

Recken-Star erobert die Handball-Welt

RENARS USCINS führt Deutschland zu Olympia-Silber und die TSV Hannover-Burgdorf nach oben / Im großen Rückblick-Interview gibt er ein Vertragsversprechen

Renars Uscins warf bei der Qualifikation in Hannover das deutsche Handball-Team überhaupt erst nach Paris. Dort, bei den Olympischen Spielen, war er der überragende Spieler. Auch bei den Recken von der TSV Hannover-Burgdorf hat er sich zum Führungsspieler entwickelt. Der 22-Jährige gehört im rechten Rückraum jetzt schon zu den Besten der Welt. Nun will er auch bei der unmittelbar anstehenden Weltmeisterschaft in Kroatien, Dänemark und Norwegen sein Können unter Beweis stellen und mit seinem Team mindestens in Halbfinale vorstoßen. Im Interview blickt er auf sein bewegtes Jahr 2024 zurück.

60. Minute des Olympia-Viertelfinales zwischen Deutschland und Frankreich. 28:29, Sie haben gerade schon einen Siebenmeter versenkt und die Hoffnung am Leben gehalten. Noch sechs Sekunden, die Franzosen im Ballbesitz. Sie decken und irritieren Dika Mem – der spielt den Fehlpass. Der Ball landet bei Julian Köster, von da bei Ihnen. 29:29-Ausgleich, der Deutschland in die Verlängerung rettet. Hat sich diese irre Szene für immer in ihr Hirn gebrannt?
Ja. Ich habe die Szene aus der Kameraperspektive mittlerweile besser im Kopf als aus meiner eigenen Sicht. Ich habe sie natürlich sehr häufig gesehen, stolpere noch jetzt darüber, wenn ich ins Handy schaue. Immer wieder schön zu sehen, wie es abgelaufen ist. Und wie wir auch später Silber geholt haben. Das weckt große Emotionen.

Haben Sie wirklich daran geglaubt, dass Mem einen Fehlpass spielt?
Das war das Ziel, man hofft auch darauf. Aber die Wahrscheinlichkeit war ja sehr gering in dieser Situation. Wir haben ihn of-

fenbar so unter Druck gesetzt, dass diese Unmöglichkeit tatsächlich passiert ist.

Für Gold hat es am Ende nicht gereicht, im Finale hatte Deutschland gegen Dänemark beim 26:39 keine Chance. Auch eine Medaille bei der Heim-EM im Januar blieb aus. Wie sind Sie mit den Niederlagen umgegangen?
Die EM knabbert weniger an mir. Klar, hätte es besser laufen können. Trotzdem war Platz vier ein erster Zwischenerfolg für dieses junge Team. Das Olympia-Finale beschäftigt mich da schon mehr. Vor allem, weil wir so hoch verloren haben. Wir haben unsere Leistung nicht gebracht.

Am Ende der EM spielten Sie schon stark auf. Bei der Olympia-Qualifikation in Hannover im März haben Sie das Team dann fast im Alleingang nach Paris geworfen. Wie haben Sie die Heimspiele in der ZAG-Arena erlebt?
Es war die Phase, in der ich mir das endgültige Vertrauen und den nötigen Respekt erarbeitet habe. Die drei Spiele in Hannover – das waren Schlüsselmomente. Dreimal in Folge bester Mann laut Fan-Voting. Das war schon besonders. Hannover war die Basis, um auch bei Olympia eine feste und wichtige Rolle zu tragen.

Nach der Quali waren Sie verletzt, es reichte gerade so für Paris. Erholt haben Sie sich auch in der Heimat Lettland, wo Sie geboren wurden. Ihre Oma wohnt noch da. Bescheiden. Sogar noch



Energiebündel: Recke Renars Uscins bejubelt den Sieg der TSV Hannover-Burgdorf gegen den SC Magdeburg im November 2024.

Foto: Florian Petrow

mit Plumpsklo ...

Ich bin selten, aber sehr gerne da. Es ist immer wieder schön, dorthin zurückzukehren, wo man aufgewachsen ist. Es ist schon speziell, besonders, einfach. Also auf Dauer würde ich nicht mit Plumpsklo leben wollen (lacht). Aber wenn man da für eine Woche hinfährt, weiß man,

wo man herkommt und hebt nicht ab.

Haben Sie denn sonst Kontakt zu Ihrer Oma?

Klar, sie hat ja ein Smartphone. Plumpsklo, aber 4G! (lacht). Wir quatschen öfters. Zuletzt habe ich ihr noch die HBL-App installiert, damit sie gucken kann, wie es bei den Recken läuft.

Ziemlich gut. Nicht nur Sie, auch die Recken befinden sich auf Höhenflug. Beeinflusst das ihre Zukunftsentcheidung oder bleibt's dabei, dass Sie die TSV irgendwann in Richtung eines großen Clubs verlassen werden.
Klar spielt dieser Aspekt eine Rolle in meinem Kopf. Weil es auch die Art und Weise ist, wie

wir das hier in Hannover rocken und aufgebaut haben. Wenn ich zu einem Top-Club wechsele, mit welcher Intention macht man das? Vielleicht um Titel zu gewinnen, um in der Champions League zu spielen? Aber welche Mannschaft garantiert dir das in den nächsten Jahren?

Bis vor zwei Jahren waren drei, vier Teams gesetzt. Jetzt ist die Spitze so viel breiter geworden. Eine Art Zeitenwende.

Ja, das finde ich auch extrem cool so. Dass ein Julian Köster in Gummersbach spielt. David Späth und Juri Knorr bei den Rhein-Neckar Löwen. Justus Fischer und ich bei der TSV. Wir jungen Spieler sind alle gut verteilt. Vielleicht ist das der Trend – dass junge Spieler Bock darauf haben, in ihrem Verein Verantwortung zu tragen, bei sich was zu schaffen, anstatt einfach nur einen großen Vereinsnamen auf der Brust zu haben.

Sie haben einen Vertrag bei den Recken bis 2026. Ohne Ausstiegsoption. Dennoch klopfen ja Vereine an. Können Sie die Fans beruhigen und einen vorzeitigen Wechsel ausschließen?

Das ist so. Ich werde auf jeden Fall auch nächste Saison bei den Recken bleiben und habe total Bock, den Weg weiterzugehen. Dann wird man sich auseinandersetzen, wie es weitergeht.

In Lettland geboren, in Dessau groß geworden, mit 19 zu den Recken gewechselt. Ist Hannover schon ihre dritte Heimat geworden?

Auf jeden Fall. Heimat ist ja immer auch das, wo man sich wohlfühlt, seine Freunde hat. Das ist aktuell in Hannover so. Weil ich mich wohlfühle, die Gegebenheiten drumherum stimmen, kann ich auch das Maximum aus mir herausholen.

„Das ergibt jetzt wirklich Sinn“

Rollstuhlbasketballer Jan Haller beendet Nationalmannschaftskarriere und konzentriert sich auf United

Besser kann es nicht mehr werden, besser kann auch er nicht mehr werden. Daher macht Rollstuhlbasketballer Jan Haller Schluss im Nationalteam, nach mehr als 300 Länderspielen hört der Kapitän auf. „Da ist jetzt nicht mehr so viel Potenzial, bei Olympia hab ich ja schon nicht mehr so viel gespielt. Das ergibt jetzt wirklich Sinn, alles passt“, sagt der 36-Jährige von Bundesligist Hannover United, der am Sonntag (15 Uhr) bei den Baskets Hamburg in die Rückrunde startet. Bei den Olympischen Spielen in Paris hatte der

Barsinghäuser Bronze geholt, es war der Höhepunkt seiner Karriere.

Im Herbst reifte der Entschluss bei Haller, es international gut sein zu lassen. „Ich habe mir in Paris vor meiner ganzen Familie einen Traum von einer Medaille erfüllt, es war perfekt. Und es kommen deutlich jüngere Spieler nach“, so Haller, es sei an der Zeit, den Weg frei zu machen: „Die deutsche Mannschaft ist auf einem sehr guten Weg, den werde ich gespannt weiter verfolgen.“

Basketball bestimmt sein Leben seit dem 13. Lebensjahr, damals erlebte Haller einen Auftritt von Dirk Nowitzki in der Nationalmannschaft mit. Anfangs bekam er in Gehrden geborene und damals in Bonn wohnende Sportfan den Ball gar nicht bis zum Korb. Doch er arbeitete und trainierte fortan hart und schaffte es vom ASV Bonn zum RSV Lahn-Dill. Fünf Meisterschaften und sechs Pokalsiege fuhr Haller mit den Wetzlarern ein, zudem



Der Höhepunkt seiner Karriere: Rollstuhlbasketballer Jan Haller von Hannover United gewinnt in Paris Olympia-Bronze.

Foto: IMAGO/BEAUTIFUL SPORTS/Wunderl imago

gewann er zweimal die Champions League.

2018 kehrte der große Fan von Hannover 96 zurück in die Heimat, übernahm bei United mehr Verantwortung und leitete

junge Spieler an. Zusammen mit Trainer Martin Kluck und Manager Udo Schulz formte er eine erfolgreiche Mannschaft. Haller arbeitet bis heute in der Geschäftsstelle des Erstligisten, der gelernt

te Bürokaufmann hat zudem ein Fernstudium im Bereich Sportmanagement abgeschlossen.

Bei United spielt Haller weiter, allerdings will er sich von Saison zu entscheiden: „Ich will mit Spaß dabei sein, und momentan habe ich sehr viel Spaß.“ Die verjüngte Mannschaft hat sich gut entwickelt und spielt schon recht stabil. „Das ist super. Aber wir merken schon, dass wir jede Aufgabe professionell angehen müssen, sonst können wir Probleme bekommen“, sagt Haller. Ins Pokalfinale schaffte es United in der vergangenen Saison, man schlug in den Meisterschafts-Play-offs zumindest einmal Serienmeister Lahn-Dill. Obendrein gewann Hannover den Eurocup 2 in Italien.

Haller lebt mit seiner Freundin Doro, einer passionierten Reiterin, in Barsinghausen. Gemeinsam sind sie oft mit ihrem Hund Rudi, einem Australian Shepherd, unterwegs. „Früher hatte ich Angst vor Hunden, heute kann ich mir das Leben ohne Ru-

di gar nicht mehr vorstellen“, sagt der zweifache Vizeeuropameister, der sieben Jahre lang Kapitän der Nationalmannschaft war. Die nordamerikanische Profiligas NBA verfolgt er ebenso aufmerksam wie die European League, auch die Partien der TK-Hannover-Luchse hat er im Blick. Ist United spielfrei, besucht Haller die 96-Heimspiele: „Ich bin eben sportbegeistert, und das wird sich nicht ändern.“ Bei United will Haller den Umbruch weiter begleiten. „Ich bleibe im Moment und fokussiere mich auf das, was gerade wichtig ist. Zu weit in die Zukunft schaue ich nicht. Nach dieser Saison werde ich entscheiden.“ Ein wichtiges Kapitel seiner Karriere ist mit dem Nationalteam beendet, in der Bundesliga geht es weiter. Dass Hannover United eine größere Rolle in der Stadt spielt und bekannter wird, das wünscht sich Haller. Das Ende im Nationalteam mit Olympia-Bronze „hätte ich mir vorher genau so ausgesucht“.

Frauen-EM kostet die Stadt 14 Millionen

Hannover möchte Austragungsort des Fußball-Events sein

HANNOVER. Packende Partien im Stadion, Jubelstimmung in den Fanzonen und internationales Flair in der Stadt – das verspricht sich die Rathausspitze von der Frauenfußball-Europameisterschaft.

Hannover will Austragungsort der EM im Jahr 2029 werden, doch umsonst ist das Sportspektakel nicht zu haben. Die Stadt rechnet mit Kosten von bis zu 14 Millionen Euro, verteilt auf die Jahre 2027 bis 2029. Der Rat muss der Bewerbung im neuen Jahr noch zustimmen.

Bereits im Oktober hatte Oberbürgermeister Belit Onay (Grüne) angekündigt, dass Hannover sich um die EM bewerben werde. Jetzt werden die Pläne konkreter. Das ist auch nötig, denn die rechtsverbindliche Be-

werbung muss bis zum 22. Januar beim Deutschen Fußball Bund (DFB) eingereicht werden. Derzeit haben 15 Städte ihr Interesse bekundet. Am Ende wird der DFB voraussichtlich acht Spielstätten auswählen und eine Bewerbung bei den Europäischen Fußballverbänden (Uefa) vorlegen. Ob die Frauenfußball-EM 2029 tatsächlich in Deutschland stattfindet, wird die Uefa im Dezember 2025 bekannt geben. Auch Italien, Polen, Portugal und Dänemark/Schweden haben Interesse signalisiert.

Der Aufwand für Hannover ist nicht gering. Allein um das Bewerbungsverfahren zu bewerkstelligen, plant die Stadt Kosten in Höhe von 30.000 Euro ein, unter anderem für Übersetzungsdienste und das Erstellen

von Kartenmaterial. Bis zu 14 Millionen Euro muss die Stadt aus eigener Kraft für das gesamte Event zahlen. Trainingsstätten müssen modernisiert und Fanzonen eingerichtet werden. Auch Werbekosten sowie den Einsatz von Freiwilligen hat die Stadt eingepreist.

Aber Hannover rechnet auch mit Einnahmen. Dabei orientiert sich die Stadt an den Einkünften, die die Austragungsstädte der Männerfußball-EM in 2024 erzielten. „Teilbranchen wie die Tourismusindustrie, insbesondere Hotellerie, Gastronomie und Verkehrswesen, haben merklich von der Veranstaltung profitiert“, schreibt die Stadt in ihren Plänen. Der wirtschaftliche Nutzen übersteige die Ausgaben um ein Vielfaches.



So soll es wieder sein: Ausgelassene Stimmung auf den Rängen beim Spiel der Frauen-DFB-Auswahl gegen Österreich in Hannover im Juli 2024.

Foto: IMAGO


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


Bregenköhnen
1 Schlauch Grünkohl, 2 Bregenwürstchen,
2 Scheiben Kasselerrücken &
1 Pkg. Salzkartoffeln
Für 2 Pers. **13,99**
% SONDERANGEBOTE %
gültig vom 20.01. - 25.01.2025

| | |
|---|------------------|
| Hähnchenkeulen bratfertig gewürzt | 100g 0,69 |
| Nacken frisch oder Kasseler ohne Knochen | 100g 0,79 |
| Schweine-Rollbraten | 100g 0,79 |
| Paprikagulasch | 100g 0,99 |
| Schweine-Rouladen | 100g 1,29 |
| Bolognese | 500g 4,99 |

weitere Angebote finden Sie unter www.wurst-basar.de
4738001_002624

Beschwerden?
Termine ohne Wartezeit!
Physiowerk Hannover
Schierholzstraße 132
30655 Hannover


PHYSIOWERK
besser. bewegt!
0511 - 591 999
Krankengymnastik, Manuelle Therapie, Lymphdrainage und vieles mehr!
2839901_002624

Frist, Form und Urlaub: Alles Wichtige zur Briefwahl

In wenigen Tagen beginnen Stadt und Region Hannover, die **WAHLBENACHRICHTIGUNGEN** zu verschicken / 825.000 Menschen dürfen abstimmen

REGION HANNOVER. Am 23. Februar wählen rund 59,2 Millionen Wahlberechtigte in Deutschland einen neuen Bundestag. Dieser Termin wurde nach dem Aus der Ampelkoalition und der gescheiterten Vertrauensfrage von Bundeskanzler Olaf Scholz (SPD) sieben Monate vorgezogen. Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier hat Ende Dezember die Auflösung des Bundestages bekanntgegeben und den Termin für Neuwahlen im Februar bestätigt.

Durch diese vorgezogene Wahl sind die Fristen zum großen Teil kürzer als bei sonstigen Wahlen. Das gilt auch für die Briefwahl. Wir haben alles Wichtige zusammengefasst. Wahlberechtigt sind im Umland 460.000 Personen, in der Stadt sind es 365.000.

Wann verschicken Stadt und Region Hannover die Briefwahlunterlagen?

Der Zeitplan der Stadt und der Region Hannover sieht vor, dass Mitte Januar der Versand der Wahlbenachrichtigungskarten an die Wahlberechtigten startet und am 1. Februar endet. Ab dann ist auch der Antrag auf Briefwahl möglich.

Mit den ersten, Anfang Februar gelieferten Stimmzetteln beginnt das städtische Wahlamt in Hannover, die bis dahin eingegangenen Briefwahlanträge zu bearbeiten und die Unterlagen zuzusenden.

Das gilt auch für die Region Hannover: Sie geht von einem Postversand ab dem 5. Februar aus. Die Region bittet darum, von Rückfragen bei den Gemeinden zum Thema Wahlunterlagen bis zum 10. Februar absehen.

Wie genau komme ich an die Briefwahlunterlagen?

Wer Briefwahl beantragen will, dem raten Region und Stadt Hannover am besten zeitnah, die Unterlagen zu beantragen. Das können Wähler und Wählerinnen auf unterschiedliche Weise machen.

Auf der Internetseite www.wahlhannover.de kann man sich den Antrag herunterladen, das gilt auch für die 20 Umlandkommunen. Der Antrag muss die vollständigen Daten wie Familien- und Vornamen, Geburtsdatum und Wohnanschrift mit Straße, Hausnummer, Postleitzahl und Wohnort enthalten. Wichtig: Eine Antragstellung per Telefon, SMS oder über andere Messengerdienste ist nicht möglich. Der Antrag muss spätestens am Freitag, 21. Februar, um 15 Uhr vorliegen.



In Vorbereitung: Briefwahlunterlagen können bei Region und Stadt Hannover bereits angefordert werden. Verschickt werden die Unterlagen aber erst Anfang Februar – auch an den Urlaubsort.

Foto: Christian Behrens

Gibt es weitere Möglichkeiten, an die Unterlagen zu kommen?

Ja. Es gibt den Online-Wahlantrag. Der ist voraussichtlich ab Montag, 13. Januar, freigeschaltet. Die Internet-Adresse wird dann ebenfalls auf www.wahlhannover.de veröffentlicht. Ferner ist ein Antrag per Mail möglich an briefwahl@hannover-stadt.de.

Außerdem gibt es einen auf der Rückseite der Wahlbenachrichtigungskarte aufgedruckten Briefwahlantrag, den Wähler und Wählerinnen nutzen können. Ein Antrag per Fax mit den notwendigen Personaldaten ist ebenfalls möglich an (0511) 16841111.

Ferner besteht die Möglichkeit, in der Zeit vom 10. bis 21. Februar 2025 die Unterlagen persönlich bei den Briefwahlstellen der Stadt Hannover abzuholen: Neues Rathaus (im Bürgersaal im Erdgeschoss), Platz der Menschenrechte 1, montags, dienstags, donnerstags und freitags, 8 bis 18 Uhr, sowie mittwochs und zuletzt am Freitag, 21. Februar, von 8 bis 15 Uhr.

Weitere Adresse in Hannover ist der Podbi-Park, Lister Straße 8, montags und donnerstags von 8 bis 18 Uhr, dienstags und mittwochs von 8 bis 14 Uhr. Für die Umland-Gemeinden gilt: Ansprechpartnerin ist die jeweilige Wohnort-Kommune. Die Briefwahlstellen öffnen überall am 10. Februar.

Ich habe vergessen, die Briefwahlunterlagen bis

zum 21. Februar abzuschieken. Kann ich mit den Unterlagen am Wahltag in mein Wahllokal gehen und dort wählen?

Nein, das geht nicht. Als Briefwahl-Antragssteller ist man im Wählerverzeichnis des zuständigen Wahllokals gesperrt. Damit wird Betrug durch die Zweiteilnahme von Stimmen vermieden. Wählerinnen und Wähler müssen am Wahltag dann ins Rathaus kommen und die Unterlagen dort abgeben. Sie müssen bis spätestens 18 Uhr dort sein, denn dann schließen die Wahllokale. Diese Regelung gilt auch für die Umland-Wahllokale.

Ist eigentlich eine Briefwahl an Ort und Stelle möglich?

Ja. Wenn Wahlberechtigte ihre Briefwahlunterlagen persönlich bei der zuständigen Stelle ihrer Stadt oder Gemeinde abholen, können sie ihre Stimme dort auch direkt abgeben. Wähler und Wählerinnen müssen aber darauf achten, dass sie den Stimmzettel unbeobachtet ausfüllen und in den Stimmzettelschlag legen.

Wenn die Briefwahlunterlagen nicht angekommen sind, kann ich dann trotzdem wählen?

Ja. Wähler und Wählerinnen müssen gegenüber ihrer zuständigen Verwaltung in diesem Fall glaubhaft versichern, dass ihnen der Wahlschein nicht zugegangen ist oder sie ihn verloren haben. Dann kann die jeweilige Gemeinde- oder Stadtverwaltung

den Wahlberechtigten bis Sonnabend, 22. Februar, 12 Uhr einen neuen Wahlschein erteilen. Voraussetzung: Die Wahlberechtigten melden sich ein paar Tage vorher. Im Ausnahmefall, bei nachgewiesener plötzlicher Erkrankung (mit Krankenhaus-Aufenthalt) oder im Fall, dass der jeweilige Wahlraum nur unter nicht zumutbaren Schwierigkeiten aufgesucht werden kann, ist auch eine Beantragung von Briefwahlunterlagen noch am Wahltag bis 15 Uhr möglich.

Ich trete in Kürze einen lange geplanten Urlaub an, der über die Bundestagswahl hinausreicht. Kann ich auch von meinem Urlaubsort aus Briefwahl machen?

Ja, das ist möglich. Dazu müssen Wähler und Wählerinnen bei der Gemeinde oder der Stadt einen sogenannten Wahlschein beantragen. Dem Wahlschein werden dann automatisch die Briefwahlunterlagen beigelegt. Die zuständige Wohnort-Kommune versendet den Wahlschein mit den beigelegten Briefwahlunterlagen dann an die Urlaubsanschrift. Von dort müssen sie dann zurückgeschickt werden.

Das Risiko, dass der Wahlbrief rechtzeitig eingeht, trägt man selbst. Die Briefwahl sollte daher sofort nach Erhalt der Briefwahlunterlagen erledigt und der Wahlbrief unmittelbar danach an die auf dem Umschlag abgedruckte Anschrift geschickt werden. Aber die Kreiswahllei-

tung rät hiervon zur Bundestagswahl 2025 ausdrücklich ab: Die nur etwas mehr als zweiwöchige Briefwahlfrist mache es fast unmöglich, die Unterlagen ins Ausland zu versenden und die pünktliche Rücksendung ins Bundesgebiet zu garantieren.

Wer zahlt das Porto?

Der Wahlbrief per Post muss innerhalb von Deutschland nicht frankiert werden. Vom Ausland aus muss er hingegen mit einer Briefmarke versehen und ausreichend frankiert sein. Die Kosten trägt der Absender selbst.

Darf ich als Insasse einer Justizvollzugsanstalt etwa in Hannover-Schulenburg oder Sehnde ebenfalls mein Briefwahlrecht ausüben?

Ja. Das läuft dann über die Gefängnisverwaltung. Die Stadt Hannover steht mit der JVA Schulenburg bereits in Kontakt.

Ist Ihr Teppich sauber?



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

Sogar der feine Sand, der tief im Flor fest sitzt und im Inneren wie Schleifpapier den Teppich aufarbeitet, wird

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

PR-Anzeige

Frühjahrsangebot
30% Rabatt
Alle Teppiche sind innerhalb einer Woche fertig.

kostenloser Abhol- und Bringendienst bis 100 km!

Bio-Handwäsche
Wir waschen nach traditioneller Art.

50 €* GUTSCHEIN
*ab heute 5 Tage gültig

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

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

220.000 Euro für die Region

Hannoversche Volksbank unterstützt gemeinnützige und soziale Initiativen

HANNOVER. Die Hannoversche Volksbank hat im Rahmen einer kleinen Feierstunde stellvertretend für insgesamt 83 soziale, kulturelle und gemeinnützige Einrichtungen an vier Initiativen eine finanzielle Zuwendung aus ihren jährlich anfallenden Reinerträgen des Gewinnsparens überreicht. Bei einem Einsatz von 5 Euro monatlich sind 1 Euro der Spieleinsatz für die Lotterie und 4 Euro der Sparbeitrag, der auf dem Konto gutgeschrieben wird. Die Reinerträge generieren sich aus dem Spieleinsatz von 1 Euro.

Für die Vereine und Organisationen im Geschäftsgebiet der Hannoverschen Volksbank sowie ihren Niederlassungen Celle und Hildesheimer Börde standen in diesem Jahr gerade 221.680,80 Euro zur Verfügung. Mit den Spendengeldern möchte die Bank das ehrenamtliche und gesellschaftliche Engagement fördern. 125.000 Euro entfallen davon auf drei VW



Volksbank-Vorstand Jürgen Wache (rechts) übergibt stellvertretend für insgesamt 83 soziale, kulturelle und gemeinnützige Einrichtungen eine Spende an Vera Neugebauer (Präsidentin Special Olympics Niedersachsen, von links), Gerd Schwesig (Geschäftsführer Blinden- und Sehbehindertenverband Niedersachsen), Irving Wolther (Vorstand Bürgerinitiative Raschplatz) und Julius Schulze-Borges (Vorstand DTV Hannover).

Foto: Volksbank

ID.3, welche die Hannoversche Volksbank als Elektro-VRmobile ausgeschrieben hatte und die nach ihrer Auslieferung an die Einrichtungen übergeben werden, die von einer Jury aus den

zahlreichen Bewerbungen ausgewählt wurden.

Die restlichen 95.000 Euro fließen als finanzielle Zuwendungen an gemeinnützige Vereine und Initiativen im Geschäftsgebiet der

Genossenschaftsbank. So freut sich der DTV Hannover über eine Spende in Höhe von 1.000 Euro für die Anschaffung einer Rollstuhlrampe. Die Special Olympics Niedersachsen e.V. erhalten für die Anschaffung eines digitalen Whiteboards einen Zuschuss in Höhe von 2.000 Euro. Auch der Blinden- und Sehbehindertenverband Niedersachsen e.V. bekommt eine Spende der Hannoverschen Volksbank. 5.000 Euro helfen bei der Anschaffung von Hilfsmitteln für Schulungen. 5.150,80 Euro erhält die Bürgerinitiative Raschplatz e.V. Hier steht neue Beleuchtung auf dem Wunschzettel.

„Mit diesen Geldern stärken wir vor allem das ehrenamtliche Engagement in unserer Region. Ohne diese ehrenamtliche Tätigkeit wären viele Angebote heutzutage unerschwinglich. Und zahlreiche Projekte könnten ohne Unterstützung überhaupt nicht realisiert werden,“ erläutert Volksbank-Vorstand Jürgen Wache.

ANZEIGE

MIX Markt

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:

| Mix Markt 18 OHG Vahrenheider Markt 6 30179 Hannover-Vahrenheide | Mix Markt 122 OHG Lange Weihe 65 30880 Laatzen | Mix Markt Hannover Schierholzstr. 128 30655 Hannover | |
|--|---|--|--|
| Argentinischer Seehecht, ausgenommen, ohne Kopf, mit Haut, tiefgefroren 800 g Pack, 1 kg = 5,74 | Pangasiusfilet tiefgefroren 800 g Btl., 1 kg = 4,74 | Teigtaschen mit Schweine- und Rindfleischfüllung „STOLICHNIE“, tiefgefroren 1 kg Btl. | Teigtaschen mit Putenfleischfüllung, tiefgefroren 450 g Pack., 1 kg = 5,09 |
| 4.59 | 3.79 | 4.99 | 2.29 |
| Borschtsch mit Rindfleisch 530 g Gl., 1 kg = 5,65 | „MOJA SEMJA“ Weiße Bohnen in Tomatensauce 520 ml Gl., 1 L = 3,64 | Körniger Frischkäse „Tvorog derevskij“ 2,5%, 16%, 30 %, Fett i.Tr. je 275 g Pack., 1 kg = 5,42 | Sauermilcherzeugnis 18% Fett, wärmebehandelt 400 g Becher, 1 kg = 3,48 |
| 2.99 | 1.89 | 1.49 | 1.39 |
| Erbsen 900 g Pack., 1 kg = 1,10 | Frisch eingesäuerter Weißkohl mit Möhren 900 g Eimer, Abtr. 1 kg = 3,84 | Geschmortes Hühnerfleisch oder geschmortes Putenfleisch je 400 g Dose 1 kg = 6,23 | 2.49 |
| 0.99 | 2.59 | | |
| Brühwurst – Ring, mittelgroß, geräuchert, nach Krakauer Rezeptur, „Kielbasa wiankowa“ 100 g, 1 kg = 7,90 | Mittelgroße geräucherte Brühwurst „Kielbasa paryska“ 600 g Pack., 1 kg = 9,84 | Brühwurst „Po Teschinim receptom“ nach Krakauer Art, geräuchert 600 g St., 1 kg = 9,84 | Krakauer Ring „Mercur Derewenzkie Kolza“, geräuchert 600 g Pack., 1 kg = 9,84 |
| 0.79 | 5.90 | 5.90 | 5.90 |
| Maisknabberzeugnis „Masha and the Bear“, auch mit Milchgeschmack je 160 g Pack., 1 kg = 9,32 | Doppelkeise aus Mürbeteig mit Cremefüllung 450 g Pack., 1 kg = 4,43 | STEINHAUER Feingebäck, versch. Sorten je 400 g Btl., 1 kg = 2,73 | Schwarzer Tee aus Kenia „Majskij Tschornyj Brilliant“ 100 Btl. 200 g Pack., 1 kg = 14,95 |
| 1.49 | 1.99 | 1.09 | 2.99 |

33972701_002624

Inventur im Zoo

Vom kleinen Insekt bis zur langen Giraffe werden **ALLE GEZÄHLT**

HANNOVER. Wie viele Kaulquappen tummeln sich im Amphibium, und wie viele Flamingos flattern am Sambesi? Wie schnell wachsen Feuersalamander, wie lang sind die Seelöwen von der Nasenspitze bis zur Schwanzflosse? Fragen wie diese werden zu jedem Jahreswechsel bei der Inventur im Zoo Hannover geklärt.

In tagelanger Zählarbeit hat das Zoo-Team den genauen Tierbestand ermittelt, vom Axolotl bis zum Zweifingerfaultier. Das Ergebnis für das Jahr 2024: Im Erlebnis-Zoo leben 1.943 Tiere in 166 Arten.

Während die Elefanten, Giraffen und Nashörner recht einfach zu zählen sind, wird es bei freilebenden Vögeln in der Afri-Mountain-Voliere, den quirligen Kaulquappen und winzigen Fröschen im neuen Amphibium schon deutlich schwieriger. Phyllium siccifolium wiederum will in seinem begrünten Terrarium erst einmal erkannt werden: Das Wandelnde Blatt ist auf den Blättern bestens getarnt.

Den Jahresbericht stellen die Zoo-Kuratoren zusammen und vergleichen ihn mit den täglichen Aufzeichnungen – denn jeden Tag wird schriftlich festge-

halten, was sich im Tierbestand verändert. Der lückenlose Bericht geht an den Niedersächsischen Landesbetrieb für Wasserwirtschaft, Küsten- und Naturschutz sowie an die Gesellschafterin des Zoos, die Region Hannover, und an das Veterinäramt. Auf diese Weise ist jedes Tier im Zoo „aktenkundig“.

Aber nicht nur die Tiere werden im Erlebnis-Zoo bei der Inventur gezählt – auch die anderen, vielseitigen Fachbereiche des Zoos haben spannende Zahlen zum Jahresende zusammengestellt.

Im vergangenen Jahr versorgten Futtermeister Thomas Severitt und seine Kolleginnen und Kollegen die Zoo-Tiere mit rund 13.500 kg Obst und etwa 33.000 kg Möhren, rund 3.000 Kisten Salat, 124.000 kg Heu, 158.000 kg Gras, 14.400 Eier sowie 14.300 kg Fleisch und 26.500 kg Fisch.

Über 20.000 Teilnehmende erlebten bei den rund 3.400 Führungen durch den Zoo und hinter die Kulissen besondere Momente. 13.500 SchülerInnen und Schüler aller Altersstufen haben bei über 600 Unterrichtsgängen und Workshops vom Bildungsangebot der Zooschule profitiert. Im Jahr 2024 hat der Erlebnis-Zoo an 35 For-



Das wandelnde Blatt wird gemessen.

Foto: Erlebnis-Zoo Hannover



Ganz schön lang: ein kalifornischer Seelöwe.

schungsprojekten auf den Gebieten der Verhaltensbiologie, Tiermedizin, Mikrobiologie, Genetik und KI-basierten Analysen mitgewirkt.

Im Café am Sambesi, der Markthalle in Yukon Bay, im Prunksaal im Dschungelpalast,

in der Festscheune und den Kammerfächern auf Meyers Hof begrüßte das Zoo-Veranstaltungsteam im Jahr 2024 über 18.200 Gäste bei insgesamt 253 Feiern Tagungen, Firmenveranstaltungen, Hochzeiten, Taufen und Geburtstagen.

TIERISCHE ZAHLENBEISPIELE

2 Spitzmaulnashörner, 90 Flamingos, 2 Giraffen, 3 Eisbären, 19 Impalas, 13 Rosapelikane, 10 Dikidiks, 7 Addax, 3 Pinselohrschweine, 2 Somali-Wildesel, 6 Flachlandgorillas, 5 Gürtelvaris,

10 Drills, 6 Brazza-Meerkatzen, 6 Asiatische Elefanten, 2 Rote Pandas, 39 Klätschertauben, 3 Bunte Bentheimer Landschweine, 3 Thüringer Waldziegen, 6 Sumpfwallabys, 5 Vikunjas, 2 Axolotl, 20 Titicaca-Riesenfrösche.

Ein Kuppelsaal für Elefanten

Im Zoo wird gebaut: Tierparkchef will dafür höhere Förderung der Region

HANNOVER. Wer in diesen Tagen den Zoo Hannover besucht, wird die Tiere vor allem in ihren warmen Unterkünften vorfinden – mit Ausnahme der Tiere in der Alaska-Landschaft Yukon Bay, versteht sich. Für Eisbär, Pinguin und auch Wolf etwa ist der Winter quasi Wohlfühlzeit. In den Außenanlagen gibt es sonst aber wenig zu sehen. Was aber nicht bedeutet, dass die logistischen Planungen des Zoos zeitgleich ruhen. In der Schublade von Zoochef Andreas Casdorff liegen Baupläne für die Attraktivitätssteigerung der Anlage, das Meiste beginnt, wenn der Frühling naht – etwa Mitte, Ende März.

Dazu gehört der Bau eines Warmhauses, in dem fünf Seychellen-Riesenschildkröten ihre Bleibe finden. Dieses Bauprojekt hat der Zoo schon lange auf der Agenda. Wegen immer weiter gestiegenen Baukosten wurde das Projekt Jahr für Jahr verschoben, weil finanziell neu kalkuliert werden musste. Jetzt aber soll es losgehen, sagt Casdorff. „Im Frühjahr fangen wir an zu bauen, Ende des Jahres sollen die Schildkröten dann einziehen.“ Das „Reich der Riesen“, wie der Zoo intern das Projekt nennt, beläuft sich dann auf rund eine Million Euro. Die gestiegenen Baukosten erklärt der Zoo mit der spezifischen Haltung der Tiere, etwa mit der Bereithaltung der hohen Luftfeuchtigkeit und der Wärme.

Das Warmhaus entsteht am Zoologicum, die Schildkröten

kommen Ende des Jahres nach einer Leihe zurück nach Hannover. Im Zuge des Baus von Yukon Bay war 2008 für die Tiere kein Platz mehr, sie wurden an Zoos in Hamburg, Osnabrück und Darmstadt verliehen. In das Warmhaus zieht dann auch die vom Aussterben bedrohte Madagassische Spinnenschildkröte. Auch zwei Zweifingerfaultiere ziehen dann mit ein.

Das zweite Bauprojekt musste der Zoo ebenfalls verschieben und neu planen: Das ist das Elefantenhaus im Zug der Erweiterung des Dschungelpalastes. Sommer 2026 hat der Zoochef als aktuelle Zielmarke für das Elefantenlaufhaus ausgegeben. Anfang 2025 sollte eigentlich Eröffnung sein – doch Umplanungen, um Kosten zu sparen, machten Baupausen nötig. „In diesem Jahr wird in die Höhe gebaut“, kündigt Casdorff an. Dem Zoo steht ein Budget von 27 Millionen Euro zur Verfügung, mit dieser Summe muss das Unternehmen nun auskommen. Mit der Elefantenlaufhalle erweitert der Tierpark den Dschungelpalast, neben den Dickhäutern leben dort dann die Affenarten Orang-Utan, Gibbon und Hulman.

Die beheizte Laufhalle der Elefanten ist Teil des Masterplans 2025+, in dem der Zoo vor knapp zehn Jahren Ideen zur Weiterentwicklung zusammengefasst und beschlossen hat. Zum Neubau gehört noch ein weiterer Außenbereich für die Tiere, der den Dickhäutern auch



Der Bau des Elefantenhauses verzögert sich.

Foto: Florian Petrow

in den Wintermonaten viel Auslauf ermöglicht. Entworfen hat den Komplex das Büro PASD Feldmeier Wrede Architekten aus Hagen, das sich in einem Wettbewerb durchsetzte. Die Warmhalle der Elefanten hat eine Kuppelkonstruktion, durch die Tageslicht in die Halle flutet. Gleichzeitig bietet sie Sonnen- und Wärmeschutz. Die Kuppel hat einen Grundriss von 31 Metern Durchmesser und wird mit ihren 19 Metern Höhe weithin sichtbar sein. Sie ist eine architektonische Anspielung auf das Veranstaltungszentrum HCC in der Nachbarschaft mit seinem charismatischen Kuppelsaal.

Gleich im Eingangsbereich erweitert der Zoo aktuell die Wüstenlandschaft um einen Bereich, der sich „Sambesi Nord“ nennt. Wenn alles glattgeht, werden die Besucherinnen und Besucher noch im Sommer 2025 Teile der Landschaft kennenlernen – zurzeit wird an einer neuen Wegeführung durch die Anlage gleich

hinter dem Haupteingang gearbeitet. Mit der Erweiterung bekommen die Nashörner auch mehr Platz, und es gibt neue, kleinere Gehege, etwa für Löfelhunde.

Ebenfalls in diesem Jahr beginnt der Zoo mit den Planungen für das neue Giraffenhaus mit angrenzendem Gehege. Auch dort soll es eine Laufhalle für kalte Tage geben, in die sich die Langhalse zurückziehen, damit Besucher und Besucherinnen dann trotzdem weiterhin einen Blick auf die Tiere haben können. Die Baukosten beziffert Casdorff auf rund 10 Millionen Euro – 2027 soll die Anlage fertig sein.

Diesen Bau will der Zoo ebenfalls aus selbst erwirtschaftetem Geld finanzieren – unter der Maßgabe, dass sich die wirtschaftlichen Rahmendaten für den Zoo zumindest nicht verschlechtern, so Casdorff. Rund eine Million Besucher kamen 2024 in den Zoo, das sind in etwa auch die Zahlen der Vorjahre. Der Tierpark bekommt von der Region Hannover als Trägerin der Anlage einen jährlichen Zuschuss in Höhe von 2,8 Millionen Euro. Aufgrund steigender Personal- und Energiekosten durch höhere Preise sei in naher Zukunft ein Zuschuss von 3,8 Millionen Euro nötig, um die Neubauten in der Zukunft weiter selbst finanzieren zu können. „Mit 3,8 Millionen Euro hätten wir dann in etwa das Förderniveau der Zoos in Köln oder Leipzig“, sagt Casdorff.

Gemeinsam kochen, gemeinsam engagieren

Das geht in der Verpflegungsgruppe der Johanniter dank eines großen Teams

HANNOVER. Weihnachten liegt noch nicht lange zurück, die Festtage brachten für viele Menschen eine Herausforderung mit sich. Kochen für einen Singlehaushalt oder eine Kleinfamilie ist Alltag, aber wie viele Schlüsselkartoffelsalat braucht es, wenn die ganze Familie anrückt? Und wie groß muss der Topf mit Chili con Carne für die Silvesterparty mit 20 Gästen sein? Johanniter Michael Jakobson ist Leiter der Verpflegungsgruppe im Ortsverband Hannover-Wasserturm und damit zuständig für die Versorgung von Einsatzkräften, im Notfall zu betreuenden Menschen und den Gästen des Kältehilfebusses, der in den Wintermonaten dreimal pro Woche ausreißt. Solche Fragen beantwortet er ohne groß nachdenken zu müssen. In seiner Küche wird in ganz anderen Kategorien gedacht. „Wir können innerhalb von zwei bis drei Stunden 1200 Menschen versorgen, sagt der gelernte Koch. Unter Vollast mit dem Einsatz von drei Feldküchen und einer Modulküche wären sogar bis zu 3000 Portionen möglich.

Große Mengen zu kochen, das geht nur im Team. Zur Verpflegungsgruppe gehören inklusiv dem Winter-Kältehilfsteam aktuell etwa 50 Frauen und Männer zwischen 20 und 75 Jahren. Vier ausgebildete Köche sind dabei. Von den anderen haben viele langjährige Kocherfahrung, aber auch Helfer mit wenigen oder gar keinen Kochkenntnissen werden benötigt. Karsten zum Beispiel gehört seit mehr als 30 Jahren zur Truppe und ist für die Technik verantwortlich. Fred, einer der ältesten in der Gruppe, ist seit Jahren regelmäßig dabei, wenn es an die nötigen Hintergrundarbeiten geht, denn geschneidert und aufgeräumt werden muss schließlich auch. „Ich bin so stolz auf mein Team“, sagt Michael Jakobson. Alle haben ihren Platz, jeder und jede kann sich nach Fähigkeit einbringen. Freude am Ehrenamt, Teamspirit und eine hohe Verlässlichkeit führten zu einer Bilanz für 2024, die sich sehen lassen kann: Rund 6000 Portionen wurden von der Johanniter-Verpflegungsgruppe für die Kältehilfe gekocht, etwa 1000 zusätzliche Portionen für andere Anlässe und mehr als



Eine tolle Gemeinschaft und ein starkes Team: Die Verpflegungsgruppe der Johanniter.

Foto: JUH

3500 Teller Suppe waren es für die Versorgung von Menschen während einiger Bombenevakuierungen.

Was gekocht wird, entscheiden längst nicht immer Michael Jakobson oder sein Stellvertreter Michael Linda. „Wir funktionieren total demokratisch“, sagen die beiden. Alle im Team bringen Vorschläge ein und können Wünsche äußern. Von Kirsten (72), die die deutsche Hausmannskost beherrscht, kommen Vorschläge wie zum Beispiel Steckerrüben mit Kassler. Kita-Koch Olaf mag Gerichte wie Putencurry und Nudeln Bologna. Seine Koch-Kollegin Daniela hat ein Faible für Sauerkraut- und Grünkohlrezepte. Stadtweit bekannt ist das Team für seine Erbsensuppe. Vegetarisch und vegan kann die Verpflegungsgruppe auch, dementsprechend bunt sieht es in der Großküche im Schrank über den Kochstellen aus. Michael Jakobson: „Wir haben ein umfassendes Sortiment an Gewürzen.“

Kochen ist das eine, zum Engagement in der Verpflegungsgruppe gehört aber noch mehr. „Hygiene und Weiterbildung haben bei mir Priorität“, sagt Michael Jakobson. Deshalb treffen sich die Ehrenamtlichen regelmäßig zu Dienstabenden, wo es zum Beispiel um Materialkunde und Einkaufsplanung, Arbeiten in der Feldküche, Probekochen, Funken oder Fahrhinweise geht. „Logistik ist für uns ganz entscheidend“, sagt Michael Jakobson, „denn wenn wir in

einen Einsatz gehen, darf nichts vergessen werden.“ Und dann noch die Hygienemaßnahmen! Das Essen muss beispielsweise regelmäßig auf seine Temperatur überprüft werden. Bei etwa 94 Grad wird abgefüllt und versiegelt, bei unter 65 Grad stoppt die Ausgabe.

Eine Devise gilt in der Verpflegungsgruppe: „Wenn das Essen fertig ist, müssen alle probieren und ihre Meinung abgeben!“ Gibt es irgendetwas, das bei dieser Truppe nicht auf den Tisch kommt? Michael Jakobson muss überlegen, dann findet er tatsächlich etwas: „Zucchini ist nicht gerade ein Lieblingsgemüse bei uns. Und Lebensmittel die Allergien auslösen können, werden möglichst nicht verarbeitet und wenn, dann entsprechend gekennzeichnet.“

Die Verpflegungsgruppe der Johanniter braucht ehrenamtliche Verstärkung! Gesucht werden das ganze Jahr über motivierte Frauen und Männer für Kocheinsätze, für die Technik und die Fahrzeuge.

Interessierte können sich bei Gruppenführer Michael Jakobson per Mail unter einsatz.hannover@johanniter.de melden.



www.johanniter.de/hannover

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

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



Schlittschuhlaufen, Eisstockschießen und mehr

Die Winterlandschaft an der Schweizer Hütte „Baracca“ an der **GILDE PARKBÜHNE** hat eröffnet

HANNOVER. Der Schnee kam pünktlich: Als am Samstag vergangener Woche um 14 Uhr die Winterlandschaft an der Schweizer Hütte „Baracca“ auf dem Gelände der Gilde Parkbühne ihre Premiere feierte, flogen zarte Flocken vom Himmel. Ein stimmungsvoller Start, bei dem anfangs eigentlich nur die Besucher fehlten. Bis zum 2. März hat das neue Angebot mit Eisstockschießen und Schlittschuhbahn noch Zeit, sich herumzusprechen – aber lohnt sich überhaupt ein Besuch?

Das Angebot: Es gibt auf der Bühne fünf Bahnen fürs Eisstockschießen, eine Bar ist angeschlossen. Die Anlage ist hier überdacht. Auf der Freifläche ist die PVC-Schlittschuhbahn. Los geht es samstags um 14 Uhr (Eisdisco ab 17 Uhr), sonntags um 11 Uhr (Frühschoppen mit DJ Michael Gürth). Zudem lockt seit Ende November das angrenzende Hüttenrestaurant „Baracca“ mit seinem schweizerischen Flair, beliebtestes Gericht ist das Fondue. Charmant: Die Sitzgelegenheiten in Skigondeln.

Die Preise: Es geht teuer und auch preiswert. Die Schlittschuhbahn ist erfreulicherweise kostenlos, nur für die Schuhleihe wechseln 3 Euro den Besitzer. Zum Vergleich: Beim Schützenfest durfte man für 8 Euro auf die Kunststoffbahn. Wer also eigene Schlittschuhe mitbringt, zahlt gar nichts. Anders beim Eisstockschießen: Das kostet 20 Euro – pro Person. Auch hier ein Preisvergleich: Im Zoo kostete eine Bahn für bis zu zwölf Perso-



Lenny (8, von links), Jannis (5), Malte (8) testen als erste die Schlittschuhbahn der Baracca-Winterlandschaft auf der Parkbühne. Foto: Katrin Kutter

nen am Wochenende früher einmal 299 Euro. Es scheint ein teures Hobby zu sein ...

Das Publikum: „Wir sind überrascht, dass so wenig los ist“, sagte Christoph Weber. Er und seine Familie waren die Ersten auf dem PVC-Eis. Tatsächlich schlitterten bis 30 Minuten nach

Beginn nur zwei Familien auf der Bahn – gut für die Bewegungsfreiheit, aber eher schlecht für die Stimmung. „Wir gehen davon aus, dass sich dieses Angebot rasch herumersprechen wird“, sagte Projektleiter Alexander Ossia. Anders ist es übrigens bei der „Baracca“: Wer hier essen

gehen möchte, sollte besser reservieren.

Die Reaktionen: Kerstin und Dirk Kluge saßen mit Glühwein auf einer Bank und wollen das nächste Mal ihre Enkelkinder mitbringen. „Ein tolles Angebot, das sich alle Eltern leisten können“, meinten sie. Auch Mareike We-

ber lobte das kinderfreundliche Personal. Die Schuhe der Kleinen durften sie während der Eislaufzeit in eine der Gondeln stellen, damit sie nicht nass wurden. Ein weiterer Gast fand, das Angebot sei wie eine Fortführung des Weihnachtsmarktes und fülle „die tote Zeit bis zum Frühling“.

Großer Bahnhof für die „Tanze“

HANNOVER. Knapp zwei Jahre ist es mittlerweile her, dass die Tanzschule Step by Step und die darin beheimatete „Bühne in der Tanze“ – wie sie Matthias Brodowy einst taufte, ihre langjährige Heimat in der Melanchthonstraße verlor. Die Tanzschule überdauert die Durststrecke als Untermieter in einer Ballettschule am Königsworther Platz. Die Bühne „tingelt“ seither, ist meist Mieter im Bahnhof Leinhausen. Die Inhaber dieser Location werden dann auch die zukünftigen Vermieter sein. „Wir ziehen dann in ein Baudenkmal, dessen Grundsteinlegung 150 Jahre her ist. Es war als Speisehaus mit Bühne und Vereinswesen für die Mitarbeiter der kaiserlichen Bahn erbaut“, erzählt Chris Vogt, Betreiber der Tanzschule und der Bühne. Um nun einen Teil der üppigen Kosten für Gutachten und Genehmigungsverfahren wieder einzuspielen, gibt es am 4. Februar, ab 19 Uhr, im Musiktheater Bahnhof

Leinhausen, Herrenhäuser Straße 126, einen „großen Bahnhof“ mit Matthias Brodowy, Uwe Janssen, Imre Grimm, Johannes Kirchberg, Karl Jakob Vogt, Charlie Martin (bekannt von Roncallis Apollo und Flic Flac) und Purple Schulz zugunsten der „Tanze“.

Karten gibt es von 33 bis 111 Euro zzgl. Gebühren an allen bekannten Vorverkaufsstellen und online über www.BühneHannover.de/Bühne sowie bei eventim.de.



Purple Schulz Foto: Purple Schulz

Fleischerei B. Zimmermann GmbH
gleich 2x in Ihrer Nähe

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

Markstraße 17
Burgdorf
Tel.: 05136-22 28

von 20.01. bis 25.01.2025

Zum Wochenanfang von Montag bis Mittwoch:
für die schnelle Planne
Jägerschinken mit Champignons 100 g 1,09 €

Von Montag bis Mittwoch erhältlich: Zimmermanns Schlemmer-Tüte
- 2 Zwiebel-Schwenksteaks
- 2 gebratene Frikadellen
- 2 Putenwieners & Schlauch Erbsensuppe

Tüte nur 11,90 €

von Montag bis Samstag

für den Backofen zu Hause
Gemüse Lasagne
Gemüse-Sugo, Bechamel
und Nudeln..... 400 g Schale 6,25 €

aus unserer Feinkostküche
Zimmermanns Eiersalat...100 g 1,59 €
oder Rote-Beete-Salat.....100 g 1,19 €

Zum Wochenende von Donnerstag bis Samstag
ein letztes Mal noch! Erst im November wieder:
frische Schlesiische Weißwurst 100 g 1,49 €

NEU! Gewürz-Krusten-Braten vom Beckinger Strohschwein
Sause Videl zart vorgegart, gewürzter Schweinebraten aus der Schulter, Stücke,
ca. 1,2 kg, im Wasserbad erwärmen, fertig 100 g 1,49 €
dazu empfehlen wir Zimmermanns Bratensoße 300 g 3,65 €

MEHRWERTSTEUER? GESCHENKT!

Spare bei über 400 Böden.

Laminat Vinyl Parkett

19%

*19% Mehrwertsteuer sparen (entspricht einem tatsächlichen Rabatt von 15,966 %) gilt für alle Böden ab 12,99 €/m². Nur bis zum 31.01.2025. Nur bei sofortiger Mitnahme und solange der Vorrat reicht. Gilt nicht für Sonderbestellungen und ist nicht kombinierbar mit anderen Aktionen. Eine Rabattierung bereits getätigter Aufträge ist nicht möglich. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen.

bodomoRigid-Vinyl (5213)
Dekor Montreal Oak grey
• 5 mm Stärke | Nuttschicht: 0,3 mm | NK 31
• Integrierte Dämmung
• Breites Format mit natürlichem Holzlook
• Strapazierfähig und robust
• 100 % Wasserfest und pflegeleicht

Unser Verkaufspreis, €/m²: **26,99**
Fußleiste passend, unser Preis €/lffm.: **5,41**
Alles zusammen: **32,40**
Unser Preis: **26,99**

Aktionspreis jetzt nur €/m²
22,67

bodomoLAMINAT (8601)
Dekor Schlossdiele natur
• 8 mm Stärke | NK 32 | AC4
• Perfekt für stark beanspruchte Räume
• Breites XXL Format mit natürl. Eichenlook
• Blauer Engel / Made in Germany
• Pflegeleicht

Unser Verkaufspreis, €/m²: **19,99**
PE-Dämmung, 2 mm stark, unser Preis €/m²: **0,99**
Fußleiste passend, unser Preis €/lffm.: **5,41**
Alles zusammen: **26,39**
Unser Preis: **19,99**

Aktionspreis jetzt nur €/m²
16,79

bodomoLAMINAT (8532)
Dekor Yosemite Stone frosty
• 8 mm Stärke | NK 32 | AC4
• Ideal für stark beanspruchte Räume
• Echter Steinlook für modernen Stil
• Schnelle und einfache Verlegung
• Made in Germany

Unser Verkaufspreis, €/m²: **17,99**
PE-Dämmung, 2 mm stark, unser Preis €/m²: **0,99**
Fußleiste passend, unser Preis €/lffm.: **5,41**
Alles zusammen: **24,39**
Unser Preis: **17,99**

Aktionspreis jetzt nur €/m²
15,11

Laminat DEPOT

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

Laminat-Lager Mitte GmbH · Herforder Str. 158 · 33609 Bielefeld

Hannover
am A2 Center · Varrelheide 204

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

LaminatDEPOT
IN DER KATEGORIE
LIFESTYLE & SHOPPING

SONNTAG IST SCHAUTAG!
Jeden Sonntag 12.00 Uhr – 16.00 Uhr
ohne Verkauf und Beratung

laminatdepot.de

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

Routing für Radtouren: Niedersachsen bietet neues Onlinetool

Steigung, Sehenswürdigkeit oder Straßen: Die Plattform **GEOLIFE.DE** des Landes bietet Radreisenden unterschiedliche Optionen für ihre Tourenplanung

HANNOVER. Eine Fahrradtour ausschließlich auf Fernradwegen oder abseits von Straßen, möglichst ohne Steigung, dafür aber mit viel Ausblick: Dieses Routing ermöglicht ab dem Frühjahr 2025 die Internetseite geolife.de, für die das Landesamt für Geoinformation und Landesvermessung Niedersachsen (LGLN) die Daten zusammengetragen hat. Mit dem Jahreswechsel beginnt die Testphase mit Interessierten in unterschiedlichen Behörden des Landes, die das neue Tool nutzen, wie Norbert Rammert, zuständig für Geodateninfrastruktur und Marketing, sagt.

Hinter dem Radwegkataster stehen auch touristische und wirtschaftliche Interessen des Landes: So wurden nach ADFC-Angaben bei Tagesausflügen mit dem Rad im Bundesdurchschnitt 32 Euro pro Person und Tag ausgegeben. Bei Urlaubsreisen waren es durchschnittlich 123 Euro je Person und Tag. Der größte Anteil entfällt mit durchschnittlich 49 Euro auf die Unterkunft.

INSTITUTIONEN UND BEHÖRDEN LIEFERN DATEN

Radfahrerinnen und -fahrer können, sobald die Seite ab dem zweiten Quartal 2025 für alle freigeschaltet ist, eine Strecke nach unterschiedlichen Parametern planen. Als Basis dafür die-

nen Informationen über ein mehrere Tausend Kilometer umfassendes Radwegenetz quer durch Niedersachsen, die Landkreise, Tourismus- und Marketingbüros, Landesverkehrswacht, Landesbehörde für Straßenbau und Verkehr, Betreiber von Bussen und Bahnen oder Kommunen und Polizei geliefert haben.

„Letztlich ist die Datensammlung ein fortlaufender Prozess, weil wir mittelfristig auch Informationen über Baustellen oder Schäden an Strecken aufnehmen wollen“, sagt Rammert, nach dessen Angaben sein Team auch auf die Daten der gedruckten Radwanderkarten zurückgreifen konnte. Diese hatte das LGLN bis vor wenigen Jahren herausgegeben, inklusive des Begleitheftes „Tipps und Informationen zur Region“.

In Zeiten der Digitalisierung aber verwendet kaum noch jemand die Papiervariante, um eine Fahrt mit dem Rad zu erstellen oder den Verlauf zu überprüfen. „Wer heute eine Tour ausarbeitet, der nutzt dafür das Routing am Computer oder Laptop“, sagt Rammert, der zweimal wöchentlich in einer Rennradgruppe trainiert und zudem an den Wochenenden mit dem Fahrrad privat unterwegs ist. Aus der beruflichen Perspektive und der privaten Erfahrung weiß er daher, dass unterschiedliche Gruppen auch unterschiedliche



Mit dem Rad unterwegs: Radfahrer warten auf die Fähre von Vekerhagen nach Hemeln

Foto: Dieter Mendzigall

Anforderungen an eine Tour stellen.

Diesen Wunsch soll die Geolife.de-Version erfüllen: Nutzerinnen und Nutzer können Start und Zielpunkt eingeben, sie müssen sich dafür nicht anmelden und auch keine Gebühr bezahlen. Anhand der vorgeschlagenen Routen können sie wählen, ob sie einen Fernradweg nutzen oder ob sie lieber durch unwegsames Gelände oder auf einem Radweg entlang von Straßen fahren möchten. „Vielen ist nicht die kürzeste oder die

schnellste Strecke wichtig, sondern die Nutzung eines echten Radwegs ohne Autoverkehr“, sagt Rammert.

Diese Premium-Radwege lassen sich mit wenigen Klicks herausarbeiten, wobei die Angebote in den Landkreisen Niedersachsens stark variieren. So gibt es im Emsland – nicht zuletzt wegen der Nähe zu den fahrradfreundlichen Niederlanden – ein gutes Netz mit umfangreichen Informationen. Im Landkreis Holzminden hingegen sieht der Fachmann noch großes Poten-

zial für den Radverkehr.

NIEDERSACHSEN UNTER DEN TOP-RADREISELÄNDERN

Im Vergleich mit anderen Bundesländern schneidet Niedersachsen nach einer ADFC-Statistik für das Jahr 2023 insgesamt gut ab und landet bei Radreisen mit mehr als drei Übernachtungen auf Platz zwei hinter Bayern. Zu den beliebtesten Radrouten Deutschlands zählen der Weserradweg sowie der Elberadweg auf Platz eins und zwei. Hinzu

kommt der Emsradweg unter den Top 10. Auch bei den meistbefahrenen Radregionen finden sich in Niedersachsen mit der Grafschaft Bentheim/Emsland/Osnabrücker Land, der Nordseeküste und Ostfriesland drei Radregionen unter den Top 10 bundesweit wieder.

Wer seine Tour routet, kann sie entlang dieser touristischen Wege führen und mögliche Bus- und Bahnstationen sowie Fährverbindungen aufnehmen – inklusive der Abfahrtszeiten. Noch fehlen vollständige Informatio-

nen bei einigen Verkehrsmitteln über die Mitnahme der Fahrräder, aber auch dieser Service soll mittelfristig folgen. Über den ADFC gibt es Informationen zu Bed and Bike, und, wenn vorhanden, erhalten die Nutzerinnen und Nutzer auch Hinweise auf Sehenswürdigkeiten entlang der Strecke.

KOMMT EINE BUNDESWEITE APP?

Noch gibt es keine App für das Routing: „Mit anderen Bundesländern laufen Überlegungen, ob wir eine deutschlandweite App entwickeln“, sagt Rammert. Letztlich führten die Strecken der D-Route, darunter Weserradweg, Pilgerroute oder Nordseeküstenroute, durch mehrere Bundesländer. Allerdings können Nutzerinnen und Nutzer schon jetzt einen QR-Code am Desktop für ihre Route erstellen und darüber die GPS- oder GPX-Daten dann an eine App im Handy übertragen. Damit stünden die Daten auch mobil zur Verfügung und könnten während der Tour entspannt genutzt werden.

Wir suchen Verkäufer (m/w/d)

Heimann

Fleischerei • Partyservice

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

fleischerei-heimann@t-online.de

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



Altersrenten – Wer? Wann? Wie(viel)?

→ Wer kann Rente wegen Alters beanspruchen?
→ Wann sind die Voraussetzungen erfüllt?

Donnerstag, 23. Januar um 16.30 Uhr
Vortrag bei der Deutschen Rentenversicherung in Hannover, Berliner Allee 13

Die Teilnahme ist kostenfrei.
Anmeldung unter Telefon: 0511 829-1500 oder
E-Mail: beratung.in.hannover@drv-bsh.de



Pflegehilfskraft als Aushilfe am Wochenende 556 Euro Pflegehilfskraft Teilzeit (Früh/Spät/Nacht) 16,10 Euro/Stunde

A.K.S.B. Pflegedienst
KASTANIENHOF
Am Mittelfelde 102, 30519 Hannover • 0511 87 807-0

Das sind Sie

- ✓ Erfahrung in der Pflege
- ✓ Teamfähigkeit & Zuverlässigkeit
- ✓ EDV-Einarbeitungsbereitschaft
- Pflegeprozessdokumentationen

Wir versorgen Kunden im Wohnpark Kastanienhof ambulant sowie in umliegenden Stadtteilen. Im Mittelpunkt unserer gemeinnützigen Genossenschaft steht der Mensch!

Wir bieten Ihnen

- ✓ Weihnachtsgeld + bezahlter Urlaub
- ✓ Stundenlohn 16,10 € / Stunde zzgl. Zeitzuschläge
- ✓ Urlaubstage (auch als Aushilfe)
- ✓ günstige Verpflegungsmöglichkeiten
- ✓ Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten
- ✓ Mitarbeiter-Rabatte (Mode, Reisen, uvm.)

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung an
bewerbung@wohnpark-kastanienhof.de

Ab aufs Rad: So läuft's auch im Winter rund

Radfahren ist zu jeder Jahreszeit möglich und attraktiv. Selbst wenn es sportlich sein soll, muss man sich nicht von Minusgraden ausbremsen lassen. Tipps von Profis, worauf Sie in der kalten Jahreszeit beim Radeln achten sollten.

HANNOVER. Temperaturen um den Gefrierpunkt, Nieselregen und gelegentlich auch Schnee: Bei diesem Wetter kostet es viele Menschen Überwindung, aufs Fahrrad zu steigen. Für Pflichttermine wie die Fahrt zur Arbeit reißen sich einige Pedaleure zusammen. Aber in der Freizeit? Da muss es doch nun wirklich nicht sein.

Muss es doch, meint Tim Böhme, Trainer beim deutschen Radsportverband: „Rennfahrer werden im Winter gemacht. Wer das Rad ein halbes Jahr in die Ecke stellt, hat schon verloren.“ Was für Profis gelte, sollten auch Hobbysportlerinnen und Freizeitradler beherzigen. Außerdem sei Radfahren im Winter gut für die Gesundheit, weil die Bewegung an der frischen Luft das Immunsystem stärke, so Böhme weiter. Auch das psychische Wohlbefinden profitiere. Damit die Ausfahrten sicher sind und Spaß machen,

sollten einige Aspekte beachtet werden:

PASSENDE KLEIDUNG WÄHLEN

„Es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Kleidung“, sagt Böhme. Er empfiehlt das Zwiebelschalenprinzip. Das heißt: Mehrere Schichten werden übereinander gezogen, die teilweise abgelegt werden können, wenn es zu warm wird. Am Körper sollte Funktionswäsche getragen werden. Wichtig ist, dass die Materialien atmungsaktiv sind und Feuchtigkeit abtransportieren, weil ansonsten die Gefahr besteht, nach starkem Schwitzen auszukühlen. Die äußerste Schicht sollte Regenwasser abhalten. Bei viel Nässe kann eine Regenhose getragen werden. Vor allem aber sollte der Oberkörper warmgehalten werden, betont Böhme: „Denn oben ist nichts in Bewegung.“

Auch auf die Extremitäten ist besonders zu achten. Denn wenn die Füße oder Hände erst einmal ausgekühlt sind, werden sie so schnell nicht wieder warm. Hochwertige Handschuhe sind für die meisten Radfahrerinnen und Radfahrer deshalb ein Muss. Zu empfehlen seien gefütterte Produkte mit nur drei Fingern, sogenannte Hummerfäustlinge, sagt Thomas Geisler vom Pressedienst Fahrrad (pd-f): „Man hat damit zwar etwas weniger Gefühl, aber das ist immer noch besser als kalte Finger zu bekommen, in denen man überhaupt kein Gefühl mehr hat.“

Für die Füße gibt es spezielle Winterschuhe mit hohem Schaft sowie Neoprenüberzieher, die Wind und Feuchtigkeit abhalten. Bei großer Kälte können beheizbare Innensohlen getragen werden. Den Hals schützen multifunktionale Schlauchtücher, sogenannte Buffs, die auch übers Gesicht gezogen werden können. Unter den Helm passt eine dünne Mütze. Nach einer längeren Pause ist es angenehm, frische und trockene Handschu-

he, Tücher und Mützen anziehen zu können, die in den Taschen des Fahrradtrikots mitgeführt werden. Alternativ bieten sich ähnlich wie Rennräder, aber eine Fahrradtasche an.

Helle, reflektierende Kleidung erhöht die Sicherheit. „Das Thema Sichtbarkeit ist nicht zu unterschätzen“, unterstreicht Böhme. Das trifft insbesondere auf den Helm zu, weil er der höchste Punkt ist. Auch Warnwesten mit Reflektoren besitzen Signalwirkung.

RAD WÄHLEN UND AUFRÜSTEN

Viele Rennradfahrerinnen und -fahrer steigen spätestens im Winter auf Gravelbikes oder Cyclocrosser um: Diese fahren sich ähnlich wie Rennräder, besitzen aber etwas breitere Reifen mit mehr Profil und meist eine weniger sportliche Radgeometrie. Damit lässt es sich gut über nicht asphaltierte Nebenwege fahren. Für anspruchsvolles Gelände sind vor allem Mountainbikes geeignet. Sie verfügen in der Regel über Federungen, eine große Auswahl an Gängen und vergleichsweise kleine Rahmen, die eine hohe Wendigkeit ermöglichen. „Sie sind eine gute Wahl. Der Komfort ist groß“, sagt Böhme.

Um sicher unterwegs zu sein, sollten möglichst breite Reifen aufgezogen werden, die mit weniger Luftdruck gefahren werden können, erklärt Geisler: „Das erhöht die Auflagefläche und somit den Grip.“ Guter Panenschutz empfiehlt sich auf Wegen mit Schotter oder kleinen Steinen. Für Schnee und Eis sind Reifen mit Spikes im Angebot.

Ein starkes Licht vorn und hinten ist selbst dann empfehlenswert, wenn es noch hell ist. Denn Radfahrende werden damit von anderen Verkehrsteilnehmenden besser wahrgenommen. Oft werden Anstecklichter mit Akkus verwendet. Diese sollten eine Zulassung vom Kraftfahr-

bundesamt besitzen, erklärt Geisler. Im Gelände könnten auch Helmlampen nützlich sein. Grundsätzlich sinnvoll seien Reflektoren, zum Beispiel am Sattel.

REINIGUNG IST PFLICHT

„Pflege ist im Winter wichtiger als im Sommer. Vor allem versalzene Straßen sind Gift für das Rad“, betont Böhme. In der Regel empfiehlt es sich, den Antrieb zu reinigen und die Kette zu ölen, wenn sie trocken gelaufen ist. Auch andere bewegliche Teile sollten regelmäßig geschmiert werden. Federelemente werden möglichst gesäubert und Bremsbeläge kontrolliert. Das Rad sollte von Schneematsch und Feuchtigkeit befreit werden, um Rost vorzubeugen. Eine Wachs-politur des Rahmens schützt vor Schäden durch Streusalz.

Böhme rät außerdem zu Schutzblechen: „Es ist eklig, von allen Seiten nass zu werden“, meint er. Fürs MTB böten sich breite Schutzbleche an, die möglichst eng anliegen, ergänzt Geisler. Für Gravelbikes gebe es Produkte, die sich verlängern ließen, damit möglichst wenig Spritzwasser hochwirbele. Schutzbleche werden fest montiert oder angeklickt.

FAHRVERHALTEN ANPASSEN

„Die Bedingungen sind anders im Winter. Bei Nässe und Glätte sollte vorsichtiger gefahren werden“, sagt Böhme. Gefahr lauert auch bei Rollsplit sowie nassem Laub auf Straßen und Wegen, das extrem rutschig ist. Auf Waldwegen können sich darunter zum Beispiel Wurzeln verbergen. Vorsicht ist vor allem in Kurven und bei plötzlichen Lenkbewegungen geboten.

Bei schwierigen Verhältnissen sollte besonders vorausschauend gefahren und das Tempo reduziert werden. Geisler weist darauf hin, dass sich bei Nässe oft die Bremswege verlängern.

ten. Deshalb sollte maßvoll gebremst werden. Vollbremsungen gelte es zu vermeiden. „Besser ist es, das Fahrrad ausrollen zu lassen.“ Er empfiehlt, den Sattel ein wenig herunterzustellen, damit der Fuß bei Bedarf gut auf den Boden kommt. Auf Klickpedale sollte eventuell verzichtet werden, „weil man sich schnell mit dem Fuß ausbalancieren muss, wenn es glatt wird“, erklärt Geisler.

TRAINING RICHTIG AUSRICHTEN

Im Winter sollte vor allem die Grundlagenausdauer trainiert werden. Das heißt, es empfehlen sich lange Touren mit nicht allzu hohem Puls. Damit werde auch die Fettverbrennung angeregt, sagt Böhme. Bei der Streckenplanung sollten lange Anstiege und Abfahrten vermieden werden, damit die Fahrerinnen oder der Fahrer nicht stark ins Schwitzen kommt und anschließend auskühlt. „Lieber sollte welliges Terrain mit kurzen An- und Abstiegen gewählt werden“, so der Radsporttrainer. Für intensives Wintertraining im Freien empfiehlt Böhme MTBs: „Sie sind zwar nicht so schnell, aber anstrengender zu fahren.“

Bei sehr niedrigen Temperaturen sollte die Belastung allerdings nicht zu groß sein, weil die Atemwege verengen können. Möglichst wird dann durch die Nase geatmet, weil die Luft dabei angefeuchtet und erwärmt wird. Wichtig sei es zudem, viel zu essen, rät Böhme. Denn bei Kälte werde mehr Energie als an warmen Tagen benötigt. Außerdem sollte regelmäßig getrunken werden, weil über die Atmung viel Flüssigkeit verloren geht. Wohltuend seien warme Getränke in einem Thermosbehälter, ergänzt Geisler: „Außerdem bietet sich ein Rucksack mit Trinksystem an, weil darin die Flüssigkeit wärmer bleibt als in einer Radflasche am Rad.“

Bilder einer großen Reise

HANNOVER. 6.400 Kilometer per Fahrrad zum Nordkap und zurück: Der Reisejournalist Reinhard Pantke radelte nur mit Muskelkraft und 35 Kilogramm Gepäck getreu dem Motto „der Weg ist das Ziel“ auf vielen schönen Nebenstrecken abseits der Haupttrouten und erkundete dabei einige der schönsten Gegenden Skandinaviens. Die Bilder und Filme dieser monatelangen Reise können Interessierte am Freitag, 24. Januar, ab 19.30 Uhr bei einer Show im Freizeitheim Lister Turm, Walderseestraße 100, sehen. Der Eintritt: kostet 15 Euro, ermäßigt 12 Euro. Karten gibt es im Vorverkauf im Lister Turm oder bei „SFU-Sachen für unterwegs“, Schillerstraße 33. **RED**

Richtige Schulform

HANNOVER. Welche Schulform ist die richtige? Antworten gibt es beim digitalen Informationsabend der Landeshauptstadt Hannover unter dem Titel „(K)eine Entscheidung fürs Leben – Wechsel in die 5. Klasse – wie geht das?“, zu dem der Fachbereich Schule am Dienstag, 11. Februar, von 19 bis 21 Uhr einlädt. Das Angebot richtet sich an Erziehungsberechtigte, deren Kinder im Sommer 2025 von der Grundschule in die 5. Klasse einer weiterführenden Schule wechseln. Es ist möglich im Vorfeld per Mail Fragen einzusenden an uebergang@hannover-stadt.de. Für individuelle Fragen ist am Dienstag, 11. Februar, in der Zeit von 9 bis 12 Uhr eine Beratungshotline unter der Telefon (0511) 16 83 10 61 erreichbar. **RED**

Anmeldung: e-government. hannover-stadt.de/anmeldung_informationsabend

Klimaschutzaktivistin erkennt Warnsignal

LUISA NEUBAUER: Brände in Kalifornien sind „Folge von weltweitem, politischem Versagen“

VON RND / DPA

BERLIN. Die Brände in und um Los Angeles sind laut US-Regierung die verheerendsten in der Geschichte Kaliforniens. Kein Zufall, sondern Folge politischen Versagens, sagt die Klimaaktivistin Luisa Neubauer. Das Versprechen von richtigem Klimaschutz sei eine Lüge gewesen. Die sich häufenden Waldbrände, Überschwemmungen und tödlichen Stürme sind aus Sicht der Klimaschutzaktivistin Luisa Neubauer ein dramatisches Warnsignal an die Politik, endlich mehr gegen die Erderhitzung zu unternehmen. „All das sind keine Zufälle, sondern Folge von weltweitem, politischem Versagen – bei dem auch Deutschland mitmacht“, sagte Neubauer von der Bewegung Fridays for Future zur aktuellen Klimapolitik teil. Foto: David Hammersen



Klimaaktivistin Luisa Neubauer nahm in Berlin an einer Pressekonferenz von Fridays for Future zur aktuellen Klimapolitik teil.
Foto: David Hammersen

eine Welt, die für immer mehr Menschen zur Lebensgefahr wird. „Sie sollten die Spitzenkandidaten und den Wahlkampf wachrütteln, und zu einer echten Debatte über den Schutz vor der Klimakrise und den Ausstieg aus fossilen Energien anregen. Die Zeit ist jetzt.“

Neubauer sagte, lange sei den jungen Menschen versprochen worden, dass richtiger Klimaschutz kommt, sobald die Katastrophen groß genug seien. Das entpuppte sich nun als schlechte Lüge. „Kalifornien steht in Flammen – ein Ereignis, dass nachweislich im Zusammenhang mit der Klimakatastrophe steht. Davor wurde Valencia von Fluten überrollt, davor standen große Teile Deutschlands unter Wasser, vier Mal in 2024.“

Noch nie sei so offensichtlich gewesen, wie gefährlich die Klimakatastrophe ist, und wie dringend Menschen, Lebensgrundlagen und Wirtschaftsräume vor ihr geschützt werden müssten.



Die Brände in und um Los Angeles sind laut US-Regierung die verheerendsten in der Geschichte Kaliforniens.
Foto: Jessica Christian / Unsplash

„Es macht Angst zu sehen, wie wenig die Klimagefahren für Deutschland und die Welt bisher von den Spitzenkandidaten im Wahlkampf thematisiert werden. Scheinbar planen sie weite Teile der Gesellschaft für dumm zu verkaufen, und ihnen weiter einzureden, dass die Klimakrise uns schon in Ruhe lässt, wenn wir sie lange genug ignoriert haben.“

Zu den fatalen Folgen der Erderwärmung gehören je nach Region heftigere und häufigere

Dürren, Stürme und Überschwemmungen, die schon jetzt Millionen Menschen leiden lassen und teilweise auch zur Flucht ins Ausland zwingen.

SEIT ACHT MONATEN SO GUT WIE KEIN REGEN MEHR

Wissenschaftler aus Kalifornien haben schon 2022 festgestellt, dass in ihrer Region die Zahl der Waldbrände stark steigt. Schuld sei der menschengemachte Klimawandel mit heißerem und

trockenerem Wetter. Traditionellerweise dauerte die Dürrezeit in Kalifornien von Mai bis September, während Oktober bis April als die Regenzeit galt. Doch im Süden Kaliforniens, wo Los Angeles liegt, hat es seit mindestens acht Monaten so gut wie gar nicht mehr geregnet. Bäume und Sträucher sind vertrocknet, brennen also leicht. Hinzu kommen die für die Saison typischen, kräftigen Santa-Ana-Winde, welche die Flammen schnell verbreiten.

Wen-Do-Kurs für Mädchen

HANNOVER. Konflikte meistern, Grenzen erkennen und schützen: Die AWO Familienbildung bietet am 25. und 26. Januar einen Wen-Do-Kurs speziell für Mädchen im Alter von neun bis zwölf Jahren an. Der Kurs geht auf die besonderen Herausforderungen und Bedürfnisse von Mädchen ein und schafft einen geschützten Raum, in dem sie Selbstbehauptungsstrategien entwickeln und effektive Selbstverteidigungstechniken für den Notfall erlernen können. Der Kurs findet am 25. Januar von 14 bis 18 Uhr und am 26. Januar von 10 bis 14 Uhr in der AWO Kindertagesstätte, Ibykusweg 3, 30629 Hannover-Misburg, statt. Die Teilnahmegebühr für beide Termine beträgt 86,60 Euro. Anmeldungen nimmt Anja Fabig unter Telefon (0511) 2 19 78 - 170 oder per E-Mail an anja.fabig@awo-hannover.de entgegen. **RED**

Neue Selbsthilfegruppe

HANNOVER. Eine neue Selbsthilfegruppe für Frauen mit Alkoholthematik gründet sich in Hannover. Die Gruppe richtet sich an Frauen jeden Alters, die den Wunsch haben, mit dem Alkoholtrinken aufzuhören und dies mit Hilfe einer Gruppe umsetzen möchten. Gemeinsam wollen die Teilnehmerinnen daran arbeiten, ein nüchternes und selbstbestimmtes Leben ohne die Droge Alkohol zu führen. Die Fähigkeit zur Selbstreflexion und das Zulassen neuer Denkansätze sind dabei hilfreich. Nähere Informationen erteilt die KIBIS unter Telefon (0511) 666567 oder online. **RED**

kibis-hannover.de

Schluss mit Blähungen, Völlegefühl, Magenkrämpfen
Endlich Essen wieder genießen

Gut essen? Gerne! Aber bitte mit Genuss! Nur leider machen Blähungen, Völlegefühl und Magenkrämpfe manch gesellige Runde zur mühsam ertragenen Qual. Damit Genuss in Zukunft genießbar bleibt, hält die Natur eine Lösung bereit:

EINZIGARTIG KOMBINIERT FÜR SCHNELLE LINDERUNG

Bei Blähungen, Völlegefühl und Magenkrämpfen bringen GASTEO Magen-Tropfen mit sechs



Endlich wieder essen mit Genuss

wertvollen, bitterstoffhaltigen und beruhigenden Heilpflanzen schnelle Linderung. Bitterstoffe, in Wermut-, Benediktenkraut

oder Angelikawurzel enthalten, regen schon im Mund die Produktion von Verdauungssäften an.^{1,2} Die anderen drei Heilpflanzen, Gän-

sefingerkraut, Süßholzwurzel und Kamillenblüten, entspannen und nehmen den Druck aus dem Bauchbereich.

PRAKTISCH AUCH FÜR UNTERWEGS

GASTEO Magen-Tropfen im Dosierfläschchen sind eine einzigartig kombinierte erste Magenhilfe – auch für unterwegs. Nach erstem Gebrauch halten sie noch ganze zwölf Monate. Damit jederzeit und überall Essen ein Genuss bleibt.

1. Liszt et al. (2017) PNAS; 114(30), E6260-E6269; 2. Inge Depoortere (2014) Gut; 63:179-190. **GASTEO®** Flüssigkeit zum Einnehmen. **Wirkstoffe:** Gänsefingerkraut, Süßholzwurzel, Angelikawurzel, Benediktenkraut, Wermutkraut, Kamillenblüten. Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Anwendung bei leichten Verdauungsbeschwerden (z. B. Völlegefühl, Blähungen), sowie leichten krampfartigen Beschwerden im Magen-Darm-Trakt ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung. **Enthält 40 Vol.-% Alkohol.** (Stand: 11/2022). **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.** Cesra Arzneimittel GmbH & Co. KG, Braunmattstraße 20, 76532 Baden-Baden

Blähungen? Völlegefühl? Magenkrämpfe?

GASTEO®

hilft Deiner Verdauung über den Berg

Fragen Sie in Ihrer Apotheke danach!

PZN 10738439, AVP 10,89 €

Gospelkonzert: Das 500 Stimmen Mass-Choir Konzert

Das stimmungswalrige Gospelkonzert
zum Mitsingen und Mitswingen

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

Die singOUT Projekte von und mit Silas Edwin gibt es seit 2005 in ganz Deutschland. Klingt wie eine Tour, ist es aber nur teilweise. Das Projekt tourt, die Sänger kommen stets aus der jeweiligen Stadt, und werden sechs Monate intensiv auf das große Konzert in ihrer Stadt vorbereitet. Bereits in den vergangenen Jahren begeisterten die Singout-Mass Choir Besucher in ausverkauften renommierten Slen Deutschlands mit ihrer Stimmgewalt und Lebensfreude.

Auch dieses Jahr gibt es ein weit gefächertes Gospelprogramm mit der Band um den Pianisten Elvis E. aus den Niederlanden. Das Repertoire beinhaltet

sowohl moderne als auch traditionelle, immer wieder gern gehörte Songs wie „Down by the riverside“, „Hallelujah“ und „We Are The World“. Mit dem MassChoir treten internationale Solisten auf. Die stimmungswalrige Jennifer Philips (UK) und der Award-Gewinner Marlin Williford (USA) werden mit dem 500 Stimmen starken Chor am 16. März 2025 im Kuppelsaal Hannover einen Abend voller Gospel präsentieren. Das Konzert besticht durch ein außerordentliches Klangvolumen und verspricht einen wundervollen Gospelabend, aus dem jeder beschwingt nach Hause gehen wird.

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



Foto: SingOut

JETZT Tickets sichern:
Telefon: (0511) 1212 3333 und an allen bekannten Vorverkaufsstellen, E-Mail: service@haz-tickets-hop.de Online buchen: tickets.haz.de

Weitere Info:
www.singout-projekt.de

pro care

DIE MESSE FÜR DIE PFLEGEBRANCHE!

11. – 12. FEBRUAR 2025
Messe Hannover

BIS ZU 10 RP-FORTBILDUNGSPUNKTE SICHERN!

JETZT TICKETS SICHERN!

Erlebe, was die professionelle Pflege bewegt: Innovative Produkte, Vorträge und praxisnahe Lösungen, die den Pflegealltag erleichtern!

Registrierung für pflegerische Fachpersonen
Deutsche Messe

33797601_002624

ANZEIGE

Vom Klimawandel bis zur Mehrheimigkeit

magaScene: Das **REAL DANCE FESTIVAL** bringt die Verhältnisse zum Tanzen

Der internationale Tanz soll weiterhin einen festen Platz in Hannovers Kulturkalender haben. Darin sind sich die Veranstalter und Förderer der zweiten Ausgabe des Real Dance Festivals einig. Und so präsentiert dieses internationale Tanzfestival vom 28. Januar bis zum 2. Februar die volle Bandbreite dieser künstlerischen Ausdrucksform.

Das Festivalprogramm nutzt dafür neben den Spielstätten des Schauspielhannover (Schauspielhaus, Ballhof und Cumberlandsche Bühne) erstmalig auch die Räumlichkeiten der Kestner Gesellschaft. Das Real Dance Festival 2025 ist eine Veranstaltung der Niederschsichen Staatstheater Hannover GmbH, wird gefördert durch die Landeshauptstadt Hannover, die Stiftung Niedersachsen und das Niedersächsische Ministerium für Wissenschaft und Kultur und ist budgetiert mit 400.000 Euro.

Eingeladen sind diesmal fünf Bhnenproduktionen. Das Team um Festivalleiterin Melanie Zimmermann freut sich besonders, nach über 20 Jahren wieder ein Gruppenstck von Anne Teresa De Keersmaeker in Hannover zeigen zu können. Zusammen mit dem Choreografen Radouan Mriziga eröffnet sie in „Il Cimento dell’Armonia e dell’Invenzione“ (28. und 29. Januar) zu Valdis Klassiker „Die vier Jahreszeiten“ das Festival mit der drängenden Frage, ob es in Zukunft diese vier Jahreszeiten überhaupt noch geben wird, Stichwort Klimawandel. Tamara Alegre holt mit „1GUHWATCH“ zusammen mit gefeierten Stars der Szene die geballte Energie des Dancehall auf die Bühne des zeitgenössischen Tanzes (30. und 31. Januar), während Michael Turinsky in seiner brandneuen Arbeit „Work Body“ die Sinnlichkeit in kommunistischer Theorie aufflackern lässt (31. Januar und 1. Februar). Die New-



Szene aus VAGABUNDUS von Idio Chichava.

Foto: Mariano Silva

comer Sepideh Khodarahmi und Afrang Nordlf Malekian beschäftigen sich in „Keeping up with the Iranians“ (1. Februar) mit Mehmoonis, deren Klänge und Tänze seit über 40 Jahren die iranische Kultur prägen, und versprühen in ihrer Lecture Performance „The Savor of a Sweet Surprise“ den Duft aus Gromutterns Kche (30. und 31. Januar). Das 13-köpfige, mosambikanische Ensemble um den international gefeierten Festivalbeibling Idio Chichava verhandelt in „VAGABUNDUS“ die vielen Facetten von Migration (1. und 2. Februar), und in der zweiten Edition des Festivalformats FOR REAL präsentieren Mnica Gara Vicente und Irving Villegas

aus Hannover „Trazos“, einen ganz besonderen installativ-choreografischen Abend (30. Januar bis 2. Februar). In Kooperation mit der Kestner Gesellschaft werden zudem dort zwei Filmarbeiten von William Forsythe und Boris Charmatz gezeigt – zwei prägende Gren des internationalen Tanzes (28. Januar bis 2. Februar).

Das Festivalzentrum befindet sich im Foyer des Ballhof Eins. Dort kann man u.a. Termine für die Pop-Up Nail Bar von Hong Ngoc Le für ein brillantes Nagel-Makeover reservieren (30. Januar bis 2. Februar), am Netzwerktreffen von Hannovers Tanzszene teilnehmen (1. Februar) sowie Filme von internationalen

Tanzschaffenden anschauen. In Melanie Zimmermanns zweiter Festivalsausgabe wird die Vielfalt des internationalen Tanzes sowohl durch die Einladung von weltberühmten Companies als auch Newcomer in die niedersächsische Hauptstadt geholt: „Ich freue mich sehr auf das Festival, auf seine Energie, das gemeinsame Schauen und Tanzen und auf die talentierten, internationalen Künstlerinnen und Künstler und ihren Blick auf die Welt.“

Das Publikum kann sich auf ein spannendes Programm freuen, das aus Bühnen-, Film-, Workshop-, Gesprächs- und Partyformaten besteht und das versucht, alle Körper und Geister

abzuholen. So wollen wir ein paar Wrmestralen in den kalten Winter zu bringen.“

Mehr Infos und Tickets auf
www.realdance.de

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.

ANZEIGE

Bothfelds Wollgeschft „Luftmasche“ Le VISAGE Kosmetik & Permanent Make-up schließen Ende Februar

Wunderschöne Alpakawolle, Mohair mit Maulbeerseide, edle Garne für Tücher und Sockengarne, ganz klassisch oder in feinem Kaschmir-Merino-Mix – die farbenfrohe Auswahl, mit der Susan Stephanie Knecht Strickfreudige seit 16 Jahren in der „Luftmasche“ begeistert, lässt keine Wünsche offen. Die große Palette unterschiedlichster Wolle und Strickgarne, aber auch die professionelle Beratung sowie die Workshops und Kurse haben Wollliebhaber aus ganz Hannover nach Bothfeld gelockt. Dennoch schließt das Wollfachgeschft an der Sutelstrae 67 zum 28. Februar 2025 seine Türen. „Nach 36 Jahren Selbständigkeit habe ich mich aus ganz persönlichen und privaten Gründen für eine neue Lebensplanung und neue Wege entschieden“, sagt Susan Stephanie Knecht. Bis dahin werden Wolle sowie Restbestände zu reduzierten Preisen abverkauft. Reguläre Woll-Qualitäten können Kunden noch bis zum Schluss bestellen. „Schnellentschlossene können also jetzt noch ihren Wollvorrat auffüllen, außerdem sollten Gutscheine und Gutschriften bis Ende Februar eingelöst werden“, sagt die Bothfelder Geschäftsfrau.



Der Ausverkauf hat begonnen: Noch ist die Auswahl an Wolle und Strickgarne in der „Luftmasche“ groß. Wer sich mit Material bevorraten möchte oder noch Gutscheine oder Gutschriften hat, sollte sich späten.

Behandlungstermine für Kosmetik & Permanent Make-up sind bis Ende Februar buchbar!

Seit 1989 ist das Le VISAGE Bothfelds die gute Adresse für Kosmetik & Permanent Make-up. Ob Permanent Make-up, Microblading, Aqua Lipp’s oder ästhetische Mesotherapie – als Kosmetikerin und Visagistin hat sich Susan Stephanie Knecht 40 Jahre lang um die Schönheit ihrer Kundinnen und Kunden gekümmert. Doch Ende Februar schließt sie ihre Kosmetikpraxis an der Sutelstrae. Bezüglich der Nachfolge steht die Kosmetikerin mit einer ambitionierten Kollegin im Gespräch, final entschieden ist aber noch nichts.

Auch für den Kosmetikbereich gilt also: Jetzt Termine bis zum 28. Februar 2025 buchen, damit Gutscheine für Behandlungen nicht verfallen.

Luftmasche Wolle & Strick-Garne Le VISAGE Kosmetik & Permanent Make-up

Sutelstrae 67 · 30659 Hannover



Let’s get ready to rumble

Die Kunstfestspiele Herrenhausen bekommen wieder eine Intendantin:
Im Herbst übernimmt Brigitta Muntendorf den Job von Ingo Metzmacher

HANNOVER. Die 42-jährige deutsch-sterreichische Komponistin Brigitta Muntendorf soll im Herbst neue Intendantin der Kunstfestspiele Herrenhausen werden. Das ist der Plan von Hannovers Kulturdezernentin Eva Bender (SPD), über den die Ratspolitik in den kommenden Wochen abstimmen wird. Die entscheidende Sitzung ist am 30. Januar. Der aktuelle Festivalleiter Ingo Metzmacher wird die Position nach der Kunstfestspiel-Ausgabe in diesem Jahr abgeben.

Muntendorf ist 1982 in Hamburg geboren und hat an der Musikhochschule in Köln studiert, wo sie seit 2019 als Professorin für Komposition lehrt. Sie ist künstlerische Leiterin des Ensembles Garage und hat bis 2023 zehn Jahre lang das queerfeministische Festival „Frau* Musica Nova“ geleitet. In ihren Stcken arbeitet sie fast immer spartenübergreifend und nutzt und untersucht dabei die Möglichkeiten von digitalen Medien und Künstlicher Intelligenz. Eines ihrer offiziellen Fotos zeigt sie vor einem Bild des berühmten Boxkamps „Rumble in the Jungle“ zwischen Muhammad Ali und George Foreman. Ob ihr Dienstantritt in Hannover ebenfalls ein Donnergrollen durch das Festival schicken wird, wird sich zeigen.

Mit den Kunstfestspielen hat Muntendorf bereits Erfahrung, drei Arbeiten von ihr waren dort während der Intendanz von Metzmacher zu sehen – zuletzt „Bilderschlachten“ im Jahr

2022. „In diesem Stück offenbart sich fast alles, was die Kunstfestspiele zu einem so außergewöhnlichen Format machen“, schrieb dieses Medium damals dazu: Das Stück vereine „singende Tänzer, tanzende Musiker und viele weitere scheinbare Gegensätze zu einer sehr verrückten, sehr klugen und sehr unterhaltsamen Produktion, die sich den herkömmlichen Kategorien entzieht“.

Musik, Tanz und bildende Kunst würden sich darin zu einer modernen Form des Gesamtkunstwerks verbinden, das mehr sei als die Summe seiner Bestandteile: „Es ist etwas Schillerndes, Neues darin.“

Die Suche nach der neuen Leitung lag in den Händen der Stadtverwaltung. Kulturdezernentin Bender hat sich dabei von einer Bewerbungskommission beraten lassen, der unter anderem Schauspielintendantin Sonja Anders und Lavinia Francke von der Stiftung Niedersachsen angehörten. Aus einem Kreis von 30 Personen wurde jetzt Muntendorf ausgewählt. Sie soll einen Fnfjahresvertrag bekommen.

Der aktuelle Kunstfestspiel-Intendant Ingo Metzmacher hatte vor einem Jahr überraschend angekündigt, das Festival im Herbst 2025 zu verlassen. Der 67-Jährige gab dafür persönliche Gründe an. Trotz des laufenden Sparprogramms hat die Stadt sich damals klar zur Weiterführung der Kunstfestspiele bekannt. Zugleich wurden die Ergebnisse einer Beratungsfirma

veröffentlicht, die drei Festival-



Spartenbergreifend und digital: Brigitta Muntendorf übernimmt im Herbst die Kunstfestspiele Herrenhausen. Foto: Frederike Wetzels

Ausgaben untersucht und Ideen entwickelt hat, wie die Kunstfestspiele weiterentwickelt werden können.

Dieses Papier dürfte nun auch eine Leitschnur für Muntendorf sein. Besonders hervorgehoben wird darin die programmatische Ausrichtung der Kunstfestspiele als interdisziplinäres Festival, das zeitgenössisches und internationales Kunstgeschehen nach Hannover bringe: Dieses „berzeugende Alleinstellungsmerkmal“ sei bislang noch nicht „optimal kommuniziert“ und könne „programmatisch noch konsequenter“ umgesetzt werden, so die Autoren der Studie. Die Berater regten zudem an, den Anteil

renhuser Gärten auf bis zu 90 Prozent zu erhöhen. Dazu sollen nur wenige weitere Spielorte wie der Kuppelsaal kommen, der besonders viel Publikum fasst, oder solche, die als niedrigschwellig gelten, wie etwa das Kulturzentrum Faust.

In diesem Jahr wird eine Produktion von Muntendorf bei den Kunstfestspielen zu sehen sein: Das Stück „Orbit – A War Series“ kommt nach Stationen der Biennale von Venedig, der Elbphilharmonie und dem Berliner Humboldt-Forum im Frühjahr nach Herrenhausen. Das erste von ihr als Intendantin geplante Festival soll 2026 zu sehen sein.

3348101_002624

BikeWear

Bis **50%** reduziert

GORE
Phantom GTX Infinium
Windjacke Herren mit
abnehmbaren Ärmeln
ArtNr.: P-600860



UVP 189,95
Auf UVP **90,95 € SPAREN**
99.-

CASTELLI
Entrata
Windjacke
ArtNr.: P-600206



UVP 189,95
Auf UVP **71,95 € SPAREN**
118.-

VAUDE
Posta Radtrikot
langarm
ArtNr.: P-592161



UVP 85.-
Auf UVP **30.- € SPAREN**
55.-

VAUDE
Qimsa
Softshelljacke
ArtNr.: P-599924



UVP 170.-
Auf UVP **71.- € SPAREN**
99.-

VAUDE
Posta VI
Softshelljacke
ArtNr.: P-586519



UVP 160.-
Auf UVP **49.- € SPAREN**
111.-

HERCULES



HERCULES City E-Bike Roberta Deluxe

- Hercules-Topqualität bis ins Detail
- zuverlässiger Bosch Motor mit starken 625 Wh Akku
- wartungsarme Nabenschaltung mit Rücktrittbremse
- besonders komfortable Sitzhaltung
- Bereifung mit höchstem Pannenschutz

Best-Nr.: 132308

UVP 3792.-

ÜBER 1000 € SPAREN
2792.-

BOSCH
Active Line Plus
50 Nm Drehmoment
625 Wh

KTM



KTM E-Trekkingrad Cento 10

- vollendeter Fahrgerauf auf jedem Terrain
- besonders robuste 10 Gang Deore Linkslide-Schaltung
- Bosch CX 625 Wh-Antrieb garantiert Ausdauer in jeder Lage
- innovative, einfache Akkuentnahme
- höchste Sitz-Ergonomie

Best-Nr.: 125425

UVP 4399.-

ÜBER 1400 € SPAREN
2992.-

Das smarte System
BOSCH
CX 85 Nm Drehmoment
625 Wh

Langlebige Top-Qualität mit hoher Wertstabilität!

BULLS



BULLS E-Fully 27.5 E-Stream EVO TRI

- Brose S-Mag Plus Fit Antrieb 90 Nm
- 740 Wh Ultra Core Akku
- 10-Gang Shimano Deore
- Hydr. Scheibenbremsen
- Vollgefedertes Fahrwerk mit 120 mm Federweg vorne und hinten
- Bulls Lytro Federgabel
- SR Suntour Dämpfer

Best-Nr.: 99307

UVP 4399.-

ÜBER 2060 € SPAREN
3332.-

Special Edition
brose
S-Mag
90 Nm Drehmoment
740 Wh

FLYER

Handgefertigt in der Schweiz



FLYER SUV-E-Bike Goroc 2 - 6.30

- sensible 120 mm Luftfederung
- SUV-Bereifung für Komfort und Sicherheit auf Asphalt und im Gelände
- Superstarker 95 Nm Panasonic GX Ultimate-Motor
- hochwertige 12 Gang Shimano XT-Schaltung
- ultrahelle Supernova LED-Scheinwerfer

Best-Nr.: 132037

UVP 4999.-

ÜBER 1660 € SPAREN
3332.-

95 Nm!

Leasing oder 0 % Finanzierung - Wir arbeiten mit allen führenden Anbietern zusammen!

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

Irrtümer, Druckfehler, Preisänderungen und Liefermöglichkeiten vorbehalten. Teilweise keine Originalabbildungen. Angebote nur solange der Vorrat reicht. ** ehemalige UVP *** Preis entspricht unserem Markteinführungspreis der aktuellen Saison 1) Kaufpreis entspricht dem Nettodarlehensbetrag; Gebundener Sollzinssatz (jährlich) 0,0 %; effektiver Jahreszins 0,0 %; Beispiel: Finanzierungsbetrag 1.000,- Euro, 10 Monate 100,- €. Gesamtbetrag bei einer Laufzeit von 10 Monaten: 1.000,- €. Angaben zugleich repräsentatives Beispiel i. S. d. § 17 Abs. 4 PangV. Vermittlung erfolgt ausschließlich für den Kreditgeber BNP Paribas S.A. Niederlassung Deutschland, Standort München: Schwanthalerstr. 31, 80366 München. In Österreich erfolgt die Vermittlung für die BNP Paribas Personal Finance S.A. Niederlassung Österreich

DVD-TIPP

EIN ROMANTISCHES ABENTEUER, DAS ZUM SCHEITERN VERURTEILT IST



Nach dem bahnbrechenden, Oscar-prämierten Erfolg von „Joker“ bringt der gefeierte Regisseur Todd Phillips seinen legendären Antihelden in JOKER: FOLIE À DEUX mit einem spektakulären zweiten Akt zurück. Die düstere Erzählung um Arthur Fleck, erneut grandios dargestellt von Joaquin Phoenix, wird um eine faszinierende neue Figur ergänzt: Harley Quinn, gespielt von der einzigartigen Lady Gaga. Gemeinsam tauchen die beiden ikonischen Künstler Phoenix und Gaga noch tiefer in den Wahnsinn ihrer Figuren ein und schaffen so eine unvergessliche, explosive Dynamik, die alle konventionellen Erwartungen sprengt. Zum Inhalt: Im Arkham State Hospital trifft der gescheiterte Komiker Arthur Fleck auf die Liebe seines Lebens: Lee Quinzel. Nachdem sie aus der Gefangenschaft entkommen, beginnt für die beiden ein romantisches Abenteuer, das jedoch zum Scheitern verurteilt ist. Wir verlosen 3 mal 1 DVD (Näheres steht im Rätsel dieser Ausgabe).

Architektur der Zukunft

HANNOVER. Regisseur Arian Lehner ist zu Gast im Kino am Raschplatz, um seinen Film „Beyond Eternity“ am Sonntag, 19. Januar, ab 11 Uhr vorzustellen. Eine Architekturerkundung im Kontext von Klimawandel, Ressourcenknappheit, zirkulären Strategien, Immobilienspekulationen und Flüchtlingskrisen: Der Dokumentarfilm reflektiert über das Potenzial zukünftiger, nachhaltiger Architektur jenseits der dominanten Perspektiven der nördlichen Industriestaaten. Im Rahmen eines Besuchs der „Sharjah Architecture Triennial“ 2023 in den Emiraten begibt der Film sich im Interview mit der Architektin und Kuratorin der Triennale, Tosin Oshinowo, auf die Suche nach wichtigen Fragestellungen unserer Zeit: Sollen wir so weitermachen wie bisher? Welche Architektur wollen wir? Was kostet der verschwenderische Lifestyle unserer Planeten? Darüber hinaus kommen an der Triennale beteiligte internationale Architektinnen, Architekten und Kunstschaffende über ihre spannenden Projekte zu Wort.

Ganz nah dran

BACHELORARBEITEN des Studiengangs Visual Journalism and Documentary Photography in der GAF

HANNOVER. Bachelorarbeiten der Absolventinnen und Absolventen des Studiengangs „Visual Journalism and Documentary Photography“ der Hochschule Hannoversind vom 23. Januar bis 2. Februar, täglich von 12 bis 20 Uhr in der Galerie für Fotografie (GAF), Seilerstraße 15d, zu sehen. Die Ausstellungseröffnung beginnt am Mittwoch, 22. Januar, um 19 Uhr. Der Eintritt ist frei.

Wie üblich widmeten sich die Studierenden Themen des aktuellen Zeitgeschehens. Der Blick ist ganz nah dran. Manchmal technisch, wenn scheinbar kleinste Detailaufnahmen ganz eigene Geschichten erzählen, manchmal werden einzelne Menschen und ihre Schicksale und Hoffnungen zu Symbolfiguren für das große Ganze, dessen Teil sie sind.

Ein sehr berührendes Beispiel ist „Inner Burning“: Für ihren Dokumentarfilm begeben sich Kim Christin Zeidler und Finn Winkler mit den Veteranen Philipp Dörr nach Südafrika. Während er mit einer Gruppe Freiwilliger Buschfeuer bekämpft, beleuchten sie Verbindungen zu seinen traumatischen Erfahrungen aus dem Afghanistan-Krieg. Der Film zeigt die Gefahr und Intensität der Einsätze vor Ort und stellt die Frage, wie der Kampf gegen die Flammen ihm hilft, die Herausforderungen seiner posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS) zu bewältigen – und ob er in dieser gefährlichen Mission eine neue Lebensaufgabe gefunden hat.



Fabian Schwarze porträtiert in seinem Buch "give us a place to rot" Menschen, die Skatespots in Hamburg bauen.

Foto: Fabian Schwarze

Nora Börding und Anne Speltz thematisieren in ihrem Fotobuch „The forgotten stories of the ‘Boat Driver’“ die Kriminalisierung von Geflüchteten an europäischen Außengrenzen. Julian Busch beleuchtet mit „Bab al-Mandab – Das Tor der Tränen“ die gefährliche Migrationsroute über eine der meistbefahrenen Wasserstraßen der Welt. Jedes Jahr fliehen dort Hunderttausende vom Horn von Afrika auf die Arabische Halbinsel. Sie träumen davon, über den Jemen nach Saudi-Arabien zu gelangen, um dort auf Baustellen oder als Bedienstete zu arbeiten. Doch der Weg ist beschwerlich und gefährlich. Er führt durch die fast 250 Kilometer lange Wüste Dschibuti, bevor die Boote im Norden des Landes in See stechen.

Michael Braunschädel besucht die Intensivstation des Mannheimer Universitätsklinikums. In seiner Arbeit „Intensiv

auf intensiv“ macht er die emotionalen und sozialen Dimensionen dieser besonderen Arbeits- und Lebenswelt sichtbar. Dabei soll der Mensch in den Mittelpunkt der Arbeit gestellt werden, so der Fotograf – es ginge nicht um die Dokumentation medizinischer Abläufe, sondern vielmehr um das Sichtbarmachen der oft unsichtbaren Welt hinter den Türen der Intensivstation.

Den langfristigen Auswirkungen von Landminen in Bos-



Dokumentarfilm „Inner Burning“: Kim Christin Zeidler und Finn Winkler begleiten den traumatisierten Veteranen Philipp Dörr nach Südafrika, wo er mit einer Gruppe Freiwilliger Buschfeuer bekämpft.

Foto: Kim Christin Zeidler und Finn Winkler

nien und Herzegowina widmet sich Sebastian Günther in seiner Arbeit „Unsichtbare Last“. Durch dokumentarische Arbeit und Interviews zeigt er, wie diese auch Jahrzehnte nach dem Krieg das Leben der Menschen gefährden und den Wiederaufbau der Region erschweren.

Nach dem Zerfall Jugoslawiens in den 1990er-Jahren entstanden auf dem Balkan sieben Nachfolgestaaten. Marina Pepaj erkundet in „Echos“ das Erbe des ehemaligen Jugoslawiens und dessen Einfluss auf Identität und Alltag.

Michael Hinz beschäftigt sich mit visuellen Elementen deutscher Erinnerungskultur am Beispiel der Aufarbeitung der SED-Diktatur. Mittels dokumentarischer Ansätze soll die künstlerische Arbeit

„Geteilte Erinnerung“ ein Impuls sein, um sich mit der deutschen Teilung auseinanderzusetzen.

Julius Nieweler gewährt mit „Man flüstert: ‘Der Krieg naht’“ einen Einblick in die gesellschaftliche Stimmung während der Wahlwochen in der Republik Moldau.

Andere Arbeiten werfen einen sehr genauen Blick auf Alltagskultur in Deutschland. Ein Jahr begleitete Fabian Schwarze Menschen, die „Do it yourself“-Skatespots in Hamburg bauen. Sie sind oft nur temporär, da sie illegal sind. Diese Orte der Utopie zeigt er in seinem Buch „give us a place to rot“. Für Schwarze sind sie nicht nur Plätze zum Skaten, sondern auch Zufluchtsorte für Menschen, die nicht in die Kon-

zepte der Gesellschaft passen – oder passen wollen.

Marie-Luise Kolb geht der Frage nach, welche Bedeutung das Gemüse Spargel in Deutschland hat. Lennard Schwarz erforscht mit seinem Magazin die deutsche Brotkultur.

Marcel Zeumer untersucht, wie zeitgemäß Religionen für die Suche nach Antworten heute noch sind. Für sein Magazin „Wo suchen wir?“, betrachtet er Religion im Allgemeinen sowie sehr konkret ein Benediktinerkloster in Österreich.

In der Arbeit „The Message Will Self-Destruct“ von BEN JY AMIN treffen Subjekte auf Rezipienten für eine innere Auseinandersetzung des individuellen Denkens.

gafeisfabrik.de

Wo einige gleicher sind

HANNOVER. „Alle Tiere sind gleich, aber einige Tiere sind gleicher als andere“ ist wohl der bekannteste Satz aus George Orwells Fabel „Animal Farm“. Regisseur Emre Akal setzt in der Inszenierung im Ballhof die Geschichte dort fort, wo das Buch endet: Die Tiere regieren über die Welt und somit über die Menschen. Und die haben sich erstaunlich schnell daran gewöhnt, kommunizieren untereinander in einem reduzierten deutsch-englischen Floskel-Gemisch und existieren, um zu (re-)produzieren. Resigniert, kaum hinterfragend, werden aus den grotesk überzeichneten Nacktkostümen die Körperflüssigkeiten gemolken. Es wird besamt, geboren und das Neugeborene gleich zum Abtransport bereitgemacht. Zum Dank regnet es ein Stück Fleisch, ob dieses von der eigenen Spezies stammt oder von einem anderen Säugetier – egal. Die Schweine, die die Machtlosen auspressen, grunzen vergnügt über deren einfache Denkmuster. Das

muss und sollte man als Zuschauer aushalten können, denn die wirklich kluge und intensive Umsetzung hält dem Menschen nicht nur großartig seine eigene Verlogenheit und den Spiegel des alltäglichen Umgangs mit anderen ausgebeuteten Säugetieren, den sogenannten „Nutztieren“ vor. Sie setzt sich schwarzhumorig und treffend mit zentralen Themen

von Macht und Ohnmacht auseinander, mit politischen Systemen und Strukturen, die eine dringliche Aktualität haben.

Die nächste Aufführung ist am Sonnabend, 18. Januar, ab 19.30 Uhr im Ballhof Eins. Karten gibt es ab 7 Euro im Vorverkauf.

Weitere Termine und Tickets: staatstheater-hannover.de



Weitergedacht: „Animal Farm“ nach George Orwell im Ballhof. Foto: Katrin Ribbe

Geschichte erleben

HANNOVER. Das Museum August Kestner (MAK), Platz der Menschenrechte 3, lädt am Sonntag, 19. Januar, in der Zeit von 15 bis 17 Uhr zu einer Familienaktion für alle ab sechs Jahren ein. Unter dem Motto „Finde den Pott im Bild“ geht es auf eine Wimmelbildsuche nach historischen Vorbildern. Auf den holländischen Gefäßen lässt sich nämlich einiges entdecken – ein vergnügliches Suchen und Finden sowie Spaß beim Ausprobieren der praktischen Gefäße werden versprochen. Für die Teilnahme ist eine Anmeldung erforderlich per E-Mail an museumspaedagogik.kestner@hannover-stadt.de.

MUSEUM SCHLIEBT

Danach ist erstmal Pause: Das Museum August Kestner schließt ab dem 20. Januar für eine kurze Zeit. „Wir gestalten Teile des Erdgeschosses um und werden ab dem 3. April mit einem lebendigen und interaktiven Empfangs-

raum wieder für Sie da sein. Außerdem eröffnen wir eine neue Sonderausstellung“, heißt es seitens des Museums. Für Schulklassen gäbe es Sondereinbarungen. Weitere Informationen erhalten Interessierte per Telefon unter (0511) 16842120 oder per E-Mail unter museumspaedagogik.kestner@hannover-stadt.de.



Die Bilder auf holländischen Gefäßen sind Thema einer Familienaktion im MAK. Foto: Museum August Kestner

Musikalische Detektivarbeit

HANNOVER. Die „Orchester-Detektive“ sind „Johann(es) auf der Spur“. Ein Fall für clevere Spürnasen, die mit der NDR Radiophilharmonie auf zwei Fährten unterwegs sein werden. Malte Arkona und Dirigent Josep Caballé Domenech nehmen Johann Strauß und Johannes Brahms ganz genau unter die Lupe am 24. Januar ab 17 Uhr im Großen Sendesaal des NDR, Rudolf-von-Bennigsen-Ufer 22.

Die Eintrittskarten kosten zwischen 12 und 20 Euro. Das Konzert kann auch im Video-Livestream unter ndr.de/radiophilharmonie-livestream verfolgt werden.

Lesung von Johannes Weigel

HANNOVER. Der Autor und Musiker Johannes Weigel liest am 23. Januar aus „Müller Tom oder die Mütze“, seinem urkomischen Roman, der den Klimawandel thematisiert. Diesen kehrt die Erzählung des „Nachtbardens“-Gründungsmitglieds nämlich haarsträubend um, so dass der Norden eisig und die Sahara zur blühenden Landschaft wird. Die Fluchtbewegungen drehen sich plötzlich von Europa nach Afrika, und mittendrin sind einige Individuen, die ganz eigene Absichten haben. So wagt eine junge Künstlerin eine gefährliche Reise, eine ägyptische Studentin sucht nach dem Ursprung der globalen Katastrophe und ein norddeutscher Verwaltungsangestellter stellt sich mutig einem Konflikt mit Gott selbst. Die Lesung beginnt um 19.30 Uhr in der Lindener Buchhandlung, Limmerstraße 43. Der Eintritt ist frei, Spenden sind gern gesehen.

Jean LeLá im Kulturrathaus

HANNOVER. Beim Konzertformat „Sing mir einen Song“ ist am Freitag, 24. Januar, ab 19.30 Uhr Jean LeLá zu Gast im Kulturrathaus, Vinnhorster Rathausplatz 1. Die Musikerin, Sängerin und Entertainerin begleitet ihren Gesang selbst an der Gitarre. Die Besuchenden können vorab Songwünsche abgeben.

Infos unter: kultur-in-vinnhorst.de

Lesezeichen nähen lernen

HANNOVER. In der Stadtbibliothek Döhren, Peiner Straße 9, können Nähbegeisterte ab 16 Jahren am Montag, 27. Januar, von 17 bis 19 Uhr beim Nähtreff gemeinsam Lesezeichen aus Stoff nähen. Ob Anfänger oder Fortgeschrittene, alle sind willkommen. Das Team der Bibliothek stellt alles zur Verfügung, was gebraucht wird – Stoffe, Nähmaschinen und Fäden. Wer teilnehmen möchte, sollte sich anmelden unter (0511) 168-49140 oder Stadtbibliothek-Doehren@Hannover-Stadt.de.



TERRY HOAX - TERRY CHRISTMAS 2025 13. Dezember 2025 | Capitol

Ihr persönlicher Ticketservice der HAZ & NP

Alle Stars. Alle Tickets. Ein Shop.

A Celebration of Film Music 03. Februar 2025: Kuppelsaal

Die Nacht der Musicals 04. Februar 2025: Theater am Aegi

Civo - Weg Von Hier 06. Februar 2025: Capitol

Igor Levit 06. Februar 2025: Kuppelsaal

Max Mutzke - so viel mehr 07. Februar 2025: Pavillon

Rantanplan 08. Februar 2025: 60er Jahre Halle

Hannover-Burgdorf - SC DHfK Leipzig 09. Februar 2025: ZAG-Arena

Der Norden liest: Jonas Lüscher 11. Februar 2025: Literaturhaus

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

Dub-Bässe und wilde Gitarren

Asian Dub Foundation live im Pavillon

HANNOVER. Die Musik der Asian Dub Foundation ist ein Genre für sich. Ihre einzigartige Fusion aus Jungle-Rhythmen, Dub-Bässen und wilden Gitarren, kombiniert mit militantem Rap. Diese präsentiert die Asian Dub Foundation am Donnerstag, 13. Februar, 20 Uhr im Kulturzentrum Pavillon, Lister Meile 4.

Die Geschichte der Asian Dub Foundation begann in den frühen 90er Jahren, als sich die ADF aus einem Musikworkshop im Osten Londons formierte, in der Institution, die immer ihre spirituelle Heimat geblieben ist: Community Music. Diese Anfänge prägten ihren Sound und auch ihre Bildungsziele, die sich in der Gründung ihrer Bildungsorganisation ADF Education und in ihren Kampagnen für Opfer von Justizfehlern widerspiegeln.

Mitte der 90er Jahre erarbeiteten sie sich einen beachtlichen musikalischen Ruf auf der

Bühne. Sie erlangten weltweite Anerkennung, indem sie die Bühne mit Rage Against The Machine, den Beastie Boys und Primal Scream teilten. Auf ihren Platten arbeiteten sie mit Radiohead, Sinead O'Connor, Iggy Pop, Adrian Sherwood und Chuck D zusammen. Zudem gehören ADF zu den ersten Gruppen, die sich ernsthaft mit Filmkonzerten auseinandersetzten, angefangen 2001 mit ihrer Interpretation des Soundtracks des französischen Filmklassikers „La Haine“.

Die Asian Dub Foundation blickt auf 30 Jahre Karriere und Aktivismus zurück, geprägt von unvergesslichen Konzerten auf der ganzen Welt, 9 Studioalben sowie ikonischen Kollaborationen. Im Jahr 2025 wird die ADF weiterhin ihre Geschichte schreiben.

Karten gibt es an den bekannten VVK-Stellen und unter



Asian Dub Foundation Foto: ADF

[pavillon-hannover.de](#)

APOTHEKEN

SAMSTAG 8.30 BIS SONNTAG 8.30 UHR:

Humboldt-Apotheke,
Tel. 440188, Limmerstr. 54
Kosmos-Apotheke,
Tel. 5498642, Läuferweg 25A
Mediohaus-Apotheke,
Tel. 317731, Celler Str. 79
INGELN-OESSELSE: Rotdorn-Apotheke, Tel. (05102) 5010, Rotdornallee 6

SONNTAG 8.30 BIS MONTAG 8.30 UHR:

Salinen Apotheke,
Tel. 494265, Badenstedter Str. 211
Sonnen-Apotheke,
Tel. 331479, Lister Meile 13
Sutel-Apotheke,
Tel. 6499821, Sutelstr. 54b
RETHEN: Adler-Apotheke,
Tel. (05102) 2301, Hildesheimer Str. 372

GEWINNRÄTSEL

| | | | | | | | | | | |
|----------------------------|----------------------------|-------------------------|--------------------------|---------------------------------|---------------------------|------------------------------|-------------------------|------------|--------------------------------|-----------------------------------|
| Stern-deutung | einen Motor in Gang setzen | wunder-tätige Schale | Verein | Jubel-welle im Stadion (La ...) | türk. Groß-grund-herr | deutsche Vorsilbe: schnell | Teil des Schlitt-schuhs | Kummer | japani-scher Kaiser-titel | englisch: nach, zu |
| gericht-licher Gegen-stand | 1 | Quell-gebiet des Rheins | | | Hölle | | Augen-blick | | scheues Waldtier | |
| | | | chem. Zeichen für Barium | vor Hitze leuchten | | | | 2 | | Hptst. von New Mexico (Santa ...) |
| West-euro-päer | | eine Geliebte des Zeus | | | | | | 3 | | |
| Tier-produkt | | | | | | | | | Fürsten-haushalt | Wall-fahrts-ort der Moslems |
| | | | | | | | | | ein weiches Metall | Frauen-gestalt im A.T. |
| span., italie-nisch: eins | span. Mehr-zahl-artikel | spani-scher Ausruf | Bühnen-tanz (engl.) | Ort bei Zwohle (NL) | Com-puter-speicher (Abk.) | Reise-messe in Berlin (Abk.) | norwe-gische Münze | inner-halb | franzö-sischer unbest. Artikel | persön-liches Fürwort |
| Gewinn-spiel | | | 5 | | | | Kerbtier | | | |
| eng-lische Bier-sorte | | | | kleine Ampulle für Tinte | | | 4 | | Segel-stange | |
| ein Monats-name | 6 | | | | | | | 1 | 2 | 3 |
| | | | | | | | | | 4 | 5 |
| | | | | | | | | | | 6 |

Kinoerlebnis für die heimischen vier Wände: Ein romantisches Abenteuer, das zum Scheitern verurteilt ist – „Joker: Folie à Deux“. 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, 23. 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 Kinderschutzhaus | 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 |

Gesundheit

ANZEIGE

Neues „Schlaf-Wunder“ Magnesium?

Schlaf-Hype aus den USA: Experten erklären, was dahintersteckt

Statt Schlaftabletten und teurer Medikamente schwören immer mehr Amerikaner auf den Mineralstoff, der für einen tieferen und ruhigeren Schlaf sorgen soll. Die Nachfrage nach Magnesiumpräparaten für den Schlaf schießt regelrecht in die Höhe. Experten bestätigen: Ein Magnesiummangel kann oft ein Auslöser für Schlafprobleme sein. Aber Vorsicht! Magnesium ist nicht gleich Magnesium.

Schlafprobleme resultieren aus den unterschiedlichsten Lebensumständen. Was auch immer Betroffene wachhält, alle wünschen sich eine möglichst sanfte und zuverlässige Lösung, die den Körper nicht belastet und den natürlichen Schlaf-Rhythmus wieder ins Gleichgewicht bringt. Der neue Schlaf-trend aus den USA ist daher nicht verwunderlich.

Magnesium als Schlaf-Unterstützer?

Magnesium ist an über 300 verschiedenen Vorgängen im menschlichen Körper beteiligt. Es unterstützt eine normale Muskelfunktion¹ und damit Muskelentspannung im Körper. Es trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems¹ bei und unterstützt die Bildung von Neurotransmittern wie Serotonin und Melatonin,



die für die Stimmung und den Schlaf-Wach-Rhythmus mitverantwortlich sind.

Wenn der Körper unter Stress Hormone wie Cortisol ausschüttet, führt dies zu schlechterem Schlaf. Magnesium reguliert die Produktion und Freisetzung von Cortisol in den Nebennieren mit. Damit fördert Magnesium auch eine normale psychische Funktion.¹ Es ist daher wenig verwunderlich, dass es sich mit einem zu niedrigen Magnesiumspiegel nicht gut schlafen lässt.

Magnesium ist nicht gleich Magnesium

Der menschliche Körper kann nicht alle Formen von Magnesiumverbindungen auf die gleiche

Weise verwerten. Besonders eine Verbindung mit Glycin, dem sogenannten Magnesiumbisglycinat, ist zu empfehlen. Es gilt als die hochwertigste und bioverfügbare Form von Magnesium und ermöglicht eine besonders gute Aufnahme im Körper. Glycin ist bekannt als „beruhigende Aminosäure“ und hat eine entspannende

Wirkung auf das Zentralnervensystem. Trimagnesiumdicitrat ist wiederum an der Regulation der Aktivität von Neurotransmittern wie GABA (Gamma-Aminobuttersäure) beteiligt, die eine entspannende Wirkung auf das Gehirn haben. Magnesiumoxid trägt zur Entspannung der Muskeln bei. Die richtige Kombination ist also wichtig.

Neu vom Nr. 1* Schlafexperten in Deutschland

Baldriparan ist seit über 65 Jahren der Nr. 1* Schlafexperte für pflanzliche Schlafhilfen in deutschen Apotheken. Nun haben die Schlafexperten von

Baldriparan einen innovativen Premium-Magnesiumkomplex entwickelt, der genau die Kombination aus Magnesiumbisglycinat, Trimagnesiumdicitrat und Magnesiumoxid enthält.

Es enthält entsprechend den offiziellen Expertenempfehlungen 300 mg Magnesium pro Tagesdosis, ist vegan, zuckerfrei und ohne künstliche Zusätze.

Baldriparan Magnesium ist ganz neu. Sollte Ihre Apotheke es noch nicht auf Lager haben, kann sie es sofort über den Großhandel bestellen. Es ist dann in wenigen Stunden abholbereit. Man kann es auch einfach online bestellen.

Vom Schlafexperten Nr. 1*



Für Ihre Apotheke: **Baldriparan Magnesium** (PZN 19553871)

www.baldriparan.de



