

Historisches aus Hannover: Kröpcke

HANNOVER. Der Oberkellner und sein Wahrzeichen: Vor 140 Jahren übernahm Wilhelm Kröpcke das Café im Zentrum von Hannover. Später wurde auch der Platz dort nach ihm benannt. Einen Bombenangriff hatte der Ursprungsbau nicht überstanden. [Seite 5](#)

hallo HANNOVER WEST wochenende

Ein Miniwald für mehr Artenvielfalt

HANNOVER. Hannover bekommt einen Miniwald: An der Ferdinand-Wallbrecht-Straße pflanzt die Stadt einen besonders artenreichen „Tiny Forest“ nach einer aus Japan stammenden Methode für Lärmschutz, Klimaanpassung und mehr Lebensqualität. [Seite 6](#)

35 JAHRE MULTIPOLSTER • MITFEIERN, ERLEBEN UND PROFITIEREN!

WIR FEIERN

35
JAHRE
MULTIPOLSTER®



INKLUSIVE
Kopfteilverstellung

Eckkombination, in Stoff, Stellmaß ca. 223 x 332 cm. Inkl. 5x Kopfteilverstellung. Ohne weitere Funktionen und Kissen.

~~1939.-~~
999.-
JUBILÄUMSPREIS**

BIS ZU
25%
JUBILÄUMS
TAUSCH-PRÄMIE*

Ausgenommen
in der Werbung
angebotene
Ware.

ZUSÄTZLICH
10%
JUBILÄUMS
RABATT*

MP-05-25 Seite 1 | **/Erklärung siehe Seite 2

**WIR KÜMMERN
UNS UM ALLES!**

- ABBAU
- MITNAHME
- UMWELTGERECHTE
ENTSORGUNG

AM LIEFERTAG!*

Der Polsterspezialist

MULTIPOLSTER®

Deutschlands größter Polstermöbelspezialist – www.multipolster.de

35 JAHRE MULTIPOLSTER • MITFEIERN, ERLEBEN UND PROFITIEREN!



sitz-concept®
.....family

Sichtholzrahmen in Wildeiche oder Kernbuche preisgleich wählbar!
Inklusive wertiger Kontrastnaht!
Alle Rücken echt bezogen!

WIR FEIERN
35
JAHRE
MULTIPOLSTER®



OPTIONAL
Sitztieffenverstellung und Armtelverstellung



Gesamtpreis inklusive oben gezeigter Funktionen **2199.-****

~~3230.-~~
1699.-
JUBILÄUMSPREIS**

Eckkombination, in Stoff,
Stellmaß ca. 322 x 187 cm.
Ohne Funktionen und Kissen.

Ausgenommen
in der Werbung
angebotene
Ware.

BIS ZU
25%
JUBILÄUMS
TAUSCH-PRÄMIE*

ZUSÄTZLICH
10%
JUBILÄUMS
RABATT*

OPTIONAL mit Relaxfunktion,
motorische Verstellung im Canapé
und Querschläferfunktion



Gesamtpreis inklusive der oben gezeigten
Funktionen und 2x Premium-Kopfstütze **3499.-****

sitz-concept®
.....family

2 Sitzhöhen preisgleich erhältlich!
3 versch. Fußausführungen preisgleich wählbar!
Inklusive wertiger Kontrastnaht!



3 SITZQUALITÄTEN: Sie entscheiden
zwischen festem oder weichem Sitzkomfort!



Federkern, Kaltschaum
ohne Mehrpreis
Boxspring
(+ 2 cm Sitzhöhe)
gegen Mehrpreis

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

~~3259.-~~
1699.-
JUBILÄUMSPREIS**

sitz-concept®
.....premium

Sofa, in Leder,
Breite ca. 184 cm.
Ohne Funktionen und
Kissen. Rücken unecht.

~~2266.-~~
1299.-
JUBILÄUMSPREIS**



Versch. Armtel preisgleich wählbar!
2 Sitzhöhen preisgleich erhältlich!
3 versch. Sitzhärten preisgleich wählbar!

OPTIONAL mit
motorischer Relaxfunktion und Vorziehsitz motorisch



Gesamtpreis beider Sofas inklusive oben gezeigter Funktionen
und 2x Kopfstütze **3999.-****

Sofa, in Leder,
Breite ca. 214 cm.
Ohne Funktionen und
Kissen. Rücken unecht.

~~2452.-~~
1399.-
JUBILÄUMSPREIS**



2 Sitzhöhen preisgleich erhältlich!
2 versch. Sitzqualitäten preisgleich wählbar!
Alle Rücken echt bezogen!

sitz-concept®
.....family



OPTIONAL mit motorischer
Verstellung im Canapé und Sitztieffenverstellung



Gesamtpreis inklusive oben gezeigter Funktionen und
2x Kopfstütze **2799.-****

Eckkombination,
in Cord, Stellmaß
ca. 179 x 248 cm. Ohne
Funktionen und Kissen.

~~2960.-~~
1599.-
JUBILÄUMSPREIS**

*Sie geben uns Ihre alte Garnitur, wir geben Ihnen beim Kauf einer neuen Garnitur eine Tauschprämie von bis zu 25% und zusätzlich 10% Jubiläumrabatt. Die Tauschprämie wird sofort beim Kauf einer neuen Garnitur, abhängig vom Kaufvertragswert, in Abzug gebracht. Beim Kauf ab € 1000.- gibt es € 250.- geschenkt; ab € 2000.- € 500.-; ab € 3000.- € 750.-; ab € 4000.- € 1000.-; ab € 6000.- € 1500.-; ab € 8000.- € 2000.-; ab € 10000.- gibt es sogar € 2500.- geschenkt. Der Jubiläumrabatt wird nach Abzug der Tauschprämie abgezogen. Ausgenommen von dieser Rabattaktion sind alle Artikel, die in unseren Prospekten oder Anzeigen beworben werden, sowie mit TOP PREIS ausgezeichnete Artikel. Weiterhin ausgenommen sind bereits reduzierte Ausstellungsstücke und Modelle der Marke VON WILMOWSKY und KOINOR. Gültig nur für Neuaufträge. Nicht mit anderen Prämien oder Aktionen kombinierbar. Eine Barauszahlung ist nicht möglich. (Aktion wird gegebenenfalls verlängert). **Die in unseren Prospekten und Anzeigen stehenden Preise sind Endpreise die alle Rabatte und Aktionsvorteile bereits beinhalten. Der Streichpreis entspricht unserem Listenpreis. Gültig bis 15.02.2025.

MP-05-25 Seite 2

35 JAHRE MULTIPOLSTER®

Der Polsterspezialist

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

Deutschlands größter Polstermöbelspezialist – www.multipolster.de

Multipolster GmbH & Co. Handels KG, 09217 Burgstädt

**SCHENKE LEBEN,
SPENDE BLUT.**

**SPENDE
BLUT**
www.blutspende.de

Mo 03.02.2025
14.00 - 18.30 Uhr

Hannover 30625 - Groß-Buchholz
MHH - Blutspendezentrale - Gebäude K3
Carl-Neuberg-Straße 1

Do 06.02.2025
15.30 - 19.00 Uhr

Hannover 30171 - H-Südstadt
Henriettenstiftung
Marienstraße 90

Mo 10.02.2025
14.00 - 18.30 Uhr

Hannover 30625 - Groß-Buchholz
MHH - Blutspendezentrale - Gebäude K3
Carl-Neuberg-Straße 1

Di 11.02.2025
16.00 - 19.30 Uhr

Ronnenberg 30952 - Ihme-Roloven
Mehrzweckhalle
Mühlenweg 1



Bitte Personalausweis mitbringen!
Service-Hotline 0800 / 11 949 11
(kostenlos aus dem dt. Festnetz)



**möbel
staude**

Die Besten im Norden

Deine Stadt
Dein Möbel Stauder

hallo HANNOVER WEST wochenende

TRANSPARENT • SERIÖS • SICHER
EPHESUS
est. 1995

Wo Eleganz auf Goldschmiedekunst trifft!

Georgsplatz 3A | 30519 Hannover
0511-3631177 | www.ephesus.de

5 ♦ 31. Jahrgang · 1. Februar 2025

www.wochenblaetter.de

Korrektur: Wahlhelfer

In unserer Ausgabe vom Sonnabend, 25. Januar 2025, ist im Artikel „Stadt Hannover sucht noch Wahlhelfer“ ein Fehler unterlaufen. Korrekt ist, dass Wahlhelfer bis zu 50 Euro erhalten, jedoch nicht grundsätzlich. Hier der korrigierte Absatz:

Jeder Wahlhelfer bekommt je nach Tätigkeit zwischen 40 und 50 Euro. „Erfrischungsgeld“ nennt sich dieser Betrag. Menschen, die per Brief zur Bereitschaft angefordert wurden, bekommen ohne Einsatz einen Betrag von 10 Euro, bei Einsatz einen Betrag von 40 Euro.

Wir bitten, den Fehler zu entschuldigen. **RED**

Information zur Biotonne

HANNOVER. Die Abfallwirtschaft Region Hannover (aha) weist darauf hin, dass bei Frost in der Biotonne einfache Maßnahmen ergriffen werden sollten. Schnee und Kälte können den Biotonnen selbst nichts anhaben, den Abfällen darin jedoch schon. Kaffeefilter, Kartoffelschalen und vieles mehr können schnell festfrieren, sobald das Thermometer unter null Grad anzeigt. Damit das nicht passiert, empfiehlt aha, die Bioabfälle in Zeitungspapier zu wickeln, besonders wenn sie sehr feucht sind. Außerdem können Tonnenbesitzer den Boden mit saugfähiger Pappe oder mit einigen Lagen Zeitungspapier auskleiden und so ein Festfrieren verhindern. Sind die Abfälle bereits an der Behälterinnenseite festgefroren, sollten sie vorsichtig mithilfe eines Spatens gelöst werden. Ansonsten kann aha die Behälter nicht leeren. Bei nicht erfolgter Leerung infolge des Festfrierens der Bioabfälle besteht kein Anspruch auf eine Nachlieferung. **RED**



Foto: Karl F. Wunder

140 Jahre Café Kröpcke

Seite 5

Die Stadt Hannover feiert ihre erfolgreichen Sportlerinnen und Sportler aus 2024 im Rathaus

HANNOVER. „We are the Champions“: Den bekannten Hit der Band Queen trug Pianist Darian Tabatabaei im Gartensaal des Neuen Rathauses vor. Der Song könnte passender nicht sein – die Stadt Hannover ehrte alle Athleten, denen es gelungen war, 2024 Deutscher Meister zu werden, es bei einer Welt- oder Europameisterschaft auf Treppchen zu schaffen oder Medaillen bei den Olympischen oder Paralympischen Spielen zu gewinnen.

140 Sportlerinnen und Sportler wurden ins Rathaus eingeladen, wenn auch nicht alle erschienen. Gerade für die Athleten aus Randsportarten war es hingegen die Chance, etwas Aufmerksamkeit zu erhalten.

„Es ist gut, auch mal von anderen Sportarten gesehen zu werden“, sagte Drachenboot- oder Europameisterin Svea Mackenrodt. Mit dem Nationalteam gewann sie die Europameisterschaft, 2024 war das erfolgreichste Jahr ihrer Karriere. „Drachenboot wird oft

als Fun-Sport abgestempelt. Aber der ernsthafte Sportgedanke, wie viel Kraft und Energie man aufbringen muss, ist vielen gar nicht bewusst“, so Mackenrodt. Die Ehrungen seien ein guter Rahmen um zu zeigen, dass ihr Sport auch bedeutend sei und viel abverlange.

Etwas anders sieht das Ruben Heinrich, seines Zeichens Deutscher Meister im Tischfußball und damit selbst aktiv in einer Randsportart. „Es wird mehr der Titel geehrt und weniger die

telverteidiger in seine letzte Tischfußball-WM, rechnet dort aber mit großer Konkurrenz, vor allem von jüngeren Kröcklern.“

Bürgermeister Thomas Hermann gratulierte den Sportlerinnen und Sportlern und wandte sich direkt an sie: „Mit Ihrer Anstrengung, Disziplin und Leidenschaft haben Sie dazu beigetragen, dass Hannover eine Hauptstadt des Sports ist auf nationaler und internationaler Bühne“, sagte er. „Sie sind Vorbilder für viele andere.“

„Zukunftsfähig heizen: Welche Möglichkeiten gibt es?“ am Freitag, 7. Februar, ab 15 Uhr. Wie eine Wärmepumpe funktioniert und ob sie auch alte Häuser ausreichend beheizen kann, erläutert ein Energieexperte, der auch auf Förderungen eingeht. Eine Anmeldung ist über die Internetseite der Klimaschutzagentur möglich. **RED**

Interaktiver Hörspiel-Abend

HANNOVER. Einen interaktiven Hörspiel-Abend präsentiert „Die Hörbühne“ in einer Premiere am Sonnabend, 1. Februar, ab 18.30 Uhr im Freizeitheim Vahrenwald, Vahrenwalder Straße 92. Die Gäste erwarten ein Auszug aus „TodesVisier“ nach dem gleichnamigen Hannover-Krimi, zudem gibt es Einblicke in die Hörspiel-Werkstätten und Mitmach-Stationen. Der Eintritt ist frei, eine Anmeldung erwünscht über yesticket.org. **RED**

Backgruppe der Seniorenarbeit

HANNOVER. Unter dem Motto „Backen macht Freude – und verbindet Menschen“ starten die Begegnungstätten der AWO Region Hannover ein neues Gruppenangebot für Menschen, die Spaß am Backen haben oder es einfach ausprobieren möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Das Angebot beginnt mit einem Planungstreffen in den Begegnungstätten: am Dienstag, 25. Februar, ab 14.30 Uhr, an der Gottfried-Keller-Straße 26 in der List und am Donnerstag, 27. Februar, ab 15 Uhr am Walter-Clemens-Platz 1 in Anderten. Interessierte können sich bei Khatia Rauer unter der Telefonnummer 0159/ 01 91 83 36 oder per E-Mail an khatia.rauer@awo-hannover.de melden. **RED**

Vortrag: Sparen bei Heizkosten

HANNOVER. Mit der Sanierung eines Wohngebäudes können Hausbesitzer zum Klimaschutz beitragen und den Energieverbrauch sowie die Energiekosten drastisch reduzieren. Wie und womit sich am meisten Energie einsparen lässt, erklärt der kostenlose Online-Vortrag „Zukunftsfähig heizen: Welche Möglichkeiten gibt es?“ am Freitag, 7. Februar, ab 15 Uhr. Wie eine Wärmepumpe funktioniert und ob sie auch alte Häuser ausreichend beheizen kann, erläutert ein Energieexperte, der auch auf Förderungen eingeht. Eine Anmeldung ist über die Internetseite der Klimaschutzagentur möglich. **RED**

☑ klimaschutz-hannover.de

Seien Sie dabei:
DAIKIN Handball-Bundesliga

Die Recken
vs.
SC DHfK Leipzig
Sonntag, 09. Februar 2025
Anwurf 16:30 Uhr in der ZAG Arena Hannover

JUWELIER COHRS
Gold-Ankauf Bargeld sofort
Tagesaktuelle Höchstpreise

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

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

Transparent und Ehrlich!

Feingold 84,00 - Zahngold 52,10 -
750 Gold 61,88 - Silber 0,87 -
585 Gold 48,26 - Versilbert 30,00 -
333 Gold 27,47 - Zinn 15,00 -

Goldankauf Bott
Bahnhofstr. 12 • 30159 Hannover
0511/37359069

LOKAL SHOPPEN
ZAHLT SICH AUS!

-15% RABATT*

auf Ihren nächsten Einkauf und bei Vorlage des Coupons, ausgenommen sind rezeptpflichtige Arzneimittel, Zusatzungen, Rezepturen, Bücher, Gutscheine, Dienstleistungen, Botendienstleistungen und unsere Sonderangebote. Code in einer der PINC-Apotheken vorzeigen.

Gültigkeit: Februar/März 2025

20%

Rabatt auf Ihren gesamten nächsten Einkauf.
Gültig bis 02.03.25

LEINE APOTHEKE

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

online:
www.LeineApotheke.de
Code: „WINTER“

BERG & TAL
OUTDOOR OUTLET

50% AUF FAST ALLES
WIR BEGINNEN
MIT UNSEREM WSV!

* Nicht einzulösen auf Gutscheine, nur gültig mit Kundenkarte, keine Barauszahlung möglich. Ausgenommen sind gelb ausgezeichnete Artikel.

EKZ Altwarmbüchen
Opelstr. 36-40
30916 Isernhagen-Altwarmbüchen

Mo, Di, Do, Fr 10:00-18:00 Uhr
Mi 10:00-15:00 Uhr
Sa 10:00-14:00 Uhr

Dr. Mohi deine Apotheke

20%

Gegen Abgabe dieses Coupons erhalten Sie 20% Rabatt auf Ihren gesamten Einkauf!

Gültig bis 14.02.2025
Bitte Coupon ausschneiden und mitbringen.

Apotheke im Marktkauf
Vahrenwalder Straße 140 • 30165 Hannover

Apotheke am Ring
Isernhagener Straße 109 • 30163 Hannover

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

„Ich hätte nicht geahnt, wie verklemmt die Leute noch sind“

Datenschutz ist ein trockenes Thema – bis es um Sexroboter geht. **IRIS PHAN** promoviert sogar darüber.

Sie war selbstständige Anwältin für Datenschutzfragen, verantwortet heute unter anderem die Stabsstelle IT-Rechte der Leibniz Universität und forscht: Die Promotion von Iris Phan beschäftigt sich mit Datenschutz und Sexrobotern. Wie das zusammengehört, erzählt sie im Interview.

Frau Phan, Sie sind Datenschutzexpertin und beschäftigen sich mit Sexrobotern. Wie passt das zusammen?

Datenschutz ist nun mal ein ultratrockenes Thema, davor läuft jeder weg. Beim Thema Sexroboter ist jedem sofort klar, dass es um sensible Daten geht.

Um die eigenen vier Wände? Die intimsten vier Wände.

... und mit Sex als Thema, mit dem viele nicht öffentlich in Verbindung gebracht werden wollen?

Genau. Ein Beispiel: Es gibt in Rheda-Wiedenbrück einen sogenannten Veredler, der in einer Art OP-Keller Sexpuppen und Roboter optimiert. Von außen war es ein klassischer Sexshop mit reichlich Parkplätzen davor. Aber selbst beim Stadtfest standen da keine Autos. Er ist dann in ein unauffälliges Wohngebiet gezogen, in eine Wohnung mit Showroom. Denn viele wollen doch mal anfassen, bevor sie kaufen.

Was ist denn überhaupt ein Sexroboter?

Es handelt sich um einen huma-

noiden Roboter, der schon noch aussieht wie eine herkömmliche Sexpuppe, in der jedoch eine Künstliche Intelligenz (KI) verbaut ist, also Kameras zur Bilderkennung, Mikrofone zur Worterkennung und Sensoren zur taktilen Mustererkennung. Es geht dabei um Personalisierung. Er soll seinen Besitzer oder seine Besitzerin mit Namen ansprechen und wiedererkennen. Wenn er fragt: „Wie geht es dir?“ Und man sagt „Nicht so gut“, fragt er weiter: „Warum geht es dir nicht so gut?“ Wirklich schlaue ist das nicht, aber es klingt irgendwie empathisch. Der hört zu, der fragt nach und merkt sich Sachen. Da klingeln bei mir als Datenschützerin schon die Ohren.

Das klingt aber eher nach einem Zeitgenossen für einsame alte Menschen.

Das stimmt, wobei es da nicht nur um Alte geht. Einsamkeit betrifft nach neuen Studien vermehrt junge Leute.

Sollen Roboter den Sexualpartner ersetzen, oder ist das eher eine Spielerei?

Beides. Am Anfang ist es sicherlich Spielerei. Aber wenn er zum Beispiel von Paaren eingesetzt wird, die eine Wochenendbeziehung führen, wird er schon als dritte Person gesehen – auf der der oder die Abwesende aber nicht eifersüchtig ist. Japan ist da sehr weit. Weil es dort kaum oder keine ethischen Bedenken gibt, weder an Hotelrezeptionen, noch im Krankenhaus und



Herausforderndes Forschungsfeld: Iris Phan befasst sich mit Sexrobotern, KI und Datenschutz.

Foto: Florian Jetski Hofer

auch nicht bei Sexrobotern.

Trotzdem: Vieles scheint noch mehr Idee denn Realität zu sein. Was gibt es denn schon?

Es gibt zum Beispiel das Cybrothel in Berlin, ein Puppenbordell, wo die Puppen durch Künstliche Intelligenz gesteuert sind. Ich war dort. Die Puppe hat verzögert auf meine Fragen geantwortet, sie betete zwar keinen

Wikipedia-Eintrag herunter, aber das Gespräch ging schon noch ein bisschen aneinander vorbei. Auch Augen- und Mundbewegungen waren autark, aber nicht ganz synchron.

Das klingt auch eher nach reden statt nach Körperlichkeit.

Wenn es kein Sextalk ist. Das biegt das Cybrothel auch an. Aber das erledigen noch echte Men-

schen, die durch die Puppe sprechen. Wenn Stimme und Mundbewegung asynchron sind, schreckt das die Kunden ab. Die Forschung spricht hier vom Uncanny Valley.

Und ins Cybrothel geht man in Berlin einfach rein?

Nein, man bucht übers Internet, kann sich eine Puppe aussuchen, ihr Aussehen, ihren Charakter, ihre Ethnie und ihre Stim-

me wählen. Dann bekommt man den genauen Ort genannt und hat dann für eine Stunde oder auch die ganze Nacht ein Zimmer mit Puppe und/oder VR-Brille. Man unterschreibt vorher eine Datenschutzerklärung, weil man sich filmen lassen muss, sonst kann die KI nicht interagieren. Klingt ein bisschen creepy, aber die Menschen lassen sich darauf ein.

Wer geht denn da hin?

Fetisch spielt eine Rolle oder auch Objektophilie. Manche haben auch einfach nicht gern mit Menschen zu tun.

Wird das ein Markt, möglicherweise zur Bekämpfung der Zwangsprostitution?

Ich glaube nicht. Die Kunden lassen durchschnittlich 150 Euro da, das ist nicht billig. Außerdem sind die Puppen teuer, die Wartung auch, und sie funktionieren einfach noch zu schlecht. Die bittere Wahrheit ist: Menschliche Ressource wächst schneller nach.

Sie sind viel unterwegs und reden drüber – ist Sex immer noch ein Tabuthema in der Öffentlichkeit?

Eindeutig ja. Ich hätte nicht geahnt, wie verklemmt die Leute immer noch sind, und ich wollte fast schon aufgeben. Aber dann habe ich in St. Gallen in der

Schweiz einen Gastvortrag vor Studierenden gehalten, und die waren total aufgeschlossen und interessiert. Das hat mich ermutigt weiterzumachen.

Beeinflusst Verklemmtheit auch Ihre Forschungsarbeit?

Es gibt ganz klar international eine gesellschaftliche Gegenbewegung bei allem, was reproduktive Rechte und Sexualität der LGBTQ-Community anbelangt. Das wird alles zurückgefahren, angefangen mit den USA als Vorreiter. Ich hatte lange die Hoffnung, dass Europa nicht mitmacht, aber wenn Länder wie Polen, Ungarn oder Italien damit anfangen, gibt es irgendwann einen Dominoeffekt. Das spiegelt sich dann auch in Gesetzen wider. Und dann überlegt man sich eben, wie oft man das Wort „Sex“ in den Forschungsantrag schreibt.

Schwingt da manchmal der Vorwurf mit, dass Sie die jungen Leute versauen?

Hier und da schon. Im Vorfeld einer Veranstaltung zum Thema Sexroboter Mitte Januar in der Uni sind viele Hinweisplakate abgerissen worden. Es gab einige seltsame Kommentare unter unseren Social-Media-Posts. Ich bin gespannt, was passiert, wenn ich meine Dissertation demnächst als Buch veröffentlichte.

Er plante die coolsten Clubs Hannovers

Stylish und cool: Ausstellung im Kubus zeigt das Frühwerk des Architekten Peter Grobe

HANNOVER. Der Vater von Hannovers Avantgardeclubs tanzte vorneweg in den Sechzigerjahren. Eine Ausstellung im Kubus zeigt mit großformatigen Fotos, wie der Architekt Peter Grobe lokale Clubs, Bars und Diskotheken mit viel Grafik und Glamour, mit Fotokunst und Filmen zu Orten der Moderne gestaltet hat. Bei der Eröffnungsfeier drängten sich mehr als 100 Gäste in der Minigalerie.

Wer erinnert sich noch an die Pendel-Bar in der Marktstraße, die Ex-Bar in der Georgstraße oder die Jenseits-Bar in der Schillerstraße? Schrille Entwürfe, hypnotisch wirkende Grafik und bunte Farben waren die Kulisse für den Befreiungstanz der Aufbruchjahre.

Geschaffen hat diese Locations, die längst alle Geschichte sind, der hannoversche Architekt Peter Grobe. 1958 war er vom Architekturstudium in München in seine hannoversche Heimat zurückgekehrt und setzte hier zusammen mit innovativen Bauherren und Künstlern seine Vorstellung von Moderne um. Es waren muffige Nachkriegsjahre zwischen Biedermeier und Furnierbarock, die Studentenbewegung war in Deutschland noch nicht entflammt. Aber es ging los.



Mit grosser Karriere: Peter Grobe in der Kubus-Ausstellung, hier vor einem Foto der von ihm designten Ex-Bar in Hannovers Georgstraße.

Foto: Irving Villegas

„Junge Leute waren auf der Suche nach Orten, um sich zu treffen, zu feiern und sich über Kunst, Musik, das Leben, die Politik auszutauschen“, erinnerte Ausstellungskuratorin Ute Maasberg vom Werkbund-Nord bei der Eröffnungsrede. Es bildete sich „eine aufsehenerregende Clubkultur: diskursiv, lebensbejahend, artifizuell, offen, cool und stylish“. Grobe lieferte die Räume dazu. Auftakt war die Bar Jenseits, die Grobe 1960 zu-

sammen mit dem späteren Galeristen Dieter Brusberg für Betreiber Jens Brenke umbaute. Fast kühl, aber nicht streng, sondern modern kommt sie auf den Bildern daher.

Die Ex-Bar (1962, Bauherr: Gert Schade) war dann schon

technikverliehter, mit Glitzerbällen unter der Decke und einer Tanzfläche aus Zifferblattgrafiken. In Hannover folgte 1966 die Pendel-Bar (Bauherr: Gert Schade) in fast obszön wirkendes rotes Licht getaucht. Zwischenzeitlich hatte Grobe in Braunschweig 1964 die Album-Bar eröffnet und schließlich 1966 auch die Galerie-Bar in Goslar entworfen.

„Es war eine tolle Zeit“, sagte der mittlerweile 94-jährige Architekt. Mit ihm feierten langjährige Weggefährten wie Kunstprofessor Siegfried Neuenhausen, der Bars mit ausgestattet hatte (einige Exponate sind zu sehen, ebenso wie die zeitgenössische Skulptur „Lustbrücke“ von Künstlerin Maria Becke-Rausch). Ex-Landesbauminister Walter Hirche (FDP) war ebenso gekommen wie Ekkehard Bollmann, der Architekt des abgerissenen Kröpcke-Centers.

Es sei damals darum gegangen, „eine ganze Welt zu öffnen für Kompositionen aus starken Figuren, die ihre Augen auf ein

freiheitliches und demokratisches Leben in einer offenen Gesellschaft richten, sich für moderne Musik und Kunst begeistern und Gemeinschaftlichkeit leben“, sagte Maasberg. Der kommunale Kunstraum Kubus wirke dabei ein wenig auch wie „ein Echoraum“, denn Künstler Brusberg betrieb hier erst einen Modeladen, dann eine Galerie.

Grobe plante später bundesweit Modestores und Kaufhauskonzepte. Legendar ist sein Projekt zur Überdachung der Großen Packhofstraße, das er mit Herrenausstatter Georg Erdmann umsetzen wollte und am Ende nur an einer Hauseigentümerin scheiterte. Zuletzt machte Grobe regelmäßig Schlagzeilen mit seinem Konzept großer künstlicher Seen westlich von Hannover („Leinebogen“).

Die Ausstellung „Jenseits von Zeit“ ist bis zum 23. Februar im Kubus, Theodor-Lessing-Platz 2, zu sehen (dienstags bis sonntags 11 bis 18 Uhr). Jeweils freitags abends gibt es Clubkultur-events.

Hannover zählt weniger Radfahrer

HANNOVER. Der Radverkehr in Hannover hat im Jahr 2024 einen Einbruch erlebt. Das geht aus den Daten der städtischen Zählstationen hervor, die die Verwaltung für diese Redaktion ausgewertet hat. Messpunkte an acht wichtigen Fahrradrouten gingen in die Bilanz ein.

Diese weist einen Rückgang des Radverkehrs von 9,76 Millionen gezählten Rädern im Jahr 2023 auf 9,37 Millionen Fahrräder im Jahr 2024 aus. Das entspricht einem Minus von rund vier Prozent.

Das Gegenteil ist eigentlich das Ziel. Stadtverwaltung und Politik haben sich vorgenommen, den Anteil des Radverkehrs in Hannover in den nächsten Jahren deutlich zu erhöhen. Oberbürgermeister Belit Onay (Grüne) hatte 2020 sogar das Ziel ausgegeben, den Anteil von damals rund 20 Prozent bis 2030 auf 40 Prozent steigern zu wol-

len. Nach Einschätzung der Stadt ist ein wesentlicher Grund für den Rückgang des Radverkehrs in 2024 das häufig schlechte Wetter.

„Die Wetterdaten zeigen eindeutig, dass sich die Zahl der Radfahrenden bei Niederschlag reduziert“, erklärt die Verwaltung. Im September 2024 etwa habe es doppelt so viele Regentage gegeben, wie im Jahr zuvor. Auch die Menge des Niederschlags sei deutlich höher gewesen. Die Folge: Allein im September 2024 wurden an den Messstationen 117.000 Fahrten weniger erfasst als im Vorjahr.

Im ebenfalls sehr regenreichen Juni fiel das Minus mit rund 241.000 Fahrten noch drastischer aus. Im Juli lag das Minus bei rund 107.000 Fahrten. Das konnte auch der August nicht ausgleichen, in dem die Stadt 65.000 mehr Radfahrende zählte. Allerdings brachte das Jahr

2024 auch überraschende Spitzenwerte mit sich. Ausgerechnet am 29. Februar verzeichneten sechs der acht Zählstationen den Höchstwert des Jahres. Der Grund dafür war der Streik bei der Ustra.

Im Vergleich zum Mittelwert der Werkzeuge im Februar wurden laut Stadt an drei der Routen sogar doppelt so viele Radfahrerinnen und Radfahrer gezählt. „Die Zahlen lassen erkennen, dass im Radverkehr noch Potenzial schlummert“, so die Einschätzung der Stadt. Zudem besteht die berechtigte Hoffnung, dass mit einer Verbesserung der Radinfrastruktur der Radverkehr weniger sensibel auf das Wetter reagiert. Bereits 2020 haben Forscher der Universität Münster herausgefunden, dass in Städten mit gut ausgebauten Radwegen und einer ausgeprägten Fahrradkultur der Rückgang bei Regen spürbar geringer ausfiel.



Hahne Tagespflege Heidehaus

Entspannter Start in den Tag: Wir holen Sie ab und bringen Sie wieder nach Hause!

Genießen Sie den Aufenthalt in der Hahne Tagespflege ohne Sorgen um den Weg.

Unser kostenloser Abhol- und Bringdienst kümmert sich darum, dass Sie bequem in unsere Tagespflege kommen und am Ende des Tages wieder sicher nach Hause gelangen.

Tel.: 0511 367 36 -1003
www.hahne-tagespflege.de/heidehaus

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



Das Café Kröpcke im Jahr 1949.

Foto: Wilhelm Hauschild

Der Oberkellner und sein Wahrzeichen

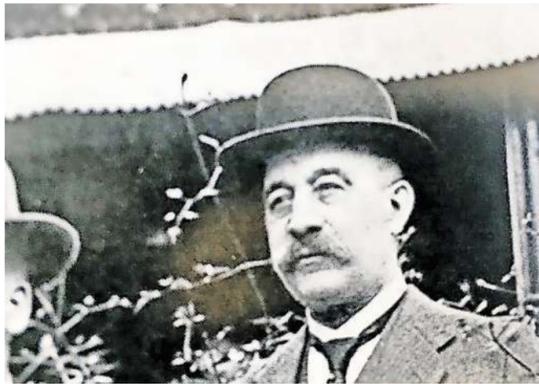
Vor 140 Jahren übernahm **WILHELM KRÖPCKE** das Café im Zentrum von Hannover. Später wurde auch der Platz dort nach ihm benannt. Einen Bombenangriff hatte der Ursprungsbau nicht überstanden.

HANNOVER. Es begann mit einem Konditor aus der Schweiz, der den Grundstein für eines der bekanntesten Cafés in Hannover legte. Aber erst mit einem Oberkellner, Wilhelm Kröpcke, wurde das „Café Kröpcke“ über die Grenzen der Stadt hinaus bekannt. Ein Rückblick in die Historie des Wahrzeichens.

Es ist eines der Wahrzeichen von Hannover und seit Jahrzehnten beliebter Treffpunkt in der Innenstadt: das Café am Kröpcke. Vor 140 Jahren übernahm Wilhelm Kröpcke das Kaffeehaus, das 1895 schließlich auch seinen Namen tragen und über die Stadtgrenzen hinaus bekannt werden sollte. Doch die Geschichte des „Café Kröpcke“ begann bereits viel früher – und nicht mit Wilhelm.

Bereits im 18. Jahrhundert eröffnete der Schweizer Zuckerbäcker Johann Robby eine Konditorei samt Kaffeehaus an der Leinstraße in der Nähe des Leineschlusses. Seit etwa 1797 soll es dort nicht nur Tortenkreationen, sondern später auch Liköre, diverse Käsesorten, Schokoladen und Gänsebrüsten gegeben haben. Enkel Georg Robby übernahm 1856 schließlich das Familiencafé und erkannte früh, dass sich die Gegend zwischen Hoftheater und Hauptbahnhof zu einem belebten Geschäfts- und Wohnviertel entwickeln würde.

1869 verlegte er also das „Café Robby“ mit angeschlossenen Kaffeegarten an die Georgstraße, nachdem er das



Cafépächter Wilhelm Kröpcke

Foto: Paar/Archiv

Grundstück am Theaterplatz von der Stadt gepachtet hatte. Architekt Otto Goetze entwarf den orientalisch angehauchten Kuppelbau mit vier Seitenflügeln. Der Legende nach soll Robby 1867 auf der Pariser Weltausstellung einen Blumenpavillon aus Gusseisen und Glas gesehen haben, an dem sich das Design des neuen Cafés orientierte. Belegt ist das allerdings nicht.

Nachdem der Konditor das Café nur wenige Jahre selber geführt hatte, verpachtete Robby es an die Familie Siercke – bevor es 1885 an deren Oberkellner ging: Wilhelm Kröpcke. Dieser führte es bis zu seinem Tod durch Nierenversagen im Jahr 1919 und machte es zu einer Institution in Hannover. Das „Café Kröpcke“ 25 Jahre lang, von 1895 auch hieß, entwickelte

sich zu einem Treffpunkt der Gesellschaft.

Im Garten des Kaffeehauses konnten rund 2500 Menschen unter den Bäumen Platz finden, „ein Stück Natur im Motorengebräus der City“, wie Autor Gerd Schulte schrieb. Im Innern trafen sich die Künstler, Literaten und Architekten der Stadt: Schriftsteller wie Theodor Lessing und Erich Maria Remarque zählten zu den Stammgästen. Selbst als das Café ab 1922 bereits von Pächter Emil Pfefferle geführt wurde, gingen die Hannoveraner zu ihrem „Kröpcke“.

250 Fachblätter und Magazine lagen täglich im Café aus, erinnerte sich Kellner Richard Uhlir in einem Zeitungsartikel von 1976. Er bediente im „Café Kröpcke“ 25 Jahre lang, von 1910 bis 1935, und liebte „die

Eleganz des Cafés, seine gediegene Atmosphäre, die ihm die Hannoveraner gaben, und das internationale Flair der zahlreichen Ausländer“.

All das endete zunächst am 26. Juli 1943, als um 11.48 Uhr der Luftalarm ausgelöst wurde. Hannover wurde Opfer eines amerikanischen Tagesangriffs, der zwar nur eine Stunde dauerte, aber 273 Menschen das Leben kostete. Obwohl das Hauptangriffsziel die Continental-Werke in Vahrenwald und Stöcken waren, wurden bei dem Fliegerangriff zahlreiche Baudenkmäler der Stadt zerstört. Neben dem Leineschloss, der Marktkirche und dem Opernhaus auch das „Café Kröpcke“.

Nur zwei Jahre nach Ende des Zweiten Weltkrieges errichteten die Briten zur ersten „Export-Messe“ in Hannover ein Bierzelt als Café – auf dem Grundstück des alten Kaffeehauses. Über dem Zeltingang prangte im August 1947 ein Schild mit der Aufschrift „Kröpcke“, was den Nachkommen von Wilhelm Kröpcke allerdings nicht gefiel.

Auf Vorschlag des damaligen Oberbürgermeisters Wilhelm Weber wurde daraufhin der gesamte Platz zu Ehren von Kröpcke umbenannt. Hannover sollte so wieder ein „Café am Kröpcke“ erhalten.

Bereits 1948 entstand hier der von Dieter Oesterlen entworfene Nachkriegsbau in Leichtmetall mit großen Glasfronten, der allerdings nicht für die Ewigkeit bestimmt war. Denn die Ustra entwickelte Pläne für den Bau einer U-Bahn in der Innenstadt.

Der 15. September 1970 war der letzte Tag für das Café, bevor im Oktober der Abriss für den Tunnelbau begann. Für einige Jahre mussten die Hannoveraner auf ein Kaffeehaus am Kröpcke verzichten, während sich der Platz in eine Großbaustelle verwandelte. „Die Stadt ist sich ihrer Tradition bewusst und fühlt sich dieser auch verpflichtet“, sagte Oberbürgermeister Herbert Schmalstieg bei der Grundsteinlegung des Neubaus im Oktober 1975. „Dazu zählen auch die besonders liebenswerten Dinge des Lebens. Das gilt vor allem für das Café Kröpcke.“

Bereits während der Bauphase suchte die städtische Kommission nach einem künftigen Betreiber und wurde beim Züricher Unternehmen Mövenpick fün-

dig. Am 18. November 1976 um 14 Uhr, nach nur einem Jahr Bauzeit, eröffnete Mövenpick das Café am Kröpcke. Mehr als 1000 Menschen drängelten sich, um ein Stück Torte zu bekommen.

„Ohne die Lage und die Tradition des alten Kröpcke-Cafés wären wir wahrscheinlich nie so erfolgreich gewesen“, sagte Direktor Dietmar Althof zum 25-jährigen Jubiläums des Mövenpick-Cafés im Jahr 2001.

Alle Preise sind in Euro incl. MwSt. Abgabe in haushaltsüblichen Mengen. Abbildungen ähnlich. Diese Angebote gelten nur in den nachfolgenden werbenden Märkten:

MIX Markt

Mo-Fr 09:00 - 19:00, Sa 09:00 - 18:00, Mix Markt 122 OHG, Lange Weihe 65, 30880 Laatzen

Mo-Fr 09:00 - 19:00, Sa 09:00 - 18:00, Vahrenheider Markt 6, 30179 Hannover-Vahrenheide

Mo-Fr 09:00 - 19:00, Sa 09:00 - 19:00, Mix Markt Hannover, Schierholzstr. 128, 30655 Hannover

Angebote gültig von Mo. 03.02. bis Sa. 08.02.2025

Putenoberkeule ohne Haut, ohne Knochen Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung 1 kg 7.99	Schweinebacken mit Knochen 1 kg 5.99	Schweineschulter ohne Knochen 1 kg 4.99	
Dicke Rippe vom Schwein 1 kg 4.59	Schälrippen vom Schwein 1 kg 4.59	Schweineschulter wie gewachsen 1 kg 3.99	
Hähnchenunterkeule, frisch Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung 1 kg 3.99	Hähnchenschinken, lang, frisch Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung 1 kg 2.89	Putenhälse, frisch Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung 1 kg 2.49	
Mariniertes Schaschlik vom Schweinebacken 1 kg 7.99	Schweinebacken ohne Knochen, mariniert 1 kg 7.99	Schweinebauch mariniert, in Schweiben 1 kg 5.99	Hähnchenschinken ohne Knochen, mit Haut, mariniert Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung 1 kg 6.99
Lachs, frisch Fanggebiet: laut Auszeichnung 1 kg 13.99	Heilbutt, frisch Fanggebiet: laut Auszeichnung 1 kg 7.99	Hering, frisch Fanggebiet: laut Auszeichnung 1 kg 3.99	
Chinakohl Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung 1 kg 1.49	Zucchini Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung je 1 kg 2.79	Kartoffel oder Zwiebeln, je 5 kg Sack Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung 1 kg = 0,66 3.29	



Im Juli 1943 liegt das Café Kröpcke in Trümmern

Foto: Archiv

ELEKTRO-FUNDGRUBE

Hausgeräte I. und II. Wahl

Perfekte Passform für Ihre Geräte, ohne Kompromisse!

Mit unserem Aufmaßservice* wird Maßarbeit zur Leichtigkeit.

*kostenpflichtig

**Königstr. 32
Badenstedter Str. 60**

**☎ 0511-31 99 12
☎ 0511-41 48 37**

elektro-fundgrube-hannover.de

BEKO Miele GRUNDIG BOSCH Smeg AEG LIEBHERR

Fleischerei B. Zimmermann GmbH
gleich 2x in Ihrer Nähe

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

Marktstraße 17
Burgdorf
Tel.: 05136-22 28

von 03.02. bis 08.02.2025

Zum Wochenanfang von Montag bis Mittwoch:

Asia-Honig-Geflügelplatte mit Wokgemüse 100 g **1,39 €**

Von Montag bis Mittwoch erhältlich: Zimmermanns Schlemmer-Tüte

- 2 Zimmermanns Bratwurst, dazu 1 Schlauch Rahm-Wirsing
- 2 Scheiben Pizza Leberkäs für die Pfanne
- 2 Hähnchenkeulen gewürzt! **Tüte nur 11,90 €**

von Montag bis Samstag

für die Pfanne
mageres Kotelett
vom Strohschwein 100 g **0,79 €**

tolle Leberwurst-Sorten
Preiselbeerleberwurst mit
Geflügelfleisch, Tomate-Basilikum
Leberwurst oder Sahneleberwurst
Winterleberwurst 100 g **1,99 €**

Currywurst vom Strohschwein

3 Stück im Paket 3,49 €
dazu empfehlen wir hausgemachte Currysoße 1,00 €/Becher

Zum Wochenende von Donnerstag bis Samstag
Feinkost zum Wochenende NEU Tortellini Salat mit
Kochschinken & Gemüse 100 g **1,19 €**

Gewürz-Krusten-Braten vom Beckinger Strohschwein
Sauce Vidal! zart vorgegart, gewürzter Schweinebraten aus der Schulter,
Stücke, ca. 1,2 kg, im Wasserbad erwärmen, fertig! 100 g **1,49 €**

**ALLE STARS.
ALLE TICKETS.
EIN SHOP!**

HAZ Tickets NP

HAZ/NP Geschäftsstelle Hannover • Lange Laube 10

Zoo-Chef Andreas Casdorff, Umwelt-Dezernent Jens Palandt, Christiane Fraiss (Energy Netz) und Caner Durgut (Solar-Firma CSAE) an der dritten Solaranlage, die der Zoo bauen ließ.
Foto: Zoo Hannover



Zoo solar

Neue Anlage: Energiegewinnung durch Sonnenkraft

HANNOVER. Der Zoo Hannover setzt weiter konsequent auf umweltfreundlichen Solarstrom: Auf dem Parkdeck hat die Einrichtung jetzt eine 3000 Quadratmeter große Anlage mit über 1600 Solarmodulen ans Netz gebracht, die jährlich 548.000 kWh für den Eigenbedarf erzeugen soll. Das entspricht einer CO₂-Ersparnis von mehr als 257 Tonnen. Zum Vergleich: Eine vierköpfige Familie in einem Einfamilienhaus verbraucht im Jahr etwa 5000 kWh. Die Region Hannover als Gesellschafterin des Zoos hat für das Projekt 1,8 Millionen Euro in die Hand genommen. Damit die Anlage funktioniert, hat die Energy Netz GmbH eine Trafostation zur Stromumwandlung direkt vor dem Zoo-Parkhaus errichtet. Der Strom wird ab sofort über den zoeigenen Mittelspannung in alle Bereiche der Anlage transportiert. Bei Neu- und Umbauten achtet der Zoo bereits seit 2016 auf den Umweltschutz. So gibt es bereits eine Photovoltaikanlage mit einer Leistung von etwa 49.000 kWh/a auf einem Gemeinschaftsgebäude und eine zweite auf dem Dach der Tribüne in der Kanadalandchaft – mit einer Leistung von etwa 38.000 kWh/a. 2011 hatte der Zoo noch rund sechs Millionen kWh pro Jahr verbraucht, dank der energiesparenden Maßnahmen sind es heute rund

drei Millionen kWh pro Jahr – ohne die neue PV-Anlage auf dem Parkdeck. Damit ist der Zoo aber noch nicht am Ende, denn er hat bereits weitere Flächen auf dem Parkplatz für neue Solaranlagen ausgewählt und zwei Transformatoren mit einer Leistung von 800 kVA (Kilovoltampere) in Trafostationsgebäuden auf dem Parkplatz vorsorglich bereits eingebaut. „Wir werden unser Nachhaltigkeitsprogramm konsequent weiterverfolgen“, so Zoochef Andreas Casdorff. Die aktuelle Anlage auf dem Dach des Parkdecks wurde in nur vier Wochen durch eine Firma aus Wolfsburg errichtet. Und hat eine Ausrichtung nach Ost-West – damit die Module den ganzen Tag ausreichend Licht bekommen und so gleichmäßig und ganzjährig Strom erzeugen, die der Zoo nutzen kann. „Der Erlebnis-Zoo Hannover hat mit der Anlage ein beispielhaftes Projekt für die nachhaltige Energieversorgung in der Region Hannover umgesetzt“, so Regions-Umweltdezernent Jens Palandt (Grüne). Für Christiane Fraiss, Geschäftsführerin bei der Energy Netz GmbH, ist die Solaranlage ein richtiger, weil notwendiger Schritt: „Mit dem gewachsenen Angebot an Attraktionen und Anlagen sind auch die Anforderungen an eine sichere und zuverlässige Energieversorgung gestiegen.“

Ein Miniwald für Hannover

An der **FERDINAND-WALLBRECHT-STRASSE** pflanzt die Stadt einen besonders artenreichen „Tiny Forest“

HANNOVER. Die Insektenpopulation geht zurück, die Städte heizen sich auf, die Versiegelung macht dem Grundwasser Probleme: An der Ferdinand-Wallbrecht-Straße rückt die Stadt all diesen negativen Umweltentwicklungen mit einem kleinen Zukunftsprojekt zu Leibe. Dort entsteht auf einer nur 1500 Quadratmeter kleinen Brachfläche ein Miniwald. Auf neudeutsch: Tiny Forest.

Der Anstoß für das Projekt stammt vom Bezirksrat Vahrenwald-List, der sich ein Ökopjekt für die bislang ungepflegte Brache wünschte. Die Idee für solche urbanen Wäldchen ist allerdings so alt wie die Debatte um den menschengemachten Klimawandel.

Denn schon in den Siebzigerjahren, also kurz nach den Mahnungen des Club of Rome, erarbeitete der japanische Ökologe Akira Miyawaki sein Konzept einer Waldentwicklung in Großstadträumen. Die Idee: Auf einer kleinen Fläche wird ein besonders artenreicher, mehrschichtiger Wald aus Bäumen und Sträuchern gepflanzt. Die Enge erzeugt Konkurrenzdruck, der das Grün schnell wachsen lässt.

Solch ein urbaner Miniwald könne schon nach 25 bis 30 Jahren „eine natürliche Waldgesellschaft entwickeln, wie sie normalerweise erst nach 200 Jahren erreicht wird“, heißt es beim städtischen Fachbereich Umwelt und Stadtgrün, der das Projekt im Bezirk Vahrenwald-List konzipiert hat.

Einige Bäume stehen auf der Fläche südlich der Aral-Tankstelle bereits, für weitere wird der Boden vorbereitet. Wenn die Bagger das Feld geräumt haben, will die Stadt mehr als 30



Das Projekt „Tiny Forest“ beruht auf der japanischen Miyawaki-Methode. Sie wird bereits international in urbanen Räumen als Klimaanpassungsmaßnahme, Erosionsschutz, Flutenschutz oder Lärmschutz eingesetzt, wie hier in Berlin.
Foto: Jörg Carstensen

Baum- und Straucharten gepflanzt haben.

Einheimische Arten wie Eiche, Esche, Feldahorn, Silberlinde, Vogelkirsche und Mehlbeere werden mit Arten wie Hopfenbuche, Ölweide und Zerreiche aus anderen Klimazonen gemischt, um das Wäldchen resister gegen die zunehmende Erderwärmung zu machen.

Nach Angaben der Stadtverwaltung wurden in Europa ab 2016 die ersten Tiny Forests in

den Niederlanden und in Belgien gepflanzt. Deutschland zog ab 2019 nach. In Hannover ist die neu bepflanzte Fläche der erste Miniwald, der speziell als „Tiny Forest nach Miyawaki“ konzipiert wird.

Die Stadt rechnet damit, dass die Arbeiten zum Ende des Frühjahres abgeschlossen sein können. Dann darf die Natur an dieser Stelle der dicht bebauten Großstadt ein Stück weit Fläche zurückerobern.



Dieses Bild zeigt, wie ein Mini-Wald bereits neun Monate nach den ersten Pflanzungen aussieht.
Foto: Beman Herish / Wiki-Commons

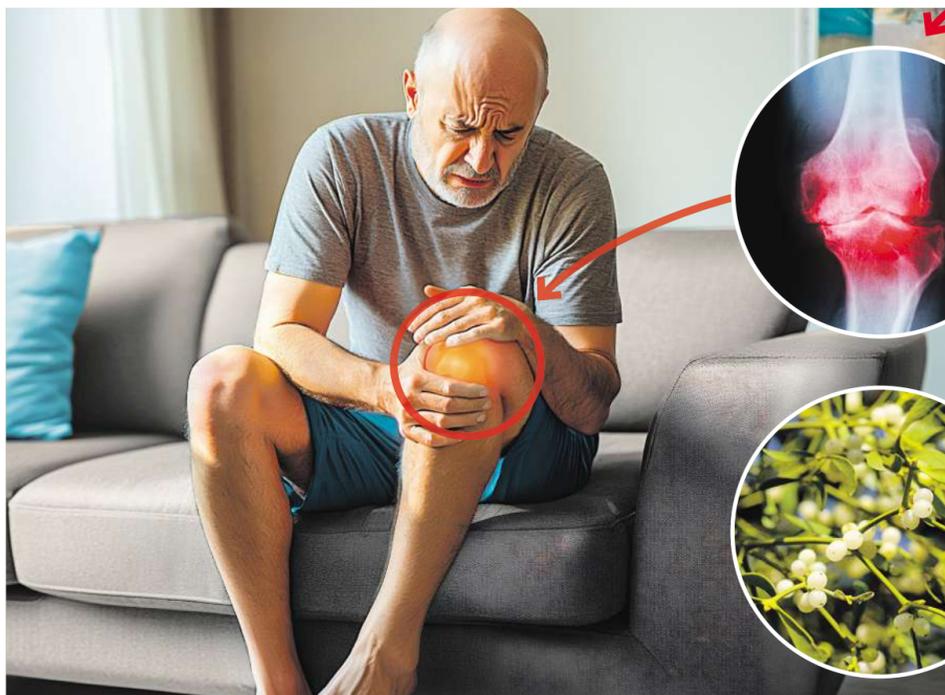
Medizin

ANZEIGE

Arthrose? Pflanzenwirkstoff hilft abseits der Krebstherapie bei Arthrose

Hoffnung für Millionen Arthrose-Patienten: Ein besonderer Wirkstoff, der in der komplementären Krebstherapie eingesetzt wird, kann unabhängig davon auch bei Arthrose helfen!

Wenn die Laubbäume ihre Blätter verlieren, bekommen wir eine sonst eher unscheinbare Pflanze zu Gesicht: die Mistel. Diese wird häufig in der begleitenden Krebstherapie eingesetzt, da sie sich beim Gebrauch gegen maligne Tumore bewährt hat. Sie aktiviert den programmierten Zelltod einer geschädigten oder funktionsunfähigen Zelle als Überlebensschutz des gesunden Gewebes. Das Geniale: Forscher fanden heraus, dass der in der Mistel enthaltene Wirkstoff Viscum album auch bei Arthrose helfen kann!



Bei Arthrose-Schmerzen schnell handeln

Gehen Sie bereits bei ersten Anzeichen von Gelenkverschleiß aktiv dagegen vor, bevor die Schmerzen Ihren Alltag bestimmen: Rubaxx Arthro ist speziell bei Arthrose zugelassen und bietet Betroffenen nicht nur wirksame, sondern zugleich gut verträgliche Hilfe.

Schmerzlindernd und entzündungshemmend

Der Wirkstoff, der in Rubaxx Arthro hochkonzentriert enthalten ist, wird aus der Weißbeirigen Mistel gewonnen. Diese ist überwiegend in Südkandinavien beheimatet und gilt als wahre „Arthrose-Pflanze“. Denn ihr Wirkstoff hat nicht nur eine schmerzlindernde, sondern auch eine entzündungshemmende Wirkung.

Arthrose – die wichtigsten Fakten

Arthrose gilt als eine Verschleißkrankheit der Gelenke, bei der sich der Knorpel an den Gelenken abnutzt. Dieser Knorpel bildet eine Schutzschicht, die verhindern soll, dass die Knochen aneinander reiben. Nutzt sich der Knorpel ab, reiben schließlich die Knochen ungeschützt aneinander. Dies führt zu starken Schmer-

zen und Entzündungen. Altersbedingter Verschleiß gilt dabei als eine der Hauptursachen. Aber auch Bewegungsmangel, Übergewicht oder Fehlstellungen können Arthrose begünstigen.

Ein typisches Zeichen ist der „Anlaufschmerz“. Dabei verspüren Betroffene beim Loslaufen auf den ersten Metern ein Ziehen, z. B. in der Hüfte oder im Knie. Arthrose beginnt

außerdem in vielen Fällen damit, dass sich die Gelenke steif anfühlen oder anschwellen. Später kommt häufig ein Belastungsschmerz hinzu.

Der vielversprechende Wirkstoff Viscum album

Der Wirkstoff Viscum album kann auch bei Arthrose helfen! Denn: Laut Arzneimittelbild wird Viscum album bei Steifigkeit sowie bei Ziehen und

Reißen im Knie angewendet. Der Wirkstoff überzeugt vor allem deswegen bei Arthrose, da er sowohl schmerzlindernd als auch entzündungshemmend wirkt.¹ Der Wirkstoff kann laut In-vitro-Studien durch den apoptotischen Zelltod sogar bestimmte Körperzellen stoppen, die den Gelenkknorpel bei Arthrose angreifen.² Somit wird der Knorpel geschützt und die

bei Arthrose typischen Anlauf- und Belastungsschmerzen werden bekämpft. Inzwischen gibt es ein rezeptfreies Arzneimittel in Deutschland, was den Wirkstoff Viscum album hochkonzentriert enthält. Es ist in Apotheken unter dem Namen Rubaxx Arthro erhältlich. Das Arzneimittel ist gut verträglich. Neben- und Wechselwirkungen sind nicht bekannt.

Stark gegen den Schmerz, sanft zum Körper!



- ✓ Bekämpft speziell Arthrose
- ✓ Wirksam & gut verträglich
- ✓ Individuell dosierbar dank Tropfenform

Unsere Empfehlung bei Arthrose

Für Ihre Apotheke:

Rubaxx Arthro
(PZN 15617516)



www.rubaxx.de

¹Hedge et al. (2011) Viscum album Exerts Anti-Inflammatory Effect. PLoS ONE. 2011;6(10):e26312 • ²Lavastre et al. (2004) Anti-inflammatory effect of Viscum album. Clin Exp Immunol. 2004 Aug; 137(2):272-8 • Abbildung Betroffenen nachempfunden
RUBAXX ARTHRO. Wirkstoff: Viscum album Q. Homöopathisches Arzneimittel bei Verschleißkrankheiten der Gelenke. www.rubaxx.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82168 Gräfelfing
4661501_002625



Aktionstage

Mehr Rad für's Geld!
Gültig bis 24. Februar '25



FLYER

TOUREN- & CITY E-BIKE



Gotour 6 - 3.40

- Höchster Fahrkomfort auch bei ausgedehnten Touren
- besonders tiefer Einstieg
- leiser, sparsamer Bosch Active Plus Motor
- wartungsfreie Shimano Nexus 5 Getriebebeschaltung
- sicher dosierbare Hydraulische Scheibenbremsen
- exzellente Verarbeitungsqualität

Best-Nr.: 132131

TESTSIEGER



UVP 3849,-

ÜBER 1400 € SPAREN

2444,-

DYNAMICS



CITY E-BIKE

Syncron Plus 407

- leicht abnehmbarer 400 Wh Akku mit bis zu 130 km Reichweite
- Magura Hydraulikbremsen plus extra Rücktrittbremse
- wartungsarme 7 Gang Nabenschaltung
- Komfortpaket mit variablem Lenker
- Trekkingbereifung mit Pannenschutz

Best-Nr.: 126858



100% Bosch Top-Qualität

UVP 2799,-

ÜBER 800 € SPAREN

1992,-

SCOTT



URBAN E-BIKE

Metrix eRIDE

- stylisches, spannendes Alltags-eBike für City und Arbeit
- voll STVZO-tauglich LED-Licht und Gepäckträger
- 12 Gang Sram Apex Gravel-/Rennrad-schaltung
- superschnelle 40mm Schwalbe G-One Gravelbereifung

Best-Nr.: 132754

Leiser und widerstandsfreier Mahle X35 Sportmotor



UVP 3499,-

ÜBER 1100 € SPAREN

2392,-

SCOTT



ALLTERRAIN E-BIKE FULLY

Axis eRide FS-20

- Luft-Vollfederung für herausragenden Komfort auf allen Wegen
- perfekt für Pendler, Touring und Freizeit
- zuverlässige 12 Gang Shimano Deore/XT-Schaltung
- stärkster Bosch CX Sportmotor mit ausdauerndem 625 Wh Akku
- BOSCH Kiox Farbdisplay
- Schwalbe SUV-Bereifung für sicheren Grip bei jeder Wetterlage

Best. Nr. 99093



Voll ausgestattetes Traumbike

UVP 5999,-

ÜBER 2200 € SPAREN

3772,-

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



Hannover im Bann der Superhelden

Ausstellung an diesem Wochenende in der Glashalle des HCC

Auch Captain America ist in der Ausstellung zu sehen
Foto: red

HANNOVER. Am 1. und 2. Februar verwandelt sich die Glashalle des HCC in Hannover in eine atemberaubende Welt der Superhelden. Die Ausstellung bietet eine einzigartige Gelegenheit, berühmte Filmlocations nachzuerleben und beeindruckende Originalnachbildungen zu bestaunen. Von ikonischen Szenen bis hin zu detailgetreuen Nachbildungen der Superhelden.

Zum ersten Mal haben Fans die Möglichkeit, ihren Lieblingshelden aus Film und Fernsehen hautnah zu begegnen. Besucher können sich auf interaktive Erlebnisse freuen,

bei denen sie nicht nur die Stars ihrer Kindheit treffen, sondern auch selbst Teil des Geschehens werden können. Fotografieren ist ausdrücklich erwünscht, sodass jeder unvergessliche Momente festhalten kann. Egal ob jung oder alt, alle Film- und Serienfans sind herzlich eingeladen, in die faszinierende Welt der Superhelden einzutauchen. Die Ausstellung ist am heutigen Sonnabend, 1. Februar, und morgigen Sonntag, 2. Februar, jeweils von 11 bis 18 Uhr geöffnet. Der Eintritt kostet für Erwachsene 14 Euro, für Kinder 12 Euro.



Volker Jochum, der Europameister im Aquariengestalten, wird am Samstag, 8. Februar, im Stanze Gartencenter ein 600 Liter Schauaquarium neu einrichten.
Foto: Stanze

Aquaristik-Tage bei STANZE

Rabattaktion nach Umbau

ANZEIGE

HEMMINGEN. Am Freitag und Samstag, 7. und 8. Februar, dreht sich im Stanze Gartencenter in Hemmingen wieder alles um die Themen Aquaristik, Wasserpflanzen und Zierfische. Nach dem Umbau präsentiert Stanze das komplette Süßwasser- und Teichsortiment des Herstellers ARKA Biotechnologie. „Wir sind damit Norddeutschlands größter Anbieter von Produkten der Firma ARKA und freuen uns sehr, unseren Kunden nun Wasserpflege und Technik der Spitzenklasse in großer Auswahl mit der dazugehörigen Fachberatung anbieten zu können“, freut sich Aquarianer und Abteilungsleiter Rene Gummert.

Stanze feiert die Neueröffnung der umgebauten ARKA-Verkaufsfläche an beiden Aktionstagen mit einer großen Rabattaktion. So erhalten die Kundinnen und Kunden auf das gesamte Aquaristik-Sortiment 10 Prozent Rabatt, mit der Stanze-Greencard - die auch direkt vor Ort beantragt werden kann - sogar 15 Prozent. „Die Rabattaktion umfasst alle Produktgruppen, egal ob frische Wasserpflanzen, Aquariendekoration,

Fische - die es in riesiger Auswahl gibt, Futter, Pflegemittel und Zubehör“, so Rene Gummert vom Stanze Gartencenter.

Neben dem Stanze-Stamsteam aus der Zooabteilung stehen auch kompetente Gäste aus der Branche für eine fachkundige Beratung zur Verfügung. Von der Firma ARKA ist Dennis Selan vor Ort, der kostenlos das Wasser analysiert und bei kleinen und großen Problemen mit Rat und Tat zur Seite steht. Für die richtige Fischauswahl ist Steffen Oppelt vom Zierfischgroßhandel NK Tropical Fish der richtige Ansprechpartner. Ein besonderes Highlight ist der Aquascaping Workshop mit Volker Jochum, dem Europameister im Aquariengestalten. Jochum wird am Samstag, 8. Februar, ab 10 Uhr im Bistro Fenzini - dem hauseigenen Bistro direkt im Stanze Gartencenter - ein 600 Liter Schauaquarium neu einrichten. Wer also noch ein paar Tipps und Tricks für die Gestaltung seines Aquariums braucht oder sich einfach für das nasse Hobby interessiert, ist beim Aquascaping Workshop mit Volker Jochum genau richtig.

„Strings Of The Future“

Nachwuchstalente zu Gast in der Neustädter Hof- und Stadtkirche St. Johannis

HANNOVER. Ein besonderes Konzerterlebnis erwartet Freund*innen der Streichmusik 9. Februar: Zapolski Strings aus Kopenhagen kommen nach Hannover. Das preisgekrönte Jugendstreicherorchester unter künstlerischer Leitung des aus Odessa stammenden Spitzenviolinisten Alexandre Zapolski und Nachwuchstalente vor Ort gestalten ein vielfältiges Musikprogramm, das am 9. Februar ab 17 Uhr in der Neustädter Hof- und Stadtkirche St. Johannis präsentiert wird.

Das Programm reicht von Bachs stimmungsvoll-barocker Musik über virtuose Romantik des „Teufelsgeigers“ Niccolò Paganini und Pablo de Sarasate bis hin zu expressiv-sarkastischen Werken von Dimitry Schostakowitsch, impressionistischen Klängen von Claude Debussy und Evergreens von George Gershwin. Die jungen Ausnahme-Talente aus Dänemark und Deutschland, die, wie die Dänin Selma Teilmann, bereits wichtige internationale Wettbewerbe gewonnen haben, bei renommierten Musikfestivals gastieren und mit etablierten Orchestern musizieren, übernehmen dabei

solistische Aufgaben. Vor dem Konzert findet ein moderiertes Gespräch mit jungen Mitwirkenden aus beiden Ländern statt, das in das Konzert einführen wird. Tickets sind zum Preis von 15 Euro/ermäßigt 10 Euro zzgl. Vorverkaufsgebühren an allen bekannten Vorverkaufsstellen und online unter www.reservix.de erhältlich. Schüler*innen zahlen 5 Euro an der Tageskasse.



Die dänische Violinistin Selma Teilmann ist bei "Strings of the future" dabei.
Foto: Andreas Hoffmann

XXXLutz

80 JAHRE JUBILÄUM

59% SPAREN

249,- UVP

99,99

WMF Topf-Set „Brillant“, Cromargan Edelstahl 18/10, mit Glasdeckeln, Fleischtöpfe, ca. 16, 20 und 24 cm Ø, und Stielkasserolle, ca. 16 cm Ø
37310760 249,- UVP **99,99**

ZUSÄTZLICH

AUF FAST ALLE

- Möbel
- Leuchten
- Baby-Exklusivmarken
- Küchen
- Teppiche
- Heimtextilien
- Haushaltswaren & Accessoires
- Matratzen
- Babyzimmer
- Gardinen

EXKLUSIV FÜR FREUNDSCHAFTSKARTEN-INHABERINNEN UND -INHABER

Ausgenommen: siehe S) sowie in dieser Werbung angebotene Ware

40% +

Mindestens **40%** unter UVP (1) + S)

2) + S)

MwSt. geschenkt

IN ALLEN ABTEILUNGEN

Mein Möbelhaus.
Mein xxxlutz.de

ILDE06-5-c Für Druckfehler keine Haftung. Im Online Shop wird immer der beste Endpreis angezeigt (mit „Aktion“ gekennzeichnet) - unabhängig jeglicher Rabattaktionen. Marktplatz-Verkäufer/Drittanbieter sind von allen Aktionen ausgenommen. Die XXXLutz Möbelhäuser, Filialen der BDSK Handels GmbH & Co. KG, Mergentheimer Straße 59, 97084 Würzburg.
1) Auf den UVP bei mit „40%“ gekennzeichneten Artikeln. Ausgenommen: siehe S). Gültig bis mindestens 08.02.2025. 2) Exklusiv für Freundschaftskartenehaberinnen und -haber. Gültig auf mit „Hauspreis“ gekennzeichnete Artikel. Ausgenommen: siehe S). Der Rabatt entspricht dem deutschen MwSt.-Anteil des jeweiligen Kaufpreises (Minderung 15,96%). Der geminderte Betrag ist Grundlage für die auf dem Kassenschein ausgewiesene deutsche MwSt. (Keine Erstattung der ausgewiesenen deutschen MwSt. möglich). Soweit anwendbar. Kombination mit dem „Hauspreis“ möglich, darüber hinaus keine weiteren Konditionen möglich. Gültig bis mindestens 08.02.2025. Baby-Exklusivmarken Jimmy Lee, My Baby Lou, Avelia und Patinio. S) Gültig bei Neuaufträgen. Ausgenommen: Artikel in dieser Werbung, in der Ausstellung als „Bestpreis“/„Bester Preis“ gekennzeichnete Artikel, Blomus, Boxxxx, Depot, JAB, Joop! Teppiche, Leifheit, Musterring, Paldi, Soehnle, Tilo, Tom Tailor Teppiche und Vorwerk, bereits reduzierte Ware, Saisonartikel, Badzubehör, Elektro-Kleingeräte, Gutscheinkauf und Bücher. Bei XXXLutz in Blankenburg und Flensburg keine Baby-Artikel sowie in Flensburg keine Teppiche platziert, aber bestellbar. Keine Barauszahlung.



6x in Ihrer Region! In Wolfsburg, Garbsen, Braunschweig, Gadenstedt, Goslar & Blankenburg

Zahl der Alkoholsüchtigen im Alter steigt

Die wachsende **Zahl der Suchtkranken** wird oft ignoriert oder fehlinterpretiert. Dabei birgt der Alkohol bei älteren Menschen besondere Risiken

VON KATRIN SCHREITER

BERLIN. Der Wein zum Essen, das Bier vor dem Fernseher, der Schnaps zur Verdauung – das sind Gewohnheiten, die auch ältere Menschen im Alltag nicht hinterfragen. „Der regelmäßige Konsum von alkoholischen Getränken gehört zum Lifestyle vieler ‚junger Alter‘ zwischen 60 und 75 Jahren“, sagt Dirk Wolter. Der Psychiater, Psychotherapeut und Geriater hat in verschiedenen Kliniken die gerontopsychiatrischen Abteilungen geleitet.

Befragungen des Robert Koch-Instituts haben ergeben, dass rund 18 Prozent der Männer und 12 Prozent der Frauen im Alter ab 65 Jahren Alkohol in riskanten Mengen konsumieren. Vorsichtige Schätzungen der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) gehen davon aus, dass etwa 400.000 ältere Menschen missbräuchlich Alkohol konsumieren oder abhängig sind.

„Die Gründe dafür sind vielfältig“, weiß Wolter. Nur Einsamkeit und Depression als Ursachen zu nennen, sei zu klischeehaft. Wolter sieht eher einen Zusammenhang in der gesellschaftlichen Entwicklung. „Die Zeit der Wirtschaftswunder hat einen neuen Lebensstil geprägt. Da gehörte es zum guten Ton, auch mal was zu trinken.“

Bier, Schnaps und Wein seien schon damals leicht verfügbar und bezahlbar gewesen. „So hat sich der Alkohol über die Jahre im Alltag etabliert und in den

Gewohnheiten verankert“, erklärt der Facharzt. „Doch je älter man wird, desto schwieriger wird es, Gewohnheiten zu ändern.“ Zudem würden „äußere Abstinenzmotivationen wegfallen, also Gründe, um nüchtern zu bleiben.“ Wolter nennt hier vor allem das geregelte Arbeitsleben sowie die Autofahrt zum Betrieb.

Doch: „Der Alkohol wird mit zunehmendem Alter vom Körper immer weniger vertragen. Vor allem, weil er bei älteren Menschen anders wirkt als bei jungen. Ausschlaggebend dafür sind die physiologischen Veränderungen“, sagt der Experte.

Medizinisch erklärt man das so: Der Wasseranteil nimmt im Vergleich zum Fettanteil im Alter ab, auch die Muskelmasse schrumpft. Die gleiche Menge Alkohol verteilt sich demzufolge auf weniger Körperflüssigkeit. Da die Blutalkoholkonzentration auch im Gehirn steigt, wirkt der Alkohol stärker.

ALKOHOL WIRKT AUF PSYCHE UND PHYSIS

„Mengen, die man als junger Mensch problemlos vertragen hat, können jetzt dazu führen, dass man schnell die Kontrolle über seinen Körper, sein Denken und Handeln verliert. Das erhöht die Sturzgefahr und dadurch das Verletzungsrisiko. Auch häufen sich Magen-Darm-Probleme, es kommt zu Flüssigkeitsverlust, der wiederum Einfluss auf den Blutdruck hat und zu Schwindel führen kann.“ Nicht zuletzt sei Alko-



Alkohol wird mit zunehmendem Alter vom Körper immer weniger vertragen.

Symbolfoto: Kampus Productions / Pexels

troffene angemessen zu begleiten, müsse es eine professionelle Herangehensweise geben, so Grote. „Das aber scheitert häufig an der Personalsituation.“

Eine sensible Aufgabe: „Das Thema Alkoholkonsum ist häufig sehr schambesetzt“, weiß Suchtexperte Wolter. „Zu kritisches oder vorwurfsvolles Auftreten drängt die Betroffenen schnell in eine Verteidigungsposition und verprellt.“

Mit Empathie und Neugier hingegen könne man vermitteln, dass man sich für die andere Person interessiert. Dabei gehe es darum, die Motivation und die Ressourcen zu aktivieren, das Verhalten zu ändern.

Der einfache CAGE-Fragebogen gibt erste Hinweise, ob jemand gefährdet oder betroffen ist. Folgende vier Fragen sind dafür mit ja oder nein zu beantworten:

- ▶ Haben Sie schon einmal das Gefühl gehabt, dass Sie Ihren Alkoholkonsum verringern sollten?
 - ▶ Haben Sie sich schon einmal darüber geärgert, dass Sie von anderen wegen Ihres Alkoholkonsums kritisiert wurden?
 - ▶ Haben Sie sich jemals wegen Ihres Trinkens schuldig gefühlt?
 - ▶ Haben Sie jemals morgens als erstes Alkohol getrunken, um sich nervlich zu stabilisieren oder einen Kater loszuwerden?
- Ein Verdacht auf ein Alkoholproblem besteht für Erwachsene bis 65 Jahre ab zwei positiven Antworten. Für Erwachsene ab 65 Jahre ab einer positiven Antwort.



hol ein wesentlicher Risikofaktor für Herzrhythmusstörungen. Zudem könne der Körper den Alkohol bei älteren Menschen nicht mehr so schnell abbauen.

Auch die Arzneimittel spielen eine Rolle: Durch alterstypische Erkrankungen müssten häufig mehr Medikamente genommen werden. Wolter: „Das erhöht das Risiko von Wechselwirkungen, was sich nicht zuletzt auf die geistige Leistungsfähigkeit auswirkt.“ Zusammenfassend sagt der Mediziner: „Wenn man mit dem Alterwerden seine Trinkmenge nicht reduziert, kann das zu ernsthaften Ge-

sundheitsproblemen führen.“

SYMPTOME OFT FEHLINTERPRETIERT

Doch das Problem bleibt oft unbemerkt. „Die Symptome des Alkoholmissbrauchs im Alter sind recht unspezifisch. Häufig werden sie als Zeichen körperlicher Erkrankungen oder als Folge des Alterns an sich eingeordnet“, sagt Wolter und weist darauf hin, dass „Alkoholprobleme deshalb bei älteren Menschen deutlich häufiger übersehen werden als bei jüngeren.“ Auffälligkeiten im Verhalten

würden vielfach mit einer Demenz, motorischen Problemen oder einer psychischen Erkrankung verwechselt.

Familienangehörige und das nahe Umfeld sollten daher wachsam sein. Sozialer Rückzug, Verlust von Antrieb und Interesse, Depressivität, Schlafstörungen, das Nachlassen der geistigen Leistungskraft, die Vernachlässigung der (Körper-)Hygiene deuten möglicherweise auf Alkoholmissbrauch oder -abhängigkeit hin. Aber auch Gangunsicherheit, häufige Stürze, Verletzungen und Blutergüsse können Hin-

weise sein. Genauso wie Magen-Darm-Probleme, Inkontinenz, Mangelernährung, Bluthochdruck und instabile Werte bei Diabetes.

Auch in den Pflegeheimen ist der Alkoholkonsum ein Thema: „Oft haben die älteren Menschen gar nicht das Bewusstsein, ob sie schon abhängig sind oder nicht“, sagt Wolfgang Grote, Leiter des Suchthilfezentrums Schleswig. „Und die Pflegekräfte ignorieren das Problem – zu meist aufgrund einer Mischung von fehlender Fachkompetenz, Sensibilität und mangelnden zeitlichen Ressourcen.“ Um Be-

ANZEIGE

Warum wird mein Haar dünner?



Schütteres Haar kann viele Ursachen haben. Die gute Nachricht: Sie können etwas dagegen tun!

Das sieht niemand gerne – nach dem Kämmen finden sich zahlreiche Haare in der Bürste oder dem Waschbecken. Gerade bei dünnerem Haar ist die Sorge groß, dass es noch mehr an Volumen einbüßen könnte.

Wichtig zu wissen ist: Dass die Haare ausfallen, ist grundsätzlich normal und dem natürlichen Wachstumsprozess ge-

schuldet. Sind es jedoch täglich mehr als 100 oder wachsen nur mehr dünne Haare nach, sollte man gegensteuern. Dazu ist es wichtig, die möglichen Ursachen zu kennen.

WARUM DIE HAARE AUSFALLEN

Dass die Haare erst im Alter langsam dünner werden, ist ein weit verbreiteter Irrglaube. Tatsächlich gibt es zahlreiche andere Gründe für abnehmendes Haarvolumen, die Frauen in jedem Alter betreffen können:

• Äußere Einflüsse

Sind die äußeren Einflüssen, die das gesunde Haarwachstum beeinträchtigen können, finden sich etwa Blitzdiäten, eine einseitige Ernährung oder auch die Einnahme bestimmter Medikamente.

• Hormonelle Umstellung

Sind die Hormone aus dem Gleichgewicht (etwa während den Wechseljahren), kann das den Wachstumszyklus der Haare verkürzen. Die mögliche Folge ist dünneres und kürzer nachwachsendes Haar.

Auch in der Stillzeit werden die Haare lichter – Frauen verlieren dann bis zu 30 % ihrer Haare.

• Die falsche Pflege

Zu häufiges Haarewaschen trocknet das Haar aus und macht es brüchig. Vorsicht ist bei Shampoos mit Silikonem geboten, da diese eine regelrechte Schicht um das Haar bilden, wodurch es weiter austrocknet.

• Zu häufiges Föhnen

Auch für das Föhnen gilt: Weniger ist mehr. Die Haare also am besten lufttrocknen lassen

oder – jetzt in der kalten Jahreszeit – zumindest immer auf einen Abstand von mindestens 20 cm zwischen Föhn und Haaren achten.

KRAFTSCHUB VON INNEN

Was viele nicht wissen: Auch ein Ungleichgewicht im Nährstoffhaushalt kann das Haar lichter, spröder und brüchiger machen. Welche Nährstoffe können nun aber helfen, um das Haar wieder ideal zu versorgen? Häufig liest man im Zusammenhang mit dünnem Haar von Biotin. Zu Recht handelt es sich hier um einen echten Trend-Wirkstoff: Er spielt eine elementare Rolle für die Haarsubstanz und unterstützt das Wachstum. Steht dem Haar zu wenig davon zur Verfügung, kann es stumpf und brüchig werden.

Aber Achtung: Den bestmöglichen Effekt erzielt man mit einer Kombination mehrerer

wichtiger Nährstoffe. Als unerlässlich hat sich auch Silizium herausgestellt, das sich in hoher Konzentration etwa in Kieselerde oder Goldhirse findet. Studien belegen, dass dieses in hohem Ausmaß zur Reißfestigkeit der Haare beiträgt.* Auch die natürliche Schwefelquelle MSM ist essenziell. Diese hilft dem Körper, Keratin herzustellen – einen wichtigen Baustein für gesundes und kräftiges Haar.

WAS APOTHEKER EMPFEHLEN

In idealer Kombination vereint finden sich diese Nährstoffe in den Dr. Böhm® Haut Haare Nägel Tabletten. Das Präparat

kommt aus Österreich, wo es bereits seit Jahren das mit Abstand meistgekauftete Produkt für volles Haar ist.** Seit geraumer Zeit ist es auch in unseren deutschen Apotheken erhältlich. Bestehen Sie auf das Original, um sich der effektiven Zusammensetzung sicher sein zu können.

WICHTIG:

Haare wachsen im Durchschnitt nur 1,5 cm pro Monat. Für ein bestmögliches Ergebnis sollte das Produkt daher über einen längeren Zeitraum hindurch eingenommen werden.

*Barel A et al., Arch Dermatol Res 2005; 297 (4): 147-53
**Apothekenabsatz Mittel für Haare und Nägel lt IQ-VIA Österreich OTC Offtake MAT 12/2024.

PRODUKT-TIPP bei dünnem Haar



Nahrungsergänzungsmittel

Eine Zusammensetzung, die Apotheker und Anwender überzeugt:

- ✔ Silizium aus der Goldhirse für Spannkraft und Elastizität
- ✔ MSM als bedeutender Strukturbestandteil der Haare
- ✔ Selen für den Haarfollikel

Bestehen Sie auf das Original!

Falls nicht vorrätig, bestellen Ihre Apotheke Dr. Böhm® Haut Haare Nägel gerne für Sie. PZN: 15390975

Infotage an der Ross-Schule

ANZEIGE

HANNOVER. Das Team der Ross-Schule Hannover lädt zu zwei Berufsinformatoren ein – und zwar am Sonnabend, 8. und 15. Februar, jeweils von 10 bis 14 Uhr. Die Schule mit Sitz an der Wilhelmstraße 2, direkt am Aegi, bietet praxisnahe Ausbildungen Physiotherapie, Logopädie sowie Biologisch- und Pharmazeutisch-technische Assistenz (BTA und PTA) an.

An jeweils drei beruflichen Gymnasien und Fachoberschulen können Schülerinnen und Schüler die Fachhochschulreife beziehungsweise das Abitur und erste Berufserfahrungen erwerben. Voraussetzung ist mindestens der Realschulabschluss.

Die Ausbildungen starten im Herbst, Logopädie und Physiotherapie zusätzlich im Frühjahr.

Wer bereits die Fachhochschulreife oder das Abitur besitzt, kann ausbildungsbegleitend an der Diploma-Hochschule studieren, zum Beispiel Physiotherapie (B.Sc.). Außerdem befinden sich duale Studienangebote in Kindheitspädagogik (B.A.) und Soziale Arbeit (B.A.) im Angebot. Anmeldungen sind jederzeit möglich.

Die Infotage bieten Gespräche für Interessierte und Rundgänge durch die Räumlichkeiten vor Ort. Zudem können individuelle Beratungstermine vereinbart werden, und es gibt eine regelmäßige Ausbildungs- und Studienberatung, jeweils dienstags von 15 bis 17 Uhr.

ross-schule.de und diploma.de



Strohschwein

VOM HOF HOHLS & LANDKREIS CELLE



In ausgewählten Filialen, mehr Infos

% SONDERANGEBOTE %

gültig vom 03.02. – 08.02.2024

Rippenbraten frisch oder Kasseler	-100g 0,69
Putenschnitzel	-100g 1,29
Cordon bleu	-100g 1,39
Schweinefiletpfanne	-100g 1,49
Thüringer Mett	-100g 1,19
Schlesische Weißwurst	-100g 1,39

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

„Wir müssen Hand in Hand zusammenarbeiten!“

Der Bundesminister der Verteidigung, **BORIS PISTORIUS**, sprach in Hannover mit Vertretern von Johannitern und dem Deutschen Roten Kreuz über die wichtige Vernetzung von Bundeswehr und Hilfsorganisationen

HANNOVER. Deutschland und seine Bürgerinnen und Bürger sind nicht unverwundbar, das zeigen Naturkatastrophen als Folge der globalen Erwärmung und weltweite Konfliktherde, deren Auswirkungen wir auch in Deutschland spüren. Nach der „Zeitenwende“ in der militärischen Verteidigung muss die zivile Seite unter Hochdruck nachziehen, um ein gemeinsames Risikomanagement und eine verlässliche Krisenbewältigung über alle Bereiche und sämtliche Akteure hinweg gewährleisten zu können.

Welche Möglichkeiten und Bedarfe eine Kooperation von Bundeswehr und Hilfsorganisationen hat, darüber diskutierte Bundesminister der Verteidigung Boris Pistorius mit Vertretern der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. (JUH) und des Deutschen Roten Kreuzes (DRK) der Region Hannover.

Der Minister griff in der Fahrzeughalle der Johanniter am Kabelkamp vor rund 200 Zuschauenden von Polizei, Feuerwehr, dem Technischen Hilfswerk, mehreren Hilfsorganisationen sowie Vertretern von Landes- und Kommunalbehörden zu deutlichen Worten: „35 Jahre ohne Kalten Krieg und Bedrohungslagen haben dazu geführt, dass wir nicht in Verteidigung und Zivilschutz investiert haben. Aber Krisen fordern uns jetzt häufiger, schneller und sehr variantenreich. In Russland treibt Putin eine Kriegswirtschaft. Er befiehlt hybride An-



Viel Lob: Verteidigungsminister Boris Pistorius blickte anerkennend auf die Hilfsorganisationen.

Foto: Nancy Heusel

griffe gegen Europa, der Krieg in der Ukraine geht bald in das vierte Jahr. Wir benötigen in Deutschland eine integrierte Gesamtverteidigung, wir wollen sie ohne Angst und Alarmismus aufbauen. Dafür müssen wir in unserer Gesellschaft ein Bewusstsein schaffen.“

► Profis in Erster Hilfe, Betreuung und Verpflegung

„Die Hilfsorganisationen sind Profis unter anderem für Erste Hilfe, Betreuung und Verpflegung und durch ihre hohen Erfahrungswerte in der Lage, je-

derzeit schnell und effektiv Hilfe zu leisten“, sagte Thorsten Ernst, Bundesbeauftragter der JUH für zivil-militärische Zusammenarbeit. Mit Blick auf die neuen Herausforderungen müssten nun Rollen geklärt und offene Fragen beantwortet werden wie beispielsweise: Wer kann und darf was in welchen Krisensituationen übernehmen?

Verteidigungsminister Pistorius blickte anerkennend auf die Hilfsorganisationen: „Sie sind es gewohnt und gut darin, sich auf neue Lagen einzustellen.“ Nun gelte es, die Bundeswehr ab-

schreckungsfähig zu stärken und die Hilfsorganisationen gleichzeitig „mitzunehmen, auszurüsten und finanziell zu unterstützen.“ Übereinstimmend sagten dazu die Vertreter von JUH und DRK: „Damit Hilfsorganisationen und Bundeswehr in einer Krise gut zusammenarbeiten können, müssen wir einander noch besser kennenlernen, gemeinsam aus- und fortbilden und üben, üben.“

► Für den Zivilschutz wird mehr ehrenamtliches Enga-

gement gebraucht

Die breite und stabile Basis des ehrenamtlichen Engagements in Deutschland sei, so Boris Pistorius, ein großes Pfund. Klar sei aber auch: „Wir brauchen mehr ehrenamtlich Engagierte als wir heute haben.“ Das Ehrenamt stärken, gesellschaftliches Bewusstsein erzeugen... Dazu sagte Thorsten Ernst von den Johannitern: „Das Thema Zivilschutz gehört in die Lehrpläne. Erste Hilfe-Kenntnisse mit Selbstschutzinhalten sind für die Unterstützung von Freunden und Familie, aber auch in der Nachbarschaft ein erster wichtiger Schritt. Wir meinen, dass wir mit der Vermittlung dieser Kenntnisse gar nicht früh genug anfangen können, um eine verlässliche Resilienz der Bevölkerung zu erreichen.“

► Zur Zivilen Verteidigung

Die Zivile Verteidigung stellt den nicht-militärischen Part der Gesamtverteidigung in einem Ernstfall dar, dazu gehören die Aufrechterhaltung der Staats- und Regierungsfunktionen, der Zivilschutz, die Versorgung der Bevölkerung und die Unterstützung der Streitkräfte.



JOHANNITER

www.johanniter.de/hannover

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

Jetzt Job finden unter:
www.jobsfuerniedersachsen.de



Jobs für
NIEDERSACHSEN

Unsere Fashion Week ist hier.
Unsere Jobs gleich nebenan.

3x3-Basketballfrauen sind Hannovers Mannschaft des Jahres

SPORTLERWAHL DER NEUEN PRESSE: Die Kanutin Paulina Paszek siegt erneut, Handball-Recke Renars Uscins liegt bei den Männern vorn

HANNOVER. 1200 geladene Gäste feierten mit Stargast Michael Schulte ein großes Jubiläum mit jeder Menge Emotionen – und strahlenden Gewinnern in drei Kategorien. Die 30. NP-Sportgala im Theater am Aegi bot am Dienstagabend einen prächtigen Rahmen für die Ehrung der Sportlerinnen, Sportler und Mannschaften des Jahres. Leserinnen und Leser der Neuen Presse sowie eine fachkundige Jury hatten bei der NP-Sportlerwahl 2024 abgestimmt und so für einige Überraschungen gesorgt. Letztlich setzten sich aber die Favoriten durch.

3X3-BASKETBALLFRAUEN MANNSCHAFT DES JAHRES

Mannschaft des Jahres sind die deutschen 3x3-Basketballfrauen, die bei den Olympischen Spielen in Paris sensationell Gold gewannen und die ganze Welt mit ihren Auftritten elektrisier-

ten. Drei Jahre lang hatten sie für ihren Triumph am Bundesstützpunkt in Hannover trainiert. Von Anfang an dabei: Kapitänin – und strahlende Gewinnerin – und strahlenden Gewinnern in drei Kategorien. Die 30. NP-Sportgala im Theater am Aegi bot am Dienstagabend einen prächtigen Rahmen für die Ehrung der Sportlerinnen, Sportler und Mannschaften des Jahres. Leserinnen und Leser der Neuen Presse sowie eine fachkundige Jury hatten bei der NP-Sportlerwahl 2024 abgestimmt und so für einige Überraschungen gesorgt. Letztlich setzten sich aber die Favoriten durch.

Die Handball-Recken der TSV Hannover-Burgdorf erreichten wie im Vorjahr Rang zwei bei der Wahl. Sie verpassten im Frühjahr Europa nur knapp. In der aktuellen Saison gehören sie zu den Top-Teams der Liga. Die TSV liegt zur Winterpause auf einem starken vierten Platz – in Reichweite zur Spitze. Woche für Woche ist die ZAG Arena voll. Die Recken begeistern die Fans.

Die Überraschung auf dem dritten Platz: die Rollhockey-Frauen des SC Bison Calenberg. Die „Bisonellas“ aus dem Sprin-

ger Ortsteil Eldagsen haben es mit der gesamten Rollhockey-Hochburg Rheinland aufgenommen und gewannen das Double. Erst den Pokal – und dann die lang ersehnte Meisterschaft.

KANUTIN PAULINA PASZEK WIEDER SPORTLERIN DES JAHRES

Silber und Bronze hat Paulina Paszek bei den Olympischen Spielen in Paris gefischt, in Frankreich strahlte die Rennkanutin vom Hannoverschen KC noch mehr als sonst. Am Schlag sprintete die 27-Jährige im K4 und im K2 zu den größten Erfolgen ihrer Karriere. Am Dienstagabend kam Gold dazu. Paszek gewann wie 2023 die Wahl zur Sportlerin des Jahres in Hannover.

Auf Platz zwei landete Kyra Liepach. Nach einer schweren Erkrankung und dem folgenden Verlust beider Unterschenkel hatte sie 2023 gerade wieder gelernt, sich hinzusetzen. Ein Jahr später gewann die 29-Jährige vom TK Hannover die deutsche Meisterschaft im Para-Tischtennis im Einzel, im Damendoppel Silber und im Mixed Bronze. Ihre Geschichte bewegt – und überzeugte Wähler wie Jury.

Wahl-Dritte wurde Judoka Pauline Starke (27). Die Kämpferin vom JT Hannover trat das erste Mal bei Olympischen Spielen an. In Paris hatte sie dann zweimal Pech. Im Einzel stieß sie bis ins Achtelfinale vor, verlor ärgerlich nach der dritten Strafe. Wenige Tage später im Teamwettbewerb ging es um Bronze – ohne Happy End.



Mannschaft des Jahres in Hannover: Die 3x3-Basketballerinnen Svenja Brunckhorst (von links), Sonja Greinacher, Marie Reichert und Elisa Mevius. Bei Olympia in Paris gewannen sie sensationell Gold. Foto: IMAGO/Volker Essler/SVEN SIMON

RECKE RENARS USCINS SPORTLER DES JAHRES

Sportler des Jahres ist Renars Uscins. Er warf bei der Qualifikation in Hannover im März das deutsche Handball-Team überhaupt erst nach Paris. Dort, bei den Olympischen Spielen, war er der überraschende Spieler. Auch bei den Re-

cken von der TSV Hannover-Burgdorf hat er sich zum Führungsmann entwickelt. Der 22-Jährige gehört im rechten Rückraum jetzt schon zu den Besten der Welt. Aktuell spielt er die WM – deswegen konnte er den Preis nicht persönlich entgegennehmen.

Christian Haupt landete auf Platz zwei. Im Juli war er schwer

beim Ironman Switzerland gestürzt, zog sich ein Schädel-Hirn-Trauma zu. Doch der 44-jährige Triathlet von Hannover 96 kämpfte sich zurück. Sein Comeback krönte er mit dem Titel bei der Ironman-WM auf Hawaii. Bereits sein vierter Altersklassen-WM-Titel bei den Amateuren.

Platz drei ging an Thomas Wandschneider. Seine Erfolgsgeschichte ist ein kleines Wunder: Mit 60 Jahren gewann er die erste Badmintonmedaille bei Paralympics oder Olympia für Deutschland. Es war der Höhepunkt in der sportlichen Laufbahn des querschnittsgelähmten Ausnahmesportlers vom VfL Grasdorf.



Paulina Paszek und Julie-Marie Hake haben Bronze im Kajak-Zweier über 500 Meter gewonnen. Foto: Sebastian Kahnert/dpa



Renars Uscins war bei den Olympischen Spielen der überragende Spieler. Foto: Florian Petrow

Liedermacher und Linksverkehr

Desimos Spezialclub bietet im Februar Comedy, Kabarett und scharfsinnige Musik

HANNOVER. Wer im Februar noch in den Genuss großer Momente auf der kleinen Bühne in Desimos Spezialclub im Apollo, Limmerstraße 50, kommen will, sollte sich beeilen. Denn die Eintrittskarten sind begehrt. Für den Abend „Fun meets magic“ von Marc Weide am 3. Februar gibt es bereits keine Tickets mehr. Und auch Timo Wopps Show „Ja Sorry!“ am 11. Februar ist ausverkauft.

Kugelsichere Komik gibt es am Dienstag, 4. Februar, ab 20.15 Uhr mit Christian Schulte-Loh. In „Bankrott Royal – Die Zukunft ist golden“ redet er in London „ausgebildete“ Komiker über fliegende Autos im Linksverkehr, deutsche Wurstsorten, britische Royals und den nicht enden wollenden Wahnsinn in seiner Zweit-Heimat England.

Simon & Jan beehren den Spezialclub am Dienstag, 18. Februar, ab 20.15 Uhr mit ihrem Programm „Das Beste“. Sie haben in Kneipen begonnen. Am

Anfang waren es zwei Gitarren und zwei Stimmen. Dann kam die Loopstation. Der Beat. Das Orchester. 16 Jahre wie im Rausch. Sie waren mit Götz Widmann auf Tour, haben gemeinsam Kiffer-Hymnen gesungen, sich die Bühne mit Stoppok, Wader, Wecker und Mey geteilt und wurden mit nahezu allen Kabarettpreisen ausgezeichnet, die der deutschsprachige Raum zu bieten hat. Zeit für einen Rückblick: Simon & Jan präsentieren das Beste aus 16 wilden Liedermacherjahren – ungeschminkt und unzensuriert.

Beim Club-Mix mit Überraschungsgästen sind am Montag, 24. Februar, ab 17.30 sowie ab 20.15 Uhr zwei hannoversche Satiriker mit Musik am Start. Gastgeber und Moderator Desimo begrüßt außerdem eine Kölner Comedienne, einen Wirbelwind aus dem hohen Norden und einen Berliner Komiker, Jongleur und Musiker, der für „betreutes Lachen“ sorgt.

Die für den 25. Februar geplante Show mit Sascha Korf musste verschoben werden, sie wird am 17. Juni nachgeholt. Bereits gekaufte Karten behalten ihre Gültigkeit.

GASTSPIELE IM THEATER AM AEGI

Nur noch Restkarten gibt es für Wolfgang Treppers Aufreger-Comedy am Sonntag, 2. Februar, ab 18.30 Uhr im Theater am Aegi. Der Kabarettist poltert und analysiert Politiker und Moderatoren, Serien, Fußball – und regt sich auf über Schlagertexte. Neben seiner brachialen Art kann Wolfgang Trepper aber auch die ganz leisen Töne und berührt sein Publikum.

Mit „Wahlweise“ präsentiert William Wahl am Donnerstag, 6. Februar, ab 19.30 Uhr im Theater am Aegi sein drittes Klavierkabarett-Programm. In seinen Liedern behält er trotz sehr feiner Beobachtung der menschlichen Schwächen stets einen liebevollen Blick aufs Leben. Oder um es in seinen Worten zu sagen: Die Kehrseite der Medaille ist auch aus Gold. **RED**

Die Angaben entsprechen dem Stand bei Redaktionsschluss. Nähere Informationen zum Programm, Aktualisierungen und Vorverkauf auf spezialclub.de.

Simon und Jan präsentieren „Das Beste“. Foto: Filmflut

Gospelkonzert: Das 500-Stimmen Mass-Choir Konzert

ANZEIGE

Das stimmungsgewaltige Gospelkonzert zum Mitsingen und Mitswingen

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

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

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

sowohl moderne als auch traditionelle, immer wieder gern gehörte Songs wie „Down by the riverside“, „Hallelujah“ und „We Are The World“. Mit dem MassChoir treten internationale Solisten auf. Die stimmungsgewaltige 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 Gospelereignis der ganz großen Klasse. Seien Sie dabei!

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

Online buchen: tickets.haz.de

Weitere Info: www.singout-projekt.de



Foto: SingOut

Stift zum Kennenlernen

Anzeige

Aus guter Tradition laden wir Sie wieder herzlich zu unseren vierteljährlichen, öffentlichen Führungen zu uns in das Johanniter-Stift in den Kreipeweg 11 (Haltestelle Beekestraße / Linien 3, 7, 13 & 17) ein. Machen Sie sich an diesem Tag selbst ein Bild und informieren Sie sich über die verschiedenen Wohnformen und Möglichkeiten des seniorengerechten, barrierefreien Wohnens im Alter.

Bringen Sie Ihre Fragen zum Pflegebereich und zu unseren Stiftswohnungen mit. Gerne sind wir bereit darauf einzugehen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch bei uns!

Wir bitten Sie, sich bis zum **21.02.2025** unter der Telefonnummer **05 11 / 123 58-0** oder per E-Mail rezeption-ricklingen@jose.johanniter.de anzumelden.

Der nächste Termin „Stift zum Kennenlernen“ ist am **26.02.2025** und die Führungen beginnen jeweils um **10.30 Uhr** und um **14 Uhr**



Wir heißen Sie herzlich willkommen im China Restaurant **LEHAHA** 乐哈哈

Tel: 0511 569 688 58
www.restaurant-lehaha.de
info@restaurant-lehaha.de
Hildesheimer Str. 420
30519 Hannover

Montag - Freitag
12:00 - 15:00 Uhr
17:30 - 22:00 Uhr
Samstag
12:00 - 22:30 Uhr
Sonntag
12:00 - 22:00 Uhr

Wie Sie Apfelbäume jetzt richtig schneiden

EIN GUTER SCHNITT SORGT FÜR MEHR FRÜCHTE und tut dem Baum gut / Wertvolle Tipps vom Experten

Einen Hut muss man hinterher durchwerfen können, ohne dass er hängenbleibt – das ist die landläufig bekannteste Regel zum Obstbäumchen. Bei Birne, Quitte und Pflaume nimmt man den jährlichen Schnitt am besten vor, wenn keine stärkeren Fröste mehr zu befürchten sind, Süß- und Sauerkirsche werden nach der Ernte geschnitten.

Für den Apfelbaum aber, in deutschen Gärten der meistverbreitete Obstbaum, ist genau jetzt der richtige Zeitpunkt zum Schneiden. Zwischen Dezember und März bringt ein Schnitt den Baum in Form und sorgt für einen besseren Ertrag im Sommer.

Thomas Stier ist Ausbildungsleiter beim Institut für Züchtungsforschung an Obst in Dresden-Pillnitz. „Kronengestaltung“ nennt er den Baumschnitt – und die „dient der Entwicklung von Fruchtkästen für einen hohen, regelmäßigen Ertrag

und eine gute Fruchtqualität“, erklärt der Gartenbautechniker.

Die Bauernregel mit dem Hut kennt Stier schon von seinem Großvater, und sie stimmt: Ein guter Schnitt ermöglicht eine bessere Luftzirkulation in der Baumkrone, die Feuchtigkeit und damit Krankheiten wie Schorf vorbeugt. Das mache die Baumkronen lichtdurchlässiger, damit alle Früchte gleichmäßig reifen und die richtige Farbe erreichen.

Auch den natürlichen Schwankungen im Obstbaumertrag, durch die Bäume in manchen Jahren gar keine Früchte tragen, wirke ein jährlicher Schnitt entgegen. Zu guter Letzt können Obstbaumbesitzer und Obstbaumbesitzerinnen ihrem Baum durchs Schneiden eine Form geben – und ihn so ästhetischer und erntefreundlicher gestalten. Deshalb ist auch der erste Schritt zum Schnitt eine gedachte Form für den Baum. Für Hobbygärtner und Hobbygärtnerinnen ist das Stier zufolge am besten eine Pyramide: Von einem dominanten Mitteltrieb gehen Äste aus, die von unten nach oben immer kürzer werden. Denn steht die gedachte Pyramide auf der Spitze, die

„Auf waagrechttem Holz wachsen die meisten Blüten und damit später die meisten Äpfel.“

Thomas Stier, Ausbildungsleiter beim Institut für Züchtungsforschung an Obst in Dresden-Pillnitz

Fachleute nennen das „Überbauung“, kommt es zu kleinen Schattenfrüchten.

„Wenn man einen Baum falsch schneidet, kann man ihm richtig schaden“, sagt Stier. Zunächst darf es beim Schnitt oder kurz danach nicht kälter sein als minus fünf Grad Celsius. Als Werkzeug braucht es eine gute, geschärfte Gartenschere – die, um Krankheitsübertragungen zu minimieren, regelmäßig desinfiziert wird. Für Hochstämme, deren erste Verzweigung über einer Höhe von 1,8 Metern beginnt, werden die meisten eine Leiter benötigen – die kleineren „Spindeln“ kann man oft vom Boden aus schneiden. Stier erklärt: Vom Stamm

eines Apfelbaums gehen Gerüstäste aus, auf denen dann das Fruchtholz wächst. Ein Ziel beim Schneiden sei es, möglichst viel waagrecht Fruchtholz zu kreieren. Denn: „Auf waagrechttem Holz wachsen die meisten Blüten und damit später die meisten Äpfel.“

Senkrechte Triebe, die eine Konkurrenz zur Mitte der gedachten Pyramide darstellen, kommen daher weg, ebenso Triebe, die offensichtlich keinen Platz haben werden, sich zu entwickeln. Totholz wird entfernt; Triebe, die direkt aus dem Stamm kommen, vereinzelt.

An Gabelungen, die oft am Ast entstehen, entscheidet man sich für einen der beiden Triebe, auf den der Baum seine Energie konzentrieren soll, und klappt den jeweils anderen. „Ab-leiten“ nennen Fachleute das. Stehen bleibt der Ast, dessen Richtung am besten in die Form



Je stärker der Schnitt, desto stärker der Austrieb: Wer seinen Apfelbaum gut pflegt, erhöht die Chancen auf eine gute Ernte.

Foto: IMAGO/Tatevosian Yana

passt – und der eben möglichst waagrecht ist. Zwei- bis dreijähriges Holz fruchtet am meisten, diese Äste also bestenfalls stehen lassen.

Bei der Entscheidung, wo ein Ast gekappt wird – übrigens nie mit schrägen, sondern immer mit geraden und möglichst sauberen Schnitten – orientiert man sich an den Blattknospen, die darauf sitzen und aus denen später neue Triebe wachsen.

Weil der äußerste Trieb immer am stärksten wächst, schneidet man den Ast am besten direkt hinter einer Knospe, die in eine

günstige Richtung zeigt. Also nach außen, denn im Inneren der Krone soll es ja luftig bleiben.

Übrigens wächst ein Trieb um so mehr, je weiter oben er sich im Baum befindet. Deshalb sollte man die oberen Äste etwas stärker schneiden – solche Wachstumsgesetze zu kennen, sei beim Baumschnitt der Schlüssel zum Erfolg, erklärt Stier.

Am Ende eines guten Schnitts steht ein Apfelbaum, durch dessen Äste man den besagten Hut werfen kann, der in seiner Umgebung nicht zu viel Platz wegnimmt und bei dem durch die Py-

ramidenform alle Früchte gleich viel Licht abbekommen.

„Je stärker der Schnitt ist, desto stärker der Austrieb im nächsten Jahr“, erklärt Stier. Ein starker Schnitt sorgt für einen geringeren Ertrag, habe aber dafür größere Früchte als Ergebnis. Oft reagiere der Baum zudem mit Wasserschossern, senkrechten Trieben direkt aus dem Holz, die im Frühsommer entfernt werden sollten.

„Bei einem schwachen Schnitt wird der Baum nicht so sehr gekitzelt. Er hat einen höheren Ertrag, da kann ein Baum

schon mal statt 100 plötzlich 150 Äpfel tragen, die dafür aber kleiner sind“, so Stier. Dem könne man mit guter Pflege, Dünger und Wasser entgegenwirken.

Ab dem 1. März und bis zum 1. Oktober – in manchen Kommunen variieren die Daten – dürfen Gärtnerinnen und Gärtner keine größeren Eingriffe an Bäumen und Hecken mehr vornehmen. Das dient zum Schutz von Vögeln, die zwischen den Ästen brüten. Auch andere Wildtiere und nützliche Insekten sollen nicht mehr gestört werden.



BIRKENSTOCK

STOCK-SCHUHE

GEORGSTR. 48 | 30159 Hannover

33298401_002624

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

33298401_002624

Wir suchen Verstärkung!

Termin ohne Wartezeit!

Beschwerden?

Physiowerk Hannover Schierholzstraße 132 30655 Hannover



0511 - 591 999

Krankengymnastik, Manuelle Therapie, Lymphdrainage und vieles mehr!

33298401_002624



Teraske Ortho Reha Sanitätshäuser

AKTION



Geradehalter SPORT

57,- €*

statt 95,- €

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

PROBLEME MIT DER HALTUNG?

Haltung bewahren gegen Rückenschmerzen mit dem BORT Geradehalter SPORT!

✓ Aufrichtung und Entlastung der Brustwirbelsäule durch das praktische Rucksackprinzip

✓ Atmungsaktives, hautfreundliches Material für besten Tragekomfort

✓ Schlankes Design und modernes sportliches Aussehen – perfekt für Alltag und Freizeit

✓ Einfache Handhabung – schnell an- und ablegbar

✓ Freie Beweglichkeit der Schulterblätter

✓ Unterstützung bei Fehlhaltungen und Dorsalgien

Material: Polyamid | Polyester | Elastan – Latexfrei.

Größe: In vier Größen erhältlich.

Kommen Sie vorbei, wir beraten Sie gerne!

Leinstraße 33 30159 Hannover Tel.: (0511) 30 10 50

Rundestraße 5 30161 Hannover Tel.: (0511) 388 833 43

Falkenstraße 1 30449 Hannover Tel.: (0511) 44 21 77

Vahrenwalder Str. 62 30165 Hannover Tel.: (0511) 31 76 53

Ziegelstr. 9 30519 Hannover Tel.: (0511) 83 17 09

11 x in der Region Hannover

www.teraske.de

30297001_002624

Wunderschöne Winterblüher

Auch wenn viele Pflanzen und Tiere im Winterschlaf sind, gibt es einige Sträucher, Stauden und Gehölze, die in der kalten Jahreszeit einen Farbtupfer in die sonst so karge Winterlandschaft bringen

Kaum hat das neue Jahr begonnen, da bekommen Hobbygärtner Sehnsucht nach ihrem Garten. Wobei der in vielen Fällen zur kalten Jahreszeit nur wenige Blicke auf sich ziehen dürfte. Verwaiste Beete, karge Äste und löchriger oder gar matschiger Rasen. Maximal ein paar Tannen sind ein kleiner Farbtupfer neben all dem Einheitsbraun.

Wer beim Anlegen seines Gartens und der Auswahl der Pflanzen jedoch darauf achtet, nicht nur sommerblühende Gewächse zu nehmen, der kann sich rund ums Jahr an einem lebendigen Garten erfreuen. Wir stellen einige Sträucher, Stauden und Gehölze vor, die die Niedersächsische Gartenakademie in Bad Zwischenahn für einen möglichst farbrichtigen Wintergarten empfiehlt. Dabei haben wir unseren Fokus auf Pflanzen gelegt, die im Januar oder Februar Blüten tragen.

Die Chinesische Winterblüte (Chimonanthus praecox) ist ein aus Ostasien stammender Zierstrauch, der mit seinen kleinen gelben, glockenartigen Blüten einen Duft nach Vanille verströmt.

Die Kornelkirsche (Cornus mas) gilt als heimische Alternative zur Forsythie. Sie dient mit ihren goldgelben, schirmartigen Blüten als Nahrungsquelle für Bienen und Vögel und ihre Früchte werden auch zum Schnapsbrennen verwendet. Aber Achtung: Die erste Blüte erfolgt erst nach einigen Jahren.

Der Seidelbast (Daphne mezereum) hat viele rosa- bis fliederfarbene Blüten, die in Büscheln an den Zweigenden wachsen. Er



Schön als Bodendecker: Die Winterheide oder Schneeheide wird als immergrüner Zwergstrauch maximal 50 Zentimeter hoch.

Foto: IMAGO/imageBROKER/Carola Vahldiek

hat einen starken blumigen Duft und ist nicht nur eine gute Bienenweide, sondern dient auch als Nektarquelle für Schmetterlinge und Hummeln.

Die Schneeheide, auch Winterheide (Erica carnea), wird als immergrüner Zwergstrauch maximal 50 Zentimeter hoch und wird auch gern als Bodendecker oder für den Balkon genommen. Sie ist pflegeleicht und die kleinen Glockenblüten kommen in Rosa, Lilafarben, Rot oder Weiß daher.

Die stäbliche Zaubernuss (Hamamelis-Hybriden) gibt es in vielen Varianten – mehrere Pflanzen blühen in den Wintermonaten. Die chinesische Lichtmess-Zaubernuss (Hamamelis mollis) und die Japanische Zaubernuss (Hamamelis japonica) bilden gelbe quastenartige Blüten mit fadenförmigen Blütenblättern, die bei Frost eingerollt werden. Die Hyb-

rid-Zaubernuss (Hamamelis x intermedia) zeigt sich in einem Farbverlauf von hellem Orange über kupferfarben bis zu braunrot.

Beim Winter-Jasmin (Jasminum nudiflorum) handelt es sich um eine pflegeleichte Kletterpflanze, die strauchartig an Rankhilfen wächst oder über Mauern und Geländer hängt. Die vielen zierlichen, sonnengelben Blüten mögen jedoch keinen Frost. Sobald es wieder etwas wärmer wird, bildet der Winter-Jasmin aber gleich die nächsten Knospen.

Die kleinen cremeweißen Blüten des Winter-Geißblatts, auch Winter-Heckenkirsche genannt (Lonicera x purpusii), verströmen einen intensiven Duft nach Honig. Der mannshohe Kleinstrauch lockt gerade wegen seines Duftes besonders Schmetterlinge und Raupen an.

Die Schmuck-Mahonie (Mahonia bealei) punktet mit gelben, traubenförmig wachsenden Blüten, die einen süßlichen Duft abgeben. Die Blätter haben einen dornigen Blattrand, der Vögeln Schutz bietet. Im Winter sollte sie vor der Sonne geschützt sein.

Wer auch im Winter die Kirschblüte genießen möchte, findet mit der Schnee-Kirsche (Prunus subhirtella ‚Autumnalis‘) eine Möglichkeit. Der breit verzweigte Baum oder Strauch wird bis zu fünf Meter hoch und bildet büschelweise weiß-rosa Blüten. Im Herbst färbt sich das Laub scharlachrot.

Die Stachelspitzige Azalee (Rhododendron mucronulatum) gehört zur Familie der Rhododendren und bildet zauberhafte purpurrosa Blüten, die allerdings Frost nicht standhalten. Im Topf

wachsend, können Sie die Azalee bei drohendem Frost reinstellen. Im Beet schützt man sie am besten, wenn man den Wurzelbereich mit einer Schicht aus Mulch abdeckt und die Pflanze selbst in Fleece hüllt.

Die Himalaya-Schleimbeere (Sarcococca hookeriana) ist auch als Duftende Schattenblume bekannt. Der knie- bis brusthohe Kleinstrauch bildet aus seinen dunkelroten Trieben kleine, fast unscheinbare weiße Blüten, die einen zarten Geruch nach Honig und Vanille abgeben. Die verwandte Duft-Fleischbeere (Sarcococca humilis) blüht ebenfalls im Winter mit intensivem Duft und wird gerne als Alternative zum Buchsbaum genutzt.

Die trompetenförmig wachsenden, rosa Blüten des Winter-Schneeballs (Viburnum x bodnantense) erinnern an die beliebten Kirschblüten. Vor allem an sonnigen Tagen verströmen sie einen vanilleartigen Duft. Besonders viele und große Blüten haben die Sorten ‚Dawn‘ und die dunkelrosa ‚Charles Lamont‘. Mindestens ebenso schön: der verwandte Duft-Schneeball (Viburnum farreri), der seine Blüten noch ein wenig früher zeigt.

Christrosen, auch als Schneerosen bekannt (Helleborus-Orientalis-Hybriden), werden gerne als Topfpflanzen zu Weihnachten verschenkt. Allerdings sind sie als Zimmerpflanze eher ungeeignet. Es gibt rund 20 Arten der Gattung Helleborus. Am bekanntesten sind die Helleborus niger mit ihren großen weißen Blüten, es gibt aber auch Arten in vielen verschiedenen Farben – von weiß über gelb und rosa bis zu rot und violett-schwarz.

DVD-TIPPS



EINE BEWEGENDE GESCHICHTE

Die Verfilmung des Schlüsselromans „Zu viele Männer“ von Bestsellerautorin Lily Brett ist die bislang ambitionierteste Arbeit der Regisseurin und Drehbuchautorin Julia von Heinz. In den Hauptrollen brillieren Lena Dunham, bekannt aus der Kultserie „Girls“, sowie der gefeierte Ausnahmekünstler Stephen Fry. Durch die Auseinandersetzung mit der erschütternden Vergangenheit ihrer Familie, findet das charismatische Vater-Tochter-Duo im Laufe ihrer Reise endlich wieder zueinander.

Eine bewegende Familiengeschichte, erzählt mit viel Feingefühl und warmen Humor. Zum Film: Kurz nach dem Fall des Eisernen Vorhangs reist die New Yorker Musik-Journalistin Ruth Rothwax in Begleitung ihres Vaters Edek nach Polen, um dem Vermächtnis ihrer jüdischen Familie auf den Grund zu gehen. Für Edek, einen Holocaust-Überlebenden, ist es die erste Reise zurück zu den Orten seiner Kindheit. Während Ruth die Traumata ihrer Eltern besser verstehen möchte, will der stets vernünftige Edek die Vergangenheit ruhen lassen. So sabotiert er Ruths Pläne und sorgt für unfreiwillig komische Situationen. In dieser erlebnisreichen Woche decken die beiden alte Familiengeheimnisse auf. Aus ihrer brüchigen Beziehung wächst Liebe und tiefes Verständnis. Wir verlosen 3 mal 1 DVD (Näheres steht im Rätsel dieser Ausgabe).

FURIOSER ADRENALIN-THRILLER

John Lawlor ist ein Pitbull-DEA-Agent: Es gibt keinen Verbrecher, den er nicht aufhalten kann und nichts, was er nicht opfern würde, um einen Fall abzuschließen. Um den skrupellosen Chef des taiwanesischen Drogenkartells endlich festzusetzen, reist John Lawlor gegen den Willen seiner Chefin nach Taipei. Dort trifft er auf eine alte Liebe: Joey Kang ist in Taipei ein Spitzen-Transporter – sie fährt rasend schnell, sie denkt blitzschnell und es ist unmöglich, sie einzuholen oder zu fassen zu bekommen. 15 Jahre nach ihrer ersten Begegnung geraten John und Joey an einem Wochenende in Taipei auf Kollisionskurs... Wir verlosen 3 mal 1 DVD (Näheres steht im Rätsel dieser Ausgabe).



Wir haben Format, ein vernünftiges Preis-Leistungsverhältnis und eine kontrollierte Auflage

Was wollen Sie mehr?



Internationale Filmreihe Hannover

magaScene: „ÜBER GRENZEN“ regt zum Nachdenken an mit spannenden Geschichten, Utopien und Dokus

HANNOVER. Die Welt steht Kopf. Obwohl die Herausforderungen von Klima- und Umweltschutz, Demokratie und Frieden nur global und gemeinsam gelöst werden können, sind die Bilder unserer Zeit von Grenzen, Mauern und Konflikten geprägt. In einer internationalen Filmreihe, mitveranstaltet und koordiniert vom Verband Entwicklungspolitik Niedersachsen e.V., laufen vom 5. bis 26. Februar in hannoverschen Kinos spannende Geschichten, Utopien und Dokumentationen über Grenzen: faktische Grenzen zwischen Ländern und Kontinenten, imaginäre Grenzen zwischen Nord und Süd, Arm und Reich, Einkommen und Glück sowie Begrenzung von Vielfalt. Gezeigt werden internationale Filme für eine gerechtere und nachhaltigere Welt. Alle sind willkommen. Der Eintritt ist frei. Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

Eröffnet wird die Filmreihe am 5. Februar um 17.30 Uhr im Kino am Raschplatz mit **Ich Capitano**. Der Spielfilm erzählt die atemberaubende Reise zweier junger Männer, die Dakar verlassen, um nach Europa zu kommen. Eine Odyssee durch die Hindernisse der Wüste, die Schrecken der libyschen Gefangenenlager und die Gefahren des Meeres (Original mit dt. UT). Im Vorfilm **Beni Youth** wehrt sich ein Dorf gegen Klimaflicht (Original mit dt. UT).

Im Kino im Sprengel läuft am 9. Februar ab 16 Uhr **Supa Mondo**. Die neunjährige Joie liebt Actionfilme und träumt davon, selbst eine Superheldin zu sein. Ihr größter Wunsch: einen Film zu drehen, in dem sie selbst die Hauptrolle spielt.

In ihrer Fantasie vergisst sie, dass sie unheilbar krank ist (deutsche Sprachfassung, Familien-Nachmittag mit Kaffee und Kuchen).

Am 11. Februar erzählt **Nelias Dream** ab 19 Uhr im Kaschta Café (Scheidestraße 27) die Geschichte einer jungen Schülerin, die davon träumt eines Tages LKW-Fahrerin zu werden. Gegen viele Widerstände und auf Umwegen schafft sie es schließlich, ihren Traum zu realisieren (OmU und weitere Kurzfilme zu Malawi, mit Filmgespräch).

Im Kino im Künstlerhaus wird am 12. Februar ab 18 Uhr **Erase una vez en Venezuela**

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.



Wo die Puppen tanzen

HANNOVER. Mit einem Stück über eine ganz besondere Freundschaft beginnt das Februar-Programm im Theatrio, Großer Kolonnenweg 5. Am Sonntag, 2. Februar, ab 11 Uhr, sowie am Dienstag, 4. Februar, ab 10 Uhr, zeigt das Figurentheater Neumond „Großer Wolf und kleiner Wolf“. Erzählt mit viel Live-Musik, entspinnt sich eine zauberhafte Annäherung. Es ist eine Geschichte vom Kennenlernen, von Zweisamkeit, Liebgewinnen, Sehnsucht, Mut und Freundschaft, basierend auf dem Buch der französischen Autorin Nadine Brun-Cosme. Sie zeigt eine Vielzahl von Gründen, die das Herz zum Klopfen bringen können: Angst, Freude, Vertrauen und Zweisamkeit. Das Stück eignet sich für Kinder ab vier Jahren.

Weiter geht es am Sonntag, 9. Februar, ab 11 Uhr mit dem Figurentheater Marmelock, das mit „Tafiti und Pinsel“ die nächtliche

Suche nach einem verlorenen Kuschelkissen auf die Bühne bringt. Denn ohne dieses kann Erdmännchen Tafiti beim besten Willen nicht einschlafen. Zum Glück hilft ihm sein Freund, das Pinselohrschwein. Sie suchen bei der Ameisenarmee und der verliebten Eule, begegnen dem trampelnden Nashorn und dem gefräßigen Leoparden, der sie



Das Theatrio präsentiert das Stück „Großer Wolf und kleiner Wolf“. Foto: Martina Ludewigs

(Once Upon a Time in Venezuela) gezeigt. Das venezolanische Dorf Conga Mirador schwebt auf Stelzen nur wenige Zentimeter über dem Maracaibo-See und versinkt buchstäblich im Wasser. Die chavistische Regierungskordinatorin Tamara gerät in Konflikt mit Natalie, der Lehrerin des Ortes, die sich den Praktiken der Besteuerung und Einschüchterung widersetzt (Spanisch mit engl. UT, mit Filmgespräch).

Am 16. Februar erzählt **Goodbye Julia** ab 16 Uhr im Kaschta Café die Geschichte zweier Frauen, die die komplizierten Beziehungen und Unterschiede zwischen den Bevölkerungsgruppen aus dem nördlichen und südlichen Sudan repräsentieren. Das Drama spielt in Khartoum in den letzten Jahren des vereinigten Sudan bis kurz vor der Unabhängigkeit des Südsudan im Jahr 2011 (Original mit dt. UT, mit Filmgespräch).

Rafiki handelt am 19. Februar ab 17.30 Uhr im Kino am Raschplatz von Kena und Ziki, zwei jungen Frauen in Kenia. Trotz politischer Konkurrenz ihrer Väter und Widerständen in Familie und Gesellschaft bauen sie erst eine Freundschaft und dann eine Liebesbeziehung auf. (Original mit dt. UT, mit Filmgespräch).

Im FZH Linden läuft am 22. Februar ab 14 Uhr die Dokumentation **Rückkehr ins Land meiner Mutter**. Nach vielen Jahren im Exil kehrt Rebecca Nyandeng de Mabiör mit ihren beiden Töchtern zurück in den Südsudan – ein junger Staat, der während seines kurzen bisherigen Bestehens fast nur Krieg gekannt hat. Nyandeng will sich wie ihr verstorbener Ehemann für die Einheit ihres Volkes und ihrer Familie einsetzen (deutsche Sprachfassung, mit Filmgespräch).



Spannende Filme für eine gerechtere Welt laufen vom 5. bis 26. Februar in den hannoverschen Kinos.

Ihren Abschluss findet die Filmreihe am 26. Februar im Kino im Künstlerhaus mit dem Film **Das leere Grab**. Die Dokumentation erzählt von den Spuren und Traumata, die die einstige deutsche Kolonialherrschaft in tansanischen Fa-

milien und Communities bis heute hinterlassen hat – und von der Stärke und Selbstermächtigung der Hinterbliebenen, die sich hartnäckig für eine vollständige Aufklärung einsetzen (dt. Untertitel, mit Filmgespräch).

Kleine Wunder

HANNOVER. Die Foto-Ausstellung „Kleine Welt ganz groß“ von Jan Hoelzel zeigt bis zum 28. März im Kunstgang der Medizinischen Hochschule Hannover (MHH), Carl-Neuberg-Straße 1, die faszinierende Welt der Insekten. Der Verein Fotografie & Kommunikation möchte dazu einladen, sich von den kleinen Dingen verzaubern zu lassen.

Parallel dazu ist bis zum 28. Februar die Ausstellung „Streitliche“ des hannoverschen Fotografen Bernd Reinert mit Szenen aus vielen Ländern der Welt zu sehen – präsentiert werden Bilder ohne Inszenierung, die im öffentlichen Raum entstanden sind. Geöffnet ist der Kunstgang täglich von 8 bis 21 Uhr bei freiem Eintritt. **RED**



Die Ausstellung „Kleine Welt ganz groß“ ist im Kunstgang der MHH zu sehen. Foto: Jan Hoelzel

Theater „Verlassen“

HANNOVER. Das Theaterensemble Weltenmacher zeigt am Sonnabend, 1. Februar, ab 20 Uhr im Saal der Evangelischen Jugend Hannover, Am Judenkirchhof 14, das Stück „Verlassen“ von Tina Müller. Der Eintritt kostet regulär 10 Euro. In dem Stück um Trennung und den Umgang damit stehen Daisy (30), Donna (40) und Dagmar (50) plötzlich alleine da, herausgeschleudert aus eben noch glücklichen Beziehungen. Es geht um Verlust, Trauer und Wut, aber auch um Wege zum Loslassen. **RED**

☐ Kartenreservierung sind möglich per E-Mail über karten@die-weltenmacher.de oder über die Internetseite: die-weltenmacher.de

Freestyle mit Quichotte

HANNOVER. Quichotte bringt am Donnerstag, 6. Februar, ab 20 Uhr mit seinem Programm „Alles echt.“ Stand-Up-Comedy und Musik in die Warenannahme auf dem Faust-Gelände, Zur Bettfedernfabrik 3. Ein Sprichwort besagt, der Scherz sei das Loch, aus dem die Wahrheit pfeift. Und Quichotte setzt schon mal feixend sein Teekännchen auf, in der Hoffnung, es pfeife bald, was das Zeug hält. Denn wenn es ein Gut gibt, das in vielerlei Hinsicht unter die Räder kommt, so ist das doch die Wahrheit. Genau davon, findet er, und legt die aufgehübselte Maske der gekünstelten Geselligkeit ab. Mit nagelneuen Songs und Geschichten im Gepäck und in bester Freestyle-Laune zieht Quichotte los, um der Fakeness das Fürchten zu lehren. Zu Hilfe kommt ihm dabei sein Lieblingsbäcker, der ohnehin kein Blatt vor den Mund nimmt. Einlass ist ab 19 Uhr. Die Eintrittskarte an der Abendkasse kostet 21 Euro. **RED**

Live-Musik mit SaitWärts

HANNOVER. Das Duo SaitWärts aus Bemerode ist mit seinem Programm „Music is a verb“ zu Gast im Stadtteilzentrum KroKuS, Thie 6, in der Reihe „Live-Musik zum Nachmittag“. Sie ist eine klassisch ausgebildete Geigerin, er ein Gitarrist mit Wurzeln in der Rockmusik. Gemeinsam lassen sie die Saiten erklingen. Das musikalische Programm hat viele Facetten – deshalb lässt sich SaitWärts nicht auf eine Stilrichtung festlegen. Folk, Rock, Balladen und Moritaten: Die Bandbreite ist groß, der Überraschungseffekt noch größer. Das Konzert beginnt am Montag, 3. Februar, um 17 Uhr im Saalgebäude im Erdgeschoss. Der Besuch des Konzerts ist kostenlos und ohne Anmeldung möglich. Für Getränke und Snacks ist gesorgt. **RED**

☐ saitwaerts-musik.de

Ist Ihr Teppich sauber?



Wir bieten Ihnen einen einmaligen Service für Ihre Teppiche. Angefangen beim An- und Verkauf über die Wäsche und Reparatur bis hin zur Inzahlungnahme. Sie meinen Ihr Teppich ist noch sauber? 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 Bringedienst bis 100 km!

Bio-Handwäsche
Wir waschen nach traditioneller Art.

50 €* GUTSCHEIN
*ab heute 5 Tage gültig

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

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

1.500 GRATIS Parkplätze



So glücklich
AM VALENTINSTAG GEMEINSAM SHOPPEN

bis 13.2. Herzaufkleber suchen und einen Shoppingtag zu zweit mit 1.000,- €* gewinnen

*Shopping-Gutschein für CCL VIP Club Member



Shoppem • Parken • So einfach

HOROSKOP

WIDDER 21.3.–20.4.
Vor etwas unberechenbaren Reaktionen sei augenblicklich gewarnt. Ihr Tonfall kann zwar sanft und zärtlich, aber auch scharf und verletzend sein.

WAAGE 24.9.–23.10.
Bevor jemand eine Sachlage falsch wiedergibt, sollten Sie aus dem Schatten treten und für Klärung sorgen. Sie werden die richtigen Worte finden.

STIER 21.4.–20.5.
Was aus der Ferne betrachtet äußerst verlockend erschien, könnte sich beim näheren Hinsehen jedoch als Enttäuschung entpuppen. Also, aufgepasst!

SKORPION 24.10.–22.11.
Der Wunsch, etwas in Ihrem Leben zu verändern, wirkt sich positiv auf viele Lebensbereiche aus. Herausforderungen sind willkommen.

ZWILLINGE 21.5.–21.6.
Sie haben ab und an hartnäckige Gesprächspartner. Manches, was Sie sich insgeheim gewünscht haben, könnte aber trotzdem in Erfüllung gehen.

SCHUTZE 23.11.–21.12.
Sie mögen die Abwechslung, aber wenn zu viel Neues auf Sie zukommt, dann fühlen Sie sich gestresst. Es kommt darauf an, das Mittelmaß zu finden.

KREBS 22.6.–22.7.
Ein Kollege spart nicht mit wertvollen Hinweisen. Es eröffnen sich interessante Perspektiven. Leider rückt das Privatleben dadurch etwas zurück.

STEINBOCK 22.12.–20.1.
Diese Zeit dürfte problematisch werden. Da hat sich jemand etwas in den Kopf gesetzt, das nicht ganz mit Ihren Vorstellungen zu vereinbaren ist.

LÖWE 23.7.–23.8.
Beruflich scheint Ihnen vieles leicht von der Hand zu gehen. Sie sind ein bisschen schneller als andere, wenn überzeugende Argumente nötig sind.

WASSERMANN 21.1.–19.2.
Eine schicksalhafte Begegnung erweckt ungeahnte Gefühle und gibt Ihrem Leben eine neue Bedeutung. Finanzielle Vorschläge mit Skepsis betrachten!

JUNGFRAU 24.8.–23.9.
Es gibt Menschen, die es gut mit Ihnen meinen. Von denen bekommen Sie jetzt stärkenden Rückenwind und vieles regelt sich zu Ihrer Zufriedenheit.

FISCHE 20.2.–20.3.
Versuchen Sie, eine aufgeschobene Sache endlich zu erledigen. Das nimmt eine große Last von Ihrer Seele und gibt neuen Schwung für andere Dinge.

APOTHEKEN

SAMSTAG 8.30 BIS SONNTAG 8.30 UHR:

- Geibel Apotheke**, Tel. 8091581, Geibelstr. 54
- Leine-Apotheke in der Ernst-August-Galerie Hannover**, Tel. 1694410, Ernst-August-Platz 2
- Quendel-Apotheke**, Tel. 591853, Schierholzstr. 120
- Landwehr-Apotheke**, Tel. (05101) 4141, Göttinger Str. 67

SONNTAG 8.30 BIS MONTAG 8.30 UHR:

- Arlberg Apotheke**, Tel. 54480920, Pumpstr. 6
- Meldau-Apotheke**, Tel. 7636200, Meldastr. 27
- Nibelungen-Apotheke**, Tel. 810725, Lutherstr. 59
- HEMMINGEN-WESTERFELD: Westerfelder Rats-Apotheke**, Tel. 425274, Rathausplatz 4

GEWINNRÄTSEL

Ackerbau	englisches Hohlmaß	Spiel-einsatz	Koran- abschnitt	Maßein- heit der Licht- stärke	Tennis- verband (Abk.)	algeri- sche Geröll- wüste	kleine Deich- schleuse	Fremd- wortteil: drei	Test- gruppe bei Um- fragen	Unter- neh- mens- form					
			2				lauter Ausruf		afrika- nische Palmen- art						
Geist in der nord. Mytho- logie	einged- ickter Frucht- saft			latei- nische Vorsilbe: ehemalsig	Parole d. Franz. Revolu- tion			6		italie- nischer Artikel					
									8						
Grotten- molch	Flächen- maß								das Uni- versum	Spinn- faden- hülle					
Abk.: Neben- ausgabe									chemi- sches Element	germa- nisches Schrift- zeichen					
5										1					
männ- licher Artikel	unbe- stimmt	Arno- Zufluss (Italien)	dt. Ski- läuferin	kauka- sischer Stein- bock	süd- amerika- nischer Kuckuck	niemals	3	deutsche TV- Anstalt (Abk.)	Presse- arbeit (engl. Abk.)	Körper- glied	franz., span. Fürwort: du				
Ratio, Vernunft								positives elektri- sches Teilchen			7				
Spezies			ein- förmig				4		franzö- sischer unbest. Artikel						
glasge- deckte Laden- passage								1	2	3	4	5	6	7	8



Kinoerlebnis für die heimischen vier Wände: Eine bewegende Familiengeschichte – „Treasure“ / Furioser Adrenalin-Thriller – „Weekend in Tapei“. Auf eifrige Rätsel Freunde warten jeweils 3 mal 1 DVD als Gewinn.

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

Alle Lösungen, die bis Donnerstag, 6. Februar, 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

hallo LESERREISEN Erlebnisreisen 2025

GEBURTSTAGS-SPEZIAL IN DRESDEN – NUR NOCH WENIGE PLÄTZE FREI!

Ihr Reisepreis ab **€ 269** p. P. im DZ inkl. PG 3

OSTERREISE SEMPEROPER MIT „TOSCA“ & „SCHWANENSEE“

Ihr Reisepreis ab **€ 429** pro Person im DZ

Ballettabend „Nijinski“ von John Neumeier Jubiläumsabend in der Semperoper

Reisetermin 2-Tage-Reise/ÜF: So. 23.02. - Mo. 24.02.2025

Wie könnte man den 200. Geburtstag des Semperoper Ballett schöner begehen als mit einer Verbeugung vor dem Genie Vaslaw Nijinsky? Zum Jubiläumsabend die Company des Semperoper Ballett mit John Neumeiers atemberaubender abendfüllender Hommage an die Tanzlegende Vaslaw Nijinsky. Sein Name und die Ballets Russes stehen in enger Verbindung mit der Geschichte des Tanzes in Dresden. „Nijinskys Leben lässt sich einfach zusammenfassen: zehn Jahre Wachsen, zehn Jahre Lernen, zehn Jahre Tanzen, dreißig Jahre Finsternis“, formulierte einst der Biograf Richard Buckle. Das Wirken und Leben des Jahrhunderttänzers Nijinsky ist für John Neumeier seit seiner Jugend ein unerschöpfliches Thema.
Choreografie, Bühnenbild und Kostüme: John Neumeier / Musik von Frédéric Chopin, Nikolaj Rimskij-Korsakow, Dmitri Schostakowitsch und Robert Schumann.

So wohnen Sie: Das Maritim Dresden**** im Stadtzentrum, unweit von Semperoper & historischer Altstadt entfernt, mit Pool und Terrasse an der Elbe. Zimmer Bad/DU/WC, Minibar, Farb-TV, und Telefon.

Leistungen: ✓ Fahrt im Komfortreisebus ab/bis Hannover ✓ 1 Übernachtung mit Frühstücksbuffet im Maritim Hotel Dresden**** ✓ Eintritt Semperoper „Nijinsky“ PG 3 um 19.00 Uhr ✓ kostenlose Nutzung des Schwimmbades im Hotel

Extrakosten pro Person:

Einzelzimmer-Zuschlag	€ 30
Aufpreis Semperoper PG 2	€ 10
Aufpreis Semperoper PG 1	€ 20
City-Tax zahlbar vor Ort zahlbar	

Ostererlebnis Dresden Blütenzauber Schloss Pillnitz & Semperoper „Tosca“ & „Schwanensee“

Reisetermin 3-Tage-Reise/HP/ÜF: Fr. 18.04. - So. 20.04.2025 - Ostern

Verbringen Sie die Ostertage im erblühenden Elbflorenz - die sächsische Metropole ist zu jeder Jahreszeit eine Reise wert. Genießen Sie bei Ihrer Osterreise die Aufführung „Tosca“ oder „Schwanensee“ in der Semperoper.

So wohnen Sie: Das Maritim Dresden**** im Stadtzentrum, unweit von Semperoper & historischer Altstadt entfernt, mit Pool und Terrasse an der Elbe. Zimmer Bad/DU/WC, Minibar, Farb-TV, und Telefon.

Leistungen: ✓ Fahrt im Komfortreisebus ab/bis Hannover ✓ 2 Übernachtungen mit Frühstücksbuffet im Maritim Hotel Dresden**** ✓ 1 x Abendessen am Tag 1 (Fischbuffet am Karfreitag lt. Küchenchefs) inkl. Getränkepauschale (Wein, Bier, Softgetränke, Kaffeespezialitäten) ✓ Osterausflug Blütentour mit Reiseleitung am Tag 2 ✓ Eintritt in den Schlosspark Pillnitz mit Besuch Kamelienhaus oder Palmenhauses ✓ Eintritt Schlossanlage Zuschendorf mit Park & Glasgewächshäusern mit Blütenschau im Schloss ✓ Kaffeegedeck in Ilse Kaffeestube (1 Tasse Ilse Melange, 1 Stück Eierschecke) ✓ kostenlose Nutzung des Schwimmbades im Hotel

Extrakosten pro Person:

Einzelzimmer-Zuschlag	€ 60
Eintritt Semperoper 18.04.25 „Tosca“	ab € 95
Eintritt Semperoper 19.04.25 „Schwanensee“	ab € 90
City-Tax vor Ort zahlbar	

BUCHUNG UND BERATUNG (Montag – Freitag 9.00 – 16.00 Uhr): Pülm Reisen GmbH // Kennwort: 3061 // Tel.: (0 53 84) 9 60 60
Irrtümer und Druckfehler vorbehalten. Alle Angebote solange der Vorrat reicht, inkl. MwSt. sowie exkl. kommunaler Abgaben. Veranstalter: Pülm Reisen GmbH, www.puelmreisen.de

FAMILIENANZEIGEN

Liebe Familie und liebe Freunde, ich möchte mich auf diesem Wege, bei euch allen, für eure lieben Glückwünsche, zu meinem 94. Geburtstag bedanken. Ich habe mich riesig über jeden einzelnen gefreut. Vielen lieben Dank und auf viele weitere schöne und gemeinsame Geburtstage.

Immer wieder gute Unterhaltung und viele Tipps um Reise, Freizeit und Erholung ... und eine gute Reise hallo wochenende

STELLENMARKT Bundesanstalt für Immobilienaufgaben Labore Gewerbeflächen Bibliotheken Kasernen Museen Wälder Leuchttürme Bundesimmobilien Ministerien und vieles mehr auf www.bundesimmobilien.de

FEINWERKMECHANIKER / ZERSPANUNGSMECHANIKER (m/w/d). Ihre Tätigkeits-schwerpunkte: Dreh-, Fräs-, Bohr- und Schleifarbeiten, Blechbearbeitung. Arbeitslos? Führerscheinförderung zum LKW- oder Busfahrer durch die Agentur für Arbeit oder das JobCenter möglich.

UNTERRICHT ANGEBOTE ENGLISCH LERNEN MIT SPAß UND SPIEL für Kinder im Kindergarten- und Grundschulalter PROBESTUNDE NACH VEREINBARUNG

English and MEHR® www.englishandmehr.de Birgit Hartmann Altenauer Weg 21 30419 Hannover 05 11 / 6539 2463

BAUGRUNDSTÜCKE GESUCHE

Wir (Lizzy, meine Schwester, Mann und ich) suchen ein Baugrundstück (mind. 1000 qm), 2 Häuser o. Dreifamilienhaus (2 x mind. 150 qm + Einliegerwohnung) in Hannover, Empelde oder Hemmingen-Westerfeld. Dankbar für alle Tipps. (01 51) 10 64 40 60

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

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

1-ZI.-WHG.-VERMIETUNG Lehrte zentr., ca. 25m², möbliert, 360€ + NK + MS (0176) 43 66 46 66

3-ZI.-WHG.-VERMIETUNG Seelze Stadtmitte, Wohnung 83m², mit Kaminofen, Kellerraum, Terrasse, Bj. 1981, EG. (0 51 37) 31 52

4-ZI.-WHG. / GRÖßER VERMIETUNG Garbsen Osterwald u.E. 4 Zi 75m² 1.OG 2Bäder teilmöbliert ab 15 Feb. 800€ KM 0176 21772829

WOHNUNGSMARKT GESUCHE 2 bis 3 Zimmer Wohnung, EBK gesucht Ab 50qm, maximal 800 Euro monat, Katzen erlaubt, Single, weiblich, voll berufstätig, Hannover (0 17 34 30 79 61)

HÄUSER GESUCHE PRIVAT: Suche Reihenhäuser Reihenhäuser jeglicher Art gesucht. Gerne auch renovierungsbedürftige Häuser anbieten. (0 51 1-51 56 79 75)

Kleines Haus gesucht Kleine Familie sucht Haus von PRIVAT (05 11 51 54 32 76)

WOHNUNGSMARKT GESUCHE Suche Garage für ein Oldtimerauto (01 72) 5 30 45 14

HANDWERKER / BAUBEDARF Fassadenverfugung alt und neu, Firma Lada. (01 52) 58 56 79 36

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

ENTRÜMPELUNG www.ihr-helferchen.de Die faire Haushaltsauflösung & Entrümpelung. Vom Keller bis Dach. Mit fairer Wertverr. Wir arbeiten gründlich, besenrein & diskret. (05 11) 12271851

FLIESENLEGER Fliesenleger + Badsanierung (0160/97739654)

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

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

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

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

POLSTERMÖBEL- / TEPPICHREINIGUNG

Fa. Schmeißer (05 11) 60 44 499

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

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

Machen Sie einen lebensverändernden Unterschied für Lakota-Kinder! Fordern Sie heute Ihr GRATIS-Magazin an!

GRATIS: VERMÄCHTNIS-MAGAZIN Rufen Sie 069 / 8383 8742 an oder besuchen Sie stjosefs.de/nachlass

hallo wochenende erscheint jeden Sonnabend/Sonntag MADSACK Medien Hannover GmbH & Co. KG August-Madsack-Straße 1 30559 Hannover

BEKANNTSCHAFTEN ALLGEMEIN

Cornelia, 74 J., (beruflich habe ich fast 50 Jahre im Krankenhaus gearbeitet), bin sehr gutaussehend, lieb u. natürlich, mit viel Humor u. Menschlichkeit, ehrlich u. hilfsbereit, ich mag die Natur u. Garten, kann für Sie kochen, den Haushalt führen u. Sie zärtlich verwöhnen. Würde Sie gerne mal mit meinem Auto besuchen, damit wir alles Weitere in Ruhe besprechen können pv Tel. 0160 - 7047289

Heike, 59 J., gut u. jünger aussehend, mit schöner vollbus. Figur. Bin eine unkompl. u. zärtl. Frau, liebe die Natur, Musik u. den Haushalt führen. Ein Auto u. schöne Wohnung sind vorhanden, kann aber auch zu Dir ziehen. Melde Dich üb. PV, wenn Du mit mir gemeinsam viele schöne Jahre verbringen willst. Tel. 0152-24910120

Gabriele, 67 J., verwitwet, mit schlankweibl. Figur. Bin eine ordentl. u. aufmerks. Hausfrau, die gerne kocht, Auto fährt u. Musik mag. Möchte Ihnen meine Fürsorge u. Liebe schenken. Sollten Sie ortsg. sein, kann ich auch zu Ihnen kommen. Folgen Sie Ihrem Herzen u. rufen Sie üb. PV an. Tel. 0176-34498406

Gisela, 73 J., blond u. zierlich, seit einiger Zeit verwitwet, jetzt halte ich das Alleinsein nicht mehr aus. Ich bin fürsorgl., liebe ein gemütl. Zuhause u. die gute deutsche Küche. Welchen lieben Mann darf ich glücl. machen? Rufen Sie üb. PV an u. bringen Sie die Sonne zurück in unser Leben. Tel. 0176-57889239

Für die schönen Unternehmungen zu zweit wünscht sich junggebl. Sie, Mitte 60, 1,62 groß, schlank, blond, aktiv u. lebensfroh einen junggebl. Ihn. Melde Dich bitte (01 62) 5 99 25 34

Erotische Massage u. mehr für Sie von Ihm 70, 1.70, 68 kg, NR, gern auch älter, Kfz (01 77) 32 82 871

Er, 55 sucht, nette aufgeschlossene Dame bis 70 J. für aufregende liebevolle Beziehung (01 78) 9 45 11 56

In gute Hände abzugeben Netter Er-/51/1,89/schl. su. nette schl. Sie für feste Beziehung (0 16 31 87 51 30)

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

Verlieben muss nicht teuer sein! PV Matchly (015562-568375)

Suche hochwertige Uhren: Rolex, Audemars Piguet, Patek Philippe etc. Kurt-Edelmetalle (0 16 05 86 83 24)

Samsung Smart TV UHD 50 Zoll Flachbildschirm. Wenig genutzt. Preis 115,- Euro VB Tel. 015112302882

Modellbahner suchen Eisenbahn & Zubehör. Anlage oder Sammlung. Auch Modellfahrzeuge. (01 75-77 44 99)

HAUSVERWALTUNG (MIET & WEG) info@m-w-immobilien.com (05 11 59 29 59 00)

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

SCHÖNHEITSPFLEGE Neu- Podologin für zu Hause 64694357

ANKAUF MOTORRÄDER Suche altes Moped Motorrad defekt oder total verrostet 0151-11520265

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

VERKAUF ALLGEMEIN Vorwerk Staubsauger Kobold u. Zubehör, gebraucht (05 11) 49 58 15

ANKAUF ALLGEMEIN Achtung großer Ankauf!!!! Abendgarderobe, Pelze, Leder, Trachten, Kristall, Porzellan, Silber, Zinn, Bernstein, Möbel, Kunst u. Kreppe, zum fairen Preis. (01 52) 15 23 78 11

Suche Dreirad für Erwachsene (05 11) 7 00 09 73 o. (01 57) 54 03 81 36 ab Sonntag 11 Uhr

Sammler sucht Gitarren, Flügel, Geigen, Saxophon, Cello, Akkordeon, Trompeten usw. (0162) 1642463

Kaufe alte Füller, Armbanduhren, Taschenuhren, Feuerzeuge (Cartier/Dupont) (0162)5779532

REISE- UND VERANSTALTUNGEN

Seniorenurlaub Ostsee an der Ostsee. Fordern Sie noch heute unverbindlich den Katalog für Ihren Urlaub 2025 an! Hotels z.B. auf Rügen, Timmendorf, Darß, Kühlungsborn inkl. HP, inkl. Hin- u. Rückfahrt im Kleinbus ab/zur Haustür. z.B. 7 Tage für nur 779,- €. Tel. 0 83 76 / 92 92 72

Dieter Nuhr auf Tour 08.02.2025 HANNOVER Swiss Life Halle 28.03.2026 BRAUNSCHWEIG Volkswagen Halle

TORSTEN STRÄTER MACH MAL DAS GROBE LICHT AN 12.02.2026 BRAUNSCHWEIG Volkswagen Halle 13.02.2026 HANNOVER ZAG arena

URBAN PRIOL IM FLUSS WOLFSBURG 10.10.2025 CongressPark

SKAN-CLUB 60 plus ZAUBERHAFTER HARZ Morada HOTEL ALEXISBAD im Selketal 6-/8-Tage-Seniorenreisen

INFOTAGE 08. Februar / 10-14 Uhr 15. Februar / 10-14 Uhr Wilhelmstraße 2, 30171 Hannover

22.2.2025 SAMSTAG | 20.00 Uhr Theater am Aegi TRAVESTIE



Heinrichs lange

EINKAUF

NACHT

Filiale Bad Nenndorf

Freitag, 07.02.2025, bis 21 Uhr

Besuchen Sie unser **KÜCHENSTUDIO!**



Freitag
bis 21 Uhr

Fr. 07.02. + Sa. 08.02.2025

LIVE-KOCHEN
Wintersalate

Tolle Gerichte
unseres
Profi-Kochs!

GLÜCKS-
RAD

JETZT Spitzen-Angebote sichern!

Nur am Fr. 07.02. + Sa. 08.02.2025

20%

GUTSCHEIN

einzulösen in den Abteilungen:
Boutique • Heimtex • Leuchten

Unser
KNALLER-ANGEBOT

Nachtmann
FINE BAVARIAN CRYSTAL
THE LIFE STYLE DIVISION OF RIEDEL GLASS WORKS



18-teiliges
Set

BECHER-SET, best. aus je 6 Longdrink-, Whiskey-, und
Softdrink-Bechern. 0612 0009 00

39.99
116,55*

**Wir freuen uns auf
Ihren Besuch!**

Mehr Infos unter www.moebelheinrich.de

1) Gutschein. Gültig am 07.02. und 08.02.2025. Bei Vorlage dieses Gutscheins. In den Abteilungen Boutique, Heimtex und Leuchten. Ausgenommen Werbeware. Diesen persönlichen Gutschein bitte abreißen und mitbringen. Nicht mit weiteren Coupons kombinierbar. 0996 1045. | * Listenpreis | Ohne Deko.