

Vortrag zur
Kernfusion

HANNOVER. Bereits seit einem halben Jahrhundert beschäftigt sich die Forschung mit der Frage, ob die Prozesse auf der Sonne zur Energieerzeugung auch auf der Erde nachvollzogen werden können. Diese so genannte „Fusion“ leichter Wasserstoffkerne zu schwererem Helium ist ein einfaches Konzept, aber äußerst schwierig im Labormaßstab zu realisieren. Den steinig Weg zur Energieerzeugung durch Kernfusion beschreibt Professor Dr. Thomas Klinger am Mittwoch, 12. Februar, ab 18 Uhr im Lichthof des Hauptgebäudes der Leibniz Universität, Welfengarten 1. Im Rahmen der Leibniz Campus Lecture „Kernfusion – die Energie der Sterne auf Erden“ wird auch auf die technischen Herausforderungen anhand des Großexperimentes „Wendelstein 7-X“ eingegangen. Der Referent ist Experimentalphysiker und verantwortet den Betrieb des Fusionsexperiments „Wendelstein 7-X“ am Max-Planck-Institut für Plasmaphysik. Es soll die Dauerbetriebfähigkeit von Stellaratoren demonstrieren, eines möglichen Bautyps künftiger Fusionskraftwerke. Der Eintritt zum Vortrag ist frei, es wird um Anmeldung gebeten unter www.uni-hannover.de/lcl-anmeldung. **RED**

Üstra wird
wieder bestreikt

HANNOVER. Die Gewerkschaft ver.di hat angekündigt, am Dienstag, 11. Februar, den Bus- und Bahnverkehr der Üstra zu bestreiken. Daher fahren an diesem Dienstag von Betriebsbeginn (ca. 3 Uhr) bis Betriebschluss keine Busse oder Bahnen. Betroffen sind die Stadtbahnlinien 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13 und 17 sowie die Buslinien 100/200, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 130, 133, 134, 135, 136, 137, 253, 254, 330, 340/341, 345, 346, 347, 348, 363, 371, 372, 373, 390, 420, 450, 470, 480, 581, 610/611, 616, 631, 800. Die von regiobus betriebenen Buslinien sind nicht vom Streik betroffen. Das gleiche gilt für die S-Bahn- und Regionalbahnlinien. Das On-Demand-Angebot sprinti ist ebenfalls nicht von dem Streik betroffen, es kann daher in einigen Kommunen zu Einschränkungen kommen. Auch das sprint-Rad-Angebot besteht, **RED**

Neues Allzeithoch!

Feingold 87,20 • Zahngold 54,12 • 750 Gold 64,28 • Silber 0,90 • 585 Gold 50,13 • Versilbert 30,00 • 333 Gold 28,54 • Zinn 15,00

Goldankauf Bott

Bahnhofstr. 12 • 30159 Hannover

0511/37359069

6769701_002625

OHNE
Termin
verkaufen

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

31418701_002624

GOP
ist
„Alive“:
Das
aktuelle
Programm

Seite 5

Foto: Nancy Heusel



Flughafen Hannover: So lief 2024

Wohin fliegen die Menschen vom HAJ aus? Was kommt 2025 dazu? Ein Überblick

HANNOVER. Am Flughafen Hannover sind im vergangenen Jahr mehr als 5,2 Millionen Menschen in den Urlaub geflogen oder geschäftlich gereist. Das sind 14 Prozent mehr Passagiere als 2023 (knapp 4,6 Millionen). Der Jahresumsatz betrage 167 Millionen Euro, sagt Flughafenchef Martin Roll auf Anfrage. „Wir schreiben voraussichtlich nach 2023 zum zweiten Mal wieder schwarze Zahlen und gehen somit wohl mit einem kleinen Gewinn aus dem Geschäftsjahr. Darüber freuen wir uns sehr und sind stolz darauf.“

Woher kommen die Fluggäste?
Die meisten Menschen, die ab Hannover fliegen, kommen aus einem Umkreis von etwa 150 Kilometern. Das Einzugsgebiet reicht bis Ostwestfalen. Wenn es um den eigenen Urlaub geht, sind die Menschen eher bereit, eine längere Anfahrt zum Startflughafen hinzunehmen, wenn die Verbindung und der Preis passen.

Wohin gehen die meisten Direktflüge?
Vom HAJ werden vor allem die Kurz- und Mittelstrecken bedient. Von der Destination hängt ab, was die meisten Fluggäste am Ziel vorhaben. Flugziel Num-

mer eins war 2024 Antalya. Dorthin sind laut Martin Roll sowohl Urlauber als auch sogenannte VFR-Gäste unterwegs. VFR steht für „visit friends and relatives“: Menschen also, die Freunde und Familie in der Region besuchen. Zweitbeliebtestes Ziel ist Palma de Mallorca, geprägt von Urlaubsreisenden.

Anders sieht es bei den Großstädten aus. Nach München (Platz 3) fliegen Geschäftsreisende und Umsteiger, Frankfurt/Main (Platz 4) dient von Hannover aus fast ausschließlich zum Umsteigen auf andere Verbindungen. Grund dafür ist laut dem HAJ-Chef auch, dass die Deutsche Bahn als Alternative



Martin Roll, Geschäftsführer
am Flughafen Hannover.
Foto: Rainer Dröse

für die Anreise nicht zuverlässig genug ist.

Auf den weiteren Plätzen folgen die beiden internationalen Flughäfen in Istanbul (IST und Sabiha Gökçen=SAW), Hurghada in Ägypten, London-Heathrow, Amsterdam und Wien.

Zu welchen Langstrecken starten Passagiere ab Hannover?
Wer am HAJ eincheckt, wird in der Regel inklusive Umstieg auf sein Endziel gebucht. Eine Auswertung zeigt, dass das Topziel der Passagiere in den USA liegt: New York. Auf Platz 2 ist die thailändische Hauptstadt Bangkok. Beide Destinationen werden vor allem von Touristen angesteuert. Nach Shanghai und Peking (Plätze 3 und 4) hingegen wird vor allem aus geschäftlichen Gründen geflogen. Dubai auf Platz 5 vereint touristische und geschäftliche Interessen.

Welche sind die wichtigsten Airlines am HAJ?
Tuifly ist der sogenannte Homecarrier am HAJ und wickelte dort 2024 mehr als eine Million Fluggäste ab. Danach folgen Lufthansa und die Ferienflieger von Sun Express, Eurowings und Corendon. Turkish Airlines landet auf Platz 6, denn Istanbul ist einer der Hauptumsteigehubs

für Reisende Richtung Asien, erklärt Martin Roll.

Am Flughafen stationiert – also Maschinen, die in Hannover „übernachten“ – sind derzeit 13 Flugzeuge. Fünf von ihnen gehören Tuifly, je zwei Eurowings, Corendon und Lufthansa. KLM und Air France haben je eine Maschine am HAJ stehen.

Wie gut laufen die neuen Verbindungen – und welche kommen noch?
Im vergangenen Jahr sind allein von Eurowings 17 neue Direktziele in Europa hinzugekommen, darunter sieben nach Italien. Neue Destinationen brauchen aber immer ein paar Jahre, bis sie etabliert sind. Von den Italien-Zielen etwa werden nach Einschätzung des Flughafenchefs nicht alle in Angebot bleiben. Richtig gut entwickelt haben sich demnach Bergamo, Stockholm und Rom: Die Flüge in die drei Städte seien zuletzt zu 80 bis 90 Prozent ausgelastet gewesen.

2025 kommen als neue Ziele Lissabon, Bastia auf Korsika, Bozen und Klagenfurt hinzu. Außerdem erhöht Eurowings die Frequenz und fliegt nun dreistatt zweimal pro Woche nach Olbia (Sardinien), Faro, Stockholm und Thessaloniki.

Was plant der Flughafen 2025?

„Wir erwarten, dass wir im Vergleich zu anderen mittelgroßen Flughäfen überdurchschnittlich wachsen“, sagt Roll. „Die Kapazität, unseren Gästen mehr Flüge und gute Anschlüsse anzubieten, haben wir.“

Seit Herbst 2023 wird im Auftrag des Wirtschaftsministeriums geprüft, ob der Nachtflugbetrieb am HAJ bleiben soll. Der erste Teil des Gutachtens hat 2024 mehrmals die Lärmmission entlang der nächtlichen Routen erhoben, mit einem Ergebnis rechnet der Flughafen im zweiten Quartal. „Wir sind da gelassen, weil wir uns zu 100 Prozent an die gesetzlichen Vorgaben halten“, sagt Roll.

Der Fluglärm in der Nacht ist seit Jahren ein Kritikpunkt aus den Anrainerkommunen Garbsen und Langenhagen. Gleichwohl ist der Nachtbetrieb wirtschaftlich wichtig, betont Roll, denn bei Verspätungen können die Flüge trotzdem problemlos auch nachts in Langenhagen landen. „Außerdem gibt es nach wie vor eine Knappheit an Maschinen im Markt: Wenn wir die Verbindungen in der Nacht nicht hätten, hätten wir sie gar nicht, da die Flugzeuge tagsüber anderweitig ausgelastet sind.“ Der HAJ gelte als einer der operativ besten Flughäfen, so der Flughafenchef, „das liegt auch an unserem 24-Stunden-Betrieb.“

Kommunale
Wärmeplanung

HANNOVER. Am Dienstag, dem 11. Februar bieten Landeshauptstadt Hannover und die enercity AG die erste von insgesamt drei Informationsveranstaltungen zu den Themen „Kommunale Wärmeplanung“ und „Erneuerbares Heizen“ an. Expertinnen und Experten informieren im Rahmen eines Podiumsgesprächs über die Möglichkeiten des Heizens mit erneuerbaren Energien außerhalb der Fernwärmesetzungsgebiete. Im Anschluss haben alle Teilnehmenden die Möglichkeit, beim „Markt der Möglichkeiten“ mit Handwerkern sowie Mitarbeitenden von enercity und proKlima in den Austausch zu treten, individuelle Fragen direkt zu adressieren und Informationen und Tipps aus erster Hand zu erhalten. Die Klimaschutzagentur Region Hannover wird ebenfalls anwesend sein und unterstützt durch Beratungsangebote für interessierte Hausbesitzer. Die kostenlose Veranstaltung startet um 18 Uhr in der Grundschule „Am Buchholzer Grün“, Paracelsusweg 10b. Weitere Termine sind am Mittwoch, 19. Februar, 18 bis 19.30 Uhr, Grundschule Wasserkampstraße 1, sowie am Dienstag, 25. Februar, 18.30 bis 20.30 Uhr, Grundschule In der Steinbreite 54. Eine Anmeldung kann vorgenommen werden unter 67.11.veranstaltungen@hannover-stadt.de. **RED**

Kanalarbeiten
dauern an

HANNOVER. Die Stadtentwässerung Hannover baut noch bis einschließlich 7. März in der Spannhagenstraße, um den dortigen Regenwasserkanal zu erneuern. Die Maßnahme dauert länger als ursprünglich geplant, da sich hier während der Bautätigkeit noch weitere Arbeiten ergeben haben. Der bauliche Aufwand erwies sich als höher, als zunächst angenommen. Durch Frost ergab sich ein zusätzlicher Verzug. Auch nach Fertigstellung der eigentlichen Kanalarbeiten wird die bestehende Verkehrsführung als Einbahnstraße von Am Langen Kampe zur Podbielskistraße und die bestehenden Haltverbote noch aufrecht erhalten, damit die Straße und der Radweg wiederhergestellt werden können. **RED**

KSH mit
neuem Angebot

HANNOVER. Der Kommunale Seniorenservice Hannover (KSH) bietet für Ältere den regelmäßigen Gruppentermin „Selbstverteidigung und Bewegung“ an jedem 1. und 3. Mittwoch des Monats, von 9 bis 9.50 Uhr und von 10 bis 11 Uhr in der Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23A, an. Die Teilnahme ist kostenlos. Nähere Informationen für Interessierte gibt es bei Doris Landeck vom KSH, Telefon (0511) 16 84 26 90 oder E-Mail: 57.22.3@hannover-stadt.de. **RED**

WERD' VEGAN FÜR DIE TIERE.

WWW.EINHERZFÜRNUTZTIERE.DE

5946701_002625

WINTER-COUPON

20%

Rabatt auf Ihren gesamten
nächsten Einkauf.
Gültig bis 02.03.25

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

5946701_002625

LEINE
APOTHEKE

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

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

LOKAL
SHOPPEN
ZAHLT
SICH AUS!

Gültigkeit: Februar/März 2025

WWW.PINC-APOTHEKEN.DE

-15 %
RABATT*

*auf Ihren nächsten Einkauf
und bei Vorlage des Cou-
pons, ausgenommen sind
rezeptpflichtige Arzneimittel,
Zuzahlungen, Rezepturen,
Bücher, Gutscheine, Dienst-
leistungen, Botendienste
und unsere Sonderangebote.
Code in einer der PINC-
Apotheken vorzeigen.

33817801_002624

Ideensammlung ohne Lobbyismus

MOBILITÄTSRAT: Empfehlungen für Fußverkehr, Bus und Bahn, Rad und Auto

HANNOVER. Tina Strauer fährt mit dem Fahrrad, sie geht zu Fuß, nutzt Bus und Bahn, zudem besitzt die 57-Jährige ein Auto für weitere Touren. Damit kennt die Angestellte, die im Heideviertel lebt, alle Probleme im innerstädtischen Verkehr – jeweils aus einer anderen Perspektive, wie sie sagt. Dieses Wissen konnte Strauer in den ersten Mobilitätsrat einbringen, den die Stadt im vergangenen Jahr unter repräsentativen Gesichtspunkten einberufen hatte.

40 Frauen und Männer aus allen Altersgruppen und sozialen Schichten tagten viermal, um den „Masterplan Mobilität 2035“ mit ihren täglichen Erfahrungen zu ergänzen. Zehn Empfehlungen entwickelte der Rat dazu. Strauer kann ebenso wie ihre Mitstreiter Moritz Schwengber und Barselona Kollecker alle mittragen. „Ich finde mich in jedem Punkt wieder“, sagt Schwengber, beruflich im Bereich Forschung und Entwicklung beschäftigt. Er fährt meist mit dem Rad oder Bus und Bahn durch die Stadt. „Eigentlich hätte ich erwartet, dass Rad oder Auto oder Fußverkehr priorisiert wird“, sagt der Anwohner der List und würdigt, dass anders als in anderen Gremien keinerlei Lobbyisten mit am Tisch saßen.

Er wie auch Kollecker fragten vor dem Auftakt im Freundeskreis nach Wünschen für die Mobilität der Zukunft: Zebrastreifen vor Schulen, breite Radwege, Bänke zum Ausruhen, behinder-



Drei für eine ganze Stadt (von links): Barselona Kollecker, Moritz Schwengber und Tina Strauer gehören zu den 40 Mitgliedern des Mobilitätsrates, der erstmals in Hannover tagte. Das repräsentativ besetzte Gremium entwickelte zehn Empfehlungen für den „Masterplan Mobilität 2035“.

Foto: Antje Bismark

tengerechte Busse und Bahnen – all das waren konkrete Forderungen aus Kolleckers Umfeld. Sie betreue Menschen mit Behinderungen, weshalb sie einen besonderen Blick auf die Barrierefreiheit habe, sagt die Mis-

burgerin. Schwengbers Freunde plädierten für die Einrichtung einer Fußgängerzone am E-Damm. „Nach der ersten Runde wussten wir, dass es nicht um konkrete Projekte, sondern um einen Rahmen für die Mobilität

der Zukunft geht“, sagt der 38-Jährige durchaus mit einem Schmunzeln.

Für Baudezernent Thomas Vielhaber enthalten die Empfehlungen ganz neue Ansätze. Dazu gehört die Empfehlung, dass

die Stadt die Verwendung von Parkgebühren offenlegt. Oder die Kritik daran, dass Fahrgäste mit Bus, Bahn oder Rad keine Ringlinie nutzen können. „Eine Tangente würde die Innenstadt entlasten und den Verkehr in

weniger frequentierte Bereiche verlagern“, sagt Schwengber.

Die Anbindung der ersten und der letzten Meile an den öffentlichen Nahverkehr ohne Barrieren, dafür mit verbesserten Umtiegsmöglichkeiten sieht der

Rat als weitere Voraussetzung dafür an, dass sich die Mobilität verbessert. Und einen Perspektivwechsel: „Menschen sollten sich öfter in die Rolle der anderen versetzen und damit Konflikte verhindern“, sagt Stauer, die die wertschätzende Arbeit im Rat lobt. „Ich bin froh, dass wir uns als Verwaltung entschieden haben, diesen Beirat einzurichten“, sagt Oberbürgermeister Belit Onay (Grüne). Schließlich mache die Stadt Politik für die Menschen vor Ort, und diese sollten deshalb über die Gestaltung mitdiskutieren können. Nach den Workshops, der Diskussion und dem einstimmigen Votum für die zehn Empfehlungen blicken Kollecker, Schwengber und Strauer gespannt auf das weitere Verfahren.

Bis April prüft die Stadt die zehn Punkte und nimmt sie in den Masterplan auf, danach beginnt die politische Debatte. „Ich habe erlebt, in welcher intensiver Diskussion der Konsens entstanden ist“, sagt Strauer und fügt hinzu: „Es wäre sportlich, wenn die Politik das komplett ignorieren würde.“ Immerhin: Die Einrichtung des Rates geht zurück auf einen rot-grünen Haushaltsbegleitantrag aus dem Jahr 2022. Schwengber erwartet nach eigenen Angaben, dass die Politik die Empfehlungen umsetzt. „Ich vermute aber, dass die Einflussnahme bestimmter Gruppen alles ausbremsen wird.“ Aber vielleicht ließen sich die Ratsmitglieder ja erweichen.

Zehn Empfehlungen für die Mobilität der Zukunft

40 Menschen aus Hannover ergänzen Masterplan mit eigenen Erfahrungen – diese Maßnahmen schlagen sie vor

HANNOVER. Premiere in der Stadtgeschichte: Zum ersten Mal setzt die Verwaltung auf das Wissen eines Bürgerrates, um die Erfahrungen unterschiedlicher Personengruppen abzufragen und in ein Strategiepapier aufzunehmen. Dazu hatte die Stadt nach Aussage von Baudezernent Thomas Vielhaber 1600 Frauen und Männer für einen repräsentativen Querschnitt angeschrieben. 187 Rückmeldungen gab es, 40 der Interessierten bildeten den Mobilitätsrat.

Das Gremium tagte viermal im vergangenen Jahr und trug die Ideen, Wünsche und Forderungen der Menschen zusammen, die jetzt von der Verwaltung geprüft und in den „Masterplan Mobilität 2035“ aufgenommen werden sollen. Im April beginnt

die politische Debatte über das Zukunftspapier, das bis zum Sommer verabschiedet wird. Es bildet den Rahmen für die Entwicklung der Mobilität in der Stadt in den nächsten zehn Jahre.

DIESE ZEHN EMPFEHLUNGEN GIBT DER MOBILITÄTSRAT:

- **Quartiere:** Der Rat spricht sich vermehrt für Experimente zur Verkehrsberuhigung und bei der Gestaltung von Straßenräumen in Wohngebieten aus, immer unter Beteiligung der Anwohnerinnen und Anwohner.
- **Aufenthaltsflächen:** Mehr grüne Bereiche und weniger versiegelte Flächen als Reaktion auf die zunehmende Klimaerwärmung, Flächen für Sport und beschattete Sitzplätze sollen Menschen zum Aufenthalt im Freien anregen. Dabei geht es dem Rat insbesondere um einen generationenübergreifenden Blick.
- **Parken in Wohngebieten:** Mit restriktiven Maßnahmen, die auch „weh tun können“, soll die Stadt den Autoverkehr in Wohnquartieren lenken. Dazu gehören das Bewirtschaften von

Bewohnerparkplätzen und Stellplatzlizenzen. Außerdem empfiehlt der Rat, private Flächen clever zu nutzen und damit den Druck auf den öffentlichen Raum zu reduzieren.

- **Radverkehr:** Ausreichend breite, sichere und durchgängige Wegeverbindungen sind nach Einschätzung des Rates notwendig. Das bedeutet auch, dass bisherige Kfz-Stellplatzflächen künftig für ruhenden und fließenden Radverkehr genutzt werden sollen. Dabei soll zugleich der Fußverkehr gestärkt werden.
- **Finanzen:** Wenn die Stadt beispielsweise beim Bewohnerparken eine Gebühr erhebt, soll diese sozial verträglich gestaltet werden. Zudem soll die Verwaltung offenlegen, wofür sie das Geld verwendet.

► **Tangenten:** Geht es nach dem Rat, dann soll die Stadt neue Verbindungen für Bus und Bahn sowie Radverkehr zwischen den Stadtteilen schaffen, die am Zentrum vorbeiführen. Damit soll die bestehende Konzentration bei Umstiegen im Zentrum reduziert werden.

- **Umstieg bei Bus und Bahn:** Aus Sicht des Rates sollen Reisenden künftig mehr Stationen angeboten werden, an denen sie zwischen unterschiedlichen Verkehrsmitteln umsteigen können. Dazu gehören auch Angebote für die letzte Meile. Alle Mobilitätsangebote sollen wiedererkennbar und digital nutzbar sein, beispielsweise bei Tarifmodellen, Informationen, Zahlungsmöglichkeiten.

► **Barrierefreiheit:** Von Haustür bis Ziel sollen Menschen mit Beeinträchtigung künftig eine Wegeketten ohne Hindernisse vorfinden. Dazu gehören auch Bänke und öffentlich zugängliche Toiletten.

► **Planung neuer Verkehrsbereiche:** Die Stadt soll künftig mehr auf Bedürfnisse besonderer Personengruppen achten, dazu zählt der Rat unter anderem das Ausweisen von Behindertenstellplätzen, Flächen für Lieferfahrzeuge oder Autos ambulanter Pflegedienste.

► **Rücksichtnahme:** Der Rat empfiehlt besondere Projekte für alle Verkehrsteilnehmer, um das Verständnis füreinander zu fördern. Zudem soll die Stadt alle Wege und Treffpunkte für mehr soziale Sicherheit beleuchten.



Diese Empfehlungen gibt der Mobilitätsrat - hier: Anwohnerparken in der Südstadt (Geibelstraße). Foto: Tim Schaarschmidt

TIERGARTEN AUKTIONEN HANNOVER

Heben Sie Ihre verborgenen Schätze!

Briefmarken und Münzen

Kunst und Antiquitäten

Experten-Schätzungen (auch vor Ort)

Online- und Saalauktionen

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

BIRKENSTOCK

STOCK-SCHUHE

GEORGSTR. 48 | 30159 Hannover

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

Per QR-Code zur Echtzeit-Info

Die Üstra stattet alle Haltestellen für Stadtbahnen und Busse schrittweise mit neuem System aus

REGION HANNOVER. Mit einem Klick zum Fahrplan in Echtzeit: Das ermöglicht die Üstra den Fahrgästen von Stadtbahnen und Bussen mit einem neuen System, das jetzt in Hannover und den Umlandkommunen eingerichtet wird. Jeder Fahrplan an jeder Haltestelle bekommt dabei einen eigenen QR-Code, den Wartende am Bahn- oder Bussteig scannen können. Dieser leitet sie weiter auf die Homepage der Üstra. Dort erhalten sie anschließend die Information, mit welchem Bus oder welcher Bahn sie wann weiterfahren können.

DATEN LASSEN SICH AUCH VON ZU HAUSE AUS ERFRAGEN

Damit verbessert sich nach Aussage von Ingo Hoppe-Blank, Leiter Digitalisierung Verkehrstechnik bei der Üstra, auch die Planung einer Fahrt: Wer von der Wohnung oder der Arbeitsstelle aus die nächste Verbindung erfragen möchte, muss dafür die Positionsbestimmung im Mobiltelefon einschalten.

Über die Internetseite abfahren.uestra.de lässt sich dann die nächstgelegene Haltestelle mit

den jeweiligen Bussen und Bahnen anzeigen, ohne dass die Fahrgäste dafür eine eigene App installieren müssen.

Sie sehen im Handy den QR-Code der Station. Diesen können sie auch mit anderen teilen, sodass beispielsweise Beschäftigte eines Betriebes oder eine Gruppe von Feiern den gleichen Informationen über Abfahrten und Linien bekommen.

Wenn also eine Stadtbahnlinie nach der Kollision mit einem Auto gesperrt ist, dann gibt es diese Information digital nicht mehr ausschließlich über die Plattform X, die die Üstra aktuell neben den Anzeigen an den Haltestellen nutzt. Dafür mussten Fahrgäste bislang die App installieren, viele verlassen die Plattform aber wegen US-Tech-Milliardär und AfD-Unterstützer Elon Musk.

„Wir staten jetzt schrittweise alle Haltestellen mit dem QR-Code aus“, sagt Hoppe-Blank. Schon jetzt können Reisende das Angebot unter anderem an den Bus- und Stadtbahnstationen Kröpcke, Noltemeyerbrücke, Hauptbahnhof/ZOB, Christuskirche und Vier Grenzen nutzen. In den nächsten Wochen

und Monaten folgen dann alle Haltepunkte, die Fahrzeuge der Üstra und damit auch der Regionalbus ansteuern. Beide Firmen agieren seit 1. Januar 2025 als Gemeinschaftsbetrieb.

Reisende finden alle Informationen, die über die Leitstelle an die elektronische Fahrplanauskunft (EFA) gehen.

„Wir nennen es das DFI für die Hosentasche“, sagt Hoppe-Blank. DFI steht seinen Angaben zufolge für die Dynamische Fahrgastinformation, über die

Fahrgäste bislang alle Daten an Hochbahnsteigen über Zugzielanzeiger und Lautsprecher erfahren. Pendlerinnen und Pendler wissen, dass diese Anzeigen seit Monaten nicht zuverlässig funktionieren. Das neue System ergänzt das bestehende, wie Hoppe-Blank sagt.

Parallel arbeite die Üstra daran, die teilweise noch defekten Anzeigen im Stadtbahn- und Busnetz zu erneuern, sagt Sprecher Heiko Rehberg. Seinen Angaben zufolge gibt es 679 An-

zeiger an Haltestellen und 111 Informationsdisplays auf den Zwischenebenen der Tunnelstationen.

Ein Teil davon fiel aus oder zeigte falsche Daten an, weil unter anderem nach einem Kabelschaden am Döhrener Turm, Störungen an den Stationsrechnern oder aufgrund einer veralteten Hardware der Informationsfluss nicht richtig funktionierte.

„Wir arbeiten intensiv daran, die Fehler zu beheben“, sagt Rehberg und spricht von aktuell 36 nicht voll funktionsfähigen Anzeigern, die die Üstra noch erneuert. Zehn davon betreffen die Stadtbusse. Bei allen 78 Fahrgastinformations-Anzeigern steht hingegen ab Frühjahr 2025 der Austausch an, sie sind zum Teil 15 Jahre alt. Diese Arbeiten zögen sich über fünf Jahre, wie Rehberg sagt.

Deutlich schneller geht das Anbringen der QR-Codes, für die die Üstra den Kundinnen und Kunden ein Feedback ermöglicht. „Darüber nehmen wir Hinweise und Wünsche entgegen, um das System kontinuierlich zu verbessern“, kündigt Rehberg an.



Informationen in Echtzeit: Die Üstra stattet die Fahrpläne an Bus- und Stadtbahnstationen mit einem QR-Code aus, über den Fahrgäste ihre Verbindungen abfragen können. Foto: Tim Schaarschmidt

NP-Wahlarena: Fordern Sie die Kandidaten heraus

Sechs Bewerber stellen sich am 18. Februar Ihren Fragen beim NP Spezial gemeinsam mit dem Turn-Klubb zu Hannover

HANNOVER. Deutschland hat die Wahl am 23. Februar. Und selten zuvor war die Stimmung im Land derart aufgeheizt. Klar ist: Die Bundesrepublik steht vor einer wichtigen politischen Richtungsentscheidung – und genau darüber möchten wir mit Ihnen reden.

Das große NP Spezial zur Wahl gemeinsam mit dem Turn-Klubb zu Hannover soll kein stumpfes Abfragen von Wahlslogans werden. Die hannoverschen Kandidaten werden sich Ihren Fragen stellen. So funktioniert gelebte Demokratie, und dazu möchten wir Sie am 18. Februar einladen.

In der altherwürdigen Turnhalle an der Maschstraße bauen wir eine Wahl-Arena auf. Die Hannover-Kandidaten der sechs für den Bundestag infrage kommenden Parteien treten an. Das sind Fabian Becker (CDU),

Adis Ahmetovic (SPD), Swantje Michaelen (Bündnis 90/Grüne), Robert Reinhardt-Klein (FDP), Maren Kaminski (Die Linke) und Jörn König (AfD). Die Moderation übernehmen NP-Chefredakteur Carsten Bergmann und TKH-Vorstandschef Hajo Rosenbrock.

Erleben Sie 90 spannende Minuten, in denen Sie sich

Runde zunächst auf gesellschaftliche Themen, die vor allem die jüngere Generation betreffen. Wie sieht die Politik der Zukunft aus? Wie gestalten Sie Pläne für junge Familien? Was können die Hannover-Kandidaten in Berlin ganz konkret für ihre Heimat

formulieren Sie schon bei der Anmeldung Ihre Frage, die Sie den Bundestagskandidaten stellen mögen. Wir greifen Ihr Thema dann sehr gerne bei der Veranstaltung auf.



SPD-Kandidat:
Adis Ahmetovic



CDU-Kandidat:
Dr. Fabian Becker



FDP-Kandidat:
Robert Reinhardt-Klein

Das NP-Spezial beim Turn-Klubb beginnt um 18 Uhr, Einlass ist um 17.30 Uhr. Im Anschluss werden Sie auch sicher die Gelegenheit bekommen, die Kandidaten noch einmal persönlich anzutreffen.



Grünen-Kandidatin:
Swantje Michaelen



Kandidatin der Linken:
Maren Kaminski



AfD-Kandidat:
Jörn König



aktiv beteiligen und den Kandidaten die Fragen stellen, die Sie am meisten umtreiben. Die Turnhalle bietet Raum für 200 Gäste, der Eintritt ist selbstverständlich kostenlos. Alles, was Sie dafür machen müssen: Melden Sie sich auf neuepresse.de/wahl25 an. Fokussieren wird sich die

leisten? Natürlich spielen auch der Sport, das Ehrenamt und vor allem die Ganztagsbetreuung von Kindern eine zentrale Rolle. Und wie die Kandidatinnen und Kandidaten zu den zentralen Wahlkampfthemen Wirtschaft und Zuwanderung stehen. Wenn Sie mögen,

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

MIX Markt

Mo-Fr 09:00 - 19:00
Sa 09:00 - 18:00

Mix Markt 122 OHG
Lange Weihe 65
30880 Laatzen

Mix Markt Hannover
Schierholzstr. 128
30655 Hannover

Angebote gültig von Mo. 10.02. bis Sa. 15.02.2025

Schweinelachse 1 kg 6.99	Schweinackchen ohne Knochen 1 kg 6.09	Schweineschulter ohne Knochen 1 kg 4.99	Schweinbauch wie gewachsen 1 kg 4.59
Rindernackchen ohne Knochen 1 kg 8.99	Rinderzunge 1 kg 8.99	Suppenfleisch vom Rind mit Knochen 1 kg 6.99	Rinderleber 1 kg 3.09
Hähnchenbrustfilet, frisch Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung 1 kg 8.99	Hähnchenoberschenkel ohne Knochen, mit Haut, frisch Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung 1 kg 5.99	Putenoberkeule ohne Haut und Knochen, frisch Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung 1 kg 7.99	Putenoberkeule mit Haut und Knochen, frisch Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung 1 kg 6.99
Stör, frisch Fanggebiet: laut Auszeichnung 1 kg 8.99	Schuppen- oder Spiegelkarpfen, frisch Fanggebiet: laut Auszeichnung je 1 kg 5.99	Lachsforelle, frisch Fanggebiet: laut Auszeichnung 1 kg 7.99	Flunder, frisch Fanggebiet: laut Auszeichnung 1 kg 3.99
Minigurken Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung 1 kg 3.49	Paprika Mix Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung 1 kg 2.49	Äpfel, versch. Sorten oder Birnen Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung je 1 kg 1.29	

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

hallo
wochenende

Bung!

Dämmung und die passende Fußleiste

kostenlos

bei jedem Hartboden-Kauf

Bis zum 18.02.

8 mm Premium-Laminat

8,88 €

*Preis pro m². Gilt nur bis zum 18.02.2025 bei sofortiger Mitnahme und solange der Vorrat reicht. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen. Eine Rabattierung bereits getätigter Aufträge ist nicht möglich.

Laminat

Dekor Bardolino Eiche und Bardolino Eiche grau

- Handwerkerqualität
- In trendiger Farbgebung
- Blauer Engel
- Leicht zu verlegen
- 15 Jahre Garantie
- 8 mm Stärke / NK 31

UVP des Herstellers, €/m² **18,95**

PE-Dämmung, 2 mm unser Preis €/m² **0,99**

Fußleiste passend, unser Preis €/lfm. **3,75**

Alles zusammen: **23,69**

Sie zahlen nur €/m²

8,88

Bardolino Eiche (H1055)

Bardolino Eiche grau (H1056)

Laminat DEPOT

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

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

Hannover
am A2 Center • Varrelheide 204

TEST TOP SERVICE-QUALITÄT

AUSGABE 3/2021
Konsumentenbefragung
★★★★★ 2021/22

LaminatDEPOT
IN DER KATEGORIE LIFESTYLE & SHOPPING

SONNTAG IST SCHAUTAG!

Jeden Sonntag 12.00 Uhr – 16.00 Uhr ohne Verkauf und Beratung

laminatdepot.de

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

Sie machen Kindern Lust auf Natur

VERENA UND VOLKER STAHNKE machen „Naturetainment“ – und erklären mit Rätseln, Experimenten und viel Humor das Thema Wasser

Das rote Haarband trägt sie gerne auch privat, die Brille mit dem auffälligen roten Rahmen nur, wenn sie in ihre Rolle schlüpft: Verena Stahnke (50) ist „Lili Löwenmaul“ – eine Umweltentdeckerin, die Kindern Lust auf Natur macht. In zwei neuen Rätselheften im Pixi-Format dreht sich alles rund um das Thema Wasser, ein drittes ist in Planung. „Aber es geht nicht um ferne Ozeane, sondern um die Wasserwelt in der Region Hannover“, betont Stahnke, die zusammen mit ihrem Mann Volker (54) das „Büro für Naturetainment“ betreibt.

Der Firmenname ist Programm: Der Klimawandel und seine Folgen sind ernst genug, die Spezialität der Stahnkes ist es, Humor und Entertainment hineinzubringen. „Wir wollen Naturthemen so vermitteln, dass die Kinder sie verstehen, sie sollen eine Verbindung zu den Elementen aufbauen. Wir geben Impulse“, erklärt Volker Stahnke, der in Workshops oder bei Mitmach-Theaterstücken als „Claudius Immergrün“ an der Seite von „Lili“ steht.

Rätseln, ausprobieren, experimentieren. Auf diesen Elementen beruht das Konzept der Reihe „Grüne Schätze“, die die Region Hannover herausgibt. 25 kostenlose Hefte sind bereits er-

schienen (man kann sie auch kostenlos auf www.hannover.de herunterladen), die Stahnkes nehmen Kinder darin mit auf Rallyes auf den Benter Berg, auf Safari durch den Hohnhorst-Park in Lehrte, sie erforschen einen Moorschatz in Mar-dorf oder touren rund um den Altwarmbüchener See.

In der Corona-Zeit entstand die Idee, auch Hefte zu allgemeineren Themen zu entwerfen. „Lili Löwenmaul“ erklärte das Leben auf einem Bauernhof, vermittelte Wissenswerte über Pflanzen und Tiere im Wald. Nun also das Wasser. Angelegt ist das Projekt auf drei Bände. Im ersten Heft erfahren die kleinen Leserinnen und Leser die Unterschiede zwischen Bach, Fluss und Kanal. Sie erraten die Umriss- von Seen in der Region und lernen etwas über die Auenlandschaften an den Ufern, die hiesigen Fischarten oder die Vogelwelt an der Leine. Immer spielerisch, stets mit Augenzwinkern, oft mit Rätselfragen.

Band zwei öffnet die Augen: Trinkwasser und Abwasser sind die Themen. Klingt sperrig? Die Stahnkes liefern die Anleitung, wie man mit einer aufgeschnittenen Plastikflasche und je einer Schicht Sand, Kohle, feinem Kies und groben Steinen Matschwas-ser filtern kann.

So geht Klimaschutz: Verena und Volker Stahnke bieten als „Lili Löwenmaul“ und „Claudius Immergrün“ in Grundschulen Mitmach-Theaterstücke an.
Foto: Simon Peters



Treffen mit Verena und Volker Stahnke vom „Büro für Naturetainment“: Sie haben gerade zwei neue „Lili Löwenmaul“-Pixies zum Thema Wasser herausgebracht.
Foto: Katrin Kutter

In einem Wasserwerk lässt sich Lili in einem Video erklären, wie 2000 Jahre altes Wasser aus dem Waldboden in ihre Trinkflasche kommt. In einer Kläranlage zeigt sie die Schritte, mit denen dreckiges Wasser gefiltert wird. „Mit den Filmen bringen wir Kinder an Orte, die sie sonst nicht sehen können“, erklärt Verena Stahnke. Auch sie habe viel dazu gelernt – und sich erschrocken: „Es waren so viele Zigarettenstummel und Essensreste, die im Klärwerk im Sieb hängen geblieben sind.“

Das dritte Wasser-Pixi erscheint demnächst, es wird sich

um Deiche, Dürre und Hochwasserschutz drehen. Natürlich ist „Lili Löwenmaul“ auch eine Klimabotschafterin. Erreicht die Figur die Kinder mit dem Thema? „Es ist erstaunlich, wie viel sie in diesem Alter schon über den Klimawandel wissen“, findet die 50-Jährige, die seit Jahren auch Workshops an Grundschulen anbietet.

Das Bewusstsein für steigende Meeresspiegel oder den sparsamen Umgang mit Ressourcen sei da – „ein Mädchen sprach von Baumverschwendung, als wir ein Feuer gemacht haben“. Allerdings verschiebe sich der Fo-

kus in der Teenagerzeit häufig wieder. „Deshalb ist es wichtig, möglichst früh den Bezug zur Natur aufzubauen.“

Ihre Zielgruppe sind Grundschulkinder. „Es gibt immer Stubenhocker. Aber es gibt auch Kinder, die raus an die frische Luft und aktiv sein wollen“, ist Verena Stahnkes Erfahrung. Aber die Konkurrenz durch Spielekonsolen und Smartphones sei früher nicht da gewesen. „Wir kämpfen um Aufmerksamkeit“, räumt Volker Stahnke ein. „Aber wir bekommen sie, wenn wir Geschichten erzählen.“ Wie ent-

steht zum Beispiel Wind? „Viel leicht durch den Atem von Dra-chen oder das Niesen von Wöl-fen? Mit solchen Vorschlägen fängt man die Kinder ein. Und dann gibt es immer jemanden, der weiß, dass warme Luft aufsteigt und kalte Luft auf den Boden sinkt ...“

Volker Stahnke ist eigentlich Industriekaufmann – „aber ich hatte immer einen grünen Touch“. Er hat lange in der Kino-branche gearbeitet, er hat für Ki-nokönig Hans-Joachim Flebbe in der Expo-Zeit das Regenwald-haus in Herrenhausen aufge-baut und bis 2006 geleitet. Seine

Frau ist an der Ostseeküste auf-gewachsen, hat Umweltwissen-schaft studiert, im Biosphärenre-servat in Mecklenburg-Vorpom-mern und in der Tourismusver-waltung am Ratzeburger See gearbeitet. Aber: „Ich wollte was mit Menschen machen“, sagt sie.

Es sind vor allem kleine Men-schen, mit denen sie als „Lili Lö-wenmaul“ zu tun hat. Verena Stahnke mag die Figur mit rotem Kopftuch und roter Brille. „Lili ist frech, neugierig und fragt im-mer geradeheraus. Und zwar so lange, bis Kinder die Antworten verstehen.“

Deutlich weniger Wintervögel

Bundesweite Zählaktion „Stunde der Wintervögel“ 2025 zeigt: Die Zahl der Exemplare vieler Arten ist zurückgegangen

Weniger Teilnehmende und ein drastischer Rückgang an Vögeln: Die „Stunde der Wintervögel“, die größte wissenschaftlich fundierte Mitmachaktion in Deutschland, hat 2025 alarmierende Ergebnisse erbracht. Die Beobachter und Beobachterinnen aus Niedersachsen sichteteten insgesamt gerade einmal 249.158 Vögel. Zum Vergleich: Im Vorjahr waren es noch 330.020 gefiederte Tiere. Der größte Rückgang zeigt sich mit einem Minus von 40 Prozent bei der Amsel.

„Leider müssen wir feststel-len, dass sich über mehr als zehn Jahre ein Trend zum Rückgang der Individuen- und Artenanzahl in den Gärten zeigt“, sagt Rüdiger Wohlers, Geschäftsführer des Nabu Landesverbandes Nie-

dersachsen. „Über alles gese-hen, haben wir – was die Zählun-gen anbetrifft – heute fast ein Fünftel weniger Gefiedertiere in den Gärten als noch vor Jahren.“

Diese Entwicklung treffe auch populäre Vogelarten: Bei dem am häufigsten vorkommenden Vogel in Niedersachsen, dem Haussperling, gab es ein Minus um 13 Prozent. Auf den weite-



Wintervögel: Deutlich weniger Amseln gesichtet.
Foto: Oliver Berg/dpa

ren Plätzen liegen die Kohlmeise (minus 10 Prozent) und die Blau-meise (minus 16 Prozent).

Am erschreckendsten ist je-doch das größte Minus von 40 Prozent bei der Amsel. Wohlers sieht einen konkreten Grund hinter diesen dramatischen Rückgang: „Das Usutu-Virus wütete auch 2024 – Niedersach-sen war dabei zusammen mit Schleswig-Holstein einer der Hotspots.“ In manchen Berei-chen Niedersachsens konnte der Nabu bei der Zählung sogar ein Minus von mehr als 42 Prozent im Vergleich zum Vorjahr fest-stellen.

Dagegen zeigt der Hausrot-schwanz als „Vogel des Jahres 2025“ den großen Einfluss des Klimawandels auf die Vogel-welt. Bei der „Stunde der Win-

tervögel“ tauchte er – mit gera-de einmal 27 gezählten Vögeln im ganzen Bundesland – an 74. Stelle auf. „Als Zugvogel sollte er in dieser Jahreszeit eigentlich noch in den warmen Gefilden Südfrankreichs oder des weite-ren Mittelmeerraumes sein, aber manche Exemplare kommen durch den äußerst milden Win-ter bereits früher zu uns zu-rück“, erklärt Wohlers.

Insgesamt nahmen in Nieder-sachsen 11.238 Menschen an der Vogelzählung teil. Im Jahr 2024 waren es noch knapp 2000 mehr. Interessierte hatten an zwei Wochenenden im Janu-ar die Möglichkeit, eine Stunde lang Vögel vom Balkon oder Garten aus zu beobachten, zu zählen und das Ergebnis online, telefonisch oder per App an den

Naturschutzbund weiterzuge-ben.

Laut Wohlers stehen im We-sentlichen zwei Ziele hinter der Aktion. Einerseits gehe es da-rum, Beobachtungsdaten über mehrere Jahrzehnte zu sam-meln, um klare Trends zu den Be-ständen der Vogelarten, aber auch zu den Veränderungen in deren Lebensräumen ableiten zu können. Andererseits solle die Aktion die Menschen dazu animieren, sich mit der Natur und der Vogelwelt auseinander-zusetzen. „Das ist sehr wichtig, denn ich kann nur schützen, was ich kenne – und der Verlust an Artenkenntnis ist eine große ge-sellschaftliche Zeitbombe“, meint der Experte.

Denn jede und jeder Einzelne könne aktiv einen Beitrag zur Ar-



Eine Familie zählt Vögel.
Foto: NABU/Sebastian Hennig

tenvielfalt leisten. In den kalten Wintermonaten etwa sei eine artgerechte Fütterung für die Vögel, beispielsweise in Form von Äpfeln, überlebenswichtig. Aber auch in Laub, das bewusst

liegelassen werde, finde sich tierische Nahrung. „Ein vogel-freundlicher Garten ist rund ums Jahr das Beste, was wir unseren Vögeln in Dorf und Stadt bieten können“, betont Wohlers.

Wilde Expedition Truck zu Hammerpreisen sofort verfügbar!

Allrad, Untersetzung, Diff-Sperren, 900 Ah LiFePo4 Batterie, 820 W Solar, min. 1,3 t Zuladung, alte FSK3, 4/5 Gurtplätze, reisefertig

Fuso ab 165.000,- € inkl. UST

Daily ab 210.000,- € inkl. UST



Auto Wilde GmbH
Vienenburger Str. 12
38640 Goslar

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



Das Messe-Duo im Februar

magaScene: Freizeitmesse **ABF** kommt mit Immobilienschau **B.I.G.**

HANNOVER. Das Jahr startet mit dem absoluten Messe-Highlight für Reiselustige, Sportfans, Caravanning-Enthusiasten und all diejenigen, für die Freizeit mehr als das heimische Sofa bedeutet. Über 500 Aussteller kommen vom 12. bis 16. Februar auf das Messegelände in Hannover, um auf der ABF neueste Trends aus den Bereichen Caravanning, Urlaub, Fahrrad und Auto zu präsentieren. In insgesamt acht Hallen und fünf Themenwelten finden die Besucher alles, was sie für die aktive Freizeitgestaltung benötigen. Damit zählt die ABF seit 1978 zu den größten Freizeitmessen Deutschlands. Zusätzlich gibt es die Chance, sich auf der parallel laufenden Bau-, Immobilien- und Gartenmesse B.I.G. auch mit dem eigenen Zuhause zu beschäftigen.

Die Themenwelt **Reisen & Urlaub** der ABF steht 2025 ganz im Zeichen Kanadas. Gemeinsam mit den Urlaubs-Profis von „America Unlimited“ präsentiert sich das Land in Halle 19 in seiner vollen Schönheit. Unter anderem stellen sich die Regionen Yukon, Manitoba, Saskatchewan, Nova Scotia und Ontario vor, außerdem kann man sich über unvergessliche Reiseerlebnisse mit dem Rocky Mountaineer und Air Canada informieren. Aber auch andere Urlaubsziele lassen sich auf der ABF direkt vor Ort buchen. Zum Beispiel auf der Fläche der „Nordischen Länder“. Hier erfährt man Wissenswertes über Skandinavien und das Baltikum. Nicht vergessen: Die Sonderfläche „Harz erleben“, mit VR-Abenteuer-Spaß, Harzer Köstlichkeiten, Modelleisenbahn und natürlich den schönsten Reisezielen des beliebten Mittelgebirges. Neben in Halle 20 kann man kulinarisch auf eine kleine Weltreise gehen, mit italienischen, griechischen, deutschen, asiatischen, belgischen oder dänischen Köstlichkeiten. Im dazugehörigen **Foodcourt** können alle gemeinsam die landestypischen Spezialitäten genießen. Auch der beliebte „Moccamaker“ ist mit Leckereien aus dem Orient wieder dabei.



Standup-Paddeling ist auch 2025 einer der Trends beim Wassersport. Foto: Deutsche Messe AG / Florian Arp

Ob Mountainbike oder City-Flitzer, Lasten-Rad oder Pedelec – nie war die Auswahl an Zweirädern so groß. Über 50 Fahrradmarken stehen in der Themenwelt **Fahrrad & Mobilität** in Halle 26 zum Ausprobieren auf einer großen Teststrecke bereit. Auch im Bereich **Automobil** haben die Veranstalter von der Deutschen Messe in derselben Halle hochtourig Gas gegeben. In exklusiver Inszenierung präsentieren sich rund 20 Marken, darunter Audi, Mercedes, Cupra, Skoda, Tesla, Toyota, VW und viele mehr. Egal, ob Verbrenner oder E-Fahrzeug – auf der ABF erlebt man die aktuellen Modelle der Saison unter einem Dach und kann vergleichen, ohne von Autohaus zu Autohaus zu müssen. Tipp: Alle Modelle stehen auf dem Freigelände zur Probefahrt bereit – Führerschein und Personalausweis nicht vergessen!

Wer mit dem Caravan oder Wohnmobil verreisen möchte, findet bei **Caravanning & Camping** mit Sicherheit sein Wunsch-Modell. Noch größer, noch vielfältiger präsentieren Hersteller und Händler in den

Hallen 21, 24 und 25 auf 35.000 Quadratmetern die neuesten Modelle. Vom 10 Meter Luxus-Mobil bis zum zusammenklappbaren Anhänger ist alles dabei, was das Camper-Herz erfreut. Nicht vergessen: Die Sonderfläche Vanlife in Halle 25 mit individuell und selbstausgebauten Kastenwagen und Bühnenprogramm. Und am Freitag, 14.2. trifft sich hier die Community ab 18 Uhr zur Vanlife@Night. Mit Snacks und Drinks, Multivision, spannenden Vorträgen und Special Guest **Tim Bendzko** („Nur noch kurz die Welt retten“). Der Sänger wird spannende Geschichten aus seinem Camperleben erzählen und auch ein paar Songs zum Besten geben.

Der Themenbereich **Outdoor & Fitness** in Halle 26 ist die Anlaufstelle für alles, was man für einen fitten Lebensstil braucht: Sport- und Outdoorbekleidung, Equipment, Sportschuhe, Fitnessgeräte und mehr. Darüber hinaus kann man angesagte Bewegungstrends, wie zum Beispiel Jumping Fitness oder Hula Hoop ausprobieren. Sportlicher Höhepunkt der ABF ist der erstmalig ausgetragene

ne ABF Run am Samstag, 15.2. Es wird einen Lauf für Kinder bis 11 Jahre geben (1,6 Kilometer), einen Hauptlauf (10 Kilometer) und einen Familienlauf (10 Kilometer). Beginn: 14.30 Uhr. Weitere Infos und Anmeldebedingungen unter www.abf-hannover.de.

Das große ABF-Angebot ergänzt die **Baummesse B.I.G.** in den Hallen 22 und 23 mit Ausstellern zu Themen wie Bauplanung, Sanierung, Energie, Sicherheit, Immobilien, Interieur und Garten. Ein klarer Fokus liegt auf klimafreundlichen Energien, nachhaltigen Methoden der Altbauomodernisierung sowie auf dem Einsatz von erneuerbaren Energien. Ausgestellte Wohnlandschaften ermuntern zur Neueinrichtung oder Umgestaltung der eigenen vier Wände, im Gartenforum geben die Niedersächsische Gartenakademie und die Landwirtschaftskammer Niedersachsen praktische Tipps und Tricks zur Verschönerung des Gartens.

Beide Messen sind täglich von 10 bis 18 Uhr geöffnet. Mehr auf www.abf-hannover.de.



Stadtmagazin für Hannover **magaScene**

Viele weitere, spannende Neuigkeiten aus der lokalen Kulturszene finden Sie in der aktuellen Ausgabe unseres Partnermediums magaScene, monatlich frisch gedruckt und kostenlos an über 500 Auslegestellen in Hannover oder online auf www.magaScene.de inklusive Download-Möglichkeit.

ELEKTRO-FUNDGRUBE

Hausgeräte I. und II. Wahl

Perfekte Passform für Ihre Geräte, ohne Kompromisse!

Mit unserem Aufmaßservice* wird Maßarbeit zur Leichtigkeit.

*kostenpflichtig

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

BEKO Miele GRUNDIG BOSCH Siemens AEG LIEBHERR

KLEIN BAD-KONZEPTE

Badausstellung

Ausstellung und Verkauf auf 150m²

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

Förder- und zuschussfähig:

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

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

Mehr Infos über Nada

Du & ich

lernen mit geflüchteten Kindern im Libanon.

Mit **2€** die Welt verändern

misereor
GEMEINSAM GLOBAL GERECHT

Ein Spielplatz auf der Bühne

„Alive“ heißt das neue Programm bis zum 2. März im GOP an der Georgstraße

HANNOVER. Schaukel, Klettergerüst und Sandkasten: Die GOP-Bühne steht als einwandfreier Spielplatz zu Hannovers ersten Premiere des Jahres bereit. Die Idee, eine Show voller erstklassiger Artistinnen und Artisten auf einem Spielplatz aufzuführen, ist genauso neu wie genial. Denn wo würden Rollschuhe, Jojos, Hoola Hop Reifen und eine große Schaukel – die eigentlich ein Vertikaltrapez ist – besser hinpasse, als auf einen Spielplatz?

„Alive“ heißt die Show, die seit Januar in Hannover läuft. Die Show öffnet ein kleines Zeitfenster in eine kindliche Welt, in der es um Freundschaften, Kräfte messen und spielerisches Ausprobieren geht. Doch auch Trennungen von Eltern, Erwachsenwerden und der Wunsch nach Aufmerksamkeit spielen eine Rolle. Dabei scheinen die Performerinnen und Performer auf ihrem Spielplatz mindestens genauso viel Spaß zu haben, wie ihr Publikum.

Shu Takada eröffnet die Show mit einem Kinderspielzeug, das die Meisten wohl schon einmal in der Hand gehalten haben: zwischen einem Kinderkarussell und einer Rutsche zieht der charmante Japaner ein Jojo aus seiner Tasche. In den folgenden Minuten zeigt der sechsfache Jojo-Weltmeister mit Bravour, was für verrückte Tricks man mit dem Spielzeug aus zwei Scheiben an einem neonfarbenen Band alles machen kann.

Mindestens genauso bekannt wie Jojos sind die Rollschuhe, die ihren ersten Hype in den achtziger Jahren feierten. Doch die



Zeitfenster in eine kindliche Welt: „Alive“ im GOP. Foto: Nancy Heusel

Rollschuh-Akrobatik-Performance des Duos „M.G.“ rückt die unscheinbaren Schuhe mit ihren vier Rollen in ein ganz neues Licht.

Die Nummer von Daniel Monni und seiner Partnerin Marina Sabetta ist riskant, schnell und mit der dröhnenden Rock-Musik der Band Måneskin eine Hommage an ihre italienische Herkunft. Auf einem runden Podest wirbeln die beiden im Kreis. Besonders beeindruckend ist es, als Monni seine Partnerin komplett vertikal durch die Luft schweben lässt und diese sich in rasendem Tempo um ihre eigene Achse dreht.

Doch die Show zeichnet sich nicht nur durch die Tricks und Kreativität ihrer Artistinnen und Artisten aus, sondern vor allem durch die authentischen Geschichten, die sie erzählen. Da

gibt es den schüchternen Handkünstler, der um die Aufmerksamkeit der Trapezkünstlerin buhlt, die wiederum nur Augen für ihre dicken Bücher hat. Oder der missverständliche Clown Baltabarin, mit dem auf dem Spielplatz niemand spielen möchte.

Besonders originell ist ein Akrobatenduo aus Quebec: Marie-France Huet und Francis-Olivier Girard performen zusammen nicht die oft gesehene, leidenschaftliche Beziehung zweier Liebenden – sondern die zweier Rivalen. Sie fordern und übertrumpfen einander, während sie spielerisch von einer komplexen Akrobatik Figur in die andere turnen. Schlussendlich finden sie ihren Frieden in einer Freundschaft, fernab von romantischen Klischees.

Ein weiteres Highlight des Abends bietet Sarah Stachowicz, die eigentlich in erster Linie Schauspielerin und Sängerin ist. Doch heute Abend steht sie als Pole-Akrobatin auf der Bühne. Ihre anmutigen Bewegungen an der drehenden Stange sehen kinderleicht aus, obwohl sie einen maximalen Aufwand an Beweglichkeit und Kraft erfordern.

Der Abend im GOP scheint viel zu schnell vorbeizugehen. Die Show bringt eine so spielerische Energie auf die Bühne, dass es einfach nur Spaß macht zuzuschauen. Für alle, die jetzt auch Lust auf einen Abend auf dem Spielplatz bekommen haben: „Alive“ spielt noch bis zum 2. März im GOP Hannover. Alle weiteren Informationen und Tickets gibt es unter variete.de.

– Anzeige –

Die Malermeister – Zwei Generationenbetrieb

Winterzeit

Ab Mitte November begeben sich die Maler in den Innenbereich für sämtliche Malerarbeiten. Büros, Treppenhäuser, Wohnungen und private Wohnobjekte jeder Größe werden dann vorrangig in der kalten Jahreszeit fachgerecht von uns verschönert.

Maler- und Tapezierarbeiten, Lackierarbeiten, Fußbodenverlegung mit Teppich, PVC, Designböden, sowie Trockenbau, Putzarbeiten und Innendämmung werden mit ausgeführt. Zudem bieten wir Komplettansanierungen mit allen Gewerken rund um's Haus an. Für die Renovierung in Ihrem möblierten Heim werden die Inventargegenstände zusammengestellt, geschützt, auch demontiert und montiert.

In unserer Werkstatt befinden sich eine umfangreiche Muster- und Tapetenkatalogzusammenstellung, die wir unseren Kunden zur Auswahl stellen.

Lassen Sie sich fachgerecht von uns beraten, damit Ihr Projekt termingerecht fertig gestellt wird. Auch die Planungen für die Außenarbeiten im kommenden Jahr haben bereits begonnen. Beginn der Fassadenzeit mit Wärmedämmverbundsystem oder Anstrich für den gesamten Außenbereich ist dann wieder ab Mitte April.

Ihre Malermeister, Energieberater und Bausachverständigen Achim Weise + Karoline Weise

Achim Weise und Karoline Weise
die Malermeister

**Moderne Wohnraumgestaltung
Fassadenbeschichtung
Fußbodenverlegung
Vollwärmeschutz
Innendämmung
Altbaurenovierung
Tapezierarbeiten
Trockenbau**

Büro:
Gertsersweg 33
30629 Hannover
Tel. (0511) 586 50 06
Fax (0511) 586 50 07

Werkstatt:
Berckhusenstr. 125
30625 Hannover
Tel. (0511) 549 04 45
Mobil (0172) 544 36 30
E-Mail: Achim.Weise@t-online.de
Internet: www.maler-misburg.de

– Anzeige –



Hahne Tagespflege
Heidehaus



Genussmomente:
Kommen Sie vorbei und genießen Sie einen gratis Kaffee!

Für uns zählt nicht nur die Pflege, sondern auch das Wohlbefinden unserer Gäste. Daher schenken wir Ihnen nicht nur unsere Aufmerksamkeit, sondern auch schöne Erlebnisse.

Überzeugen Sie sich selbst: Bei einem unverbindlichen Gespräch erhalten Sie und Ihre Begleitperson einen gratis Kaffee!

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



EDELSTEINTAGE
Hannover

15. + 16. Feb. Glashalle HCC
Sa.11.18 So.11.17

„Wimmelbild der Hoffnung“ ist fertig

Hingucker an der Marktkirche: Triptychon von **SEBASTIAN PEETZ** schmückt Turm – es ist 30 Meter hoch

HANNOVER. Hannover hat eine neue, alte Sehenswürdigkeit: die Marktkirche. Das Kunstwerk, das jetzt am Turm des Gotteshauses prangt, ist ein echter Hingucker. Bei der offiziellen Präsentation des dreiteiligen Kunstwerks „Triptychon“ des hannoverschen Künstlers Sebastian Peetz kamen am Mittwoch vergangener Woche rund 200 Menschen zusammen, und immer wieder blieben Passanten stehen, um Selfies mit dem Werk zu machen.

Keine Frage: Peetz hat Mut zur Größe bewiesen. „Als ich erste Bleistiftstriche aufs Papier brachte, wusste ich, dass diese einmal einen Meter breit sein würden“, sagt der 56-Jährige, der in der Marktkirche getauft, konfirmiert und getraut wurde.

Die drei Planen sind jeweils 30 Meter hoch und bis zu 20 Meter breit. Insgesamt bringen sie 1241 Quadratmeter Kunst an die Kirche.

„Sie sind ein Hoffnungszeichen über den Dächern von Hannover“, sagt Marktkirchen-Pastor Marc Blessing, „ein Wimmelbild, in dem die Augen spazieren gehen können.“ Das Werk zeigt Dutzende von Chiffren, die gar nicht so leicht zu entschlüsseln sind. Sie symbolisieren unter anderem Klimawandel, Menschenrechte und Migration. „Das Triptychon greift wesentliche Themen unserer Zeit auf“, sagt Blessing.

Dabei hat das Werk im Wortsinne Gewicht: Insgesamt bringen die Planen 700 Kilo auf die Waage. „Allein das ‚Paradies‘ wiegt eine viertel Tonne“, sagt Peetz.

Das „Paradies“ ist das zentrale Werk über dem Kirchenportal: Es verströmt in warmen Farben bunte Harmonie. Etwa in der Mitte sind die Gesichter von



„Das Triptychon greift wesentliche Themen unserer Zeit auf“, sagt Marktkirchen-Pastor Marc Blessing. Die drei Planen des vom Künstler Sebastian Peetz gestaltetes Werkes, sind jeweils 30 Meter hoch und bis zu 20 Meter breit. Foto: Nikolaj Georgjew

Adam und Eva angedeutet, ein Buch darunter symbolisiert die Erkenntnis.

„Kirchtürme sind immer auch Fingerzeige Gottes, sie können eine gute Botschaft in die Welt senden“, sagt Stadtsuperintendent Rainer Müller-Brandes. Das Werk solle einer verunsicherten Gesellschaft Orientierung und Zuversicht geben.

Das weniger farbige Werk an der Südseite des Turms hat Peetz „Exitus Genesis“ genannt, es soll zur Bewahrung der Schöpfung aufrufen. Unter anderem

zeigt es ein Flüchtlingsboot, den Schriftzug „CO₂“ und eine Friedenstaube.

Leicht zu entdecken sind die diversen Symbole, die grafisch ein wenig an die Kunst von Keith Haring erinnern, nicht. „Aber wir haben dafür ja etwa anderthalb Jahre Zeit“, sagt Müller-Brandes.

Die Idee, den Turm zum temporären Kunstwerk zu machen, ist aus der Not geboren: Wegen einer großen Fassadensanierung ist dieser ausgerechnet während des Kirchentags, der Ende April beginnt, eingerüstet. „Die Ge-

meinde hat darin auch eine Chance gesehen“, sagt Martin Germeroth, der Vorsitzende des Kirchenvorstands. Dass aus der Schwäche etwas Starkes erwächst, gehört ja zum theologischen Kern des Christentums.

Finanziert wurde das rund 80.000 Euro teure Werk von der VGH, der Sparkasse und dem gemeinnützigen Unternehmen Diakovere. „Man muss sich das Triptychon vorstellen wie ein Kirchenfenster – nur dass hier die Kirche von innen heraus in die Welt wirkt“, sagt Peetz.

„Das Triptychon ist anspruchsvoll und herausfordernd – das ist Religion auch“, befand Landesbischof Ralf Meister bei der Präsentation des Werks.

An der schmalen Nordseite des Turms zeigt dieses Szenen aus dem Leben Jesu: das Gesicht seiner Mutter Maria, die Krippe, das Kreuz. An dieser Seite ist auch der Bauaufzug installiert. „Den hätte ich eigentlich für die Darstellung der Himmelfahrt nutzen können“, sagt Peetz schmunzelnd. Doch dann habe er doch lieber darauf verzichtet.

Thema: Rheumatische Schmerzen

Das Schmerzgel bei Gelenkschmerzen

Anwender sind begeistert



Bei Gelenkschmerzen greifen viele zum Schmerzgel. Dabei sehen immer mehr Anwender von chemischen Produkten ab und suchen Hilfe aus der Natur. Was bereits zahlreiche Verwender begeistert: das natürliche Rubaxx Schmerzgel aus der Apotheke (rezeptfrei)!

„Das Gel hat mir sehr gut geholfen. Schmerzlindernd und gut verträglich“, freut sich Eva K. über „die schnelle Hilfe“ bei ihren Gelenkschmerzen. Auch andere Verwender sind von der Wirkkraft des

Rubaxx Schmerzgels begeistert. So berichtet Heinz K.: „Ich habe Knieprobleme und nach längeren Wanderungen ist das Schmerzgel ein Muss.“ Das Geheimnis hinter dem Gel? Der darin enthaltene natürliche Arzneistoff Rhus toxicodendron!

Stark bei Schmerzen

Rhus toxicodendron wirkt schmerzlindernd bei rheumatischen Schmerzen. Auch bei Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen verschafft der Wirkstoff Linderung. Rubaxx Schmerzgel bietet

wirksame und gut verträgliche Hilfe aus der Natur. Es lässt sich gezielt auf den zu behandelnden Stellen auftragen und ist auch zur Anwendung bei chronischen Schmerzen geeignet.

Für Ihre Apotheke:

Rubaxx Schmerzgel
(PZN 18709526)



Abbildung Betroffenen nachempfunden, Namen geändert.
RUBAXX SCHMERZGEL, Wirkstoff: Rhus toxicodendron D1, D6. Homöopathisches Arzneimittel bei Besserung rheumatischer Schmerzen und Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen.
www.rubaxx.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Gesundheit

ANZEIGE

Träge Verdauung? Verstopfung?

Tipp aus der Forschung: So kommt der Darm in Schwung

Unser Darm ist ein wahres Wunderwerk: Bis zum 75. Lebensjahr verarbeitet er mehr als 30 Tonnen Nahrung und ermöglicht so die Aufnahme lebenswichtiger Bestandteile wie Vitamine, Enzyme und Spurenelemente. Trotz seiner Leistungsfähigkeit ist der Darm jedoch auch hochsensibel. Bei Stress, einer ballaststoffarmen Ernährung oder mit zunehmendem Alter nimmt die Darmaktivität ab und der Transport der Nahrung im Darm gerät ins Stocken. Doch Forscher haben mit Kijimea Regularis PLUS jetzt ein Produkt entwickelt, das Hoffnung schenkt.

Die Verdauung auf clevere Weise aktivieren

Kijimea Regularis PLUS enthält Methylcellulose und Psyllium, welches die normale Funktion des Darms unterstützt, hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten¹. Denn

es quillt im Darm auf und dehnt die Darmmuskulatur so sanft. Dadurch erhält sie den Impuls, sich wieder zu bewegen. So kommt der Darm aus eigener Kraft in Schwung und die Verstopfung löst sich² – planbar und zuverlässig. Außerdem enthält Kijimea Regularis PLUS über 300 Millionen Bakterien pro Portion – ein zusätzliches Plus für Ihren Darm.

Ganz einfach zum neuen Darmgefühl

Kijimea Regularis PLUS lässt sich kinderleicht in den Alltag integrieren: ein- bis dreimal täglich einen Löffel des einzigartigen Granulats in ein Glas Wasser einrühren und trinken.³ Kijimea Regularis PLUS wirkt rein physikalisch und führt selbst bei langfristiger Einnahme zu keinem Gewöhnungseffekt. Auch Neben- und Wechselwirkungen sind nicht bekannt.



Für Ihre Apotheke:
Kijimea Regularis PLUS
(PZN 18598802)



www.kijimea.de

¹Die Angabe „hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten“ bezieht sich auf einen dreimaligen Verzehr pro Tag. • ²Das enthaltene Psyllium hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten. • Abbildung Betroffenen nachempfunden.

KIJIMEA®

AUS DER FORSCHUNG. FÜR DEIN LEBEN.



BESUCHEN SIE UNS:
Halle 26, Stand B98/1

12.-16. Februar
Messe Hannover

stadler

Deutschlands größte Rad-Auswahl



Link zum Blätterkatalog



Aktionstage

Mehr Rad für's Geld!

Gültig bis 24. Februar '25

BULLS PERFORMANCE-MTB

Copperhead 2

- hochwertiger Alurahmen mit moderner Geometrie und innenverlegten Zügen
- blitzsaubere 20 Gang Deore-Schaltung
- komfortabler Sport-Ergosattel
- MonkeyLink-Zubehörsystem ready
- Federgabel mit Lenker-Remote

Best-Nr.: 99169



UVP 1099,-

ÜBER 320 € SPAREN

772,-

Immer schnell und souverän unterwegs
- egal ob Straße oder Gelände



PEGASUS

E-Bike

TREKKING E-BIKE

Premio EVO 10 Lite

- 85 Nm Bosch CX Smartmotor
- Shimano Deore Schaltung
- Schwalbe Marathon Breitreifen
- Ergosattel und -Griffe
- Premium Qualität aller Komponenten
- inkl. Rahmen- und Kettenschloß

Best-Nr.: 125504, 125508, 125511

Preis-Leistungs-Knüller



UVP 4389,-

ÜBER 1300 € SPAREN

2992,-

Das smarte System



PEGASUS ALU-TREKKINGBIKE

Solero SL Disc

- leichter Alurahmen mit Federgabel
- sichere, langlebige Hydraulik-Scheibenbremsen
- 24 Gang Shimano Trekkingschaltung
- Reifen mit Pannenschutzsystem
- stabiler System-Gepäckträger

Best-Nr.: 126768, 126771, 126765



UVP 949,-

ÜBER 160 € SPAREN

788,-

BULLS TREKKING E-BIKE

E-Bike

Street CX

- E-Bike mit sportivem Charakter und hohem Nutzwert
- stärkster Bosch CX-Motor mit 85Nm
- 500 Wh Bosch-Powerakku
- 9 Gang Shimano MTB-Schaltung
- praktischer und stabiler Systemgepäckträger

Best-Nr.:

126643 Trapez
126646 Wave
126649 Herren



UVP 3889,-

ÜBER 900 € SPAREN

2988,-

Leicht im Gewicht -
Praktisch im Alltag

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

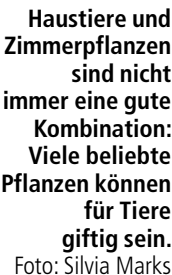
HANNOVER Hanomag Gelände Zweirad-Center Stadler Hannover GmbH, Göttinger Straße 16, 30449 Hannover **Mo - Fr 10:00 bis 19:30 Uhr, Sa 10:00 bis 19:00 Uhr**

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 1000,- Euro, 10 Monate 100,- €. Gesamtbetrag bei einer Laufzeit von 10 Monaten: 1000,- €. 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

5544501_002625

Tierbesitzer sollten **UNBEDENKLICHE PFLANZEN** wie Goldfruchtpalme oder Geldbaum wählen.

Tierbesitzer sollten **UNBEDENKLICHE PFLANZEN** wie Goldfruchtpalme oder Geldbaum wählen.



HANNOVER. Es sind zwei Dinge, ohne die viele Tierbesitzerinnen und -besitzer nicht leben können: zum einen das eigene Haustier und zum anderen Grün in den eigenen vier Wänden. Doch leider vertragen sich Tier und Pflanze nicht immer: „Pflanzen verschönern und beleben den Wohnraum. Allerdings sollten Tierhalter nicht vergessen, dass einige der beliebtesten Zimmerpflanzen für ihre Schützlinge giftig sein können“, sagt Jonas Liebhauser, Fachreferent für Heimtiere vom Bundesverband für fachgerechten Natur-, Tier- und Artenschutz (BNA). Doch welche Pflanzen sind überhaupt gefährlich?

SIND GIFTIG: FENSTERBLATT UND PFEILBLATT

Exotische Zimmerpflanzen wie Fensterblatt (*Monstera*) oder Pfeilblatt (*Alocasia*) sind bei vielen beliebt. Für Hund und Katze sind sie allerdings giftig. Im Fensterblatt etwa stecken Gifte wie Oxalsäure oder Resorcinol – und zwar in Blättern, Blüten und Wurzeln. Weitere giftige Pflanzen sind zum Beispiel Efeutute (*Epipremnum*), Geigenfeige (*Ficus lyrata*), Birkenfeige (*Ficus benjamina*) oder Einblatt (*Spathiphyllum*). Knabbern Haustiere an einer der genannten Pflanzen kann es zu ernsthaften gesundheitlichen Problemen in Form von Vergiftungserscheinungen kommen.

Vor dem Pflanzenkauf sollten Haustierbesitzerinnen und -besitzer daher immer checken, ob das Objekt der Begierde nicht vielleicht doch giftig für Bello

oder Mauzi ist. Dafür kann man beispielsweise das Internet oder fachkundiges Personal zurate ziehen. Ungiftige Alternativen sind laut BNA unter anderem Korbmarjan (Calathea), Goldfruchtpalme (Dypsis lutescens), Ufopflanze (Pilea) oder der sogenannte Geldbaum (Crassula). Wer bereits giftige Pflanzen zu Hause hat, sollte sie in einem Raum platzieren, zu dem der Vierbeiner keinen Zugang hat.

PFLANZEN ZUM KNABBERN

Häufig haben Tiere das Bedürfnis, an frischem Grün zu knabbern. Auch hier kann man Abhilfe schaffen und für Abwechslung auf dem Speiseplan sorgen. Denn das Kriechende Schönpolster (*Callisia*) oder verschiedene Küchenkräuter sind für Haustiere unbedenklich. Auch ungiftige Wildkräuter, Salate oder Getreidesprossen wie Weizengras sind willkommene Leckerbissen. Letztere kann man sogar auf der Fensterbank vorziehen.

Wer bemerkt, dass der tierische Mitbewohner an einer giftigen Pflanze geknabbert hat, sollte eine Tierarztpraxis aufsuchen. Wichtig: Für eine gezielte Behandlung sollte man dem Tierarzt mitteilen können, welche Pflanze angenagt wurde oder zumindest aussagekräftige Fotos vom Gewächs zeigen können. Denn es gibt unterschiedliche Pflanzengifte. Tipp: Wer den Pflanzennamen nicht mehr weiß, kann auch mit Hilfe einer App herausfinden, um welches Exemplar es sich handelt.

Frost kann Gewächsen ziemlich zusetzen. Bei welchen Pflanzen sich Schäden wie zeigen – und wie man vorbeugt

HANNOVER. Im Winter ist Frost keine Seltenheit. Für Pflanzen ist das eine besonders herausfordernde Zeit. Wie gut sie die niedrigen Temperaturen vertragen, hängt davon ab, um welche Pflanzengattung oder -art es sich handelt.

Stauden bilden kein Holz und bestehen nur aus weichen krautigen Sprossteilen. Durch den Frost hängt das Blattgewebe schlaff herunter und wird matschig, sagt Olaf Beier, Vorstandsmittglied im Bundesverband Einzelhandelsgärtner. Taub es wieder auf, sind die Blätter sehr weich, fast schon breiig. Hebt man das Blatt an, legt es sich um den Finger und gibt nicht nach.

Bei Gehölzen verholzen junge Triebe sehr schnell. Sie sind zwar frosthart, trotzdem sind Frost-

schäden möglich. Hier erfriert das Gewebe allerdings nicht in bloß einer Nacht wie bei krautigen Pflanzen. Sind immergrüne Gehölze über mehrere Nächte und Tage Dauerfrost ausgesetzt, setzt die sogenannte Frosttrocknis ein. Die Pflanzen können kein Wasser mehr aufnehmen, da der Boden gefroren ist. Sie verlieren aber durch Sonne und Wind trotzdem Feuchtigkeit über die Blätter. Das Blatt trocknet aus und wird braun, bleibt aber hart.

Bei winterharten Stauden sterben oberirdische Sprosssteile im Winter ab und legen sich wie ein schützender Mantel über den unterirdischen Teil der Pflanze, wie Olaf Beier erklärt. Man sollte sie im Winter nicht zurückschneiden. Wer Abgestorbenes doch entfernt, kann Stauden

nach dem Rückschnitt mit organischem Mulchmaterial wie Laub oder Tannenreisig abdecken. Im Frühjahr treiben die Pflanzen aus dem Boden wieder aus.

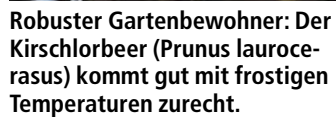


Foto: Christin Klose

Bei den frostharten immergrünen Gehölzen besteht die Gefahr, dass sie vertrocknen. Man muss also dafür sorgen, dass die Pflanze keine Feuchtigkeit verliert. Dafür gibt es Frostschutzabdeckungen. Mit Noppenfolie kann man den Topf einwickeln und ihn auf Styroporplatten stellen, um den Erdballen vor dem Erfrieren zu schützen.

Vor Verdunstung schützt man die Pflanze, indem man sie mit Vlies abdeckt. Überwintern Kübelpflanzen auf Balkon oder Terrasse, stellt man sie am besten an die Wand – dort sind sie vor Wind geschützt.

Zu früh einpacken sollte man die Pflanze allerdings nicht. „Immergrüne Pflanzen wollen ja Licht haben“, sagt Beier. Sie be-

treiben auch im Winter Photosynthese und behalten dafür ihre Blätter. Gefährlich wird es erst bei Dauerfrost. Ist der vorbei, darf man das Gießen nicht vergessen, dann bleibt die Pflanze in der Regel unbeschadet.

Auch wenn die frostharte Pflanze braune Blätter bekommt oder die Blätter verliert – die Zweige erfrieren so schnell nicht. Bei Kübelpflanzen gelangt der Frost schneller an die Wurzeln, sie können schneller kaputtgehen. Wegschmeißen muss man die Pflanze trotzdem nicht gleich. „Nach dem Winter sieht die Pflanze erstmal unansehnlich aus“, sagt Beier. Wird sie aber dann zurückgeschnitten und werden die abgestorbenen Blätter entfernt, treibt sie häufig wieder aus.

Anzeige

Unsere Verdauung ist sensibel. Zu viel oder zu spät gegessen, Stress und Ärger gehabt, im Urlaub Ungewohntes auf den Tisch bekommen. Schon drückt der Magen, Völlegefühl verdirbt den Genuss, ganz zu schweigen von den peinlichen Blähungen.

**EINZIGARTIG
KOMBINIERT:
MAGENBERUHIGUNG
UND VERDAUUNGS-
STÄRKUNG**

Nach dem Essen lei-
den? Völlig unnötig!
GASTEO Magen-

Tropfen mit ihrer einzigartigen Kombination aus beruhigenden und bitterstoffhaltigen Heilpflanzen sorgen für schnelle Linderung. Direkt nach dem Essen eingenommen, aktivieren Bitterstoffe, z.B. enthalten in Wermut-, Benediktenkraut und Angelikawurzel, die Verdauungssäfte.^{1,2} Krampflösendes Gänsefingerkraut, zusammen mit Süßholzwurzel und Kamillenblüten, entspannt den gesamten Magen-Darm-Trakt.



LINDERUNG, DIE SCHON IM MUND BEGINNT

Bitterstoffe in GASTEO Magen-Tropfen entfalten ihre Wirkung schon im Mund.^{1,2} Mehr Speichel und eine gesteigerte Produk-

tion von Gallensaft und Magensäure im Magen-Darm-Trakt heißt: Die Nahrung wird deutlich besser verdaut. So stellt sich nach dem Essen rasch wieder ein wohliges Bauchgefühl ein.^{1,2}

1 Liszt es al. (2017) PNAS; 114(30). E6260 E6269; 2 Inge Depoortere (2014) Gut; 63:179-190.

GASTE® Flüssigkeit zum Einnehmen. **Wirkstoffe:** Gänsefingerkraut, Süßholzwurzel, Angelikawurzel, Benediktenkraut, Wermutkraut, Kamillenblüten. Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Anwendung bei leichten Verdauungsbeschwerden (z. B. Völlegefühl, Blähungen), sowie leichten krampfartigen Beschwerden im Magen-Darm-Trakt ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung. **Enthält 40 Vol.-% Alkohol.** (Stand: 11/2022). **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.** Cesra Arzneimittel GmbH & Co. KG, Braunmattstraße 20, 76532 Baden-Baden

5593301 002625

Blähungen? Völlegefühl?
Magenkrämpfe?

GASTEO®
hilft Deiner Verdauung
über den Berg

A man in a purple shirt and khaki pants is pushing a massive, round pizza up a grassy hill. The pizza is topped with pepperoni, mushrooms, and olives. The scene is set against a clear blue sky.

Fragen Sie in
Ihrer Apotheke
danach!

A large, stylized drop of GASTEO liquid. Inside the drop, there are various herbs and flowers, including yellow daisies and green leaves, symbolizing natural ingredients.

A white box of GASTEO capsules. The box features the GASTEO logo and text in German: "Bei leichten Verdauungs- und krampfartigen Magen-Darm-Beschwerden (z.B. Völlegefühl, Blähungen)". There is also a small illustration of the herb drop on the box.

A small, dark brown bottle of GASTEO liquid with a white cap. The bottle has the GASTEO logo and a small illustration of the herb drop on its label.

PZN 10738439, AVP 10,89 €

HELFER IN SCHWEREN STUNDEN

DAS GIBT ANGEHÖRIGEN HALT



Bestattermeister und „Geprüfter Bestatter“

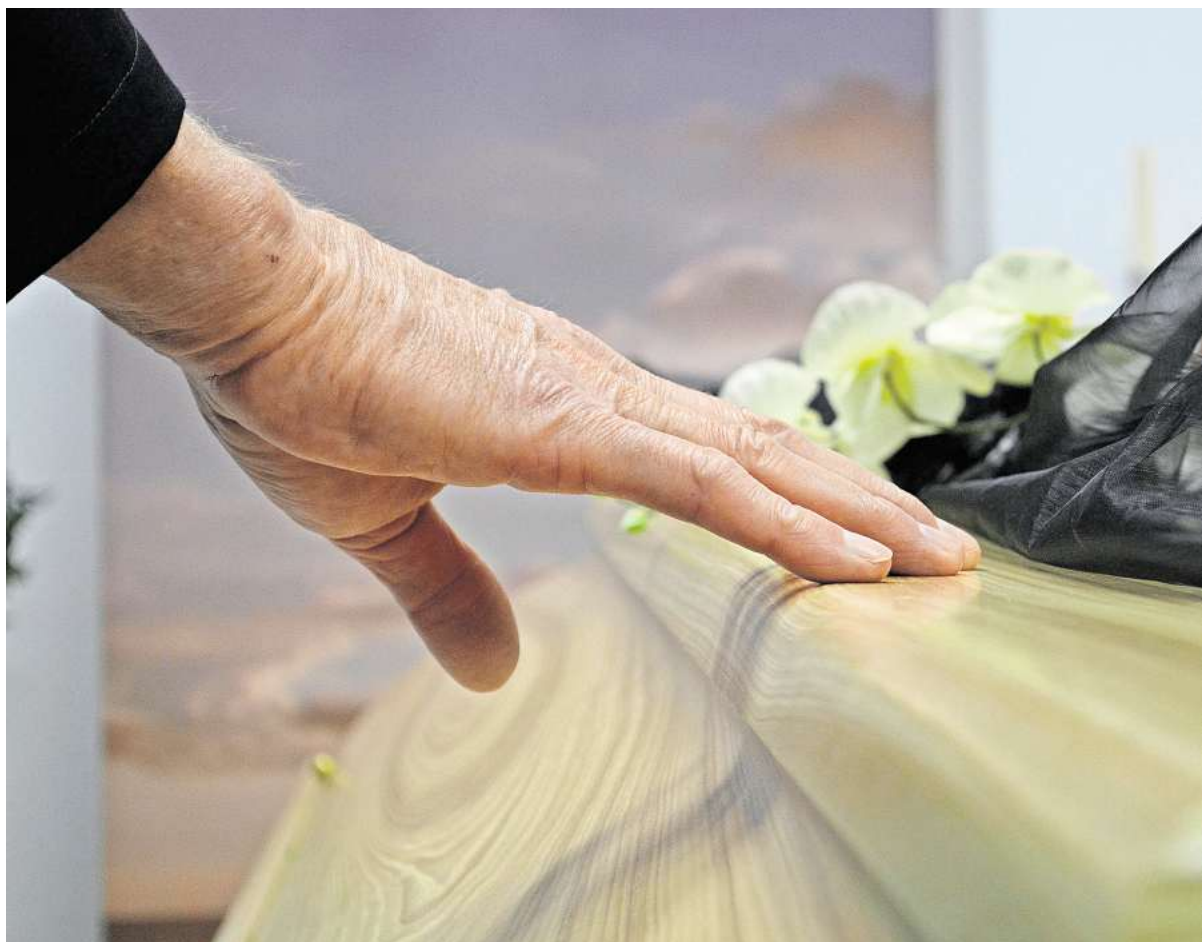
Institut für Bestattungskultur bietet Entscheidungshilfe bei der Bestatterwahl

In einer Zeit, in der die Bestattungskultur sich wandelt und individuelle Bestattungswünsche immer wichtiger werden, gewinnen auch die Qualifikationen der Bestatter zunehmend an Bedeutung. Sowohl der Bestattermeister also auch der „Geprüfte Bestatter“ stehen für ein hohes Maß an Professionalität und sind unter anderem ein wichtiger Orientierungspunkt für Menschen, die eine Bestattungsvorsorge abschließen möchten.

Der Bestattermeister ist die höchste Qualifikationsstufe im Bestattungsgewerbe. Der Meisterqualifikation geht in der Regel ein umfassender Meisterkurs voraus, an deren Ende die anspruchsvolle, mehrteilige praktische und theoretische Prüfung gemäß der Bestattermeisterverordnung steht. Sie gliedert sich in einen fachpraktischen und fachtheoretischen Teil sowie die Teile Wirtschaft und Recht sowie Ausbildungswesen.

Bestattermeisterinnen und Bestattermeister sind nicht nur in den praktischen Aspekten ihres Handwerks geschult, sondern verfügen auch über fundierte Kenntnisse in Betriebsführung, Beratung und Trauerbegleitung. Sie sind besonders qualifiziert, Bestattungsunternehmen zu leiten und Ausbildungsbetriebe für angehende Bestatter zu sein.

Der „Geprüfte Bestatter“ ist eine Qualifikation, die durch eine praktische und theoretische Prüfung gemäß den besonderen Rechtsvorschriften für die Fortbildungsprüfung zum Geprüften Bestatter vor



der Handwerkskammer nachgewiesen wird. Sie stellt sicher, dass „Geprüfte Bestatter“ nicht nur die technischen Fertigkeiten des Berufes beherrschen, sondern auch die notwendigen Kenntnisse in rechtlichen, betriebswirtschaftlichen und ethischen Fragen besitzen.

Der „Geprüfte Bestatter“ ist als Weiterbildung insbesondere für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

von kombinierten Tischler- und Bestattungsunternehmen interessant, bei denen gelernte Tischler auch im Bestatterbereich vollwertig mitarbeiten möchten.

Für diejenigen, die sich für eine Bestattungsvorsorge interessieren, bieten diese Qualifikationen eine wichtige Entscheidungshilfe. Sie garantieren, dass der Bestatter des Vertrauens nicht nur die

notwendige Fachkompetenz besitzt, sondern auch in der Lage ist, eine umfassende Beratung und Unterstützung anzubieten.

In der Bestattungsbranche haben Qualitätsstandards und Transparenz höchste Priorität, um Vertrauen zu schaffen und die Würde des Abschieds zu gewährleisten. Die Qualifikationen Bestattermeister und „Geprüfter Bestatter“ sind

somit mehr als nur Titel – sie sind ein Versprechen für Qualität und Seriosität in einem der sensiblen Bereiche des Handwerks- und Dienstleistungssektors.

■ **Information über Qualifikation von Bestattern sowie Bestattungsvorsorge bietet das Deutsche Institut für Bestattungskultur:**
dib-bestattungskultur.de

In sicheren
Händen: Der
Bestattermeister
ist die höchste
Qualifikationsstufe
im Bestattungsgewerbe.
Foto: Mario Wallner/
Pexels

Weder kompliziert noch teuer

Nur ein Drittel der über 18-jährigen Deutschen hat Nachlass geregelt

Nur rund jede dritte volljährige Person in Deutschland (31 Prozent) hat bereits ein Testament aufgesetzt oder einen Erbvertrag geschlossen, um zu regeln, was nach dem eigenen Tod mit dem Vermögen geschehen soll. Das ist das Ergebnis einer Forsa-Umfrage im Auftrag des Deutschen Forums für Erbrecht.

Wenig verwunderlich dabei: Je älter die Befragten, umso eher haben sie sich um ihren letzten Willen gekümmert. In der Altersgruppe 60 plus haben knapp sechs von zehn Befragten (58 Prozent) bereits ein entsprechendes Schriftstück aufgesetzt, während das in der Altersgruppe der 18- bis 29-Jährigen lediglich jeder 33. gemacht hat (3 Prozent).

Dabei gibt es laut Milan Bayram von der Bundesnotarkammer gar keinen zu frühen Zeitpunkt, um sich über den eigenen Nachlass Gedanken zu machen. Wer selbst in der Hand haben möchte, was mit dem eigenen Hab und Gut im Ernstfall geschehen soll, der benötigt ein Testament oder einen Erbvertrag. Wer beides nicht rechtzeitig hinterlässt, riskiert, dass die gesetzliche Erbfolge greift – die womöglich nicht dem eigenen Willen entspricht.

Testament: weder kompliziert noch teuer

Ein eigenes Testament zu errichten, ist dabei gar nicht kompliziert – die Formvorschriften sind denkbar simpel. Grundsätzlich reicht

es, den eigenen Willen handschriftlich niederzuschreiben und das Dokument zu unterzeichnen.

Wer auf Nummer sicher gehen möchte, dass das Testament wirklich gültig ist, kann auch einen Notar dafür konsultieren. Für einen Erbvertrag ist das sogar zwingend erforderlich.

Die Kosten für die notarielle Beurkundung eines Testaments und die Beratung dazu richtet sich Bayram zufolge nach dem zu vererbenden Vermögen. „Bei einem Vermögen in Höhe von zum Beispiel 250.000 Euro fällt eine notarielle Beurkundungsgebühr von 535 Euro für ein Testament an.“ Hinzu kommen 19 Prozent Umsatzsteuer und etwaige Auslagen.

Für die Umfrage hat das Meinungsforschungsinstitut Forsa zwischen dem 29. und 31. Oktober 2024 mehr als 1.000 Personen ab 18 Jahren befragt. dpa

Kolumbarium
Hl. Herz Jesu

Würdevolle Urnenbeisetzungen in der Kirche Hl. Herz Jesu
Max-Kuhlemann-Str. 13 • 30559 Hannover
Info-Telefon: 0511 9 59 28-0
www.kolumbarium-hannover.de



Laut einer Umfrage haben nur 31 Prozent der Erwachsenen in Deutschland ein Testament oder einen Erbvertrag verfasst.
Foto: Tobias Hase/dpa/
dpa-mag

Gebr. Lautenbach
Bestattungshaus

WIR SIND FÜR SIE DA!
Ihre Hilfe im Trauerfall – digital & jederzeit

- Abmelde-Assistent**
Ihr digitaler Formalitätshelfer
- Gedenkseite**
Gemeinsam trauern & sich erinnern
- Trauerfeier-Musik**
der Soundtrack eines Lebens

Filialen
• Linden
• Ricklingen
• Mühlenberg
• Hemmingen

0511 – 92 99 10

www.lautenbach-bestattungen.de

Unterstützung mit Herz und Verständnis.

BESTATTUNGEN
Warnecke

Tag & Nacht Tel. 0511-53 03 60
Breithauptstr. 3 • Hannover
www.warnecke-bestattungen.de

Bestattungen
Werner Georg

Tag und Nacht dienstbereit
Wir helfen Ihnen persönlich.
Erledigen alle Formalitäten
und Ihren Schriftverkehr.

Schneider Str. 5, 30559 Hannover-Anderten
Victor-Schulte-Straße 2, 30539 Hannover-Bemerode
Tel.: 0511 / 51 28 28
info@bestattungen-georg.de
www.bestattungen-georg.de

Raum und Zeit für den Abschied

BÖKER
Bestattungen Tischlerei

- Bestattungen auf allen Friedhöfen
- Erledigung sämtlicher Formalitäten
- Persönliche und kompetente Beratung
- Hausbesuche auf Wunsch
- Gestaltung von Trauerdruck
- Eigene Trauerfeierhalle
- Trauerbegleitung
- Bestattungsvorsorge zu Lebzeiten

Beekestraße 66/68, 30459 Hannover-Ricklingen
0511 / 42 17 17
bestattungen@boeker-hannover.de
www.boeker-hannover.de

FROMM
Familienbetrieb seit 1908

Pieperstraße 14 • 30519 Hannover
Telefon 0511 - 86 26 91
info@fromm-bestattungen.de
www.fromm-bestattungen.de

Erd-, Feuer- und Seebestattungen
Bestattungsvorsorge

Hermann Niemann
BESTATTUNGsinSTITUTEK
Inh. Petra Niemann

- Fachkundige Beratung zur Bestattungsvorsorge
- Individuelle Ausführung aller Bestattungsarten
- Persönliche Beratung, Hausbesuche

Tag & Nacht unter: (0511) 66 12 34
Husarenstraße 29 • 30163 Hannover
www.niemann-bestattungen.de • info@niemann-bestattungen.de

Vertrauen Sie in über 100 Jahre Erfahrung im Bestattungswesen!

BESTATTUNGSDIENST
LUTZ BIERWISCH
Erd-, Feuer-, Seebestattungen
eigene anonyme Grabanlage • Friedwald • Ruheforst
Wunstorfer Str. 49 • 30453 Hannover
Tel.: 0511 / 590 31 33 • Mobil: 0171 / 841 87 49
Ronnenberg - Hannover - Lehrte
www.bierwisch-bestattungen.de

ACKERMANN-BAUER
Bestattungsinstitut seit 1895

Finanzielle Krisen verhindern!
Planen Sie und sorgen Sie vor – entlasten Sie Ihre Angehörigen.

Mit einer **Bestattungsvorsorge** gekoppelt mit der Deutschen Bestattungsvorsorge Treuhand AG!

Gesichert gegen Zugriff durch Dritte über die Eintragung in das Vorsorgeregister der Bundesnotarkammer in Berlin!

Sprechen Sie uns an, wir beraten Sie unverbindlich und kostenlos!

www.ackermann-bauer.de

Auf dem Loh 12
30167 Hannover
Stöckener Straße 21
30419 Hannover
info@ackermann-bauer.de
www.ackermann-bauer.de

Tag- und Nachruf:
0511-70 21 29

Warm bleiben im Winter

Wärmt Alkohol wirklich durch? Und warum zittern wir bei niedrigen Temperaturen? Zwei Experten klären die wichtigsten **FRAGEN RUND UMS FRIEREN**.

VON RND NEWSROOM

Es ist Winter, es ist kalt! Die eine setzt im Kampf gegen frostige Temperaturen auf Thermounterwäsche, der andere auf Glühwein, ein Dritter auf Sport. Wie halten sich Frostbeulen in der kalten Zeit gut warm? Und warum fährt unser Körper sein typisches Frieren-Programm mit Gänsehaut, Zittern und Co.? Das sind Fragen, auf die Physiologen Antworten geben können. Also die Medizinerinnen und Mediziner, die sich mit den normalen Stoffwechselvorgängen im menschlichen Körper beschäftigen. Die wichtigsten Fragen und Antworten:

Wann frieren wir überhaupt?

Erst einmal ein bisschen Theorie: Unser Körper hat eine Betriebstemperatur von ungefähr 37 Grad. Zumindest was den Körperkern betrifft, der das Verdauungssystem, Lunge, Herz und Gehirn umfasst. „An der Körperschale, der Haut und den Extremitäten, darf es auch mal kälter werden“, sagt Prof. Rüdiger Köhling. Er ist Direktor des Oscar Langendorff Instituts für Physiologie der Universitätsmedizin Rosstock. „Im Kern aber muss die Temperatur gehalten werden, sonst erlöschen schlimmstenfalls wichtige Funktionen.“ Sind wir nackt, sind etwa 32 Grad Celsius die Wohlfühltemperatur für unseren Körper. Bekleidet dürfen es auch zehn Grad weniger sein. Liegen die Temperaturen darunter, fangen wir an zu frieren, wenn wir nicht passend gekleidet sind. Unser Körper bereitet sich darauf vor, die Wärme zu erhalten – und im Notfall selbst zu produzieren, so Rüdiger Köhling.

Bei der Wahrnehmung der Temperatur spielen Kältepunkte, die an verschiedenen Stellen im Körper sitzen, eine wichtige Rolle. „Viele kennen die Situation, wenn man ins kühle Wasser geht: Am Bauch wird es dann besonders unangenehm, denn dort sitzen viele dieser Kältepunkte“, sagt Prof. Ralf Brandes, Vorstandsmitglied der Deutschen Physiologischen Gesellschaft (DPG). Werden sie aktiviert, senden sie Impulse an das Gehirn, ein Programm zu starten, das wir als Frieren kennen.

Was genau passiert beim Frieren?

Wenn es draußen kalt, feucht und windig ist, sendet unser Körper bereits ein erstes Signal: Unwohlsein. Das aber wird die wenigsten davon abhalten, rauszugehen. Und so hat der Körper noch weitere Mechanismen in petto, wenn er Kälte registriert. Einer davon nennt sich Zentralisierung. Das bedeutet: Der Körper versucht, Wärme zu erhalten, „indem er das Blut im Körperinneren hält. Die Durchblutung in vorgelager-

ten Körperregionen wie Händen, Füßen, Nase oder Lippen wird erst mal eingeschränkt“, sagt Ralf Brandes. Mit dem Blut soll auch die Wärme bei den lebenswichtigen Organen gehalten werden, die Extremitäten werden kälter. Das sieht man ihnen manchmal regelrecht an: Die Hände werden blass, die Lippen blau. Auch die bekannte Gänsehaut gehört zum Frieren, hat aber beim Menschen keine Funktion mehr. „Hätten wir Federn oder Fell würde die Gänsehaut dafür sorgen, dass es sich aufstellt und die warme Luft um uns herum nicht so leicht weggeblasen werden könnte“, erklärt Ralf Brandes. Effektiver ist da eine weitere Maßnahme: das Zittern. Bewegung erzeugt nämlich Muskelwärme. Wer nicht gerade eine Sporteinheit einlegt, wird bei zunehmender Kälte zu zittern beginnen. Dabei ziehen sich die Muskeln ohne große Bewegungen kurz zusammen und erzeugen dadurch Wärme. Physiologe Köhling beschreibt noch einen weiteren Trick des Körpers, um Wärme zu erzeugen. Durch einen biochemischen Prozess, der einer Art Kurzschlussreaktion ähnele, könne im sogenannten braunen Fettgewebe zusätzlich Wärme generiert werden.

Wie hält man sich am besten warm?

Draußen in der Kälte? Um nun nicht zu stark zu frieren, helfen vor allem zwei Dinge: Bewegung und warme Kleidung. Da über unbedeckte Körperpartien viel Wärme verloren geht, empfiehlt es sich, den Kopf mit einer Mütze oder Kapuze zu schützen.

Besonders für Kinder ist das Ralf Brandes zufolge wichtig. Alkohol wärmt zwar auch, ist aber tückisch. Denn Schnaps, Glühwein und Co. öffnen die Blutgefäße, was zwar wärmere Hände, aber eine schnellere Auskühlung im Körperinneren mit sich bringe, so die Experten. Übrigens: Wer langfristig weniger frieren möchte, kann auf Wechselduschen setzen.

Wann wird Frieren gefährlich?

„Ab 24 Grad Körpertemperatur und weniger sind wir bewusstlos und etwas weiter darunter tot“, sagt Rüdiger Köhling. Wir Menschen wissen in der Regel instinktiv, wann es Zeit wird, uns aufzuwärmen. „Zittern sollte man nicht“, findet Ralf Brandes. Und Rüdiger Köhling empfiehlt: „Allerspätestens, wenn Verwirrung einsetzt, sollte man reagieren.“ Wer nach einem Nachmittag im Schnee durchgefroren nach Hause kommt, kann sich ohne weitere Bedenken in der Badewanne oder am Ofen aufwärmen. Wenn allerdings das Bewusstsein eingeschränkt ist, etwa durch Alkohol, kann Frieren lebensgefährlich werden. Insbesondere unter Alkoholeinfluss kühlen Menschen besonders schnell aus und merken es unter Umständen kaum – etwa, weil sie draußen einschlafen. Dann ist Hilfe gefragt. „Diese Menschen muss man von der Straße holen. Das können sie selbst dann nicht mehr“, sagt Rüdiger Köhling. Wichtig dabei: In kritischen Situationen sollte man die Person lieber nicht von außen aufwärmen. Dabei würden die Gefäße



Wechselduschen und Zwiebellook helfen dabei, weniger zu frieren.

Symbolfoto: Darya Grey Owl / Pexels

geöffnet und kaltes Blut fließe zum Herzen. „Das kann tödlich sein“, sagt Köhling. Besser: allenfalls eine Isolationsdecke um die Person legen und schnellstmöglich professionelle Hilfe anfordern, also den Notruf 112 wählen.

Nein, bloßes Frieren führt nicht zu Halsweh, Husten und Schnupfen. Was allerdings stimmt: Das Risiko einer Erkältung steigt in der kalten Jahreszeit. Das hat damit zu tun, dass viele Viren in der Kälte länger überleben und sich der Mensch vermehrt in geschlossenen Räumen aufhält, wie Brandes sagt. „Die

Wahrscheinlichkeit, dass man jemanden trifft, der erkrankt ist, ist dabei einfach höher.“ Ein weiterer Grund für das erhöhte Infektionsrisiko: Die trockene Heizungsluft lässt unsere Schleimhäute schneller austrocknen. Bei einer kritischen Unterkühlung kann zudem die Immunabwehr der Schleimhäute gehemmt sein.

Gesundheit

ANZEIGE



Schmerzen?

Schmerzen entstehen dort, wo es uns weh tut. Allerdings sorgt erst unser Gehirn dafür, dass wir den Schmerz auch wahrnehmen. Zur schnellen Schmerzbekämpfung sollte man daher lokal und zentral ansetzen. Genau deshalb haben Wissenschaftler der Marke Spalt vor vielen Jahren die Spalt Schmerztabletten entwickelt: eine einzigartige Kombination aus 300mg ASS und 300mg Paracetamol. Der bewährte Wirkstoff ASS (Acetylsalicylsäure) setzt lokal am Ort des Schmerzgeschehens an, während Paracetamol dem Schmerz zentral im Gehirn entgegenwirkt. Die schmerzstillende Wirkung ist stärker als nach Einnahme der Einzelsubstanzen und die Nebenwirkungen sind geringer als bei vergleichbar dosierten Monopräparaten mit ASS.

Nicht umsonst vertrauen Schmerzgeplagte seit über 88 Jahren auf Spalt: **Spalt schaltet den Schmerz ab – schnell!**

Für Ihre Apotheke:

Spalt Schmerztabletten

(PZN 08689834)



SPALT SCHMERZTABLETTEN. Für Erwachsene bei: akuten leichten bis mäßig starken Schmerzen. Schmerzmittel sollen längere Zeit oder in höheren Dosen nicht ohne Befragen des Arztes angewendet werden. Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! www.spalt-online.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 62166 Gräfenlöffel



Bereits jetzt das Nr. 1* Kollagenpulver in Apotheken

Warum dieses neue Apothekenprodukt den Markt so rasant erobert



Sie sind in aller Munde und Millionen Menschen weltweit schwören inzwischen darauf: Kollagenpulver. Jetzt gibt es in Deutschland ein innovatives Kollagenpulver, welches rasant den Nr. 1* Platz in den Apothekenregalen erklommen hat: pureSGP Kollagen Peptide. Kein Wunder: Das bioaktive Premium-Kollagen ist rein, hochwertig und geschmacksneutral – Eigenschaften, die viele andere Präparate vermissen lassen.

Millionen feiern derzeit Kollagen, denn für unseren Körper ist es essenziell: Es macht rund 30 Prozent des Körperproteins aus und bildet die Grundlage für Haut, Sehnen, Bänder, Knochen und Knorpel. Doch ab 25 nimmt die natürliche Kollagenproduktion ab, was zu Falten und nachlassender Festigkeit führen kann. Gelenke könnten außerdem anfälliger für Verletzungen oder Abnutzung sein. Nicht überraschend überschwemmen immer mehr Kollagenpräparate den Markt, doch woran erkennt man ein hochwertiges Produkt?

5 Qualitätskriterien für hochwertiges Kollagen

- 1 Reines und hochwertiges Kollagen stammt aus natürlichen Quellen und ist unter anderem am neutralen Geschmack oder Geruch erkennbar.
- 2 Durch schonende Verarbeitungsmethoden bleibt die Bioverfügbarkeit erhalten, die für eine effiziente Aufnahme im Körper wichtig ist.
- 3 Qualitativ hochwertige Produkte werden durch Zertifizierungen und Prüfsiegel unabhängiger Organisationen bestätigt.
- 4 Durch eine hohe Bioverfügbarkeit kann der Körper das Kollagen optimal nutzen.
- 5 Zusätzlich zu Kollagen sollten synergistische Inhaltsstoffe wie Vitamin C enthalten sein, die die Kollagensynthese erhöhen.¹

Das überzeugt Gesundheitsexperten

Das Premium-Kollagen von pureSGP begeistert Gesundheitsexperten, da das Präparat hochwertiges, reines SOLUGEL™ ULTRA BD Kollagenhydrolysat enthält, welches leicht verdaulich ist und aus kollagenreichen Materialien hergestellt wird. Die SOLUGEL™-Kollagenpeptide werden durch ein streng kontrolliertes Verfahren gewonnen, das durch seine einzigartige Biotechnologie eine konstant erstklassige Qualität sicherstellt.

pureSGP Kollagen Peptide begeistert

Das Kollagenpulver enthält neben Vitamin C weitere wertvolle Nährstoffe für Knorpel, Knochen, Muskeln, Bindegewebe, Haut, Haare und Nägel.“ pureSGP Kollagen Peptide überzeugt außerdem durch seine unkomplizierte Anwendbarkeit. Einfach die benötigte Menge in Tee, Kaffee, Joghurt, Smoothies oder Suppen einrühren und genießen, denn pureSGP Kollagen Peptide ist gut löslich und geschmacksneutral. Es wird ein Verzehr von mindestens 12 Wochen empfohlen. Erworben werden kann das Präparat in der Apotheke oder online. Sollte Ihre Apotheke das Produkt nicht vorrätig haben, kann es in wenigen Stunden bestellt werden.

In Ihrer Apotheke:



pureSGP Kollagen Peptide

Bioaktives Premium-Kollagen

rein, geschmacksneutral & sehr gut löslich

(PZN 19120155)

NEU das Nr. 1* Kollagenpulver in Apotheken

Das überzeugt Gesundheitsexperten

Das Premium-Kollagen von pureSGP begeistert Gesundheitsexperten, da das Präparat hochwertiges, reines SOLUGEL™ ULTRA BD Kollagenhydrolysat enthält, welches leicht verdaulich ist und aus kollagenreichen Materialien hergestellt wird. Die SOLUGEL™-Kollagenpeptide werden durch ein streng kontrolliertes Verfahren gewonnen, das durch seine einzigartige Biotechnologie eine konstant erstklassige Qualität sicherstellt.

pureSGP Kollagen Peptide begeistert

Das Kollagenpulver enthält neben Vitamin C weitere wertvolle Nährstoffe für Knorpel, Knochen, Muskeln, Bindegewebe, Haut, Haare und Nägel.“ pureSGP Kollagen Peptide überzeugt außerdem durch seine unkomplizierte Anwendbarkeit. Einfach die benötigte Menge in Tee, Kaffee, Joghurt, Smoothies oder Suppen einrühren und genießen, denn pureSGP Kollagen Peptide ist gut löslich und geschmacksneutral. Es wird ein Verzehr von mindestens 12 Wochen empfohlen. Erworben werden kann das Präparat in der Apotheke oder online. Sollte Ihre Apotheke das Produkt nicht vorrätig haben, kann es in wenigen Stunden bestellt werden.

pureSGP Kollagen Peptide

Bioaktives Premium-Kollagen

rein, geschmacksneutral & sehr gut löslich

(PZN 19120155)

NEU das Nr. 1* Kollagenpulver in Apotheken

Das überzeugt Gesundheitsexperten

Das Premium-Kollagen von pureSGP begeistert Gesundheitsexperten, da das Präparat hochwertiges, reines SOLUGEL™ ULTRA BD Kollagenhydrolysat enthält, welches leicht verdaulich ist und aus kollagenreichen Materialien hergestellt wird. Die SOLUGEL™-Kollagenpeptide werden durch ein streng kontrolliertes Verfahren gewonnen, das durch seine einzigartige Biotechnologie eine konstant erstklassige Qualität sicherstellt.

pureSGP Kollagen Peptide begeistert

Das Kollagenpulver enthält neben Vitamin C weitere wertvolle Nährstoffe für Knorpel, Knochen, Muskeln, Bindegewebe, Haut, Haare und Nägel.“ pureSGP Kollagen Peptide überzeugt außerdem durch seine unkomplizierte Anwendbarkeit. Einfach die benötigte Menge in Tee, Kaffee, Joghurt, Smoothies oder Suppen einrühren und genießen, denn pureSGP Kollagen Peptide ist gut löslich und geschmacksneutral. Es wird ein Verzehr von mindestens 12 Wochen empfohlen. Erworben werden kann das Präparat in der Apotheke oder online. Sollte Ihre Apotheke das Produkt nicht vorrätig haben, kann es in wenigen Stunden bestellt werden.

pureSGP Kollagen Peptide

Bioaktives Premium-Kollagen

rein, geschmacksneutral & sehr gut löslich

(PZN 19120155)

NEU das Nr. 1* Kollagenpulver in Apotheken

Das überzeugt Gesundheitsexperten

Das Premium-Kollagen von pureSGP begeistert Gesundheitsexperten, da das Präparat hochwertiges, reines SOLUGEL™ ULTRA BD Kollagenhydrolysat enthält, welches leicht verdaulich ist und aus kollagenreichen Materialien hergestellt wird. Die SOLUGEL™-Kollagenpeptide werden durch ein streng kontrolliertes Verfahren gewonnen, das durch seine einzigartige Biotechnologie eine konstant erstklassige Qualität sicherstellt.

pureSGP Kollagen Peptide begeistert

Das Kollagenpulver enthält neben Vitamin C weitere wertvolle Nährstoffe für Knorpel, Knochen, Muskeln, Bindegewebe, Haut, Haare und Nägel.“ pureSGP Kollagen Peptide überzeugt außerdem durch seine unkomplizierte Anwendbarkeit. Einfach die benötigte Menge in Tee, Kaffee, Joghurt, Smoothies oder Suppen einrühren und genießen, denn pureSGP Kollagen Peptide ist gut löslich und geschmacksneutral. Es wird ein Verzehr von mindestens 12 Wochen empfohlen. Erworben werden kann das Präparat in der Apotheke oder online. Sollte Ihre Apotheke das Produkt nicht vorrätig haben, kann es in wenigen Stunden bestellt werden.

pureSGP Kollagen Peptide

Bioaktives Premium-Kollagen

rein, geschmacksneutral & sehr gut löslich

(PZN 19120155)

NEU das Nr. 1* Kollagenpulver in Apotheken

Das überzeugt Gesundheitsexperten

Das Premium-Kollagen von pureSGP begeistert Gesundheitsexperten, da das Präparat hochwertiges, reines SOLUGEL™ ULTRA BD Kollagenhydrolysat enthält, welches leicht verdaulich ist und aus kollagenreichen Materialien hergestellt wird. Die SOLUGEL™-Kollagenpeptide werden durch ein streng kontrolliertes Verfahren gewonnen, das durch seine einzigartige Biotechnologie eine konstant erstklassige Qualität sicherstellt.

pureSGP Kollagen Peptide begeistert

Das Kollagenpulver enthält neben Vitamin C weitere wertvolle Nährstoffe für Knorpel, Knochen, Muskeln, Bindegewebe, Haut, Haare und Nägel.“ pureSGP Kollagen Peptide überzeugt außerdem durch seine unkomplizierte Anwendbarkeit. Einfach die benötigte Menge in Tee, Kaffee, Joghurt, Smoothies oder Suppen einrühren und genießen, denn pureSGP Kollagen Peptide ist gut löslich und geschmacksneutral. Es wird ein Verzehr von mindestens 12 Wochen empfohlen. Erworben werden kann das Präparat in der Apotheke oder online. Sollte Ihre Apotheke das Produkt nicht vorrätig haben, kann es in wenigen Stunden bestellt werden.

pureSGP Kollagen Peptide

Bioaktives Premium-Kollagen

rein, geschmacksneutral & sehr gut löslich

(PZN 19120155)

NEU das Nr. 1* Kollagenpulver in Apotheken

Das überzeugt Gesundheitsexperten

Das Premium-Kollagen von pureSGP begeistert Gesundheitsexperten, da das Präparat hochwertiges, reines SOLUGEL™ ULTRA BD Kollagenhydrolysat enthält, welches leicht verdaulich ist und aus kollagenreichen Materialien hergestellt wird. Die SOLUGEL™-Kollagenpeptide werden durch ein streng kontrolliertes Verfahren gewonnen, das durch seine einzigartige Biotechnologie eine konstant erstklassige Qualität sicherstellt.

pureSGP Kollagen Peptide begeistert

Das Kollagenpulver enthält neben Vitamin C weitere wertvolle Nährstoffe für Knorpel, Knochen, Muskeln, Bindegewebe, Haut, Haare und Nägel.“ pureSGP Kollagen Peptide überzeugt außerdem durch seine unkomplizierte Anwendbarkeit. Einfach die benötigte Menge in Tee, Kaffee, Joghurt, Smoothies oder Suppen einrühren und genießen, denn pureSGP Kollagen Peptide ist gut löslich und geschmacksneutral. Es wird ein Verzehr von mindestens 12 Wochen empfohlen. Erworben werden kann das Präparat in der Apotheke oder online. Sollte Ihre Apotheke das Produkt nicht vorrätig haben, kann es in wenigen Stunden bestellt werden.

pureSGP Kollagen Peptide

Bioaktives Premium-Kollagen

rein, geschmacksneutral & sehr gut löslich

(PZN 19120155)

NEU das Nr. 1* Kollagenpulver in Apotheken

Das überzeugt Gesundheitsexperten

Das Premium-Kollagen von pureSGP begeistert Gesundheitsexperten, da das Präparat hochwertiges, reines SOLUGEL™ ULTRA BD Kollagenhydrolysat enthält, welches leicht verdaulich ist und aus kollagenreichen Materialien hergestellt wird. Die SOLUGEL™-Kollagenpeptide werden durch ein streng kontrolliertes Verfahren gewonnen, das durch seine einzigartige Biotechnologie eine konstant erstklassige Qualität sicherstellt.

pureSGP Kollagen Peptide begeistert

Das Kollagenpulver enthält neben Vitamin C weitere wertvolle Nährstoffe für Knorpel, Knochen, Muskeln, Bindegewebe, Haut, Haare und Nägel.“ pureSGP Kollagen Peptide überzeugt außerdem durch seine unkomplizierte Anwendbarkeit. Einfach die benötigte Menge in Tee, Kaffee, Joghurt, Smoothies oder Suppen einrühren und genießen, denn pureSGP Kollagen Peptide ist gut löslich und geschmacksneutral. Es wird ein Verzehr von mindestens 12 Wochen empfohlen. Erworben werden kann das Präparat in der Apotheke oder online. Sollte Ihre Apotheke das Produkt nicht vorrätig haben, kann es in wenigen Stunden bestellt werden.

pureSGP Kollagen Peptide

Bioaktives Premium-Kollagen

rein, geschmacksneutral & sehr gut löslich

(PZN 19120155)

NEU das Nr. 1* Kollagenpulver in Apotheken

Das überzeugt Gesundheitsexperten

Das Premium-Kollagen von pureSGP begeistert Gesundheitsexperten, da das Präparat hochwertiges, reines SOLUGEL™ ULTRA BD Kollagenhydrolysat enthält, welches leicht verdaulich ist und aus kollagenreichen Materialien hergestellt wird. Die SOLUGEL™-Kollagenpeptide werden durch ein streng kontrolliertes Verfahren gewonnen, das durch seine einzigartige Biotechnologie eine konstant erstklassige Qualität sicherstellt.

pureSGP Kollagen Peptide begeistert

Das Kollagenpulver enthält neben Vitamin C weitere wertvolle Nährstoffe für Knorpel, Knochen, Muskeln, Bindegewebe, Haut, Haare und Nägel.“ pureSGP Kollagen Peptide überzeugt außerdem durch seine unkomplizierte Anwendbarkeit. Einfach die benötigte Menge in Tee, Kaffee, Joghurt, Smoothies oder Suppen einrühren und genießen, denn pureSGP Kollagen Peptide ist gut löslich und geschmacksneutral. Es wird ein Verzehr von mindestens 12 Wochen empfohlen. Erworben werden kann das Präparat in der Apotheke oder online. Sollte Ihre Apotheke das Produkt nicht vorrätig haben, kann es in wenigen Stunden bestellt werden.

pureSGP Kollagen Peptide

Bioaktives Premium-Kollagen

rein, geschmacksneutral & sehr gut löslich

(PZN 19120155)

NEU das Nr. 1* Kollagenpulver in Apotheken

Das überzeugt Gesundheitsexperten

Das Premium-Kollagen von pureSGP begeistert Gesundheitsexperten, da das Präparat hochwertiges, reines SOLUGEL™ ULTRA BD Kollagenhydrolysat enthält, welches leicht verdaulich ist und aus kollagenreichen Materialien hergestellt wird. Die SOLUGEL™-Kollagenpeptide werden durch ein streng kontrolliertes Verfahren gewonnen, das durch seine einzigartige Biotechnologie eine konstant erstklassige Qualität sicherstellt.

pureSGP Kollagen Peptide begeistert

Das Kollagenpulver enthält neben Vitamin C weitere wertvolle Nährstoffe für Knorpel, Knochen, Muskeln, Bindegewebe, Haut, Haare und Nägel.“ pureSGP Kollagen Peptide überzeugt außerdem durch seine unkomplizierte Anwendbarkeit. Einfach die benötigte Menge in Tee, Kaffee, Joghurt, Smoothies oder Suppen einrühren und genießen, denn pureSGP Kollagen Peptide ist gut löslich und geschmacksneutral. Es wird ein Verzehr von mindestens 12 Wochen empfohlen. Erworben werden kann das Präparat in der Apotheke oder online. Sollte Ihre Apotheke das Produkt nicht vorrätig haben, kann es in wenigen Stunden bestellt werden.

pureSGP Kollagen Peptide

Bioaktives Premium-Kollagen

rein, geschmacksneutral & sehr gut löslich

(PZN 19120155)

NEU das Nr. 1* Kollagenpulver in Apotheken

Das überzeugt Gesundheitsexperten

Das Premium-Kollagen von pureSGP begeistert Gesundheitsexperten, da das Präparat hochwertiges, reines SOLUGEL™ ULTRA BD Kollagenhydrolysat enthält, welches leicht verdaulich ist und aus kollagenreichen Materialien hergestellt wird. Die SOLUGEL™-Kollagenpeptide werden durch ein streng kontrolliertes Verfahren gewonnen, das durch seine einzigartige Biotechnologie eine konstant erstklassige Qualität sicherstellt.

pureSGP Kollagen Peptide begeistert

Das Kollagenpulver enthält neben Vitamin C weitere wertvolle Nährstoffe für Knorpel, Knochen, Muskeln, Bindegewebe, Haut, Haare und Nägel.“ pureSGP Kollagen Peptide überzeugt außerdem durch seine unkomplizierte Anwendbarkeit. Einfach die benötigte Menge in Tee, Kaffee, Joghurt, Smoothies oder Suppen einrühren und genießen, denn pureSGP Kollagen Peptide ist gut löslich und geschmacksneutral. Es wird ein Verzehr von mindestens 12 Wochen empfohlen. Erworben werden kann das Präparat in der Apotheke oder online. Sollte Ihre Apotheke das Produkt nicht vorrätig haben, kann es in wenigen Stunden bestellt werden.

pureSGP Kollagen Peptide

Bioaktives Premium-Kollagen

rein, geschmacksneutral & sehr gut löslich

(PZN 19120155)

NEU das Nr. 1* Kollagenpulver in Apotheken

Das überzeugt Gesundheitsexperten

Das Premium-Kollagen von pureSGP begeistert Gesundheitsexperten, da das Präparat hochwertiges, reines SOLUGEL™ ULTRA BD Kollagenhydrolysat enthält, welches leicht verdaulich ist und aus kollagenreichen Materialien hergestellt wird. Die SOLUGEL™-Kollagenpeptide werden durch ein streng kontrolliertes Verfahren gewonnen, das durch seine einzigartige Biotechnologie eine konstant erstklassige Qualität sicherstellt.

pureSGP Kollagen Peptide begeistert

Das Kollagenpulver enthält neben Vitamin C weitere wertvolle Nährstoffe für Knorpel, Knochen, Muskeln, Bindegewebe, Haut, Haare und Nägel.“ pureSGP Kollagen Peptide überzeugt außerdem durch seine unkomplizierte Anwendbarkeit. Einfach die benötigte Menge in Tee, Kaffee, Joghurt, Smoothies oder Suppen einrühren und genießen, denn pureSGP Kollagen Peptide ist gut löslich und geschmacksneutral. Es wird ein Verzehr von mindestens 12 Wochen empfohlen. Erworben werden kann das Präparat in der Apotheke oder online. Sollte Ihre Apotheke das Produkt nicht vorrätig haben, kann es in wenigen Stunden bestellt werden.

pureSGP Kollagen Peptide

Bioaktives Premium-Kollagen

rein, geschmacksneutral & sehr gut löslich

(PZN 19120155)

NEU das Nr. 1* Kollagenpulver in Apotheken

Das überzeugt Gesundheitsexperten

Das Premium-Kollagen von pureSGP begeistert Gesundheitsexperten, da das Präparat hochwertiges, reines SOLUGEL™ ULTRA BD Kollagenhydrolysat enthält, welches leicht verdaulich ist und aus kollagenreichen Materialien hergestellt wird. Die SOLUGEL™-Kollagenpeptide werden durch ein streng kontrolliertes Verfahren gewonnen, das durch seine einzigartige Biotechnologie eine konstant erstklassige Qualität sicherstellt.

pureSGP Kollagen Peptide begeistert

Das Kollagenpulver enthält neben Vitamin C weitere wertvolle Nährstoffe für Knorpel, Knochen, Muskeln, Bindegewebe, Haut, Haare und Nägel.“ pureSGP Kollagen Peptide überzeugt außerdem durch seine unkomplizierte Anwendbarkeit. Einfach die benötigte Menge in Tee, Kaffee, Joghurt, Smoothies oder Suppen einrühren und genießen, denn pureSGP Kollagen Peptide ist gut löslich und geschmacksneutral. Es wird ein Verzehr von mindestens 12 Wochen empfohlen. Erworben werden kann das Präparat in der Apotheke oder online. Sollte Ihre Apotheke das Produkt nicht vorrätig haben, kann es in wenigen Stunden bestellt werden.

pureSGP Kollagen Peptide

Bioaktives Premium-Kollagen

rein, geschmacksneutral & sehr gut löslich

(PZN 19120155)

NEU das Nr. 1* Kollagenpulver in Apotheken

Das überzeugt Gesundheitsexperten

Das Premium-Kollagen von pureSGP begeistert Gesundheitsexperten, da das Präparat hochwertiges, reines SOLUGEL™ ULTRA BD Kollagenhydrolysat enthält, welches leicht verdaulich ist und aus kollagenreichen Materialien hergestellt wird. Die SOLUGEL™-Kollagenpeptide werden durch ein streng kontrolliertes Verfahren gewonnen, das durch seine einzigartige Biotechnologie eine konstant erstklassige Qualität sicherstellt.

pureSGP Kollagen Peptide begeistert

Das Kollagenpulver enthält neben Vitamin C weitere wertvolle Nährstoffe für Knorpel, Knochen, Muskeln, Bindegewebe, Haut, Haare und Nägel.“ pureSGP Kollagen Peptide überzeugt außerdem durch seine unkomplizierte Anwendbarkeit. Einfach die benötigte Menge in Tee, Kaffee, Joghurt, Smoothies oder Suppen einrühren und genießen, denn pureSGP Kollagen Peptide ist gut löslich und geschmacksneutral. Es wird ein Verzehr von mindestens 12 Wochen empfohlen. Erworben werden kann das Präparat in der Apotheke oder online. Sollte Ihre Apotheke das Produkt nicht vorrätig haben, kann es in wenigen Stunden bestellt werden.

pureSGP Kollagen Peptide

Bioaktives Premium-Kollagen

rein, geschmacksneutral & sehr gut löslich

(PZN 19120155)

NEU das Nr. 1* Kollagenpulver in Apotheken

Das überzeugt Gesundheitsexperten

Das Premium-Kollagen von pureSGP begeistert Gesundheitsexperten, da das Präparat hochwertiges, reines SOLUGEL™ ULTRA BD Kollagenhydrolysat enthält, welches leicht verdaulich ist und aus kollagenreichen Materialien hergestellt wird. Die SOLUGEL™-Kollagenpeptide werden durch ein streng kontrolliertes Verfahren gewonnen, das durch seine einzigartige Biotechnologie eine konstant erstklassige Qualität sicherstellt.

pureSGP Kollagen Peptide begeistert

Das Kollagenpulver enthält neben Vitamin C weitere wertvolle Nährstoffe für Knorpel, Knochen, Muskeln, Bindegewebe, Haut, Haare und Nägel.“ pureSGP Kollagen Peptide überzeugt außerdem durch seine unkomplizierte Anwendbarkeit. Einfach die benötigte Menge in Tee, Kaffee, Joghurt, Smoothies oder Suppen einrühren und genießen, denn pureSGP Kollagen Peptide ist gut löslich und geschmacksneutral. Es wird ein Verzehr von mindestens 12 Wochen empfohlen. Erworben werden kann das Präparat in der Apotheke oder online. Sollte Ihre Apotheke das Produkt nicht vorrätig haben, kann es in wenigen Stunden bestellt werden.

pureSGP Kollagen Peptide

Bioaktives Premium-Kollagen

rein, geschmacksneutral & sehr gut löslich

(PZN 19120155)

NEU das Nr. 1* Kollagenpulver in Apotheken

Das überzeugt Gesundheitsexperten

Das Premium-Kollagen von pureSGP begeistert Gesundheitsexperten, da das Präparat hochwertiges, reines SOLUGEL™ ULTRA BD Kollagenhydrolysat enthält, welches leicht verdaulich ist und aus kollagenreichen Materialien hergestellt wird. Die SOLUGEL™-Kollagenpeptide werden durch ein streng kontrolliertes Verfahren gewonnen, das durch seine einzigartige Biotechnologie eine konstant erstklassige Qualität sicherstellt.

pureSGP Kollagen Peptide begeistert

Das Kollagenpulver enthält neben Vitamin C weitere wertvolle Nährstoffe für Knorpel, Knochen, Muskeln, Bindegewebe, Haut, Haare und Nägel.“ pureSGP Kollagen Peptide überzeugt außerdem durch seine unkomplizierte Anwendbarkeit. Einfach die benötigte Menge in Tee, Kaffee, Joghurt, Smoothies oder Suppen einrühren und genießen, denn pureSGP Kollagen Peptide ist gut löslich und geschmacksneutral. Es wird ein Verzehr von mindestens 12 Wochen empfohlen. Erworben werden kann das Präparat in der Apotheke oder online. Sollte Ihre Apotheke das Produkt nicht vorrätig haben, kann es in wenigen Stunden bestellt werden.

pureSGP Kollagen Peptide

Bioaktives Premium-Kollagen

rein, geschmacksneutral & sehr gut löslich

(PZN 19120155)

NEU das Nr. 1* Kollagenpulver in Apotheken

Das überzeugt Gesundheitsexperten

Das Premium-Kollagen von pureSGP begeistert Gesundheitsexperten, da das Präparat hochwertiges, reines SOLUGEL™ ULTRA BD Kollagenhydrolysat enthält, welches leicht verdaulich ist und aus kollagenreichen Materialien hergestellt wird. Die SOLUGEL™-Kollagenpeptide werden durch ein streng kontrolliertes Verfahren gewonnen, das durch seine einzigartige Biotechnologie eine konstant erstklassige Qualität sicherstellt.

pureSGP Kollagen Peptide begeistert

Das Kollagenpulver enthält neben Vitamin C weitere wertvolle Nährstoffe für Knorpel, Knochen, Muskeln, Bindegewebe, Haut, Haare und Nägel.“ pureSGP Kollagen Peptide überzeugt außerdem durch seine unkomplizierte Anwendbarkeit. Einfach die benötigte Menge in Tee, Kaffee, Joghurt, Smoothies oder Suppen einrühren und genießen, denn pureSGP Kollagen Peptide ist gut löslich und geschmacksneutral. Es wird ein Verzehr von mindestens 12 Wochen empfohlen. Erworben werden kann das Präparat in der Apotheke oder online. Sollte Ihre Apotheke das Produkt nicht vorrätig haben, kann es in wenigen Stunden bestellt werden.

pureSGP Kollagen Peptide

Bioaktives Premium-Kollagen

rein, geschmacksneutral & sehr gut löslich

(PZN 19120155)

NEU das Nr. 1* Kollagenpulver in Apotheken

Das überzeugt Gesundheitsexperten

Das Premium-Kollagen von pureSGP begeistert Gesundheitsexperten, da das Präparat hochwertiges, reines SOLUGEL™ ULTRA BD Kollagenhydrolysat enthält, welches leicht verdaulich ist und aus kollagenreichen Materialien hergestellt wird. Die SOLUGEL™-Kollagenpeptide werden durch ein streng kontrolliertes Verfahren gewonnen, das durch seine einzigartige Biotechnologie eine konstant erstklassige Qualität sicherstellt.

pureSGP Kollagen Peptide begeistert

Das Kollagenpulver enthält neben Vitamin C weitere wertvolle Nährstoffe für Knorpel, Knochen, Muskeln, Bindegewebe, Haut, Haare und Nägel.“ pureSGP Kollagen Peptide überzeugt außerdem durch seine unkomplizierte Anwendbarkeit. Einfach die benötigte Menge in Tee, Kaffee, Joghurt, Smoothies oder Suppen einrühren und genießen, denn pureSGP Kollagen Peptide ist gut löslich und geschmacksneutral. Es wird ein Verzehr von mindestens 12 Wochen empfohlen. Erworben werden kann das Präparat in der Apotheke oder online. Sollte Ihre Apotheke das Produkt nicht vorrätig haben, kann es in wenigen Stunden bestellt werden.

pureSGP Kollagen Peptide

Bioaktives Premium-Kollagen

rein, geschmacksneutral & sehr gut löslich

(PZN 19120155)

NEU das Nr. 1* Kollagenpulver in Apotheken

Das überzeugt Gesundheitsexperten

Das Premium-Kollagen von pureSGP begeistert Gesundheitsexperten, da das Präparat hochwertiges, reines SOLUGEL™ ULTRA BD Kollagenhydrolysat enthält, welches leicht verdaulich ist und aus kollagenreichen Materialien hergestellt wird. Die SOLUGEL™-Kollagenpeptide werden durch ein streng kontrolliertes Verfahren gewonnen, das durch seine einzigartige Biotechnologie eine konstant erstklassige Qualität sicherstellt.

pureSGP Kollagen Peptide begeistert

Das Kollagenpulver enthält neben Vitamin C weitere wertvolle Nährstoffe für Knorpel, Knochen, Muskeln, Bindegewebe, Haut, Haare und Nägel.“ pureSGP Kollagen Peptide überzeugt außerdem durch seine unkomplizierte Anwendbarkeit. Einfach die benötigte Menge in Tee, Kaffee, Joghurt, Smoothies oder Suppen einrühren und genießen, denn pureSGP Kollagen Peptide ist gut löslich und geschmacksneutral. Es wird ein Verzehr von mindestens 12 Wochen empfohlen. Erworben werden kann das Präparat in der Apotheke oder online. Sollte Ihre Apotheke das Produkt nicht vorrätig haben, kann es in wenigen Stunden bestellt werden.

pureSGP Kollagen Peptide

Bioaktives Premium-Kollagen

rein, geschmacksneutral & sehr gut löslich

(PZN 19120155)

NEU das Nr. 1* Kollagenpulver in Apotheken

Das überzeugt Gesundheitsexperten

Das Premium-Kollagen von pureSGP begeistert Gesundheitsexperten, da das Präparat hochwertiges, reines SOLUGEL™ ULTRA BD Kollagenhydrolysat enthält, welches leicht verdaulich ist und aus kollagenreichen Materialien hergestellt wird. Die SOLUGEL™-Kollagenpeptide werden durch ein streng kontrolliertes Verfahren gewonnen, das durch seine einzigartige Biotechnologie eine konstant erstklassige Qualität sicherstellt.

pureSGP Kollagen Peptide begeistert

Das Kollagenpulver enthält neben Vitamin C weitere wertvolle Nährstoffe für Knorpel, Knochen, Muskeln, Bindegewebe, Haut, Haare und Nägel.“ pureSGP Kollagen Peptide überzeugt außerdem durch seine unkomplizierte Anwendbarkeit. Einfach die benötigte Menge in Tee, Kaffee, Joghurt, Smoothies oder Suppen einrühren und genießen, denn pureSGP Kollagen Peptide ist gut löslich und geschmacksneutral. Es wird ein Verzehr von mindestens 12 Wochen empfohlen. Erworben werden kann das Präparat in der Apotheke oder online. Sollte Ihre Apotheke das Produkt nicht vorrätig haben, kann es in wenigen Stunden bestellt werden.

pureSGP Kollagen Peptide

Bioaktives Premium-Kollagen

rein, geschmacksneutral & sehr gut löslich

(PZN 19120155)

NEU das Nr. 1* Kollagenpulver in Apotheken

Das überzeugt Gesundheitsexperten

Das Premium-Kollagen von pureSGP begeistert Gesundheitsexperten, da das Präparat hochwertiges, reines SOLUGEL™ ULTRA BD Kollagenhydrolysat enthält, welches leicht verdaulich ist und aus kollagenreichen Materialien hergestellt wird. Die SOLUGEL™-Kollagenpeptide werden durch ein streng kontrolliertes Verfahren gewonnen, das durch seine einzigartige Biotechnologie eine konstant erstklassige Qualität sicherstellt.

pureSGP Kollagen Peptide begeistert

Das Kollagenpulver enthält neben Vitamin C weitere wertvolle Nährstoffe für Knorpel, Knochen, Muskeln, Bindegewebe, Haut, Haare und Nägel.“ pureSGP Kollagen Peptide überzeugt außerdem durch seine unkomplizierte Anwendbarkeit. Einfach die benötigte Menge in Tee, Kaffee, Joghurt, Smoothies oder Suppen einrühren und genießen, denn pureSGP Kollagen Peptide ist gut löslich und geschmacksneutral. Es wird ein Verzehr von mindestens 12 Wochen empfohlen. Erworben werden kann das Präparat in der Apotheke oder online. Sollte Ihre Apotheke das Produkt nicht vorrätig haben, kann es in wenigen Stunden bestellt werden.

pureSGP Kollagen Peptide

Bioaktives Premium-Kollagen

rein, geschmacksneutral & sehr gut löslich

(PZN 19120155)

NEU das Nr. 1* Kollagenpulver in Apotheken

Das überzeugt Gesundheitsexperten

Das Premium-Kollagen von pureSGP begeistert Gesundheitsexperten, da das Präparat hochwertiges, reines SOLUGEL™ ULTRA BD Kollagenhydrolysat enthält, welches leicht verdaulich ist und aus kollagenreichen Materialien hergestellt wird. Die SOLUGEL™-Kollagenpeptide werden durch ein streng kontrolliertes Verfahren gewonnen, das durch seine einzigartige Biotechnologie eine konstant erstklassige Qualität sicherstellt.

pureSGP Kollagen Peptide begeistert

Das Kollagenpulver enthält neben Vitamin C weitere wertvolle Nährstoffe für Knorpel, Knochen, Muskeln, Bindegewebe, Haut, Haare und Nägel.“ pureSGP Kollagen Peptide überzeugt außerdem durch seine unkomplizierte Anwendbarkeit. Einfach die benötigte Menge in Tee, Kaffee, Joghurt, Smoothies oder Suppen einrühren und genießen, denn pureSGP Kollagen Peptide ist gut löslich und geschmacksneutral. Es wird ein Verzehr von mindestens 12 Wochen empfohlen. Erworben werden kann das Präparat in der Apotheke oder online. Sollte Ihre Apotheke das Produkt nicht vorrätig haben, kann es in wenigen Stunden bestellt werden.

pureSGP Kollagen Peptide

Bioaktives Premium-Kollagen

rein, geschmacksneutral & sehr gut löslich

(PZN 19120155)

NEU das Nr. 1* Kollagenpulver in Apotheken

Das überzeugt Gesundheitsexperten

Das Premium-Kollagen von pureSGP begeistert Gesundheitsexperten, da das Präparat hochwertiges, reines SOLUGEL™ ULTRA BD Kollagenhydrolysat enthält, welches leicht verdaulich ist und aus kollagenreichen Materialien hergestellt wird. Die SOLUGEL™-Kollagenpeptide werden durch ein streng kontrolliertes Verfahren gewonnen, das durch seine einzigartige Biotechnologie eine konstant erstklassige Qualität sicherstellt.

pureSGP Kollagen Peptide begeistert

Das Kollagenpulver enthält neben Vitamin C weitere wertvolle Nährstoffe für Knorpel, Knochen, Muskeln, Bindegewebe, Haut, Haare und Nägel.“ pureSGP Kollagen Peptide überzeugt außerdem durch seine unkomplizierte Anwendbarkeit. Einfach die benötigte Menge in Tee, Kaffee, Joghurt, Smoothies oder Suppen einrühren und genießen, denn pureSGP Kollagen Peptide ist gut löslich und geschmacksneutral. Es wird ein Verzehr von mindestens 12 Wochen empfohlen. Erworben werden kann das Präparat in der Apotheke oder online. Sollte Ihre Apotheke das Produkt nicht vorrätig haben, kann es in wenigen Stunden bestellt werden.

pureSGP Kollagen Peptide

Bioaktives Premium-Kollagen

rein, geschmacksneutral & sehr gut löslich

(PZN 19120155)

NEU das Nr. 1* Kollagenpulver in Apotheken

Das überzeugt Gesundheitsexperten

Das Premium-Kollagen von pureSGP begeistert Gesundheitsexperten, da das Präparat hochwertiges, reines SOLUGEL™ ULTRA BD Kollagenhydrolysat enthält, welches leicht verdaulich ist und aus kollagenreichen Materialien hergestellt wird. Die SOLUGEL™-Kollagenpeptide werden durch ein streng kontrolliertes Verfahren gewonnen, das durch seine einzigartige Biotechnologie eine konstant erstklassige Qualität sicherstellt.

pureSGP Kollagen Peptide begeistert

Das Kollagenpulver enthält neben Vitamin C weitere wertvolle Nährstoffe für Knorpel, Knochen, Muskeln, Bindegewebe, Haut, Haare und Nägel.“ pureSGP Kollagen Peptide überzeugt außerdem durch seine unkomplizierte Anwendbarkeit. Einfach die benötigte Menge in Tee, Kaffee, Joghurt, Smoothies oder Suppen einrühren und genießen, denn pureSGP Kollagen Peptide ist gut löslich und geschmacksneutral. Es wird ein Verzehr von mindestens 12 Wochen empfohlen. Erworben werden kann das Präparat in der Apotheke oder online. Sollte Ihre Apotheke das Produkt nicht vorrätig haben, kann es in wenigen Stunden bestellt werden.

pureSGP Kollagen Peptide

Bioaktives Premium-Kollagen

rein, geschmacksneutral & sehr gut löslich

(PZN 19120155)

NEU das Nr. 1* Kollagenpulver in Apotheken

Das überzeugt Gesundheitsexperten

Das Premium-Kollagen von pureSGP begeistert Gesundheitsexperten, da das Präparat hochwertiges, reines SOLUGEL™ ULTRA BD Kollagenhydrolysat enthält, welches leicht verdaulich ist und aus kollagenreichen Materialien hergestellt wird. Die SOLUGEL™-Kollagenpeptide werden durch ein streng kontrolliertes Verfahren gewonnen, das durch seine einzigartige Biotechnologie eine konstant erstklassige Qualität sicherstellt.

pureSGP Kollagen Peptide begeistert

Das Kollagenpulver enthält neben Vitamin C weitere wertvolle Nährstoffe für Knorpel, Knochen, Muskeln, Bindegewebe, Haut, Haare und Nägel.“ pureSGP Kollagen Peptide überzeugt außerdem durch seine unkomplizierte Anwendbarkeit. Einfach die benötigte Menge in Tee, Kaffee, Joghurt, Smoothies oder Suppen einrühren und genießen, denn pureSGP Kollagen Peptide ist gut löslich und geschmacksneutral. Es wird ein Verzehr von mindestens 12 Wochen empfohlen. Erworben werden kann das Präparat in der Apotheke oder online. Sollte Ihre

DVD-TIPP

FESSELNDER SCI-FI-THRILLER



Da seine Frau im Krankenhaus liegt, ist der Familienvater Nick mit Kindern und Haushalt auf sich allein gestellt. Überfordert mit allem kauft er eine Roboter-Haushaltshilfe, die mithilfe ihrer künstlichen Intelligenz sein Leben erleichtern soll. Zuhause erweist sich die lebensechte „Alice“ als wertvolle Unterstützung im Alltag. Doch als sie ihr eigenes Bewusstsein erlangt, macht Alice für Nicks Wohlbefinden vor Nichts mehr Halt – auch nicht vor körperlicher Nähe. Entschlossen, alle Belastungen aus Nicks Leben zu beseitigen, entwickelt sich Alice zur tödlichen Bedrohung. Wir verlosen 3 mal 1 DVD (Näheres steht im Rätsel dieser Ausgabe)

Live: Velvet Two Stripes

HANNOVER. Zeitgemäßen Bluesrock liefern Velvet Two Stripes beim Ruby Tuesday am 11. Februar ab 21.15 Uhr im Café Glocksee, Glockseestraße 35, ab. Das charismatische Frauen-Trio, das unter anderem The Kills, Yeah Yeah Yeahs und Deap Vally als Einfluss nennt, zelebriert einen Mix aus Garage, Blues, Fuzz Rock und Riot Grrrl Punk. Einlass ist ab 20 Uhr, der Eintritt ist frei. **RED**

Lesung mit Jonas Lüscher

HANNOVER. Jonas Lüscher thematisiert in seinem aktuellen Roman „Verzauberte Vorbestimmung“ ambivalente Beziehungen zwischen Mensch und Technik. Im Kairo der Zukunft beobachtet eine Stand-up-Comedian eine Androidin beim Lachen über ihre Witze. Ein böhmischer Weber wird durch einen automatisierten Webstuhl ersetzt, raubt einen Hammer und attackiert den Apparat. Klug, komisch und scharf erzählt der Bestsellerautor von einer Gegenwart, die gern mehr über ihre Zukunft wüsste. Im Rahmen der Reihe „NDR Kultur – Der Norden liest“ ist Jonas Lüscher am Dienstag, 11. Februar, ab 19 Uhr zu Gast im Literaturhaus Hannover, Sophienstraße 2. Der Eintritt kostet 12 Euro, ermäßigt 6 Euro. **RED**

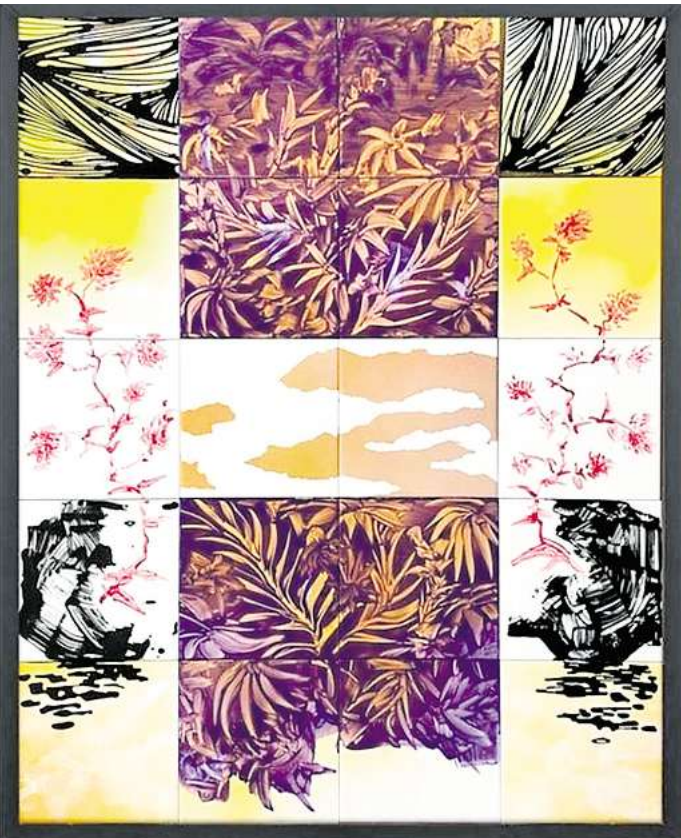
☛ literaturhaus-hannover.de

Kunst in Keramik

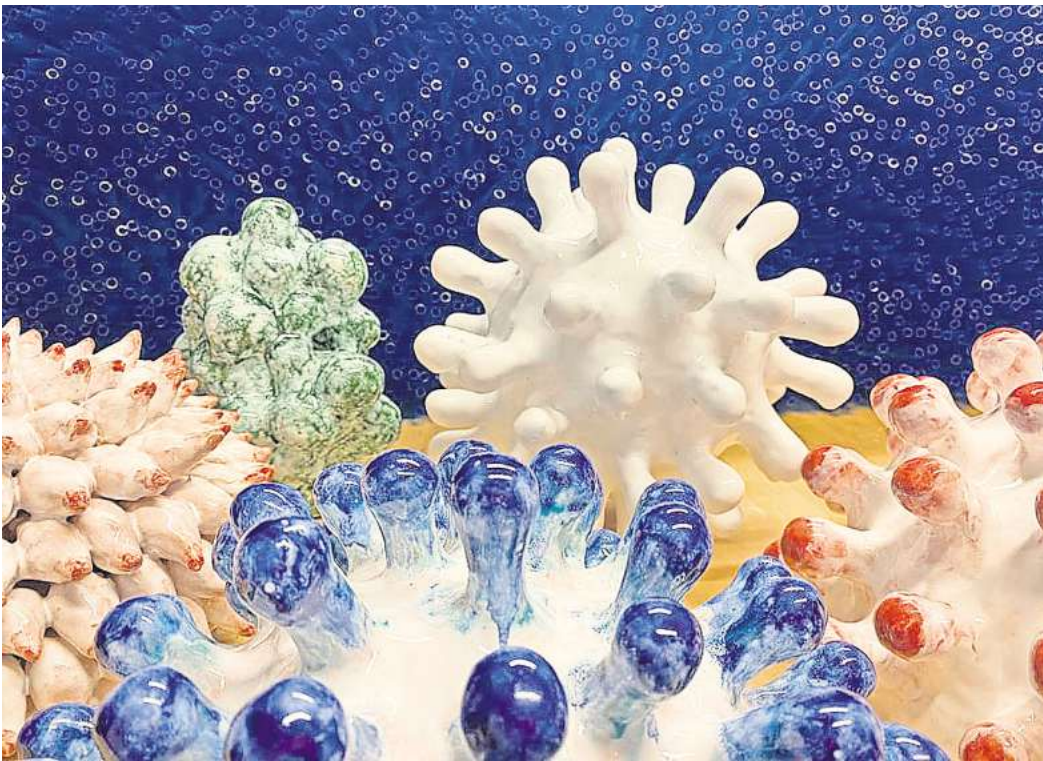
Sun-Rae Kim und Zyko78: Zwei **AUSSTELLUNGEN** zeigen fantastisch bunte Material-Experimente

HANNOVER. Als „Mikrofantasy-Kosmos“ werden die Arbeiten von Sun-Rae Kim beschrieben, die noch bis zum 8. März in der Galerie Drees, Weidendam 15, zu sehen sind. Die südkoreanische Künstlerin, die in Hannover und Seoul lebt und arbeitet, beweist in ihrer Ausstellung „Octopus's Garden“ eine bunte, fast spielerische Leichtigkeit. Fantasiervolle, surreal anmutende Objekte laden förmlich zu einer sinnlichen Erfahrung ein, die den Blick für das Besondere im Alltäglichen öffnet. Denn es sind oft die Gegenstände und Materialien des Alltags, welche ihren Schöpfungen zugrunde liegen – aus Stoff, Papier, Gummi oder

auch Plastikstrohhalm entstehen organisch wirkende Figuren und spannende Mischtechniken. Erstmals werden in der Ausstellung in der Galerie Drees auch Keramik-Arbeiten von Sun-Rae Kim präsentiert. Mit ihnen schafft die Künstlerin magische Unterwasserwelten, die an Korallen erinnern. Eben ein Garten (nicht nur) für den Oktopus, auch wenn hier die Referenz zum gleichnamigen Beatles-Song nicht verschwiegen werden darf. „Oh, what joy for every girl and boy“ heißt es darin. Und Freude macht dieser Anblick auf jeden Fall. Geöffnet ist Mittwoch bis Freitag von 10 bis 18.30 Uhr und Sonnabend von 11 bis 14 Uhr.



Norbert Kirbach alias Zyko78: „Walking on thin Ice“. Foto: j3fm



Sun-Rae Kim: „Octopus's Garden“. Foto: Sun-Rae Kim

Im Kunstraum j3fm, Kollenrodtstraße 58, stellt Norbert Kirbach, besser bekannt unter seinem Künstlernamen Zyko78, noch bis zum 16. Februar seine Keramikbilder unter dem Titel „Walking on thin Ice“ aus. Die chinesische und auch japanische Keramikunst hat ihn bereits seit seinem Studium der ostasiatischen Kunstgeschichte in Berlin fasziniert. Der Einfluss der asiatischen Tuschemalerei geht auf seinen langen Aufenthalt in Peking (2008-2015) und die weiter bestehende enge Verbindung mit China zurück. Nicht zuletzt dadurch entstand auch die Idee, Keramik als Malgrund zu verwenden. Der in Hannover lebende Künstler ist seit Mitte der 1990er Jahre als Autodidakt künstlerisch

tätig und im städtischen Raum auch weit über Hannover hinaus aktiv. So war er beispielsweise Teilnehmer verschiedener Urban Art Projekte wie Wall-Lords Shanghai, 40Grad Urbanart Festival Düsseldorf, Hafendampf Essen oder beim Festival Urban Nature in Hannover. Als ehemaliger Graffiti-Maler haben ihn zudem die unterschiedlichen Untergründe, auf denen Graffiti entsteht, inspiriert. Die Art, wie Farben oder Tusche auf Wänden und Fliesen der städtischen Architektur reagieren und wirken, unterscheidet sich von der Ästhetik einer Leinwand im Atelier. So arbeitet Kirbach auch selten mit herkömmlichem Pinsel. Stattdessen nutzt er Schraubendreher, Eyeliner oder auch Wattestäbchen als Utensili-

en. Das materiell Experimentelle ist es, das den Künstler interessiert. So entstehen beispielsweise durch das wechselnde Auftragen und erneute Entfernen von Farbschichten eigentümliche optische Wirkungen, aus denen sich ihrerseits empfindliche oder vergängliche Objekte wie Vasen und Blumen herausbilden. Bildmotive wandeln sprichwörtlich auf dünnem Eis – „walking on thin ice“ – und spielen mit der Ästhetik von Zerbrechlichkeit in Material und Motiv. Geöffnet ist die Ausstellung Freitag von 19 bis 20.30 Uhr und Sonntag von 14 bis 16 Uhr. Der Eintritt ist frei. **R/H/R**

☛ Nähere Informationen zu den Ausstellungen auf [galerie-drees.de](https://www.galerie-drees.de) und [j3fm.de](https://www.j3fm.de)

Natur erleben

HANNOVER. Entdeckungen für die ganze Familie: Das Schulbiologiezentrum im Botanischen Schulgarten Burg ist am 9. Februar von 10.30 bis 12 Uhr wieder zu der beliebten Sonntagmorgen-Veranstaltungen geöffnet. Rainer Schmidt bietet für die erwachsenen Gäste einen Gartenrundgang an, bei dem es unter anderem um das Thema Kompost gehen soll. Experimente mit Luft können Kinder ab sechs Jahren machen, Jasmin Miltz leitet hierzu eine Aktion. Kinder ab vier Jahren erfahren Wissenswertes über niedliche Nagetiere beim „Meerschweinchen und streicheln“ mit Birgit Busch. Exotische Tiere zum Anfassen stehen für Kinder ab fünf

Jahren auf dem Programm, der Workshop wird geleitet von Michelle Udin. Für beide Tierbeobachtungen gilt eine Beschränkung der Teilnehmeranzahlen auf maximal 16 Personen. Das Team des Schulbiologiezentrums bittet daher um Verständnis, wenn nicht alle Angebote wie gewünscht besucht werden können. Ein rechtzeitiges Erscheinen ist vorausgesetzt, der Zugang erfolgt ausschließlich über den Eingang Vinnhörter Weg 2. Der Eintritt ist frei, eine Spende für das Schulbiologiezentrum jedoch immer gern gesehen. **R/H/R**



Meerschweinchen sind eines der Themen im Schulbiologiezentrum. Symbolfoto: Jiri Suchý / Unsplash

☛ Nähere Informationen zum Programm und Angeboten: schulbiologiezentrum-hannover.de

Von Menschen und ihrer Welt

HANNOVER. Es ist kein einfaches Verhältnis, welches die Literaturnobelpreisträgerin Elfriede Jelinek in ihrem neuen Stück „Asche“ behandelt. Denn es geht um nicht weniger als die Beziehung des Menschen zur Erde. Sie ist Heimat, Sehnsuchtsort und – aller Marstouristenfantasien zum Trotz – gegenwärtig der einzige Lebensraum, den wir haben. Dafür, dass das eigene (Über-)Leben derart abhängig von diesem Planeten ist, führt der Mensch jedoch eine sehr einseitige, man könnte gar sagen toxische Beziehung, die auf Abstumpfung und Raubbau basiert. Doch die Welt beginnt zaghaft, sich zu wehren. Mensch reagiert gewohnt: Bloß keinen Finger rühren, lieber damit auf andere zeigen. Wütend, traurig, verzweifelt, dann wieder zart und humorvoll erzählt „Asche“ vom Sich-Verfehlen, dem Missverstehen, der Ignoranz und dem Ende einer Liebe. Jelinek betrachtet das ausbeuterische Mensch-Natur-Verhältnis mit einer stetig wiederkehrenden Frage nach

dem Warum. Wie konnte es soweit kommen? Sie hat Antworten, und präzise und unerbittlich in der Analyse beschreibt sie den Weg, der keinen Ausweg bereithält, nur ein Ende. Auch wenn es schwer vorstellbar bleibt, so ist der Tod doch unausweichlich.



Mensch und Erde: Das Schauspiel Hannover zeigt das Stück „Asche“. Foto: Katrin Ribbe

Das Altern ist ein ebenso gerne wie viel bejammerter Luxus, den sich nachfolgende Generationen voraussichtlich nicht leisten können, wenn die Lebensgrundlage erstmal mit Vollgas in die Katastrophe gefahren wurde. Und – „alles für Sie, das ganze Feuer nur für Sie, darauf können Sie sich was einbilden!“ Die Welt brennt, zumindest teilweise erstmal. Asche zu Asche. Ein paralleles Plastikuniversum lässt halt keine Luft zum Atmen. Und vielleicht hat die Erkenntnis, dass die Erde den Menschen gar nicht braucht und ohne ihn weiter existieren wird, am Ende auch etwas Tröstliches. Regisseurin Lilja Rupprecht untersucht ihrer klugen und einfühlsamen Inszenierung, ob es nicht vielleicht lohnt, das Dunkle zu ergründen anstatt im Hellen zu verzweifeln. Die nächste Aufführung ist am Sonntag, 9. Februar, ab 19 Uhr im Schauspiel Hannover, Prinzenstraße 9. **R/H/R**

☛ Vorverkauf: staats-theater-hannover.de

Live: Bullet for My Valentine

HANNOVER. Geballte Live-Energie: Bullet for My Valentine und Trivium sind auf Jubiläumstour und machen am Montag, 10. Februar, ab 20 Uhr Station in der Swiss Life Hall, Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 8. Was die Bands eint, ist die Liebe zum melodischen Metal, eine kometenhafte Karriere und Alben, die im Jahr 2005 wie der Blitz einschlugen: „The Poison“ und „Ascendancy“. Passender Titel der Geburtstagsausgabe: „The Poisoned Ascendancy Tour“. Support kommt von Orbit Culture. Einlass ist ab 18.30 Uhr, Tickets gibt es ab 78,40 Euro, zuzügl. Gebühren sind möglich. **R/H/R**

Shakespeares Elfenreigen

HANNOVER. The American Drama Group Europe präsentiert ein Theaterstück in englischer Sprache: „A Midsummer Night's Dream“ von William Shakespeare kommt am Dienstag, 11. Februar, im Theater am Aegi zur Aufführung. In der beliebten Komödie geht es an den Hof der Elfenkönigin, wo es zu einem verwirrenden Liebesreigen, einem Malheur mit einem Zauberspruch und schrägen Missverständnissen kommt. Das reisende TNT theatre Britain zeigt hier ein leicht zugängliches Shakespeare-Stück, das auch für Personen geeignet ist, die Englisch nicht so fließend beherrschen, wie es auf ihrem Lebenslauf steht. Vorstellungstermine sind ab 11 Uhr sowie ab 19 Uhr, Einlass jeweils eine Stunde vorher. Eintrittskarten gibt es ab 30 Euro, ermäßigt ab 14 Euro im Vorverkauf auf adg-europe.com. **R/H/R**



„A Midsummer Night's Dream“ Foto: Luke Rendell

Kreative Werkstatt

HANNOVER. Im Freizeitheim Döhren, An der Wollebahn 1, gibt es für Kinder von sechs bis zwölf Jahren die Möglichkeit, sich in einem Kreativ-Workshop künstlerisch auszuleben. An drei Terminen, beginnend am 10. Februar ab 16.30 Uhr, geht es darum, sich spielerisch und intuitiv mit verschiedenen Materialien auseinanderzusetzen, Techniken auszuprobieren und eigene Kunstwerke zu erschaffen. Ohne strenge Vorgaben und ohne ein Richtig oder Falsch. Die Teilnahme kostet für drei Termine 15 Euro, mit Aktivpass 7,50 Euro. Eine Anmeldung ist erforderlich per E-Mail an fzh-doehren@hannover-stadt.de. Ein weiterer Workshop findet am dem 5. Mai statt. **RED**



THOMMY TEN & AMÉLIE VAN TASS - LIVE 2026
24. April 2026 | Theater am Aegi

Ihr persönlicher Ticketservice der HAZ & NP

Alle Stars. Alle Tickets. Ein Shop.

Danceperados of Ireland
20. Februar 2025: Theater am Aegi

Respect!
21. Februar 2025: Theater am Aegi

KÖRPERWELTEN
Diverse Termine: Alte Druckerei

Tanzritual mit westafr. Live-Musik
23. Februar 2025: TuT | Kornstraße

DESiMOs spezial Club Mix-Show
24. Februar 2025: Apollokino

Moka Efti Orchestra & Benno Fürmann
26. Februar 2025: Theater am Aegi

Tony Bauer - Fallschirmspringer
26. Februar 2025: Pavillon

Patrizia Moresco - Overkill
27. Februar 2025: TaM TaM Kleinkunsthöhle

Vor Ort für Sie da:

In den HAZ & NP Geschäftsstellen
Hannover, Lange Laube 10
Neustadt, Am Wallhof 1
Burgdorf, Marktstraße 16
Langenhagen, im CCL, Marktplatz 5
Theater am Aegi, Aegidientorplatz 2



Telefonische Bestellannahme: 0511 12123333, online: tickets.haz.de // tickets.neuepresse.de

HOROSKOP

**WIDDER 21.3.–20.4.**

Viel guter Wille und eine gesunde Erwartungshaltung gegenüber sich selbst: Mit der Kombination werden Sie selbst weit gesteckte Ziele erreichen.

**STIER 21.4.–20.5.**


Was Ihnen spontan über die Lippen kommt, könnte nicht bei jedem Anklang finden. Seien Sie auf jeden Fall sehr vorsichtig mit dem, was Sie sagen.

**ZWILLINGE 21.5.–21.6.**

Rein zufällig werden Sie jetzt auf jemanden treffen, mit dem Sie einmal viel verbunden hat. Eine Beziehungskrise sollte das aber nicht auslösen.

**KREBS 22.6.–22.7.**

Sie müssen sich damit abfinden, dass eine geplante Sache nun doch noch zurückgestellt werden muss. Aber das Warten wird sich schließlich lohnen.

**LÖWE 23.7.–23.8.**

Es wäre nicht ratsam, einer Auseinandersetzung aus dem Weg zu gehen. Sie verfügen über die nötige Klarsicht, um Lösungen herbeizuführen.

**JUNGFRAU 24.8.–23.9.**

Ihre finanziellen Ängste werden langsam immer kleiner. Sie bewältigen Aufgaben mit großer Entschlossenheit. Dem Partner ausreichend Zeit widmen!

**WAAGE 24.9.–23.10.**

Werten Sie eine Idee im Kopf nicht voreilig ab. Die Sache ist interessanter, als sie im ersten Moment erscheint. Zeigen Sie sich aufgeschlossen.

**SKORPION 24.10.–22.11.**

In der neuen beruflichen Situation fühlen Sie sich unsicher und pendeln zwischen Wunschvorstellungen und Realität. Das ist sonst nicht Ihre Art.

**SCHÜTZE 23.11.–21.12.**

Halten Sie nicht zu stur an einem Entschluss fest. Je offener und kompromissbereiter Sie sich geben, desto erfreulicher wird das Echo ausfallen.

**STEINBOCK 22.12.–20.1.**

Jetzt beginnt eine Zeit überwiegend positiver Entwicklungen. Singles festigen den Grundstock für eine zuverlässige und dauerhafte Partnerschaft.

**WASSERMANN 21.1.–19.2.**

In der beruflichen Laufbahn geht es ein gutes Stück voran. Die Aussicht auf ein gesteigertes Einkommen dürfte auch eine Wunscherfüllung erlauben.

**FISCHE 20.2.–20.3.**

Weniger kann mehr sein. Sie wirken anziehender denn je auf das andere Geschlecht. Man vertraut Ihnen eine neue Aufgabe an, die sehr reizvoll ist.


GEWINNRÄTSEL

Teilbeträge	Kochgefäß	Jazzgesangsstil		kleiner Verein		Mantel der Araber		hoher türkischer Titel	deutsche Vorsilbe: schnell	Schneeanhäufung		poetisch: Stille	ehem. Prinzessin von Wales †		englisch: auf
→	↓				↻1	↓			↓	Moment		↓	Vorname von US-Filmstar Gibson		↓
Vorname Disneys		Lehrling (Kw.)	→				↻5	unmenschlich	→	↓					
→	↻6			Abk.: Berufsakademie	→	Feuererscheinung	→							japanische Meile	↓
→															
Schriftstellerverband (Abk.)		populär										Langarmaffe	Abtei am Bodensee		
Backzutat	→											Taxi in England		mongol. Heerführer 11256	
→												→			
süd-deutsch: Hausflur	gewonnenes Marschland	Zwerg der Edda	→	Falschmeldung in der Presse	ostslaw. Oberschicht im MA.	Fluss in Peru	japanische Münze	→	griechischer Buchstabe	Fremdwortteil: doppelt	→	Flugzeugvorderteil	deutsche Vorsilbe		
US-Parlament	→	↻2							Etat	→			↻4		
kleine Siedlung	→			ohne Übereinstimmung	→						↻3	australischer Laufvogel	→		
aus-schütten	→							1	2	3	4	5	6		

Kinoerlebnis für die heimischen vier Wände: Fesselnder Sci-Fi-Thriller – „Subservience“.
Auf eifrige Rätselfreunde wartet 3 mal 1 DVD als Gewinn.

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

Alle Lösungen, die bis Donnerstag, 13. 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

NOTDIENSTE

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

TECHNISCHE NOTDIENSTE

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



LESERREISEN

Saisoneroöffnung 2025



Ihr
Reisepreis ab
€ 998
pro Person
im DZ



Ihr
Reisepreis ab
€ 699
pro Person
im DZ



Ihr
Reisepreis ab
€ 988
pro Person
im DZ

Erholungsurlaub Rügen im Grand Hotel Binz*****

Entdecken – Genießen & Entspannen

Reisetermin 8-Tage-Sonderreise/HP: So. 16.02. - So. 23.02.25

So wohnen Sie: Das Grand Hotel Binz***** erwartet Sie an der Strandpromenade von Binz auf der Insel Rügen. Es bietet einen Wellnessbereich im asiatischen Stil, kreative Küche und geräumige Zimmer mit kostenfreiem WLAN sowie einem Balkon oder einer Terrasse. Dieses Hotel wird von den Private Palace Hotels & Resorts geführt. Die Zimmer im Grand Hotel Binz sind elegant eingerichtet und mit SKY-TV, einem Sitzbereich, einem Safe sowie einem großen Bad mit Fußbodenheizung ausgestattet. Einige Zimmer bieten zudem einen begehbaren Kleiderschrank. Zu den Wellnesseinrichtungen im Grand Hotel zählen ein Innenpool, ein türkisches Dampfbad und ein Beauty-Center. Lassen Sie sich mit einer der zahlreichen Anwendungen im Bali Thai Spa verwöhnen. Das tägliche Frühstücksbuffet im Grand Hotel beinhaltet auch Bio-Produkte und spezielle Angebote für Allergiker. Im Restaurant Ruiani mit Terrasse genießen Sie zum Abendessen abwechslungsreiche Menüs, Gourmetgerichte vom Buffet und erlesene Weine. Zu den weiteren Annehmlichkeiten des Grand Hotel gehören die Spa Bar, die Cocktailbar Shakers und eine Bibliothek. WLAN ist in den öffentlichen Bereichen kostenfrei verfügbar.

Leistungen: ✓ Fahrt im Komfortreisebus ab/bis Hannover ✓ Taxigutschein (Taxizone 1) ✓ 7 Übernachtungen im Granitz Deluxe Zimmer 38 qm mit Frühstücksbuffet im Grand Hotel Binz***** auf der Insel Rügen in Binz direkt an der Strandpromenade ✓ 7 x Verwöhnepension-Abendessen in Buffet-Form oder als 3-Gang-Menü im Hotel-Restaurant RUIANI ✓ Kostenlose Nutzung des SPA-Bereichs mit Badelandschaft, einem türkischen Dampfbad, drei Saunen und Fitnessstudio mit Cardio- & Kraftsportgeräten im Hotel

Extrakosten pro Person:
Doppelzimmer Granitz Deluxe zur Einzelnutzung Einzelzimmer.....€ 580
Kurtaxe zahlbar vor Ort!

Erholung in Graal-Müritz

Ostsee à la carte

Reisetermin 5-Tage-Reise/HP: Do. 06.03. – Mo. 10.03.25

Ob Spaziergänge am kilometerlangen Ostseestrand, Wanderungen durch die Rostocker Heide, die herrlichen Boddenlandschaften mit Reet- und Fachwerkhäusern – Erholung pur erwartet Sie! Nutzen Sie doch auch die Möglichkeit zum Ausflug Rostock und Warnemünde mit Reiseleitung (Extrakosten).

So wohnen Sie: Direkt hinter den Dünen liegt das ****Superior IFA Graal-Müritz Hotel eingebettet in den Küstenschutzwald. Es bietet Ihnen Restaurant, Kaminbar, Bibliothek und Lift sowie einen weitläufigen Wellnessbereich. Auf über 1.500 qm befindet sich ein Schwimmbad, verschiedene Saunen, Fitnessräume und eine Wellness-Beauty-Abteilung mit Massagen, Aromabädern, Ganzkörperpackungen und Gesichtspflege. Die modern eingerichteten Zimmer überzeugen durch Komfort und Gemütlichkeit mit Du/WC, Föhn, Radio, Telefon, SAT-TV, Internetanschluss, Minibar und Safe.

Leistungen:
✓ Fahrt im Komfortreisebus ab/bis Hannover
✓ Taxigutschein (Taxizone 1)
✓ 4 Übernachtungen mit Halbpension (Schlemmerbuffet-Abendessen & Frühstücksbuffet) im Hotel IFA Graal-Müritz ****Sup.
✓ Begrüßungsdrink, Gute-Laune-Cocktail und 1 x Kaffee & Kuchen
✓ Rundfahrt Fischland-Darß mit Reiseleitung
✓ Nutzung der hoteleigenen Bade- und Wellnesslandschaft

Extrakosten pro Person:
Doppelzimmer zur Alleinbenutzung.....€ 140
Ausflug Rostock & Warnemünde mit Reiseleitung€ 39
Kurtaxe vor Ort zahlbar!

Gardasee in Frühlingfarben genießen

Pasta, Wein und Dolce Vita

Reisetermin 7-Tage-Reise/HP: Mo. 10.03. - So. 16.03.25

Am Gardasee wird es früher Frühling, sein Sie mit dabei! Während der Winter die Alpen noch fest im Griff hat, blüht und grünt es am Gardasee bereits in den schönsten Frühlingfarben. Wir haben für Sie in dem kleinen mediterranen Paradies ein Genießer-Programm zusammengestellt. Tolle Ausflüge in die Region und kleine Überraschungen wie Wein- und Grappaoproben sowie Unterhaltungsabende mit Live-Musik und Tanz runden diese Reise ab!

So wohnen Sie: Das sehr gute Hotel Savoy Palace**** befindet sich in ruhiger Lage in Riva del Garda, ca. 150 m vom Gardasee entfernt. Die komfortablen Zimmer verfügen über Balkon, Sat-TV, Minibar, Telefon, Safe, Föhn und Bad/WC. Das Hotel verfügt über Schwimmbad, Sauna, Solarium, Fitnessraum und Fahrradverleih.

Leistungen: ✓ Fahrt im Komfortreisebus ab/bis Hannover ✓ Taxigutschein (Taxizone 1) ✓ 6 Übernachtungen mit Vital-Frühstücksbuffet kalt/warm im Hotel Savoy Palace**** in Riva ✓ Begrüßungscocktail ✓ 5 x 4-Gänge-Abendessen Wahlmenü mit Salat, Obst und Brotbuffet ✓ 1 x Gala-Abendessen bei Kerzenschein ✓ 2 x Live Musik & Tanz ✓ 1 x Aperitiv mit Häppchen ✓ 1 x Kaffee und Kuchen im Tonelli Hotel ✓ 1 x Mittagessen mit Pasta & Salatbuffet ✓ Schifffahrt Riva zur Zitronenriviera Limone und zurück ✓ Weinprobe mit Imbiss im Weinkeller ✓ Brennereibesuch mit Grappaverkostung ✓ Ausflug Gardasee-Panoramarundfahrt mit Reiseleitung ✓ Spaziergang über den Wochenmarkt ✓ Ausflug Trento & Tobliner See mit Reiseleitung ✓ Fahrt nach Verona

Extrakosten pro Person:
Einzelzimmer-Zuschlag.....€ 220
Doppelzimmer zur Alleinbenutzung Einzelzimmer.....€ 320
Stadtführung Verona.....€ 22
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

3900701_002625

FAMILIENANZEIGEN



Danksagung

Wir nahmen Abschied von unserer geliebten Mutter, Schwiegermutter, Großmutter und Urgroßmutter

Doris Berkefeld
geb. Rosendahl
* 13.12.1940 † 29.01.2025

Heike & Ralph
Angelika & Ralf mit Enkeln und Urenkeln
Elke & Michael mit Matthias,
Dennis & Melanie mit Carlotta und Felix
sowie alle Angehörige

Besonderen Dank, sagen wir den Pflegekräften des Seniorenzentrums Bonmonde Lehrte/Aligse für die liebevolle Betreuung und Begleitung.

REISE- UND VERANSTALTUNGEN



Seniorenurlaub 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

Seniorenflug Koller GmbH, Alpenblickstr. 17, 87477 Sulzberg • www.seniorenflug.de

VERANSTALTUNGEN ALLGEMEIN



Pflege, OTA/ATA, Physio Ausbildung gesucht?

LEBENSIMPULS

Tag der offenen Tür

KRH Akademie

Schützenallee 5
30519 Hannover

13.02.2025 von 12 bis 18 Uhr



Das müssen Sie erleben!

500 Stimmen Mass Choir

16.03.25 20Uhr
Hannover Congress Centrum

JETZT Tickets sichern!
0511 - 12 12 33 33

Online Buchen: tickets.haz.de
Und an allen bekannten VVK-Stellen

www.singout-gospel.de



Antik Markt

So., 09.02.2025 ab 11 Uhr
Altwarmbüchen • A2 Center

So., 16.02.2025 ab 11 Uhr
im Leine-Center Laatzen

Info unter Tel.: 0176 - 23 122 855

STELLENMARKT



seela
Verkehrsfachschule
Braunschweig

Tel.: 0531-37003-172
E-Mail: info@seelamail.de

Fahrlehrer (m/w/d) werden überall gesucht. Wir bilden Sie aus und vermitteln Ihnen auf Wunsch einen Arbeitsplatz. Komplette Förderbar durch öffentliche Träger! Unterkunft vorhanden.



Schill Dentaltechnik
GmbH & Co. KG

Dentallabor im Norden von Hannover sucht:

handwerklich geschickte(n) Mitarbeiter/in

für die Arbeitsvorbereitung in Vollzeit.

Bewerbung per Telefon oder Mail:
Schill Dentaltechnik GmbH & Co. KG
Alter Flughafen 16 • 30179 Hannover
Telefon: 0511/63 27 24
Mail: k.schill@schill-dentaltechnik.de

Senioren-Residenz sucht zu sofort in Teilzeit 20 - 30 Std./Wo. Verstärkung im Bereich Hauswirtschaft (z.B. Reinigung, Wäscheservice). Arbeitszeit Mo - Fr in der Zeit von 06.00 - 14.00 Uhr, zusätzlich 1 Tag Wochenende/Monat. Weitere Infos unter: www.wohnpark-kastanienhof.de. Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung an: bewerbung@wohnpark-kastanienhof.de, bzw. Wohnpark Kastanienhof, Am Mittelfelde 102, 30519 Hannover.



Schülerjob gesucht?

Jetzt Zeitungen austragen und Geld verdienen bei der WM Vertriebs- und Werbeservice GmbH

Einfach online oder über WhatsApp bewerben und den QR-Code scannen:



Dein Job in Hannover & Region

lokalboten.de

#1 für Zustelljobs

Freie Stellen in

- Bothfeld
- Groß Buchholz
- Heideviertel
- Kaltenweide
- Nordstadt
- Südstadt
- Stöcken
- Anderten

Heute eingestellt, morgen zugestellt

Egal ob Vollzeit, Teilzeit oder als Minijob. Wähle aus den besten Zustelljobs deiner Region den aus, der zu dir passt!

jetzt.bewerben@lokalboten.de
Hotline: 0800 1234 399 (kostenfrei)

STELLENGESUCHE ALLGEMEIN

Gel. Gärtner sucht Arbeit, Gartenpfl., Hecke, Zaun-, Terrasse, etc. ☎ (01 77) 7 06 75 68

Anerkannte Alltagshilfe, nett u. voll zuverlässig. Kostenübernahme durch alle Pflegekassen o. Privat. 0155/60191957

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

STELLENANGEBOTE HAUSPERSONAL

Für leichte Haushaltstätigkeiten und PC/Hilfe (Smartphone, Laptop) suche ich eine nett, zuverlässige, hilfsbereite Frau. ☎ 0511/3521476

STELLENGESUCHE HAUSPERSONAL

Erfahrener Fensterputzer sucht Arbeit priv. Haushalt. ☎ 0177/1477987

STELLENANGEBOTE MINIJOB

Häusl. Pflege Für meine Mutter (Insulinpflichtig, Demenz, Rollstuhl/Lifter) suche ich in der Umgebung von Richlingen/Hemmingen/Wettbergen eine weitere erfahrene Pflegekraft . 10 bis 20 Std/Woche (Fr.u. Sa.9-15, ggfs. auch Do Nachmittag und einzelne Nächte). 0176/37617969, bitte nur 14-15 Uhr oder 19-20 Uhr anrufen

Begleitung 86-jährige sucht Begleitung für Spaziergänge und Einkäufe 1-2 Stunden an Wochentagen in Hannover Groß-Buchholz, perfekte Deutschkenntnisse als Voraussetzung, Tel. 016096538551

Lindener Fahrdienst sucht Fahrer (m/w/d) in Teilzeit f. d. Schülerbeförderung, gern mit P-Schein, Kurzbewerb. an info@lindener-fahrdienst.de, Lindener Fahrdienst GbR, Struckmeyerstr. 1, 30451 Hannover ☎ (05 11) 9 24 50 50

PFLEGE, BETREUUNG ANGEBOTE

Seniorenbetreuer hilft im Haus, Garten, Einkaufen. ☎ (0 51 37) 9 86 03 90

IMMOBILIENMARKT ANGEBOTE

Schönes freistehendes 2 Fam.-Haus mit großem Garten, ca. 10 km von Hannover, sucht neue Besitzer, die es als ihr Zuhause schätzen.
annelieberger@tutanota.com

BAUGRUNDSTÜCKE GESUCHE

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

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

3-ZI.-WHG.-VERMIETUNG

Seeleze, zentr. Lage, 3 ZKB, Bad mit Wanne, Fenster, 79 m², 1. OG, Laminat, Westbalk., Keller, KM 610€ + NK + MS (0 51 37) 9 32 41 od. (01 52) 58 41 81 42

Seeleze Kernstadt 3 Zimmer Küche Bad Balkon 75qm € 610,00 kalt plus Nebenko sten ☎ D 64 534

WOHNUNGSMARKT GESUCHE

Hannover Umg. su. 3-Zi.-Whg. für 4-Pers., ☎ (0176)47 93 68 03 & (0176)32989847

HÄUSER GESUCHE

PRIVAT: Suche Reihenhauses Reihenhauses jeglicher Art gesucht. Gerne auch renovierungsbedürftige Häuser anbieten. ☎ 0 51 1- 51 56 79 75

Junge Familie sucht Haus (EFH, MFH) zum Wohlfühlen in Hannover oder Umland gern mit Garagen. ☎ 01 70 -9 60 97 97

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

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

HANDWERKER / BAUBEDARF

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

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

Kleinflick und Rinne 0511/44497279

ENTRÜMPELUNG

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

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

aktasderpacktdas.de ☎ 0511/5347369
Haushaltsauflösung mit Wertanrechng.
Entrümp. & Kleintrans. (01 63) 91 34 970

FLIESENLEGER

Fliesenleger + Badsanierung ☎ 0160/97739654

GÄRTNER

Heckenschneidung, Baumfällung, Gartenpflege Preisw. ☎ (01 74) 1 84 42 80

Zaunbau, Baumfällung, Pflasterarbeiten, Rollrasen uvm. ☎ (0157)52461902

Gartenpflege, Heckenschnitt & Baumfällungen preisw. ☎ 01 72 179 01 01

Gartenpflege und Baumfällung zum Festpreis. ☎ 0163/7709224

Gartenarbeit inkl. Ents. 0511/96774765

Gartenarbeit. inkl. Ents. 051027370745

Gartenarb. inkl. Ents. 0511/96774765

HEIZUNG

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

MALER, TAPEZIERER

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

POLSTERMÖBEL- / TEPPICHREINIGUNG

Fa. Schmeißer ☎ (05 11) 60 44 499

SANITÄRINSTALLATEURE

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

UMZÜGE

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

VERKAUF ALLGEMEIN

Zu verschenken, Möbel, u.a. Sofa, Regale, sowie Kühlschrank. Selbstabholung am Samstag und Sonntag, 08. und 09.02 jeweils von 11-15 Uhr. Voltmerstr. 13, Klingeln bei Petersen.

ANKAUF ALLGEMEIN

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

Suche privat gut erhaltenes Bleikristall, Porzellanservice, Handtaschen, Automatikuhren u. Modeschmuck, Kronleuchter, alte Weine. Herr Winter ☎ 0176/23 56 09 37

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

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

Stop! Nichts wegwerfen, zahle fair für Trödel & Krempel ☎ 0 16 38 30 97 83

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

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

Su.Uhren auch defekt ☎ 01605319258

TIERMARKT ANKAUF

Kaninchen: gelbe Burgunder, Blaureiß! Endgewicht 4-6 Kg, ☎ (0 15 14) 1 63 29 92

BEKANNTSCHAFTEN ALLGEMEIN

Attraktive Beamtenwitwe, 72 J., mit feiner Figur, sehr charmant und kultiviert. Nach dem schmerzhaften Verlust meines Mannes suche ich pv einen einfühlsamen Lebenspartner bis ca. 80 J., bei getrennten oder auch gemeinsamen Wohnen. Bei ernsthaftem Interesse bitte ich um telefonische Kontaktaufnahme Tel. 0160 - 7047289

Bildschöne, zierliche Christine, 65 J., junggelebene Witwe, bin liebevoll, aufgeschlossen, fürsorglich und zärtlich (ehemalige Stationsschwester/Leiterin) Da ich kinderlos bin, wohne ich ganz alleine in meiner Wohnung. Ich wünsche mir pv noch einmal von ganzem Herzen einen treuen Mann, der es ehrlich mit mir meint. Tel. 0160 - 97541357

Hannelore, 76 J., hüb. Witwe, mit schöner frau. Figur u. gutem Herz. Ich koche, backe u. putze im Handumdrehen, mag das häusl. Leben, die Natur u. Musik, auch zärtl. Zuneigung habe ich gern. Sind Sie auch so einsam wie ich? Ich könnte Sie kurzerhand mit meinem Auto besuchen. Kostenl. Anruf, Pd-Seniorenglück Tel. 0800-7774050

Ich bin Hans-Peter (70) u. blicke auf ein erfülltes Leben zurück, in dem aber noch genügend Raum für neue Geschichten bleibt. Bin gerne in Bewegung, ein sicherer Autofahrer u. suche eine liebe Dame für gemeins. Unternehmungen, vlt. eine kleine Reise u. eine aufrichtige Partnerschaft. PV, Anruf u. Vermittlung kostenlos T. 0800-2886445

Christiane, 63 J., liebevoll, harmoniebedürftig, kerngesund, mit super Figur u. strahl. Augen, beschreibt mich wohl am besten. Bin eine tolle Köchin, Naturfreundin, schätze ich gemütl. Zuhause, doch ohne Partner ist alles nichts. Wir haben es verdient glückl. zu sein, bitte melde Dich über PV und gib uns eine Chance. Tel. 0176-57606003

Thomas, 56, Handwerksmeister, humorvoll, unternehmungslustig u. lebensfroh. Ich genieße die Natur, gutes Essen, Kinoabende u. reise gerne. Suche eine humorv., aufgeschlossene Frau, die das Leben positiv sieht. Freue mich auf Dich! PV, Anruf u. Vermittlung kostenlos Tel. 0162-7928872

Ellen, 70 J., nach vielen Ehejahren war ich plötzlich Witwe, bin ansehnlich, mit schöner weibl. Figur, mag Ausflüge mit meinem Auto, Garten u. die Natur. Suche lib. PV e. lieben Mann bei getrennt. od. gemeins. Wohnen. Ich wäre jederzeit für Sie da u. möchte mich gut mit Ihnen verstehen. Tel. 0162-7939564

Möchtest Du mit mir Kaffee trinken Netter Er/51/1,89/schl. sucht nette schl. Sie für feste Beziehung ☎ 0 16 31 87 51 30

Ludzie dla Ludzi

Unternehmungslustige Freizeitgruppe sucht Euch ab 50 + tel 015254391154

ER, Mitte 70 J., würde gern mit tol. Dame (rundl. Figur) nette Stunden verbringen. ☎ 0 17 25 46 57 83

Gentleman, 50, 1,80, sportl., su. attraktive Frau bis 50. ☎ (01 76) 96 41 34 48

ANKAUF PKW

Suche ein Familienauto, wünschenswert ab EZ.2011 ☎ 01 57 70 41 88 72

ANKAUF MOTORRÄDER

Suche altes Moped Motorrad defekt oder total verrostet 0151-11520265

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

CAMPINGFAHRZEUGE ANKAUF

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

himolla

MÖBEL HEINRICH

OPTIONAL MIT ELEKTRISCHER KOPFTEILVERSTELLUNG MÖGLICH!

MODELL 7052

MODELL 7051

MODELL 7050

TREND-FARBE
AQUA

EASYSWING 7050 7051 7052

GRÖSSEN

- ▶ Small
- ▶ Medium | optional Maxiversion
- ▶ Large | optional Maxiversion
- ▶ X-Large

VERSIONEN

- ▶ manuell
- ▶ 1-motorisch
- ▶ 2-motorisch
- ▶ 1-motorisch, Aufstehhilfe
- ▶ 2-motorisch, Aufstehhilfe

UNTERGESTELLE

- ▶ Teller
- ▶ Sternfuß

2 BREITEN

- ▶ 7051 Sitzbreite 48 cm
- ▶ 7251 Sitzbreite 52 cm

EXTRAS

- ▶ elektrische Kopfteilverstellung
- ▶ Massage mit Lordosenstütze
- ▶ Heizung
- ▶ außen liegender Akku

MÖBEL mit System
In der Ausführung individuell konfigurierbar.

RELAXSESSEL,
MODELL 7052
Sitzhöhe ca. 44 cm.
0353 0143 00
Abholpreis



INKLUSIVE

manuelle Kopfteilverstellung

Funktion 2-Motorisch

WERBEPREIS

1999.- ^{4741.-*}

DAUERTIEFPREISE

Bis zu **45%**
SPAREN!

ZUSÄTZLICH

10%
**himolla
BONUS**

ALT  NEU

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

Gilt nur für Neuaufträge.

Alle Infos unter www.moebelheinrich.de

1) Dauertiefpreis. Bereits im Verkaufspreis berücksichtigt. 2) Himolla-Bonus. Gültig vom 13.02.2025 bis zum 15.02.2025 auf Möbel der Marke himolla. Gilt nur für Neuaufträge, ausgenommen preisreduzierte Werbeware und bereits reduzierte Ausstellungsstücke, die in unserer Ausstellung gekennzeichnet sind. Diesen persönlichen Gutschein bitte ausschneiden und mitbringen. Keine Kombination mit weiteren Nachlässen. 1 Ohne Deko. 1 Alles Abholpreise. 1 Alle Preise in Euro. 1 *) Listenpreis.

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

ÜBER 40.000 M² • 500 M VON DER A2

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

 
Die Filiale **Bad Nenndorf** wurde
auf Google mit 4,5 bewertet
am 03.02.2025 | 2366 Rezensionen

Weitere Infos unter
www.moebelheinrich.de

Folgen Sie uns:   

MÖBEL
HEINRICH