke, rezeptfrei) ist es Experten gelungen, ein vielversprechendes Arzneimittel speziell bei Nervenschmerzen zu entwickeln.

Langes Sitzen am Schreibtisch oder im Auto, schweres Heben, falsches Bücken – und schon ist er da! Ein stechender, brennender Schmerz im unteren Rücken, der über den Po bis zum Fuß ausstrahlen kann. Die einen klagen zudem über Taubheitsgefühle oder ein Kribbeln an den betroffenen Stellen. Andere wiederum fühlen sich sogar wie vom „Strom durchflossen“. Hinter den Schmerzen rund ums Gesäß steckt meist der Ischias-Nerv, der so dick wie unser Daumen ist und sich vom Rücken bis zum Knie verzweigt. Wird Druck auf den Ischias-Nerv ausgeübt, z. B. durch falsche Bewegungen oder Verspannungen, kann dieser gequetscht

oder gereizt werden: Er sendet Schmerzsignale an unser Gehirn. Auch eine verrutschte Bandscheibe, die auf den Nerv drückt, kann die Ursache sein. Zeit zu handeln!

Nervenschmerzen im Ischias gezielt behandeln

Aus medizinischer Sicht ist es wichtig, für eine erfolgreiche Behandlung direkt an den Nervenschmerzen anzusetzen. Überraschend: Bei Nervenschmerzen zeigen viele Schmerzmittel nur wenig Wirkung, denn sie bekämpfen meist Entzündungen. Anders die Schmerztropfen Restaxil, die speziell zur Be-

„Ich nutze das Produkt wegen meiner Ischiasschmerzen. Meine Nervenschmerzen haben spürbar nachgelassen.“

– Dagmar K. –



Der Ischiasnerv kann bis zu 40.000 Nervenfasern enthalten, die Informationen zwischen dem Gehirn und den Beinen transportieren.

handlung von Nervenschmerzen, wie z. B. bei einer Ischialgie, entwickelt wurden. So wird etwa der Arzneistoff **Iris versicolor** in Restaxil laut Arzneimittelbild vor allem bei Ischialgien mit ziehenden, reißenden und brennenden Schmerzen im Hüftnerv

bis zum Fuß eingesetzt. Nicht weniger eindrucksvoll wirkt **Cimicifuga racemosa**: Der Arzneistoff kommt erfolgreich bei ausstrahlenden Schmerzen im Rücken sowie bei Neuralgie im Becken zum Einsatz. Dabei bekämpft er Druck und Schmerz

in der Lenden- und Kreuzbein-egend sowie längs des Ischias-Nervs. Doch nicht nur das: Auch bei Taubheitsgefühlen verspricht er Linderung!

5-fach-Wirkkomplex, gut verträglich

Für Restaxil haben Wissenschaftler *Iris versicolor* und *Cimicifuga racemosa* in spezieller Dosierung mit drei weiteren bewährten Arzneistoffen kombiniert. Gemeinsam bilden sie den besonderen 5-fach-Wirkkomplex von Restaxil!

Das Beste: Die Schmerztropfen sind nicht nur wirksam, sondern zugleich gut verträglich und somit auch für die Einnahme bei chronischen Schmerzen geeignet. Nehmen Sie Ihre Schmerzen nicht länger in Kauf und fragen Sie in der Apotheke gezielt nach Restaxil!

Für Ihre Apotheke:
Restaxil
(PZN 12895108)
www.restaxil.de

Nervenschmerzen?
Natürlich Restaxil®



Restaxil®

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

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

STELLENGESUCHE ALLGEMEIN

Maler sucht Arbeit, auch am Wochenende. ☎ (01 76) 40705700

Maler sucht Arbeit, Fenster- u. Türen streichen. ☎ (01 76) 40705700

STELLENANGEBOTE HAUSPERSONAL

Haushaltshilfe für Privathaushalt in Hannover Kleefeld gesucht. 5 Tage/Woche, 25 Std., auf Steuerkarte. Sie sollten mit allen im Haushalt anfallenden Arbeiten vertraut sein. Einarbeitung ist gewährleistet. bewerbung-ha@gmx.de

Biete Haushaltshilfe an
Auch für Menschen mit Messi Syndrom ☎ 01 57 56 32 69 80

EIGENTUMSWOHNUNGEN GESUCHE

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, Abirss 2. Reihe, Resthof, o.ä. ☎ 01 76 15 41 63 72

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

HÄUSER GESUCHE

Nette Familie sucht Zuhause zum Kauf in Hannover oder nördlicher Region. Wir freuen uns über jedes Angebot, auch ein Baugrundstück kommt in Frage! familiebockhannover@gmail.com
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

Die aktuelle
Wochenendzeitung



BEKANNTSCHAFTEN ALLGEMEIN

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

DACHDECKER

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.aktasderpacktdas.de Haus & Wohnungsaufösungen, seriös & besenrein, Umzüge/Transporte, uvm. schnell u. zuverlässig. ☎ 0511/5347369
Entrümp. & Kleintrans. (01 63) 91 34 970

FLIESENLEGER

Fliesenleger + Badsanierung
☎ 0160/97739654

GÄRTNER

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

Gartenpf. inkl. Ents. 05102/7370745

Gartenarb. inkl. Ents. 0511/96774765

Gartenpflege inkl Ents. 0176 41467766

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.seniorenmalerei.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, Entr., Transp. 0511/71657401

Umzüge mit Tischler ☎ (05 11) 74 10 47

Bei Anzeigen, die unter Chiffre erscheinen,

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

VERANSTALTUNGEN ALLGEMEIN

SKAN-CLUB 60 plus

GOLDENE OSTSEEKÜSTE
Morada RESORT KÜHLUNGSBORN

8-Tage-Seniorenreisen

LEISTUNGEN

- Fahrt im Nichtraucherfernreisebus mit WC
- 7 Übernachtungen in Zimmern mit DU/WC und Bademantel inkl. Halbpension
- Galabuffet und Mecklenburgisches Buffet
- Unterhaltungsabende
- Kostenlose Nutzung des Hallenbades
- Betreuung durch das SKAN-CLUB-Team
- Kofferservice im Hotel nach Bedarf
- WLAN und vieles mehr ...

SONDERREISEN

Besondere Leistungen (außer „Gemeinsam statt einsam“): verschiedene Themenbuffets, 1 bzw. 2 Ausflüge, teilw. themenbezogene Programme, Kaffee- und Kuchennachmittag u.v.m. – Preise pro Person im Doppelzimmer inkl. Halbpension

WINTERVERGNÜGEN *	
09.02. – 16.02.2025	
16.02. – 23.02.2025	ab € 478,-

GEMEINSAM STATT EINSAM	
Kein Zuschlag für DZ-Alleinbenutzung!	
23.02. – 02.03.2025	ab € 655,-

DEM FASCHING ENTFLIEHEN *	
02.03. – 09.03.2025	ab € 478,-

FRÜHLINGSERWACHEN *	
09.03. – 16.03.2025	
16.03. – 23.03.2025	ab € 495,-

OSTSEE-SAISONAUFNAKT *	
06.04. – 13.04.2025	ab € 595,-

Neuer SOMMERKATALOG 2025 ab sofort erhältlich!

TERMINE 2025

26.01. – 02.02.		02.02. – 09.02.,
23.03. – 30.03.		30.03. – 06.04.,
13.04. – 21.04.	(Ostern, 9 Tage),	
21.04. – 27.04.	(7 Tage)	

595,- pro Person im Doppelzimmer inkl. Halbpension
Zuschlag für DZ-Alleinbenutzung: ab € 150,-
Preisnachlass bei Selbstanreise: € 50,- pro Person! (außer *-Sonderreisen)
Kurtaxe wird vor Ort erhoben.

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

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

MARKTKIRCHE HANNOVER
www.bestofblackgospel.de

VERMACHEN SIE EIN LÄCHELN
ZUKUNFT FAIR MACHEN

Gestalten Sie die Welt von morgen bereits heute: Mit Ihrem Testament. Wir informieren Sie gerne.
www.plan.de/testament

PLAN INTERNATIONAL

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 **BVDA**

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

VERSCHIEDENES

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

SCHÖNHEITSPFLEGE

Neu - Podologin für zu Hause 64694357

ANKAUF MOTORRÄDER

Kaufe Motorräder ☎ (0 51 21) 5 14 58 3

CAMPINGFAHRZEUGE ANKAUF

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

VERKAUF ALLGEMEIN

Haushaltsauflösung, Deko, Geschirr, Möbel (keine Antiquitäten), am Sa., 11.01.25, 11 - 16 Uhr, Arnswaldstraße 19, Hannover

ANKAUF ALLGEMEIN

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

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

WWF

GEMEINSAM WERTVOLLE LEBENSRAUME BEWAHREN

WWF.DE/PROTECTOR

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 06.01. bis 11.01.2025

Zum Wochenanfang von Montag bis Mittwoch:
Schweinegeschneitzeltes „Waidmanns Art“
mit Steinpilzen und angebratenem Speck 100 g **1,19 €**

von Montag bis Samstag

Zimmermanns Schlemmer Tüte: drei hausgemachte Leckereien für Ihren Wochenstart
- 2 Scheiben Kasseler Kotelett + 1 Schlach Bayrisch Kraut
- 2 gewürzte Hähnchenkeulen
- 2 gebratene Frikadellen

Tüte nur 11,90 €

Schnitzel vom Becklinger Strohschwein
aus Kugel oder Oberschale 100 g **1,23 €**

fertig für die Pfanne
Hähnchen Cordon Bleu 100 g **1,49 €**

Bregenwurst-Essen:
Grünkohl 500 g **3,99 €**
Bregenwurst 100 g **1,49 €**
Pinkel vom Strohschwein 4er **2,99 €**
Kasseler Kotelett kg **8,99 €**

aus unserer Salatküche
hausgemachter Frischkäse
mit roten Zwiebeln 100 g **1,99 €**
mit leckeren Datteln 100 g **1,99 €**

Zum Wochenende von Donnerstag bis Samstag
feine Schlesische Bratwurst mit Kalbfleisch 100 g **1,39 €**
oder pikante Stadtbratwurst vom Strohschwein 100 g **1,39 €**
Gulasch halb & halb 100 g **1,23 €**

ALLE STARS. ALLE TICKETS. EIN SHOP!

HAZ Tickets NP

HAZ/NP Geschäftsstelle Hannover • Lange Laube 10

Wurst-Basar

Schmalz

verschiedene Sorten hausgemacht

2 Gläser 2 x 200g **7,99**

4,90 200g Glas

% SONDERANGEBOTE %

gültig vom 06.01. - 11.01.2025

Rippenbraten frisch oder Kasseler 100g **0,69**

Beinflfleisch 100g **0,99**

Burgunder-Schinkenbraten 100g **0,99**

Cordon bleu vom Schweinerücken 100g **1,39**

Schweinefiletpfanne mit Porree und Champignons 400g **1,49**

Knobi-Thüringer Mett 400g **1,19**

weitere Angebote finden Sie unter www.wurst-basar.de

Mein Sterne-Hotel ist hier.
Mein Job gleich nebenan.

Jobs für NIEDERSACHSEN

Jetzt Job finden unter:
www.jobsfuerniedersachsen.de

Mehr Wissen kostet weniger
als ein Wintervorrat Lieblingstee.

Wissen, was Hannover und die Welt bewegt.

9,90 € für 4 Wochen

Hannoversche Allgemeine

Und so geht's: QR-Code scannen, telefonisch ☎ 0800 12 34 304 (kostenfrei) oder online bestellen unter abo.HAZ.de/4wochenabo

Meine News. Mein E-Paper mit Tablet. Meine gemeinsame Lesezeit.

Geschenkt: zweites Tablet* oder 100 €

Wissen, was Hannover und die Welt bewegt.

Jetzt online abschließen: abo.HAZ.de/jetzt sichern
Oder direkt in unseren Geschäftsstellen vor Ort:
Hannover (Lange Laube 10), Langenhagen CCL (Marktplatz 5),
Neustadt (Am Wallhof 1), Burgdorf (Marktstraße 16)

* Als zweites Tablet erhalten Sie das Galaxy Tab A9+ gegen eine Einmalzahlung von 1 €.

Hannoversche Allgemeine

Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland



DAUERTIEFPREISE

Bis zu
45%
SPAREN!

MÖBEL
HEINRICH

HUKLA®
So will ich leben



  **INKL. Lieferung & Montage**



+ Wall-Away-Funktion 2-motorisch & Aufklapp-Funktion gegen Mehrpreis

POLSTERGARNITUR, Stellmaß ca. 292x258 cm. Ohne Deko. 0364 0112 02



DAUERTIEFPREIS
3299,- 6729,-

ALT  **NEU**

Kostenloser Polstertausch beim
Neukauf von **Polstermöbeln**,
Polster- und **Boxspringbetten** ab
einem Warenwert von **2.000 Euro**.

Gilt nur für Neuaufträge.



 **RANZENMAXX**

SAMSTAG

11. Januar 2025 • 11-16 Uhr

Professionelle Beratung und Verkauf von über
400 Ranzen, Taschen und Rucksäcken für jedes Alter.
Inklusive Kinderschminken und Glücksrad.

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

ÜBER 40.000 M² • 500 M VON DER A2

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

 
Die Filiale **Bad Nenndorf** wurde
auf Google mit 4,5 bewertet
am 17.12.2024 | 2302 Rezensionen

Weitere Infos unter
www.moebelheinrich.de

Folgen Sie uns:   

MÖBEL
HEINRICH