

**SCHENKE LEBEN,  
SPENDE BLUT.**

**SPENDE  
BLUT**

30417301\_002625

**So** 05.10.2025  
11.00 – 15.00 Uhr  
**Di** 07.10.2025  
16.00 – 19.30 Uhr  
**Do** 09.10.2025  
15.30 – 19.30 Uhr

Hannover 30161 - Vahrenwald  
FORA-Hotel, Großer Kolonnenweg 19  
Ronnenberg 30952  
Mehrzweckhalle, Mühlenweg 1  
Hannover 30559 - Anderten  
chützenhaus, Anderter Schützenplatz 7

**Mo** 06.10.2025  
14.00 – 18.30 Uhr  
**Mo** 13.10.2025  
14.00 – 18.30 Uhr

Hannover 30625 - Groß-Buchholz  
Blutspende-Spot in der MHH -  
Gebäude K3, Carl-Neuberg-Straße 1  
Hannover 30625 - Groß-Buchholz  
Blutspende-Spot in der MHH -  
Gebäude K3, Carl-Neuberg-Straße 1

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



TERMIN  
IM UMRKEIS

**möbel  
staude**

Die Besten im Norden

Deine Stadt  
Dein Möbel Stauder

14928701\_002625

**hallo** HANNOVER  
WEST  
**wochenende**

TRANSPARENT • SERIÖS • SICHER

**EPHESUS**  
est. 1995



Wo Eleganz auf Goldschmiedekunst trifft

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

30304201\_002625

40 ♦ 31. Jahrgang · 4. Oktober 2025

www.wochenblaetter.de

**Gewinne 4 mal 2 Tickets  
fürs GOP Varieté**

**HANNOVER.** Wo kannst du am besten feiern gehen? Wo gibt es das beste vegane Essen? Was sind eure Tops und Flops? Wer verkauft das beste Kater-Frühstück? Und wie machst du einen Herbst-Matcha selbst? In der diesjährigen Ausgabe von **HANNOVER GEHT AUS! U25** haben sich vier junge Madsack-Blattmacherinnen wieder mit ihrer Perspektive auf die Gastroszene vor Ort auseinandergesetzt. Um das Sonderheft gebührend abzufeiern, haben wir eine

ganz besondere Verlosungsaktion für alle Leserinnen und Leser eingetütet. Wir verlosen **4 mal 2 Tickets für das Varieté „Formidable“**, das vom 9. Oktober bis 4. Januar 2026 im GOP Varieté-Theater Hannover zu Gast ist. Dem HGA-Nachwuchs hat **Cyril Krüger**, der Frontmann der Jetlags, außerdem ein exklusives Interview gegeben. Darin verrät er **seine beiden Lieblingsrestaurants** in Hannover, **sein Lieblingslied** und sogar **seinen Lieblingsstadtteil** in der Leinestadt. Das HGA U25 liegt der aktuellen Ausgabe von Hannovers Stadtmagazin „magaScene“ bei, das seit vergangener Woche kostenlos an mehr als 500 Auslagestellen in der Region Hannover ausliegt. Man findet das „HGA U25“ auch als E-Paper unter den Beilagen von HAZ und NP.



Mit diesem QR-Code gelangst du zur GOP-Varieté-Verlosung



Mit diesem QR-Code gelangst du zum aktuellen HGA U25



**Sonnenblumen**

unterm  
**Sternenhimmel**

Seite 2

Seien Sie dabei:  
**DAIKIN Handball-Bundesliga**  
**Die Recken vs. ThSV Eisenach**  
Samstag, 11. Oktober 2025  
Anwurf 18:00 Uhr in der ZAG Arena Hannover

26302001\_002625

**JUWELIER COHRS**  
Machen Sie Ihr Gold zu Geld! Bei uns zum Höchstpreis verkaufen.  
Gold | Silber | Platin | Zinn  
Schmuck | Juwelen | Diamanten | 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

30263501\_002625

**Neuer Rekord!**  
Feingold 103,30€ | Zahngold 64,26€  
750 Gold 76,35€ | Silber 1,25€  
585 Gold 59,55€ | Versilbert 40,00€  
333 Gold 33,90€ | Zinn 16,00€  
**Goldankauf Bott**  
Bahnhofstr. 12 • 30159 Hannover  
0511/37359069

30988501\_002625

**ABC Wäschendienst GmbH**  
am besten clean  
Wäscherei, Reinigung und Mangelservice  
Service und Hygiene rund um die Wäsche...  
• Textilreinigung / chem. Reinigung  
• Mangelwäsche in 24 Std.  
• Bettdecken / Kopfkissen  
• Business-Hemden, handgeb.  
• Tisch- und Bettwäsche  
• Zelte, Planen, Schlafsäcke etc.  
• Imprägnierungen  
• Gardinen, Vorhänge  
• Kittel und Berufsbeleidung  
ABC Wäschendienst GmbH  
Öffnungszeiten: Mo.–Fr. 6 – 14 Uhr  
Am Listholz 87 (direkt neben CleanCar)  
30177 Hannover  
Tel. 0511-71 74 67

30319601\_002625

**LOKAL SHOPPEN**  
ZAHLT SICH AUS!  
-15% RABATT\*  
PINC Apotheken  
\*auf Ihren nächsten Einkauf und bei Vorlage des Coupons, ausgenommen sind rezeptpflichtige Arzneimittel, Zuzahlungen, Rezepturen, Bücher, Gutscheine, Dienstleistungen, Botendienste und unsere Sonderangebote. Code in einer der PINC-Apotheken vorzeigen.  
Gültigkeit: Oktober/November 2025  
WWW.PINC-APOTHEKEN.DE

33423001\_002624

**HERBST-COUPON**  
20%  
Rabatt auf Ihren gesamten nächsten Einkauf.  
Gültig bis 31.10.25  
LEINE APOTHEKE  
vor Ort: Leine-Center Laatzen Hauptbahnhof Hannover  
Ernst-August-Galerie Hannover  
Misburg · Waldstraße 1  
Neu: Kronrode · Kattenbrookstr. 163  
online: www.LeineApotheke.de  
Code „HERBST“

5950301\_002625

**„Pflege mit Herz und Seele – bei Ihnen zuhause“**  
FIEDLER  
• Wir arbeiten nicht nach Minuten, sondern nach Leistungen – Sie bekommen die Zeit, die sie wirklich brauchen.  
• Kostenlose Unterstützung bei Pflegegrad- und Krankenkassenanträgen.  
• Ihre feste Bezugsperson sorgt für Vertrauen und Verlässlichkeit.  
• Monatlich eine kostenlose Zusatzleistung: z.B. Arztbegleitung, Medikamentenbestellungen oder persönliche Gespräche  
Unser Versprechen: Individuelle, zuverlässige und herzliche Pflege – abgestimmt auf Ihre Bedürfnisse.  
Kostenlose Erstberatung - rufen Sie uns an:  
Tel.: 0511- 98 59 70 50  
Fiedelerstr. 15, 30519 Hannover, www.pflegedienst-fiedeler.de

30397501\_002625

Die aktuelle  
Wochenendzeitung  
**hallo**  
wochenende

**Bauen & Wohnen**  
11. – 19. OKTOBER  
MESSE HANNOVER  
Tickets online kaufen und sparen!  
DIE MESSE RUND UMS ZUHAUSE MIT DER HANNOVER LOUNGE – DAS FORUM MIT EXPERTEN, TIPPS UND ANREGUNGEN  
meine-ifa.de

28997401\_002625

**ALLE STARS. ALLE TICKETS. EIN SHOP!**  
UNSER TIPP: Verschenken Sie Ticket-Gutscheine!  
haz-ticketshop.de • np-ticketshop.de

**BERG&TAL OUTDOOR OUTLET**  
**GOLDENE HERBST-SCHNÄPPCHEN**  
Warm und wetterfest!  
**50% AUF FAST ALLES**  
EKZ Altwarmbüchen  
Opelstr. 36-40 · 30916 Isernhagen-Altarmbüchen  
Mo., Di., Do., Fr. 10:00 – 18:00 Uhr  
Mi. 10:00 – 15:00 Uhr, Sa. 10:00 – 14:00 Uhr

30667501\_002625

**Dr. Mohi** deine Apotheke  
**20%**  
\*Gilt nicht bei bereits reduzierten Artikeln. Nicht kombinierbar mit anderen Rabatten. Ausgenommen sind rezeptpflichtige Arzneimittel, Zuzahlungen und Rezeptanteile.  
Gegen Abgabe dieses Coupons erhalten Sie 20% Rabatt auf Ihren gesamten Einkauf! Bitte Coupon ausschneiden und mitbringen.  
Gültig bis 17.10.2025  
Apotheke im Marktkauf Vahrenwalder Straße 140 · 30165 Hannover  
Apotheke am Ring Isernhagener Straße 109 · 30163 Hannover

30319601\_002625

**Alzheimer**  
Forschung braucht Ihre Hilfe!  
www.breuerstiftung.de

**oktoberfest hannover**  
27.9. bis 13.10.  
mittwochs: Familientag (bis zu 50% Rabatt) freitags: Feuerwerk ab 21:45 Uhr  
Mo+Di = Ruhetag

29981201\_002625

# Keine Lust auf das Karriereende

Triathlon: **JUSTUS NIESCHLAG** lässt eine komplizierte Blutgefäßerkrankung operativ behandeln. Im Mai will er auf der Langstrecke wieder angreifen.

Ein Schreck sei es gewesen, aber auch eine Erleichterung: Im Mai dieses Jahres erhielt der Triathlet Justus Nieschlag die Diagnose KinKing-Syndrom in beiden Beinen. Dabei knickt die Hauptarterie in der Hüfte in einer bestimmten Position ab, sodass die Beine nicht ausreichend mit Blut versorgt werden können – beim Radfahren für den Triathleten ein Riesenproblem.

„Im ersten Moment war die Diagnose natürlich erschütternd, aber es war auch gut zu wissen, dass ich mir die Probleme nicht eingebildet habe“, erzählt Nieschlag, zu diesem Zeitpunkt bereits über ein Jahr betroffen. Nun entschloss er sich dazu, die Krankheit Ende September operativ von Spezialisten in Belgien behandeln zu lassen. Bis dahin erholte er sich noch von einer Nasen-OP.

## Die Diagnose war wie „eine Entschuldigung“

Er klingt zwar noch ein wenig nasal, ihm gehe es aber soweit gut, sagt Nieschlag (Lehrter SV). Jüngst unterzog er sich einer Operation der Nasennebenhöhlen – dem ersten Teil seiner „Generalüberholung“, wie er selbst scherzhaft sagt. Er habe in der Vergangenheit schlicht mit zu vielen Infekten zu kämpfen gehabt, erklärt der Athlet.

Anfang September lief Nieschlag noch beim Bundesliga-Abschluss im Rahmen des Maschsee-Triathlons auf Rang neun, konnte damit aber nicht an den Vorjahressieg anknüpfen. Es ist ein Sinnbild dieses Jahres, so blieb Nieschlag auch international hinter seinen Vorjahresleistungen zurück. Die Gang an die Öffentlichkeit im August habe ihn erleichtert: „Die Diagnose öffentlich zu machen, war wie eine Entschuldigung für alle“, sagt Nieschlag.



Vorzeitiges Saisonende: Mit dem Bundesligaabschluss beim Maschsee Triathlon zieht sich Justus Nieschlag (in blau) für dieses Jahr aus dem Wettkampfsport zurück.

Foto: Debbie Jayne Kinsey

tert: „Die Diagnose öffentlich zu machen, war wie eine Entschuldigung für alle“, sagt Nieschlag.

Dass er die Diagnose trotzdem bis August für sich behielt, lag daran, dass zunächst weitere Schäden an den Arterien ausge-

schlossen werden mussten. Darüber hinaus war sich Nieschlag nicht sicher, ob er die einzige Behandlungsmöglichkeit, eine

Operation, durchführen lassen möchte. „Ich habe wirklich viel abgewägt und auch über ein Karriereende nachgedacht“,

sagt der Nieschlag. Allerdings habe er dafür noch zu viel Lust. Das letzte Jahr habe gezeigt, wo die Reise hingehen könne – drei

internationale Medaillen und jeweils Platz fünf bei der Europa- und Weltmeisterschaft im Ironman 70.3. „Da möchte ich wieder anknüpfen“, sagt Nieschlag. Also konsultierte er Spezialisten in der Radfahrration Belgien.

## Ein komplizierter Eingriff

Während des Eingriffs wird der geknickte Teil der Beckenarterie herausgeschnitten und durch ein Stück Beinvene ersetzt. Außerdem werde versucht, Platz zu schaffen und die Arterie zu verlegen, erzählt Nieschlag, fügt aber an: „Genau planen kann man das anhand der MRT-Bilder nicht. Das müssen die Spezialisten während des Eingriffs entscheiden.“ Da Nieschlag beidseitig betroffen ist, wird er mit zwei Tagen Pause zweimal operiert. Alles zusammen in einer Narkose durchzuführen, sei zu gefährlich.

Nach Veröffentlichung seiner Diagnose seien mehrere Sportler mit Nieschlag in Kontakt getreten, die eine vergleichbare Operation erfolgreich überstanden haben. „Das gibt natürlich Hoffnung“, sagt der Lehrer: „Letztendlich ist das aber eine Operation, die eher selten durchgeführt würden. Langzeitstudien und Erfolgswahrscheinlichkeiten gibt es da nicht.“

## Im Mai wieder am Start

Nach den Eingriffen gilt zunächst eine sechswöchige Sportpause, dann geht es in die Reha.

Ab spätestens Mai will Nieschlag aber wieder an Rennen teilnehmen können. Olympia 2028 ist für den Sechsten in der Mixed-Staffel von Tokio 2021 allerdings kein Ziel. „Ich konzentriere mich jetzt auf die Langstrecke.“

## Van Gogh hautnah erleben

Immersive Kunstausstellung kommt erstmalig in die Alte Druckerei bei MADSACK nach Hannover

Wie fühlt es sich an, zwischen den Himmelskörpern der „Sternennacht“ des niederländischen Malers Vincent van Gogh zu flanieren? Wie sitzt es sich zwischen etlichen der so markanten Sonnenblumen des Künstlers? Und wie wirken die kräftigen Farben der Kornfelder, wenn man sie selbst durchqueren könnte?

Die Ausstellung „Van Gogh – The Immersive Experience“ bietet Antworten auf solche Fragen als Multimediashow. Die weltberühmten Kunstwerke von Goghs werden mithilfe von Lichtinstallationen und Projektionen mehrfach vergrößert und an Wänden in Bewegung gebracht – nun auch erstmalig in Hannover. In der Alten Druckerei auf dem Gelände der Mediengruppe

Madsack, August-Madsack-Straße 1 in Bemerode, präsentieren die Produzenten und Agenturen Brüssel Exhibition Hub und Cofo Entertainment vom 12. November an eine sogenannte immersive Ausstellung. Kunst trifft dabei auf moderne Technik, die eine virtuelle Illusion erschafft. Werke wie „Das Nachtcafé“ und „Das Schlafzimmer in Arles“ werden sozusagen aus einer ganz neuen Perspektive erlebbar. Die Betrachter befinden sich inmitten der Gemälde und werden scheinbar Teil der Szenerie.

Insgesamt zeigt die Ausstellung mehr als 200 Arbeiten des Künstlers auf einer Projektionsfläche von 600 Quadratmetern. Die Schau zeichnet aber auch das Leben Van Goghs mit zahlreichen Hintergrundinformationen nach. Die Ausstellung wurde schon in London, Paris, New York, Berlin und Barcelona gezeigt, die Veranstalter zählen derzeit mehr als zwölf Millionen Besucherinnen und Besucher. Für einen Ausstellungsbesuch buchen Interessierte entweder

ein Flexticket oder ein Zeitfensterticket. Mit dem Zeitfensterticket (ab 22 Euro) ist der Zugang zur Ausstellung innerhalb des gebuchten Zeitfensters möglich, die Verweildauer ist zeitlich unbegrenzt. Wer flexibel bleiben möchte, nutzt Flextickets. Diese Eintrittskarten sind nur in begrenzter Anzahl verfügbar.

Tickets gibt es unter tickets.haz.de sowie in den lokalen Ticketshops der HAZ und der Neuen Presse. Dort gibt es für Abonnenten Rabatte auf Zeitfenstertickets: 30 Prozent Rabatt für einen Ausstellungsbesuch bis einschließlich 16. Dezember 2025, bei einem Ausstellungsbesuch ab dem 17. Dezember erhalten Abonnenten 15 Prozent Rabatt. Die Ausstellung wird am 12. November eröffnet.



Wandeln Durch die weltberühmten Kornfelder: Die immersive Van-Gogh-Ausstellung kommt in die alte Druckerei auf dem Gelände der Madsack Mediengruppe. Foto: Exhibition Hub



**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

**Kribbeln, Brennen, taube Füße?**

Beratungstag (auch telefonisch möglich) zum Thema Polyneuropathie am Donnerstag, dem 09.10.2025. Jetzt anmelden und Testangebot sichern!  
**friedenstal apotheke**  
Apothekerin Kathrin Thum  
Hannoversche Str. 102, 30627 H.  
Telefon: 0511 - 9 56 20 35

**Wir suchen Verstärkung!**

## Hannover bekommt ein 3x3-Basketballfeld

Spätestens seit Olympia in Paris boomt der Sport. Jetzt soll es auch für Freizeitsportler einen Platz geben.

Schon jetzt gilt Hannover als so etwas wie die Hochburg für 3x3-Basketball in Deutschland. Die niedersächsische Landeshauptstadt ist offizieller Bundesstützpunkt für die Sportart, die bei den olympischen Spielen 2024 in Paris begeisterte und dank des Erfolgs der Frauenmannschaft auch eine olympische Goldmedaille einbrachte. Jetzt soll in Hannover ein neues 3x3-Feld gebaut werden, das vor allem Freizeitsportlern zur Verfügung stehen wird.

Entstehen soll dieses auf der Wiese neben dem Parkplatz an der Heinz von Heiden Arena, nördlich des Stadionbades. Inklusiv Sicherheitsbereiche soll der Basketballplatz eine Größe von 18 mal 14 Metern haben. Spielfeldgröße, Markierungen

und Korbanlage sollen den offiziellen Vorgaben des Internationalen Basketballverbandes (Fiba) entsprechen, der Belag aus

einem wasserdurchlässigen, rutschfesten Kunststoffmaterial bestehen. Rund 265.000 Euro wird das neue 3x3-Basketball-

feld kosten. Die Stadt verfolgt das Ziel, dieses noch vor den Finals 2026 in Hannover fertigzustellen.

Die viertägige Sportgroßveranstaltung wird vom 23. bis 26. Juli ausgetragen – inklusive 3x3-Basketball. Die Trendsportart soll allerdings vor dem Neuen Rathaus ausgetragen werden, nicht auf dem neuen Feld am Stadion. Dank Beleuchtung soll dieses auch bei Dunkelheit bespielbar sein.

Die Anmeldung für den Basketballcourt soll über eine App erfolgen. Über diese soll es auch möglich sein, eine Balkiste am Platz zu öffnen. Um diesen herum sind für Zuschauer Sitzbänke vorgesehen. Geplant auf der Fläche ist außerdem eine hochwertige Tischtennisplatte mit Wettkampfmaßen.



Gab es auch schon am Raschplatz: Ein 3x3-Basketballfeld, allerdings nur temporär während des Sommerprogramms.

Foto: Florian Petrow

Um zu verhindern, dass regelmäßig Bälle auf die an dem Sportplatz entlang führende Veloroute 9 nach Ricklingen fliegen, soll dieser von einer einen Meter hohen Hecke eingegrenzt werden. Neben sechs Bäumen, die gepflanzt werden sollen, dient diese auch als Ausgleich für die Versiegelung, die mit dem Projekt verbunden ist.

Toiletten und einen Wasserspender, die sich die Politik am Basketballplatz wünschten, wird es allerdings nicht geben. Laut Verwaltung hätte das umfangreiche Leitungsarbeiten zur Folge gehabt, die das Projekt massiv verteuert und verkompliziert hätten. Dennoch stimmte der Bezirksrat Mitte einstimmig für das Vorhaben, für das voraussichtlich Anfang 2026 die Arbeiten beginnen sollen.

# Es läuft auch ohne

**EIN LEBEN OHNE EIGENES AUTO** – das war für unseren Autor Sebastian Hoff lange Zeit schwer vorstellbar. Doch inzwischen kommt er sehr gut ohne aus.

Wie fast alle Kinder meiner Generation bin ich mit Autos groß geworden – und oft auch in ihnen. Meine Eltern besaßen zeitweise drei. Für Ausflüge, Besuche oder Einkäufe wurde selbstverständlich der Motor angeworfen. In den Urlaub ging's mit dem Campingbus, oft über Tausende Kilometer.

Kaum 18 Jahre alt, erwarb ich den Führerschein. Die erste längere Fahrt ging nach Paris – stilrecht im Citroen 2CV, im Volksmund als Ente bekannt. Schon als Student besaß ich ein eigenes Auto. Der gebrauchte Golf kostete nur 1000 Mark, leistete aber erstaunlich lange gute Dienste. Ich jobbte als Auslieferungsfahrer und steuerte in meiner ersten Arbeitsstelle einen Kleintransporter. Mit der eigenen Familie wuchsen später die Autos und wurden zu Eltern-taxis.

Ich weiß, wie praktisch es ist, mit dem eigenen Wagen spontan mal irgendwohin zu fahren. Damit sperrige Dinge und mehrere Menschen zu transportieren. Bei aufgedrehter Musik laut singend auf Straßen entlang der Mittelmeerküste zu cruisen. Im Sonnenaufgang auf die schneebedeckten Alpen zuzufahren. Stundenlange Gespräche zu führen, während die Landschaft an einem vorbeigeleitet. Keine Frage: Das eigene Auto ist flexibel einsetzbar, bietet Freiheit und Komfort und ermöglicht kleine Abenteuer.

Andererseits schlich sich auf den vielen Fahrten immer stärker ein Störgefühl ein: Sich ständig konzentrieren zu müssen, ist anstrengend. Der Verkehr wurde im Laufe der Jahre hektischer. Auf eintönigen Autobahnfahr-

ten zählte ich die Kilometer. Immer wieder Beinahe-Unfälle. Ineinander verkeilte Fahrzeuge auf Autobahnen mit Toten. In der Stadt nervtötendes Stopp-and-Go. Parkplatzsuche. Und außerdem kam ja noch die Umweltdiskussion auf. Zuerst war es das Waldsterben, später ging's ums Ganze: Der Klimawandel bedroht uns Menschen inzwischen existenziell und global. Und das Auto ist Teil des Problems.

Auf meinen Fahrten fuhr deshalb immer häufiger das schlechte Gewissen mit: „Kannst du das noch verantworten?“, flüsterte es mir ins Ohr. „Geht's nicht anders?“, fragte es mich fordernd. „Ja, klar“, antwortete ich eingeschüchtert. „Aber wenn es schon mal da ist. Außerdem habe ich es doch eilig und – und überhaupt: Auf dem Rückweg kann ich noch 'ne Ladung Bio-Kompost vom Wert-

„Auf meinen Fahrten fuhr immer häufiger das schlechte Gewissen mit.“

Sebastian Hoff,  
Autor

stoffhof mitbringen!“ Fortan meldete sich der charmante Bruder, der gute Wille, und hatte mehr Erfolg: Mit dem Fahrrad war ich schon immer gern gefahren, das tat ich nun öfter. Einen Kinderanhänger hatten wir ohnehin; damit ließen sich auch Einkäufe und sogar Weihnachtsbäume transportieren. Für weitere Fahrten wählten wir



Es geht doch: Sogar den Weihnachtsbaum hat Sebastian Hoff schon mit dem Fahrradanhänger transportiert. Foto: Sebastian Hoff

die Bahn. Wenn es ohne Auto nicht ging, nutzten wir Carsharing. Als eine teure Reparatur anstand, verkauften wir das eigene Auto. Meist kamen wir gut zurecht. Nur manchmal blieben die Kinder weinend im Haus zurück, weil ich schnell das gemietete Auto abholen musste. Bahnfahrten mit viel Gepäck und einem Wickelkind sind nicht vergnügungssteuerepflichtig. Als wir dann das alte Auto vom Schwiegervater angeboten bekamen, war unser guter Wille gebrochen.

Doch die Kinder wurden älter und die Fahrten mit ihnen seltener. Das Radeln machte zunehmend Spaß. Ich genoss und genieße noch immer die Bewegung an der frischen Luft und halte mich damit körperlich fit.

Bei Regen und Kälte schützt passende Kleidung. Viele Ziele in der Stadt sind mit dem Fahrrad sogar schneller zu erreichen als mit dem Auto. Das stand oft wochenlang ungenutzt herum, Kosten fielen trotzdem an. Als wir eine neue Batterie kaufen

mussten, weil wir den Wagen zu selten führen, war das Maß voll – kurzerhand verschenkten wir ihn an Verwandte.

Das ist nun bald zehn Jahre her. Vermisst habe ich das eigene Auto an keinem einzigen Tag. Im Gegenteil: Es fühlte sich wie eine Befreiung an. Ich erlebe seltener stressige Fahrten, muss keine Parkplätze suchen, teure Reparaturen und regelmäßige TÜV-Termine gehören der Vergangenheit an. Ein Auto kostet im Schnitt 400 Euro im Monat – ohne dass es einen Meter bewegt wird. Für das Geld können wir uns locker hochwertige Fahrräder leisten und ab und an ein Auto leihen.

Ob Lastenrad, E-Auto oder Transporter: Beim Carsharing habe ich Zugriff auf verschiedene Fahrzeugtypen. Mit dem Deutschlandticket ist das Bahn- und Busfahren günstig und flexibel. Für die letzte Meile nutze ich das Faltrad oder einen E-Scooter. Als Städter profitiere ich von einem guten Netz an öffentlichen Verkehrsmitteln und einem

dichten Takt. Menschen, die auf dem Land wohnen, haben es da deutlich schwerer.

Wenn es mal in die Ferne gehen soll, nehme ich den Zug. Damit sind erstaunlich viele Ziele schnell zu erreichen. Nach Wien in rund acht Stunden – das muss man mit dem Auto erst einmal schaffen.

Klar, auf unangenehme Überraschungen wie verpasste Anschlüsse muss ich vorbereitet sein, aber wie oft habe ich früher mit dem Auto im Stau gestanden und kam spät und erschöpft am Ziel an? Auf langen Bahnfahrten kann ich lesen, schlafen, arbeiten, essen oder verträumt aus dem Fenster schauen. Und nicht selten lerne ich nette Menschen kennen, mit denen ich ins Gespräch komme.

Was die Umweltbilanz angeht: Da darf sich jetzt ruhig das schlechte Gewissen melden! Ich bin fast ausnahmslos klimafreundlich unterwegs – auch ohne das Gefühl, auf etwas verzichten oder mich einschränken zu müssen.

**Fleischerei B. Zimmermann GmbH**  
- gleich 2x in Ihrer Nähe  
Raabestr. 1/Podbielskistraße  
Hannover/List  
Tel.: 0511-52 55 60  
(ehemals Fleischerei Reich)

Marktstraße 17  
Burgdorf  
Tel.: 05136-22 28

vom 06.10. bis 11.10.2025

**Schon mal vormerken: Tag der offenen Tür**  
Am 12. Oktober von 11 bis 17 Uhr laden wir Sie herzlich auf unser Produktionsgelände an der Wilhelm-Hasselmann-Str. 29 in Westercelle ein. Für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt – mit Köstlichkeiten aus eigener Produktion, Süßem, Kaffee und Kuchen.  
Lernen Sie außerdem die Fleischerei Zimmermann als modernen Ausbildungsbetrieb und Arbeitgeber kennen.  
**Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**

**Montag bis Mittwoch:**  
Schweinegeschnetzeltes "Waidmanns Art" vom Steinpilzen, angebratenem Speck ..... 1 kg **13,90 €**

**Zimmermanns Schlemmer-Tüte**  
- 400 g Schweinegeschnetzeltes "Waidmanns Art"  
- 1 Schlauch Erbsensuppe + 2 Putenwiener  
- 2 gebratene Frikadellen **Tüte nur 11,90 €**

**Montag bis Samstag**

**Spartipp! vom Becklinger Strohschwein:**  
Krustenbraten vom Strohschwein, naturbelassen ..... 100 g **0,89 €**

**Wurst vom Strohschwein**  
Topfsülze, mild säuerlich im Geschmack ..... 100 g **0,99 €**  
Pfälzer Leberwurst ..... 100 g **1,11 €**  
Coppa vom Strohschwein ..... 100 g **2,22 €**

**Geflügelsalat** ..... 100 g **1,89 €**  
**Porree-Mais-Salat** ..... 100 g **0,99 €**

**Kasseler Nacken ohne Knochen** ..... 100 g **0,99 €**

**Ab Dienstag aus unserer Feinkostküche**  
Suppe im Becher: Rote Linsencremesuppe 500 ml ..... Becher **4,75 €**  
Dessert der Woche: Karamall-Creme ..... Becher **2,65 €**

**Donnerstag bis Samstag**  
**Schäufele Braten vom Becklinger Strohschwein,**  
Sous Vide vorgegart, mild geräuchert ..... 100 g **1,55 €**  
**Gulasch** halb & halb ..... 100 g **1,39 €**

**Fachbetrieb-Klemens**

**Dachsanierung statt teure Neueindeckung**

**Neukunden-Rabatt 30%**

**Dienstleistungen:**

- Holz-Bautenschutz
- Dachsanierung
- Steinreinigung
- Fassadengestaltung
- Flachdach-Sanierung
- Trockenlegung von Kellern und Mauern
- Steinteppich Außenbereich

☎ 0511-72 71 75 49 • ☎ +49 163 59 83 452

## Thema: Verstopfung

# „Warum ich heute lieber zu Ballaststoffen greife.“



Verstopfung und harter Stuhl sind für Betroffene eine wahre Last. Doch es gibt eine pflanzliche Option, um der Verdauung wieder den nötigen Schubs zu geben: Dr. Böhm® Darm aktiv aus der Apotheke.

Es gibt viele Gründe warum, der Darm plötzlich streikt – zum Beispiel Stress, Flüssigkeitsmangel oder wenig Bewegung. „Früher hatte ich eigentlich nur im Urlaub Probleme mit der Verdauung. Aber seit ich bei meinem Job im Büro fast den ganzen Tag sitze, öfters gestresst bin und immer wieder vergesse,

genug zu trinken, merke ich, dass mein Darm nicht mehr so mitmacht wie früher“, erzählt Sarah Fritz (32)\*.

**ABFÜHRMITTEL? KEINE OPTION MEHR!**

Der Toilettengang wird für die Angestellte immer öfter zur Herausforderung und ist oft nur unter Schmerzen möglich. Zu einem Abführmittel wollte sie dennoch nicht greifen: „Zunächst habe ich öfters ein synthetisches Abführmittel verwendet, damit mein Darm wieder schnell auf Vordermann kommt. Al-



„Dr. Böhm® Darm aktiv ist die perfekte pflanzliche Lösung für meine Verdauungsprobleme.“

Sarah Fritz\*

lerdings habe ich gehört, dass diese Mittel bei längerer Einnahme nicht gut sind, weil sich der Darm daran gewöhnt und dann noch träger wird. Das wollte ich vermeiden.“ Die gute Nachricht: In den meisten Fällen lässt sich die Darmtätigkeit ohnehin mit einer deutlich sanfteren Methode wieder in Schwung bringen.

**PFLANZLICHE INNOVATION**

Vor Kurzem fand Sarah Fritz dann das neue Darm aktiv von Dr. Böhm® in der Apotheke

– ein fruchtiges Getränk mit einer speziellen Kombination aus 5 pflanzlichen Ballaststoffen (Flohsamen, Apfel, Pflaume, Gerstengras und Yaconwurzel). Insbesondere durch den Quelleffekt des enthaltenen Flohsamens wird die Darmtätigkeit angeregt und der Stuhl wieder weicher und gleitfähiger. Dadurch kann er besser abtransportiert werden, sodass die Darmentleerung erleichtert wird.

**WISSENSCHAFTLICH BELEGT**

Die Erfahrungen von Sarah Fritz decken sich mit aktuellen Standards aus der Medizin. Denn auch ärztliche Leitlinien empfehlen bei hartem Stuhl im ersten Schritt eine Erhöhung der Flüssigkeits- speziell aber auch der Ballaststoffzufuhr. Eine groß angelegte Studie zeigt darüber hinaus: Den besten Effekt erzielt man mit einer Kombination mehrerer Ballaststoffe in möglichst hoher Dosierung.\*\*

**EINFACH EINZUNEHMEN**

„Neben der Tatsache, dass dieses Mittel pflanzlich ist und natürlich wirkt, finde ich vor allem die Anwendung sehr einfach. Es ist in kleinen Sachets vordosiert, wodurch ich immer die exakt richtige Menge zu mir nehme. Durch den fruchtigen Geschmack ist es auch sehr einfach zu trinken. Schon nach den ersten zwei Einnahmen spürte ich, dass meine Verdauung wieder ordentlich arbeitet“, so Sarah Fritz.

**ACHTUNG:**

Bestehen Sie auf das Original. Nur Dr. Böhm® Darm aktiv enthält die überzeugende 5-fach-Kombination pflanzlicher Ballaststoffe aus Flohsamen, Apfel, Pflaume, Gerstengras und Yaconwurzel.

\*Name und Alter geändert. \*\*Christodoulides S et al. Aliment Pharmacol Ther 2016; 44 (2): 103–16.

**Empfehlung aus der Apotheke**



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

**Dr. Böhm® Darm aktiv**

- ✓ 5-fach Kombination aus pflanzlichen Ballaststoffen
- ✓ Leichte und regelmäßige Darmentleerung dank Flohsamen
- ✓ Spürbarer Effekt schon nach einem Tag!

\*PKA-Produkt-Test (PKAclub, 10/2023)



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

# Wo Radfahren gefährlich ist

Noch immer muss sich der **RADVERKEHR IN HANNOVER** an vielen Stellen auf schmale Streifen zwängen. Doch es gibt auch positive Entwicklungen. Fünf schlechte und fünf gute Beispiele.

**HANNOVER.** 23 Prozent ihrer Wege legen die Menschen in Hannover laut den neuesten Daten mittlerweile mit dem Fahrrad zurück. Das sind immerhin 4 Prozentpunkte mehr als noch 2017. An vielen Stellen hat die Stadt die Bedingungen für Radfahrerinnen und Radfahrer in den vergangenen Jahren verbessert. Doch noch immer gibt es viele Stellen, an denen Radfahren unbequem oder sogar gefährlich ist. Fünf schlechte und fünf gute Beispiele.

**PODBIELSKISTRABE:**  
EINGEQUETSCHT  
ZWISCHEN AUTOS

1,5 Meter Abstand müssen Autofahrer innerorts beim Überholen von Radfahrern einhalten. Legal möglich ist das an vielen Stellen an der Podbielskistraße in der List nicht. Auf der linken Seite verlaufen die Gleise der Stadtbahn. Auf der rechten Seite stehen parkende Autos. Dazwischen kommt es immer wieder zu Konflikten zwischen Autofahrern und Radfahrern, die regelmäßig knapper als erlaubt überholt werden. Ein weiterer Faktor, der den sogenannten Schutzstreifen gefährlich macht: Er wird häufig zugesperrt von Paketdiensten. Das zwingt Radfahrer, sich zwi-

schen die fahrenden Autos zu quetschen.

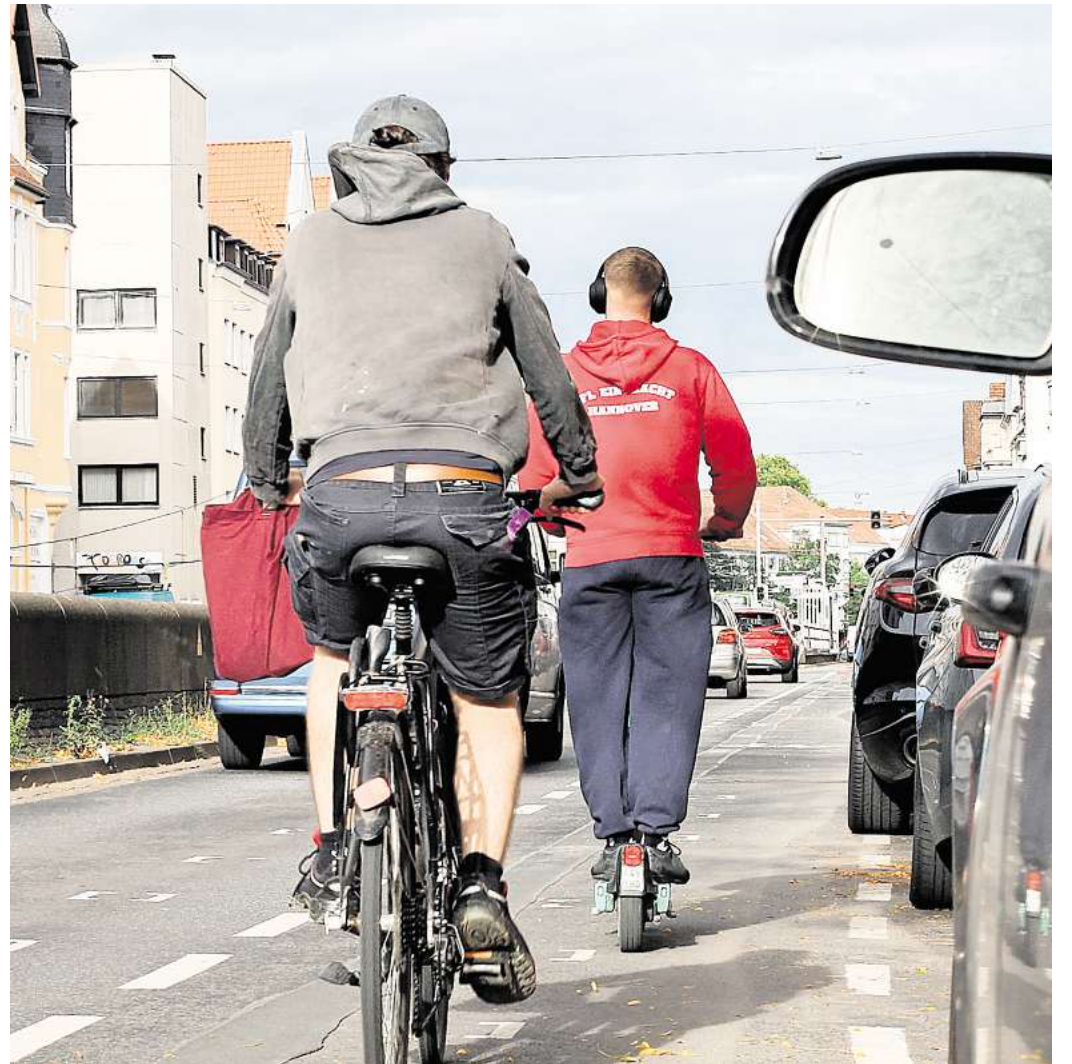
**SCHLÄGERSTRABE:**  
HANNOVERS  
SCHMALSTER RADWEG

Wohl kein Radweg in Hannover ist kürzer und vor allem schmaler als der kümmerliche Streifen, den die Stadt am Abzweig der Schlägerstraße von der Hildesheimer Straße in der Südstadt markiert hat. Er hat gerade einmal eine Breite von 45 Zentimetern. Die Stadt nennt die sieben Meter lange Anlage allerdings nicht Schutzstreifen, sondern Einfädelspur. Sie rechnet die

Gosse und die weiße Randmarkierung dazu – und kommt fast auf die doppelte Breite der roten Markierung. Aus Sicht der Verwaltung erfüllt der Streifen seine Funktion und trägt zur Sicherheit bei. Vor Ort sorgt dieser allerdings immer wieder für Irritationen und kritische Situationen.

**VAHRENWALDER STRABE:**  
IN DIE JAHRE GEKOMMEN

Das Pflaster ist in die Jahre gekommen und unbequem. Häufig kommt es zu Konflikten mit Fußgängern, mit denen sich Radfahrer den schmalen Bürgersteig teilen müssen. Heutigen



Zwischen fahrenden und parkenden Autos: Der Schutzstreifen an der Podbielskistraße in der List.

Foto: Katrin Kutter

## VERKAUFSOFFENER SONNTAG XXL SHOPPING WOCHENENDE

**SAMSTAG EXTRA LANGE GEÖFFNET  
BIS 20 UHR!**

**TRÖSSER, das neue Weltstadthaus  
rund um das Thema Sitzen, Schlafen  
und Speisen mit sensationellen  
Aktionen!**



Nur bis Sonntag

GUTSCHEIN

**1000€**

BEI KAUF AB 3000 EURO

GUTSCHEIN

**500€**

BEI KAUF AB 1500 EURO

Nach unserer erfolgreichen Neueröffnung – diesen **Sonntag verkaufsoffen** bei TRÖSSER in Garbsen, ab 12 Uhr geöffnet und ab 13 Uhr Verkauf. Das neue Weltstadthaus rund um das Thema Sitzen, Schlafen und Speisen! Weit über 30.000 Menschen waren bislang in unserer Filiale und konnten sich von der einzigartigen Vielfalt überzeugen.

Profitieren Sie nur an diesem XXL Shopping Wochenende von **unseren außergewöhnlichen Aktionen**. Machen Sie Ihr Traum-Schnäppchen und genießen Sie die einmalige Ausstellung in Hannover-Garbsen bei einem Stück **Kuchen und Kaffee gratis**.

Lassen Sie sich von der beeindruckenden Vielfalt auf der umfangreichen Ausstellung überzeugen. Erleben Sie eine Auswahl von über 25 Top Markenstudios, wie zum Beispiel Interliving, WK Wohnen, Koinor oder Himall: dem who-is-who der Möbelwelt. Neben Sofas, Wohlandschaften, Schlafsofas, Relaxsesseln und Boxspringbetten finden Sie auch die passenden Accessoires sowie NEU unser Dining Konzept mit Ess-Stühlen und Tischen.

Wir heißen Sie herzlich willkommen zu unserem **XXL-Shopping-Wochenende in Garbsen!** Wir laden Sie zudem herzlich zu einem Glas Sekt bei unserem großen Sekttempfang ein!

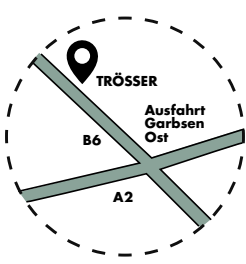
BEIM KAUF VON 4 STÜHLEN  
**EIN STUHL  
GESCHENKT**

KAFFEE, SEKT & KUCHEN  
GRATIS  
FÜR SIE

DIE BESTEN  
TRENDS NUR  
BEI TRÖSSER  
Brauden in  
Garbsen

VERKAUFSOFFENER SONNTAG  
am 05.10.2025

Freie Schau ab 12 Uhr, Verkauf von 13 - 18 Uhr



DIREKT AN DER B6 GARBSEN  
IN DER NÄHE VON XXXLUTZ

**TRÖSSER**  
Der Polstermöbel-Spezialist.

15x  
IN DEUTSCHLAND

HANNOVER GARBSEN Bauboulevard 4 | 30827 Hannover Garbsen | Tel.: 05131/47 530 00 | Mo. - Sa. 10 - 19 Uhr | So. 12 - 18 Uhr  
UNI-Polster Verwaltung GmbH & Trösser Co. KG, Hagelkreuzstraße 133, 46149 Oberhausen. 1) Nur bei Neukauf, nicht kombinierbar mit anderen Aktionen, pro Kunde ein Gutschein. Gültig bis 05.10.2025.

Standards entspricht der nur einen Meter breite Radweg nicht mehr. Als wichtige Route Richtung Innenstadt könnte dieser eine Erneuerung vertragen. In Sicht ist diese nicht. Zuletzt scheiterten die Grünen mit dem Vorstoß, einen komfortablen Radweg auf der Fahrbahn zu markieren und den Bürgersteig dem Fußverkehr zu überlassen.

**HERSCHELSTRABE: RADWEG  
NACH UMBAU SCHMALER  
ALS VORHER**

Der Radweg an der Herschelstraße (Mitte) gehört nicht zu den schlechtesten in Hannover. Ein schlechtes Beispiel ist dieser dennoch, weil er durch einen Umbau 2023 schmaler wurde als vorher. Zuvor gab es dort einen 1,85 Meter breiten Schutzstreifen. Der neu gepflasterte Radweg ist nur noch 1,60 Meter breit, an manchen Stellen sogar nur 1,50 Meter. Das ist schwach für eine Stadt, die sich auf die Fahnen geschrieben hat, die Verkehrswende voranzutreiben.

**KÖNIGSTRABE: VIELE GEFAHRLICHE  
ÜBERHOLMANÖVER**

Nach 19 Jahren hatte die Politik die Nase voll. Sie hat die Stadt beauftragt, den nur 85 Zentimeter breiten Schutzstreifen an der Königstraße zu entfernen und eine bessere Lösung zu finden. Er führt dazu, dass Radfahrer zu eng an den parkenden Autos vorbeifahren. Autofahrer verleitet er dazu, den Radverkehr zu eng zu überholen. Diese gefährliche Si-

tuation soll ein Ende finden, forderte der Bezirksrat Mitte.

**MASCHSEE: VIER RADFAHRER  
HABEN NEBENEINANDER  
PLATZ**

Der Maschsee ist ein beliebtes Freizeitziel. Gleichzeitig führen wichtige Pendler Routen von Radfahrern an diesem entlang. Auf beiden Seiten des Sees hat die Stadt deshalb den Radweg neu asphaltiert und vor allem auf der Ostseite spürbar verbreitert. Dort können auf weiten Teilen der Strecke vier Radfahrer nebeneinander fahren. Sie ist Teil der Veloroute, die hier durch die Südstadt nach Laatzen führt.

**EDENSTRABE: VORBILDLICH  
UMGESETZTE FAHRRADSTRABE**

Deutliche rote Markierungen an sämtlichen Kreuzungen und Einmündungen, Vorfahrt entlang der Route und Poller, die den Durchgangsverkehr aussperren: In der Edenstraße in der List hat die Stadt Hannover vorbildlich das Konzept Fahrradstraße umgesetzt und eine spürbare Verbesserung der Situation für den Radverkehr erreicht.

**RADWEG AN DER EILENRIEDE:  
FRISCHER ASPHALT  
UND BELEUCHTET**

Holpern über buckligen Asphalt, den die Wurzeln im Untergrund aufgebrochen haben, gehört auf dem Eilenriederadweg parallel zur Hohenzollerstraße der Vergangenheit an. Im Zuge

des Ausbaus der Veloroute nach Bothfeld hat die Stadt die Verbindung ab dem Königinnen-denkmals Richtung Norden eine neue, angenehm glatte Asphaltdecke verpasst. Zudem hat sie Beleuchtung installiert, die sich automatisch einschaltet, wenn sie von Radfahrern passiert wird.

**VELOROUTE NACH ANDERTEN:  
HIER MACHT RADFAHREN SPASS**

Die Veloroute nach Anderten ist mittlerweile fast fertig. Sie ist ein echter Gewinn für den Radverkehr. Auch hier hat die Verwaltung – wo immer es möglich war – die Flächen für den Radverkehr verbreitert. Wo es nötig war, mussten dazu auch Parkplätze für Autos weichen. Vor allem ab der Senator-Bauer-Straße macht das Radfahren auf der Veloroute richtig Spaß. Auf rund vier Kilometern Länge hat sie eine Breite von bis zu vier Metern und erfüllt damit sogar die hohen Rad-schnellwegstandards.

**CELLER STRABE: SCHNELL UND  
GÜNSTIG MEHR SICHERHEIT**

Entlang der Celler Straße kann man beobachten, wie schnell und günstig sich echte Verbesserungen für den Radverkehr erreichen lassen. Zwischen Hamburger Allee und Herschelstraße im Bezirk Mitte hat die Stadt auf beiden Seiten Fahrspuren des Autoverkehrs zum Radweg gemacht. Andere Städte machen das längst konsequent. In Hannover ist dieses Vorgehen bisher die Ausnahme.

## Wilde Expedition Trucks 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 **170.000,- €** 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



Made in  
Goslar  
mit Ökostrom



# Mehr Schiene für die Stadtbahn

Üstra und Infra planen einen millionenschweren **AUSBAU DES NETZES** bis 2035

**HANNOVER.** Täglich etwa 800.000 Fahrgäste sollen im Jahr 2035 die Stadtbahnen der Üstra nutzen – fast doppelt so viele wie heute. Das sieht zumindest der Verkehrsentwicklungsplan 2035+ der Region Hannover vor, der als Basis für die Erweiterung des Streckennetzes dient. Verbunden ist die Erweiterung mit hohen Kosten. Allein die 3,4 Kilometer lange Stadtbahnverlängerung nach Hemmingen – samt Brücken – hat zuletzt rund 90 Millionen Euro gekostet.

## STADTBahn BIS GARBSEN-MITTE

Zwei neue Stationen für die Stadtbahn sollen in Garbsen entstehen, die Linie 4 wird über eine Brücke über die A2 bis in die Stadt fahren. 96,3 Millionen Euro soll das Bauvorhaben kosten. Die Region Hannover und die Infrastrukturgesellschaft Infra tragen rund 71,5 Millionen Euro, die Stadt Garbsen knapp 25 Millionen Euro. Bis zu 85 Prozent der Kosten könnten Bund und Land übernehmen. Baubeginn ist für frühestens 2029/2030 geplant. Die Bauzeit wird mindestens drei Jahre dauern. „Wir gehen davon aus, dass wir dieses Projekt realisieren“, sagt Ulf-Birger Franz, Verkehrsdezernent der Region Hannover.

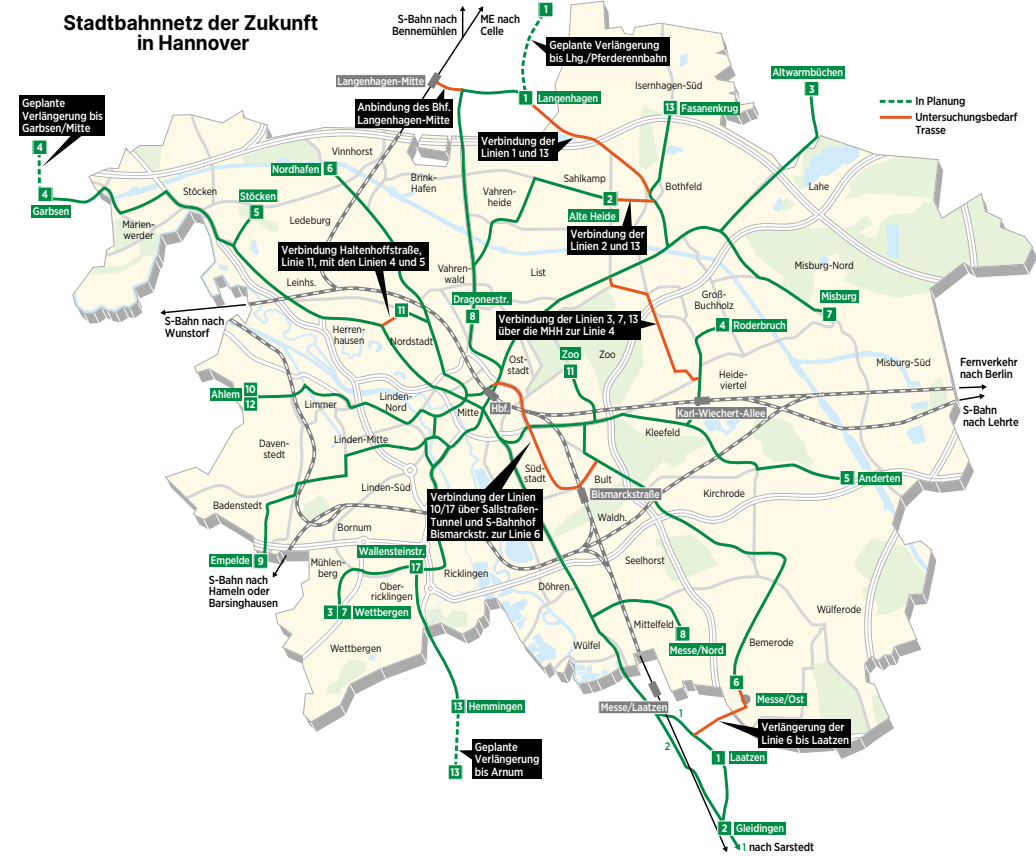
## STADTBahn BIS ARNUM

Seit Dezember 2023 fahren Stadtbahnen der Linie 13 bis Hemmingen. Für deren 1,6 Kilometer lange Verlängerung bis Arnum gibt es einen Grundsatzbeschluss der Stadt Hemmingen. Der Trassenverlauf ist von Bebauung freigehalten. „Sobald wir einen Planfeststellungsbeschluss bekommen haben und die Finanzierung geklärt ist, dürften wir bauen“, sagt Christian Weske, Geschäftsführer der Infra. Die Region muss die Entscheidung treffen, und Dezernent Franz gibt sich optimistisch. „Für dieses Projekt benötigen wir vergleichsweise wenige Finanzmittel“, sagt er.

## D-LINIE BIS ZUM KRONSBURG

Die Region hält den Bau einer vierten Innenstadtbahnstrecke für unverzichtbar. Sie soll das neue Wohngebiet Kronsberg besser anbinden, ohne den vorhandenen Stadtbahntunnel der Stadtbahnstrecke C mit zusätzlichen Fahrten zu belasten. Bevorzugt wird daher eine Verlängerung der D-Linie vom Raschplatz durch die Südstadt. Eine Möglichkeit, die die Region derzeit prüfen lässt, ist es, die Strecke durch einen Tunnel unter der Sallstraße und weiter über die Lindemannallee mit Anschluss an die Strecke der heutigen Linie 6 bis zum Kronsberg zu führen. Franz plädiert für einen Anschluss an das vorhandene oberirdische Streckennetz am ZOB sowie eine Führung an der Raschplatzhochstraße vorbei.

Die Regionsgremien haben noch vor der Sommerpause



einer Beschlussdrucksache zur Freigabe von Planungsmitteln zugestimmt. „Wir möchten Geld für die Planung durch ein externes Fachbüro bereitstellen, das bereits in anderen Kommunen die U-Bahn-Tunnel geplant hat“, sagt Franz. Dabei geht es unter anderem um die Streckenführung und die Kosten des Projekts. Für die Planung rechnet Franz mit gut einer Million Euro.

## STADTBahn BIS BAHNHOF LANGENHAGEN-MITTE

Der Masterplan sieht langfristig eine Anbindung der Stadtbahnhaltestelle am Langenforther Platz an den Bahnhof Langenhagen-Mitte vor, die Schienen würden entlang der Godshorner Straße verlaufen. „Der Bahnhof hat sich zu einem Knotenpunkt für alle entwickelt, ihn wollen wir zu einem attraktiven Umsteigebahnhof ausbauen“, sagt Dezernent Franz. Reisende in und aus Richtung Norden sowie zum Flughafen könnten dort umsteigen, ebenso Fahrgäste, die die nördlichen Stadtteile Hannovers zum Ziel haben. Damit werde auch der Hauptbahnhof entlastet.

Außerdem soll die Linie 1 von der jetzigen Endstation bis Langenhagen/Pferdereisenbahnfort-



Hannover, Stadtbahn-Haltestelle Alter Flughafen (jüngster Hochbahnsteig). Foto: Betty Einhaus

geführt werden. Frühestens 2026 könnte das Vorhaben planerisch vorangetrieben werden. „Die Trasse ist freigehalten“, sagt Infra-Chef Weske. Franz verweist auf eine neue Mach-



Mehr Hochbahnsteige: In Bothfeld errichten Arbeiter den nächsten barrierefreien Zugang für die Stadtbahn. Foto: Tobias Woelki

barkeitsstudie, die derzeit unter Einbindung der Stadt Langenhagen durchgeführt wird.

## STADTBahn ZUR MHH

In Groß-Buchholz entsteht in den nächsten Jahren für eine Milliarde Euro ein komplett neuer Campus der Medizinischen Hochschule Hannover (MHH). Dadurch entfernt sich der Kom-

plex jedoch von der Linie 4. Die Idee für eine Lösung: Hannovers erste tangential verlaufende Stadtbahnstrecke, die eine Verbindung zwischen der Podbiel-

testelle Nackenberg in Kleefeld ziehen würde. „Die Gespräche zwischen Region, Stadt und MHH laufen“, sagt Weske und Franz ergänzt, dass auf einem Teilstück im Bereich des MHH-Campus eine mögliche Trassenfläche vorgehalten werden soll. Dafür möchte die Landeshauptstadt den entsprechenden Bebauungsplan anpassen.

Der Dezernent betont, dass die Region das Projekt unbedingt realisieren wolle. Deshalb hoffe er, dass die Bedenken der MHH wegen der Trassenführung in der Debatte mit Stadt, Region und Land ausgeräumt werden können. „Leider zieht sich die Planung, ich wäre wirklich froh, wenn wir vorankommen würden“, sagt Franz. Das Vorhaben einer Verlängerung der Linie 9 über den neuen MHH-Campus bis zum Nackenberg habe bei volkswirtschaftlichen Voruntersuchungen ein sehr gutes Verhältnis von Nutzen und Kosten ergeben.

sich allerdings erst in einigen Wochen herausstellen. Die Standorte der Hochschule Hannover verteilen sich über die Stadt. Die meisten Studiengänge konzentrieren sich am Ricklinger Stadtweg in Linden. Die Fakultät für Medien, Information und Design liegt an der Expo-Plaza. Auf dem Campus Kleefeld sind Diakonie, Gesundheit und Soziales konzentriert.

Dort ist ein selbst verwalteter Outdoor-Treffpunkt für die Studierenden entstanden. Auf einem früheren Hockeyfeld werden Kartoffeln und Rhabarber angebaut, es laufen Workshops für Erstsemester, Konzerte und Seminare.

## QUERVERBINDUNGEN ZWISCHEN DEN LINIEN

Um die Innenstadt zu entlasten, sieht der Masterplan Stadtbahn gleich zwischen mehreren Linien eine Spange für die Fahrgäste vor, die derzeit selbst für kurze Fahrten in benachbarte Stadtteile noch in der City umsteigen müssen. Im Nordosten betrifft das eine gewünschte Anbindung zwischen Langenhagen und der Linie 13 in Bothfeld. Für den Nordwesten besteht ein Vorschlag für eine Verbindung zwischen der Haltestelle Haltenhoffstraße mit den Linien 4 nach Garbsen sowie 5 nach Stöcken.

Außerdem laufen Überlegungen, die Linie 6 über das Ikea-Möbelhaus bis nach Laatzen zu verlängern – und damit für das Baugebiet am Kronsberg mit Tausenden Bewohnerinnen und Bewohnern eine Verbindung in die Messestadt zu schaffen. „Eine Machbarkeitsuntersuchung für diese Strecke liegt bereits vor, sodass der nächste Schritt eine Wirtschaftlichkeitsuntersuchung wäre“, sagt Ulf-Birger Franz.

## BARRIEREFREIE STATIONEN IM NÄCHSTEN JAHRZEHT

In einem Punkt gibt es schon jetzt für Franz und Weske keinen Zweifel: In zehn Jahren können Fahrgäste an allen 200 Haltestellen des derzeit 123 Kilometer langen Stadtbahnnetzes ohne Barrieren ein- und aussteigen. Dafür gehen Jahr für Jahr neue Hochbahnsteige in den Betrieb, in diesem Jahr gilt das neben der Anfang August in Betrieb genommene Haltestelle Alter Flughafen auch für die Station Stadtfriedhof Bothfeld, im Jahr 2026 folgen Windausstraße, Kabelkamp, Fasanenkrug und Ludwig-Sievers-Ring. „Dann sind 91 Prozent der Haltestellen barrierefrei“, sagt Weske. Für die meisten der 19 dann noch fehlenden Stopps liefen die Planungen, zum Teil auch schon die Planfeststellungsverfahren.

**Badausstellung**

**KLEIN** Bad-Konzepte

Ausstellung und Verkauf auf **150 m²**

- 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

**BÖHMECKE**

Bestellungen

**150 JAHRE**  
1875-2025

„Wir kümmern uns um alles.  
Damit Sie Zeit für sich haben.“

BÖHMECKE Bestellungen  
Günther-Wagner-Allee 45 • 30177 Hannover  
Tel. 0511.66 51 70 - info@bohmecke-bestellungen.de

**bloomert**

**Miele-Qualität für Bettdecken, Topper & mehr**

Riesige Kapazität, unschlagbare Preise – der einzige **Waschsalon** in Garbsen!

- ✓ Waschmittel, Desinfektionsmittel & Weichspüler inklusive – automatische Dosierung
- ✓ Preise ab 5,50 €

Nord-West-Zentrum  
Havelser Str. 2-8,  
30823 Garbsen

☎ 05161 / 9492915  
🌐 www.smart-laundry.de  
✉ service@realbay-gmbh.de

# Soziale Arbeit ist begehrt

Überblick: Für diese Studiengänge bekommt die Hochschule Hannover besonders viele Bewerbungen

**HANNOVER.** Manche Studienplätze könnte die Hochschule Hannover sechsmal vergeben. So attraktiv erscheint das Studium vielen Schulabgängern. Ein besonders begehrt Studiengang ist seit vielen Jahren Soziale Arbeit. Für dieses Wintersemester 2025/2026 gingen 650 Bewerbungen auf die 109 Studienplätze ein, die die Hochschule für Anfänger anbietet. Ebenfalls sehr beliebt: Veranstaltungsmanagement. 325 Bewerber stehen in diesem Fall 42 Plätzen gegenüber, ein Verhältnis von acht zu eins. Für International Business Studies gingen 145 Bewerbungen ein, Studienplätze gibt es ganze

25. Betriebswirtschaftslehre wollten 566 Anfänger an der Hochschule Hannover studieren, 141 Studienplätze stehen bereit. Auch Public Relations ist gefragt: 267 Bewerbungen kamen auf 62 Plätze.

Insgesamt liegen die Bewerbungszahlen ähnlich hoch wie im vergangenen Wintersemester. Jetzt haben sich rund 4780 Menschen auf einen Studienplatz im ersten Semester Bachelor oder Master beworben. Die Hochschule Hannover bietet im Wintersemester 2025/2026 für neue Studierende im Bachelor 2018 Plätze sowie für Anfänger im Master 277 Plätze an. Insgesamt gibt es rund 9.000 Studie-

rende an fünf Fakultäten. „Was uns besonders freut: Das Interesse an Maschinenbau ist gestiegen“, sagt Präsident Josef von Helden. In der Vergangenheit konnte die Hochschule nicht alle Studienplätze in diesem Bereich belegen. Trotz guter Berufsaussichten.

Deshalb hat die Hochschule die Maschinenbau-Studiengänge stark überarbeitet und modernisiert. Robotik, Automatisierung und Künstliche Intelligenz in der Produktion nehmen jetzt einen größeren Stellenwert ein. „Das ist ziemlich gut angekommen“, sagt von Helden. Wie gut die Studienplätze tatsächlich ausgelastet sind, wird

sich allerdings erst in einigen Wochen herausstellen.

Die Standorte der Hochschule Hannover verteilen sich über die Stadt. Die meisten Studiengänge konzentrieren sich am Ricklinger Stadtweg in Linden. Die Fakultät für Medien, Information und Design liegt an der Expo-Plaza. Auf dem Campus Kleefeld sind Diakonie, Gesundheit und Soziales konzentriert.

Dort ist ein selbst verwalteter Outdoor-Treffpunkt für die Studierenden entstanden. Auf einem früheren Hockeyfeld werden Kartoffeln und Rhabarber angebaut, es laufen Workshops für Erstsemester, Konzerte und Seminare.

**MIX Markt**

Gültig ab Montag 06.10. bis Samstag 11.10.2025\*

<p><b>Fleischwurst „Tschenschtschnaja“</b> 500 g St., 1 kg = 6,58</p> <p><b>3.29</b></p>	<p><b>Krakauer Ring „Mercur“, geräuchert</b> 700 g Pack, 1 kg = 10,72</p> <p><b>7.50</b></p>	<p><b>Teigtaschen „Pelmeni Stolovye“</b> mit Hühner- und Schweinefleisch- füllung 2 kg Btl., 1 kg = 2,50</p> <p><b>4.99</b></p>
<p><b>Brühwurst „Balikowaja is Indeiki“</b> Puten-Krakauer, geräuchert 280 g St., 1 kg = 10,68</p> <p><b>2.99</b></p>	<p><b>Rinder-Kochsalami „Servalat Kawkazskij“, heißgeräuchert</b> 280 g Pack, 1 kg = 12,50</p> <p><b>3.50</b></p>	<p><b>Teigtaschen mit Putenfleischfüllung</b>, tiefgefroren 450 g Pack, 1 kg = 5,09</p> <p><b>2.29</b></p>
<p><b>Schweinespeck „Salo Botschkowoe“</b> gesalzen 100 g, 1 kg = 10,50</p> <p><b>1.05</b></p>	<p><b>Schweinespeck „Salo Ukrainskoe“</b> gesalzen 100 g, 1 kg = 7,50</p> <p><b>0.75</b></p>	<p><b>Eis mit Vanillegeschmack</b> im Waffelbecher „Semja“ 1170 ml Schachtel, 1 L = 2,56</p> <p><b>1.79</b></p>
<p><b>Schweinebauch „Salo Litovskoe“</b> kaltgeräuchert 100 g, 1 kg = 10,50</p> <p><b>1.05</b></p>	<p><b>Brühwurst – Ring, mittelgroß,</b> geräuchert „Kielbasa wiankowa“ 100 g, 1 kg = 7,90</p> <p><b>0.79</b></p>	<p><b>Saure Sahne 20% Fett</b> 400 g Becher, 1 kg = 4,48</p> <p><b>1.79</b></p>
<p><b>Schweinebauch „Salo Litovskoe“</b> kaltgeräuchert 100 g, 1 kg = 10,50</p> <p><b>1.05</b></p>	<p><b>Brühwurst – Ring, mittelgroß,</b> geräuchert „Kielbasa wiankowa“ 100 g, 1 kg = 7,90</p> <p><b>0.79</b></p>	<p><b>Maisknabberzeugnis „Masha and the Bear“</b> mit Milchgeschmack 160 g Pack, 1 kg = 9,94</p> <p><b>1.59</b></p>
<p><b>Schweinebauch „Salo Litovskoe“</b> kaltgeräuchert 100 g, 1 kg = 10,50</p> <p><b>1.05</b></p>	<p><b>Brühwurst – Ring, mittelgroß,</b> geräuchert „Kielbasa wiankowa“ 100 g, 1 kg = 7,90</p> <p><b>0.79</b></p>	<p><b>„Tvorog derevenskij“ Körniger</b> Frischkäse 16% Fett i.Tr. 600 g Pack, 1 kg = 5,49</p> <p><b>3.29</b></p>
<p><b>Schweinebauch „Salo Litovskoe“</b> kaltgeräuchert 100 g, 1 kg = 10,50</p> <p><b>1.05</b></p>	<p><b>Brühwurst – Ring, mittelgroß,</b> geräuchert „Kielbasa wiankowa“ 100 g, 1 kg = 7,90</p> <p><b>0.79</b></p>	<p><b>Propolis mit Bienenhonig</b> würzig und aromatisch 500 g GI, 1 kg = 11,98</p> <p><b>1.90</b></p>
<p><b>Schweinebauch „Salo Litovskoe“</b> kaltgeräuchert 100 g, 1 kg = 10,50</p> <p><b>1.05</b></p>	<p><b>Brühwurst – Ring, mittelgroß,</b> geräuchert „Kielbasa wiankowa“ 100 g, 1 kg = 7,90</p> <p><b>0.79</b></p>	<p><b>Kartoffelchips „Lays“</b> versch. Sorten je 150 g Pack, 1 kg = 12,67</p> <p><b>5.99</b></p>

\*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.

<p>Mo-Fr 09:00 - 19:00 Sa 09:00 - 18:00</p>	<p><b>Mix Markt 18 OHG</b> <b>Vahrenheider Markt 6</b> 30179 Hannover-Vahrenheide</p>	<p>Mo-Fr 09:00 - 19:00 Sa 09:00 - 18:00</p>
<p>Mo-Fr 09:00 - 19:00 Sa 09:00 - 19:00</p>	<p><b>Mix Markt 122 OHG</b> <b>Lange Weihe 65</b> 30880 Laatzen</p>	
<p>Mo-Fr 09:00 - 19:00 Sa 09:00 - 19:00</p>	<p><b>Mix Markt Hannover</b> Inhaber: Dmitri Kuschyu <b>Schierholzstr. 128</b> 30655 Hannover</p>	

# „Im Sommer ist das unser Wohnzimmer“

Sieger des Wettbewerbs „Garten-Lust“: **MARION MÜLLER UND RÜDIGER BREDE** haben in Stöcken ein verwildertes Grundstück in ein grünes Idyll verwandelt. Hier finden sogar Gottesdienste statt.



Ein Paradies auf zwei Ebenen: Marion Müller und Rüdiger Brede haben von ihrem Platz auf der Terrassentreppe den perfekten Blick auf ihren preisgekrönten Garten. Foto: Tobias Woelki

**HANNOVER.** Marion Müller erinnert sich noch, als wäre es gestern gewesen. „Die Brennnesseln standen hüfthoch, überall wucherten Brombeeren.“ Und doch verliebte sie sich 1993 sofort, als sie zusammen mit ihrem Lebensgefährten Rüdiger Brede und zwei kleinen Kindern die Erdgeschosswohnung am Alve-er Weg in Stöcken besichtigte. Denn hinter dem Zaun um die Terrasse entdeckte sie den verwilderten Garten, der längst ein Idyll ist. „Es war irre viel Arbeit“, sagt die heute 66-Jährige.

Arbeit, die sich gelohnt hat. Das 300 Quadratmeter große

Areal wurde beim diesjährigen Wettbewerb „Garten-Lust“ als Hannovers schönster Privatgarten ausgezeichnet. „Jede Pflanze hier hat eine Geschichte“, erzählt Müller. 135 Jahre alt ist der Backsteinbau, in einem schmalen Nebengebäude waren früher Plumpsklo und Waschtube. Davor und durch die Küchentür zugänglich erstreckt sich die Terrasse mit vielen Pflanzkübeln, Hochbeeten, einem Gartentisch mit sechs Stühlen und Sonnensegel. „Im Sommer ist das unser Wohnzimmer. Wir sitzen hier, unterhalten uns, schauen in die Sterne.“

Über vier Stufen gelangt man in den Garten, den Müller „mein Refugium“ nennt. „Es ist nach und nach gewachsen.“ In den ersten Jahren standen hier Sandkiste und Schaukel. Die beiden Söhne sind heute 33 und 35 Jahre alt, Kinder toben immer noch durch den Garten von Müller und Brede (die seit vier Jahren verheiratet sind). „Sie nennen das einen Zaubergarten“, erzählt die 66-Jährige.

Im hinteren Teil des Gartens spannt sich eine rote Hängematte zwischen einem Baum und einem eisernen Pfosten („dazu hat uns eine Mieterin aus Brasi-

lien inspiriert“). Eine alte Holzstür ist Rankhilfe für eine Kletterrose. In einer Badewanne breiten sich Kürbisse und Dahlien aus. An einer Leiter hängen Schöpfkellen – in denen Sukkulenten wachsen.

„Ich habe Ideen, mein Mann setzt sie dann um“, erzählt die 66-Jährige. Rüdiger Brede, von Beruf Maschinenbauer, hat viele Stunden in die jeweiligen Projekte gesteckt. Er hat Trockenmauern angelegt, Pflaster gelegt, eine geschützte Sitznische geschaffen, einen kleinen Brunnen gebaut, bei dem das Wasser aus einem Löwenkopf sprudelt.

Das Paar plant für die Zukunft. „Manche der Obstbäume sind sehr alt. Man muss mitdenken und die neuen Schattenspendler frühzeitig heranziehen.“ Wie den Ahorn, der erst lange im Topf auf der Terrasse stand, nun aber seine Äste im Garten ausbreitet.

Als Jugendliche hat Müller in einer Baumschule ihr Taschengeld aufgebessert. Auch von ihrer Mutter hat sie viel gelernt. „Ich habe gegraben, sie hat im Gemüsegarten gesät – Erbsen, Spargel, Kartoffeln.“ Manche Rituale hat die 66-Jährige übernommen.

„Wir haben zwar einen eigenen Brunnen, aber beim Gemüsewaschen in der Küche fange ich das Wasser auf und verwende es zum Gießen.“

Das Paar plant übrigens schon neue Projekte: Kirschlorbeer raus, bienenfreundlicher Holunder rein – die frühere Sozialarbeiterin im Werkstatttreff Mecklenheide will den Garten noch klimafreundlicher gestalten. Und ihn öffnen. Neulich hat sie mit Freundinnen hier Seife gekocht. Einmal im Jahr findet ein Gottesdienst der Stöckener Kirchengemeinde hier statt. „Der Altar steht dann zwischen dem Apfelbaum und den Hortensien.“ Kirche und Garten – das passt. „Das Grün ist wichtig für die Seele.“

Auch ein preisgekrönter Garten verändert sich weiter. „Ich habe immer eine Liste im Kopf, halte die Augen offen“, gesteht Müller, die sich noch eine Felsenbirne wünscht. Auch Steinsame stehen auf dem Wunschzettel („Die blühen blau“) oder ein Hochbeet für Kartoffeln. „Und vielleicht ein Outdoor-Backofen.“ Ihr Blick wandert zum Maschinenbauer in der Familie. Es gibt noch viel zu tun in Hannovers schönstem Privatgarten.



Guten Appetit! Paprikasamen enthalten Ballaststoffe, die die Verdauung fördern. Foto: Karolin Krämer

## Paprikakerne sind doch gesund

Über den Geschmack von Paprikakernen lässt sich streiten, doch essbar sind sie.

Es handelt sich sogar um kleine Nährstoffbomben.

Es ist meist der allererste Schritt nach dem Aufschneiden einer Paprika: Die Samen im Inneren des Gehäuses werden entfernt. Aber müssen die Kerne überhaupt raus oder können sie mitgegessen werden? Hartnäckig hält sich der Irrtum, dass Paprikakerne giftig seien. Dabei sind die Samen grundsätzlich unbedenklich und können ohne Sorge mitgegessen werden, erklärt die Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen.

In den Kernen stecken sogar wertvolle Nährstoffe, die für die Gesundheit von Vorteil sein können. „Paprikasamen enthalten Ballaststoffe, die die Verdauung fördern“, erläutert Hannah Zeybig, Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale.

Außerdem lieferten die Samen sekundäre Pflanzenstoffe wie Carotinoide und Polyphenole sowie weitere gesundheitsfördernde Eigenschaften, darunter antioxidative, antimikrobielle, entzündungshemmende, anti-diabetische sowie krebshemmende Wirkungen.

Zeybig würdigt zudem die gegen Übergewicht wirkende Eigenschaft der Kerne, die auch eine gute Quelle für ungesättig-

te Fettsäuren seien, die den Fettstoffwechsel positiv beeinflussen können, wenn sie mitverarbeitet oder gemahlen werden.

Vom Geschmack her sind die Kerne selbst neutral bis leicht bitter. Viele Menschen stören sich an ihrer bitteren Note und an ihrer festen Konsistenz. Wer diesen nicht mag kann die Kerne natürlich einfach entfernen.

Im übrigen können auch schwarze oder dunkelgefärbte Kerne unbedenklich mitgegessen werden. So lange die Paprika selbst keine Flecken oder Stellen aufweist, kann die Schote wie gewohnt verwendet und verzehrt werden – auch mit Kernen. Nur bei bereits matschigen oder muffig riechenden Kernen sollte die Paprika entsorgt werden.

Bei Gewürzpaprikas wie Peperoni, Chili und Spanischer Pfeffer hingegen sollte man laut der Verbraucherschützer vorsichtig sein: Die Samen dieser schärferen Sorten enthalten den Stoff Capsaicin, der für die Schärfe verantwortlich ist. Dieser könne zu Reizungen im Mund und Magen-Darm-Trakt führen. Daher sei es ratsam, die Samen schärferer Paprikasorten nicht oder nur in sehr kleinen Mengen zu verzehren.

## Das ist ja die Höhe!

Um Obst und Gemüse zu züchten, benötigt man viel Platz. Oder nicht? Kräuter und andere Pflanzen kann man auch senkrecht anbauen

Traurig lässt das Basilikum seine Blätter hängen. Das aromatische Küchenkraut braucht einfach mehr Platz, damit seine Pflanze richtig wachsen kann. Aber der Balkon ist schon voll, oder der Platz auf der Terrasse ist zu klein. Dafür gibt es eine Lösung: Vertical Farming (gesprochen: wörtli farming).

Dieser englische Begriff heißt auf Deutsch so viel wie senkrechte Landwirtschaft. „Es ist ein Modell für die Stadt, weil man dabei auf kleinster Fläche viel produziert“, erklärt die Landschaftsarchitektin Grit

Bürgow. Anstatt ein Feld oder ein Beet flächig zu bewirtschaften, werden Pflanzen übereinander angebaut, etwa senkrecht an einer Wand.

Aus den Löchern eines dicken Rohrs wächst dann zum Beispiel Schnittlauch heraus. Das sieht auf den ersten Blick ein wenig merkwürdig aus. Schließlich sprießen die Halme des beliebten Lauchgewächses nicht aus dem Boden, wie man es eigentlich kennt.

Trotzdem können Pflanzen auch senkrecht wachsen. Aber wie geht das genau?

### FRISCH GEDUSCHT

Auf einer Anlage für Vertical Farming in Berlin stehen Kunststoffrohre an einer Holzwand. Dahinter sind Duschkabinen für Sportler installiert. An dieser Wand sprießen Kräuter und Salat. Sie hängen in kleinen Körben. „Das sind Netztöpfe“, sagt die Expertin. „Die Wurzeln wachsen durch das Netz und sehen aus wie ein Haarzopf“, erläutert die Expertin.

An diesen Zöpfen ranken die Pflanzen in die Rohre. Im Netztopf selbst sind die Wurzeln umgeben von Blähton. Das sind

kleine braune Kugeln, aus gebranntem kaltarmen Ton, die der Pflanze Halt geben. Das Wasser bekommen die Pflanzen aus der Dusche. Wenn eine Sportlerin oder ein Sportler duscht, wird das Wasser aufgefangen und gesäubert. Danach fließt es in einen Tank für die Pflanzen.

### PLATZ GESPART

Hier werden noch einige wichtige Nährstoffe dazugegeben. Dann wird das Wasser von oben in die Rohre auf der anderen Seite gepumpt, wo es die langen

Wurzeln aufnehmen. Dadurch, dass man in die Höhe pflanzt, benötigt man nur ganz wenig Platz. „Wir können hier pro Flächeneinheit ungefähr zehnmal mehr produzieren wie horizontal auf einem Feld“, erklärt Bürgow. Durch den ständigen Wasserkreislauf sind die Pflanzen versorgt. So kann man auch viele Pflanzen mehrfach im Jahr ernten. „Schnittlauch kann man einfach kurz schneiden und dann wächst der wieder nach“, erzählt Bürgow. Die an der Duschwand wachsenden Kräuter werden in einer Bar verwendet. Viel frischer geht es nicht.



Aufrecht: Diese Vertical-Farming-Anlage hängt an der Rückwand von Duschen eines Beachvolleyball-Platzes in Berlin. Foto: Finn Huwald/dpa

**2.999,00 €**  
inkl. Montage und MwSt.

**Jetzt Termine sichern, damit die Haustür vorm Winter noch kommt!**

## Maik OTHMER

Haustür- und Terrassendachstudio

Vereinbaren Sie einen Beratungstermin unter  
Fon 0 50 66 / 90 26-0  
www.tischlerei-othmer.de

Bäckerstraße 3A  
31157 Sarstedt-Hotteln

Montag bis Freitag 9 – 18 Uhr  
Samstags 10 – 13 Uhr

Sonntags Schautag  
von 13.00 – 17.00 Uhr

Heizen Sie nicht ihr Geld zum Fenster raus!

**Alu-Haustür des Monats Oktober**  
Wärmeged. Alu-Haustür komplett inkl. Montagearbeiten  
in 20 verschiedenen Farben lieferbar

Folgen Sie uns auf

**Jetzt in Energiesparfenster investieren und staatliche Förderung erhalten!**

# Ein schwerer Gegner

Weil invasive Arten Wald- und Flächenbrände begünstigen: **FEUERBEKÄMPFUNG** wird für Feuerwehren weltweit zunehmend herausfordernder

VON VANESSA CASPER

**BERLIN.** In Deutschland unterhöhlt die Große Drüsenameise (Tapinoma magnum) Häuser und Gehwege und macht sie instabil. Das niedlich klingende, aber giftige Wandelröschen hat nicht nur zu Vergiftungen in der Bevölkerung Indiens geführt, sondern bedrohte sogar die Tigerpopulation in einem indischen Reservat. Auf Hawaii gab es keine Mücken, bis sie im frühen 19. Jahrhundert durch Walfangschiffe eingeschleppt wurden – mit ihnen kamen Krankheiten wie die Vogelmalaria. Und verrotende Teppiche aus Wasserhyazinthen aus dem Amazonasgebiet verschlechtern inzwischen in mehr als 50 Ländern auf fünf Kontinenten die Wasserqualität.



Wälder aber anfälliger dafür. Das gleiche gilt auch für invasive Arten.

So greifen etwa Schädlinge wie der Asiatische Laubholzbockkäfer, der eschenbefallende Pilz Falsches Weißes Stengelbecherchen oder auch der größtenteils heimische Borkenkäfer Bäume an und schwächen sie, wodurch diese an Widerstandskraft gegen Feuer verlieren.

Eher indirekten Schaden richten invasive Pflanzenarten an. Viele sind auf schnelles Wachstum ausgerichtet, wodurch sie heimische Pflanzen verdrängen. Ersetzen sie dann noch Pflanzenarten, die viel Wasser halten, und sind selbst eher trocken, sind so perfekte Voraussetzungen für Brände geschaffen.

Besonders stark von dieser Problematik betroffen sind Nordamerika und Australien. Es gibt Blacklists von invasiven Pflanzenarten und Managementpläne, um Schäden einzudämmen. Eines der Hauptprobleme sind Weidegräser, die vorwiegend als schnell wachsende und robuste Futterpflanzen eingeführt wurden und sich jetzt nahezu unkontrollierbar ausbreiten.

Im US-Bundesstaat Arizona bereiten aktuell die in Europa heimische Rote Trespe und das in Afrika, Asien und im Mittleren Osten beheimatete Büffelgras Sorgen. Die Gräser der Trespe gelten als Pflanzen mit hohem Feuerrisiko, da sie sehr trocken sind und sich rasant und flächendeckend ausbreiten. Büffelgras

sollte in der trockenen Gegend der Sonora-Wüste als Futterpflanze dienen, verbreitete sich jedoch schneller als gedacht und dominiert inzwischen die Landschaft. Es ist in der Hitze Arizonas leicht entzündbar und brennt stark.

Die in Eurasien heimische Dach-Trespe verursacht im Nordwesten der USA ein anderes Problem: Sie breitet sich nach einem Feuer so schnell aus, dass andere Pflanzen kaum eine Chance haben, sich zu regenerieren. Somit tragen sie nicht nur zu einer erhöhten Intensität der Brände bei, sondern durch ihre leichte Entzündlichkeit auch zu deren Häufigkeit.

In Australien warnt das Umweltministerium schon seit Jahren davor, dass vor allem afrikanische Gräser das Ökosystem der australischen Savannen nachhaltig ändern können. In den 1940er-Jahren wurde unter anderem massenweise Gamba-Gras als Futtermittel angepflanzt. Es wächst schnell, kann mehrere Meter hoch werden und ist heutzutage beinahe zur Monokultur in den nördlichen Savannen Australiens geworden. Wenn ein Brand entsteht, verbreitet sich dieser durch den Grastoppich buchstäblich als Lauffeuer und nährt ihn mit seiner hohen Biomasse, die deutlich über der von heimischen Gräsern liegt. Die Flammen vernichten die ursprünglich die Savanne prägenden Bäume und verwandeln diese in Grassteppen.

Wenn gebietsfremde Arten beabsichtigt eingeführt werden, hat das meist einen Grund. Wie eben als Futtermittel oder auch zur Bodenstabilisierung. Widerstandsfähigere Pflanzen siedeln sich leichter an herausfordernden



Wir sehen uns mit Feuern konfrontiert, die in Häufigkeit, Intensität und Schwere der Bekämpfung zunehmen. Symbolfoto: Joanne Francis / Unsplash

den Böden an, verdichten diesen und schützen vor Erosion. So sinkt zum Beispiel bei Starkregen die Gefahr, dass Hänge abrutschen – also durchaus ein positiver Aspekt.

Es kann aber auch genau umgekehrt sein: Sie verschlechtern die Bodenqualität und begünstigen Erosion, wenn sie zum Beispiel mit starken Wurzeln eigentlich festen Boden aufbrechen. Gerade in solchen Fällen wächst an steilen Hängen die Gefahr, dass der Boden ab-

rutscht, und es erschwert der Feuerwehr, dort Brände zu löschen.

Die Ausbreitung invasiver Arten verändert generell den Alltag von Feuerwehrleuten. Viele im Wasser lebende gebietsfremde Arten wie Schnecken, Fische, Krebse oder Schnecken gelten als stark invasiv. Daher sind Feuerwehren in Nordamerika dazu angehalten, die Verbreitung von invasiven Arten durch Löscheinätze zu verhindern. Nach einem gemeinsamen Leit-

faden der Umweltschutzbehörden soll nach jedem Einsatz die Ausrüstung dekontaminiert werden, um die Übertragung invasiver Arten von einem Gebiet ins andere zu verhindern.

Jedes Ausrüstungsstück, das mit Wasser aus natürlichen Quellen in Kontakt kam, soll gründlich gereinigt werden. Das gilt vor allem für Schläuche, Ventile und Löschwasserbehälter an Helikoptern. Aber auch Pumpen, transportable Wasserbehälter, Wassertanks der Einsatz-

fahrzeuge, die Helikopter und Fahrzeuge selbst oder Reifenprofile und Schuhsohlen gilt es, mit heißem Wasser und mit Chlor oder Bleiche zu reinigen. Alles sollte frei von Pflanzen, kleinen Tieren und Schlamm sein und dazu trocken, bevor es zum nächsten Einsatz geht.

Auch wenn Deutschland laut Waldbrandstatistik 2024 weniger gebeutel war als in den Jahren zuvor: Eine Analyse aus 2024 zeigt, dass sich die Anzahl starker Waldbrände weltweit zwischen 2003 und 2023 verdoppelt hat. Dabei sind die sechs extremsten Jahre ab 2017 aufgetreten. Für den Anstieg seien hauptsächlich Wälder auf der Nordhalbkugel verantwortlich. Lag die Zahl von Bränden in Nadelwäldern der gemäßigten Breiten Nordamerikas, Europas und Russlands im Jahr 2003 noch bei sechs, waren es 2023 bereits 67 Brände. Ein Anstieg um etwa das Eifache.

Simulationen eines Forschungsteams, das nach der großen Feuerkatastrophe rund um Los Angeles aktiv wurde, zeigen eine drastische Verschlechterung innerhalb der nächsten Jahrzehnte. Durch die globale Erwärmung von 1,3 Grad Celsius im Vergleich zur vorindustriellen Zeit seien große Brände schon jetzt um 35 Prozent wahrscheinlicher und um 6 Prozent intensiver. Bis 2100 rechne man mit einer Verdopplung dieser Zahlen.

Feuerökologe Alexander Held sagte schon 2022 im Gespräch mit dem RND, Wälder würden nie komplett feuerfest werden. Man könne sie aber wieder naturnäher, kühler und luftfeuchter machen. Das bedeutet allerdings viel Aufwand, Kosten und Arbeitsstunden.

in verschiedenen Farben gegen geringen Aufpreis erhältlich

**Boxspringbett**  
anthrazit, 7-Zonen-Taschenfederkernmatratze, Liegefläche ca. 180 x 200 cm, mit Bettkasten & Topper, Liegehöhe ca. 67 cm, ohne Deko, 1383000200

**-54%** UVP\* 1959,-  
**899,99**

Spare auf Möbel

bis zu **20%**

1) 25.- ab 125.- Einkaufswert  
50.- ab 250.- Einkaufswert  
100.- ab 500.- Einkaufswert  
200.- ab 1000.- Einkaufswert  
300.- ab 1500.- Einkaufswert  
500.- ab 2500.- Einkaufswert

2) Spare bei jedem Einkauf zusätzlich **+2%** mit der **ROLLER-App**, deiner digitalen Kundenkarte.

**ROLLER Garbsen | Langenhagener Straße 2 | 30827 Garbsen**

Jeder Artikel nur solange der Vorrat reicht! Alle Preise sind Abholpreise, ohne Deko. Gültig vom 05.10. bis 18.10.2025.  
 1) Nur gültig für Neuaufträge am 05.10.2025 im ROLLER-Markt in Garbsen. Der gesparte Betrag wird nicht ausgezahlt, sondern vom Rechnungsbetrag abgezogen. Der gesparte Betrag wird pro Einkauf nur einmal in Höhe des für den gesamten Warenwert vorgesehenen gesparten Betrages von 25.- € (ab 125.- € Einkaufswert), 50.- € (ab 250.- € Einkaufswert), 100.- € (ab 500.- € Einkaufswert), 200.- € (ab 1000.- € Einkaufswert), 300.- € (ab 1500.- € Einkaufswert), 500.- € (ab 2500.- € Einkaufswert) abgezogen. Ausgenommen sind bereits reduzierte Artikel, Gartenmöbel, Artikel der Marke Emma, gekennzeichnete Preis-Hit-Artikel, Dauermiedrigpreis-Artikel, TV-Artikel, Küchen, ROLLER-Geschenkkarten sowie Lieferung & Montage. Nicht mit anderen Rabattaktionen außer dem 2% ROLLER-APP Rabatt kombinierbar. 2) Ausgenommen Lieferung & Montage, Pfand & ROLLER Geschenkkarten. Gilt nur bei aktiver Nutzung der ROLLER-App durch Scannen des gültigen Strichcodes aus der ROLLER-App am Counter/an der Kasse oder Einloggen über das Kundenkonto auf roller.de & nur bis zum 04.01.2026. ROLLER behält sich die Verlängerung des Angebots vor. Der Preisnachlass wird pro Einkauf nur einmal gewährt.  
 \*Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers.

# Die Erlebnis- und Einkaufsmesse startet durch

Der **magaScene**-Event-Tipp: **INFA 2025** auf dem Messegelände

Erleben, entdecken, einkaufen - vom 11. bis 19. Oktober präsentiert sich auf dem Messegelände Hannover wieder die infa. Die Veranstaltung gilt als Deutschlands schönste Einkaufsmesse und findet in diesem Jahr bereits zum 71. Mal statt. Erwartet werden über 700 Aussteller aus unterschiedlichen Branchen, die ihre Produkte und Dienstleistungen vorstellen, darüber hinaus gibt es ein buntes und vielseitiges Informations- und Unterhaltungsprogramm.

Die Messe ist in mehrere Themenwelten gegliedert. In Halle 19 befindet sich der Bereich LEBENSART, in dem Mode, Mobiliar, Kunst, Design, Accessoires und gastronomische Angebote präsentiert werden. In der Halle 21 lädt die Markthalle mit kulinarischen Spezialitäten, Delikatessen und Küchenutensilien zum Entdecken ein. Beauty-, Wellnessprodukte sowie Yoga-, Pilates- und Entspannungsworkshops sind in Halle 23 zu finden, während die Halle 24 ganz im Zeichen der Christmas, Deutschlands schönster Weihnachtswelt, steht. Dort werden Weihnachtsdekoration, Geschenkartikel und Kunsthandwerk angeboten. Ebenfalls in Halle 23 ist der Basar der Nationen untergebracht, der traditionell ein internationales Sortiment von Kunsthandwerk und Spezialitäten zeigt. Wer sich für Bauen, Wohnen, Modernisieren und Einrichten interessiert, findet in den Hallen 20 und 22 die richtigen Ansprechpartner. Auf dem Freigelände wird die Messe durch Food Trucks ergänzt, die angesagte Streetfood-Spezialitäten bereithalten. Neben den bekannten Themenwelten bietet die infa mehrere Sonderformate an, die jeweils an bestimmten Tagen oder Wochenenden stattfinden. Bereits am ersten Messewochenende (11. bis 12. Oktober) steigt die große Oldtim



Der Basar der Nationen auf der infa: Hier ein Modelshooting mit Pia Reimann.

Foto: Deutsche Messe/Florian Arp

er-Parade auf dem Freigelände, außerdem öffnet die Baby-messe infalino in Halle 25. Dort erhalten werdende Eltern und junge Familien Informationen und Produkte rund um Schwangerschaft, Geburt und Kleinkind. Vom 11. bis 13. sowie vom

17. bis 19. Oktober wird in Halle 21 die infa regional ausgerichtet. Hier stehen regionale Anbieter im Mittelpunkt, die Lebensmittel, Getränke und handgefertigte Produkte vorstellen. Hobbyisten kommen vom 17. bis 19. Oktober bei der infa kreat

iv in Halle 25 auf ihre Kosten. Workshops und Mitmachaktionen rund um Malen, Nähen oder Basteln bilden das Kernstück dieses Bereichs. Neu in diesem Jahr ist das Format Entkorkte Kunst, bei dem Besucherinnen und Besucher Bilder unter fachli

cher Anleitung gestalten können. Angeboten werden sowohl kurze 45-Minuten-Workshops als auch zweistündige Malsessions, jeweils mit anregender Weinbegleitung. Hierfür sind separate Tickets notwendig. Ebenfalls neu: die Genusslounge, die am ersten Messewochenende Premiere feiert. Am 11. und 12.10. stehen hier Verkostungen von Getränken im Vordergrund. Besucherinnen und Besucher können verschiedene Weine, Craft-Biere sowie Spirituosen wie Gin, Whisky oder Rum probieren und sich von Expertinnen und Experten beraten lassen. Wer tiefer in die Materie einsteigen möchte, bekommt in zusätzlich buchbaren Spezial-Tastings von ausgewiesenen Kennern das entsprechende Know-how vermittelt. Besonderes Augenmerk legt die Messe in diesem Jahr auf den Grow & Glow Tag, der am Freitag, 17. Oktober stattfindet. Im Mittelpunkt steht dabei die Sichtbarkeit von Frauen in unterschiedlichen gesellschaftlichen Bereichen. Geplant sind Panels, Gesprächsrunden und Keynotes zu Themen wie berufliche Entwicklung, Gesundheit, Finanzen, Selbstbestimmung und gesellschaftliche Teilhabe. Ziel ist es, Frauen eine Networking-Plattform zu geben und Themen, die sie betreffen, stärker ins öffentliche Bewusstsein zu rücken. Über die verschiedenen Themenwelten hinaus bietet die infa ein großes Rahmenprogramm mit Vorträgen, Kochvorführungen, Kulturbeiträgen und Mitmachaktionen. Damit richtet sich die Messe an ein breites Publikum, das sowohl Informa

tionen und Beratung als auch Unterhaltung sucht.



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](http://www.magaScene.de) inklusive Download-Möglichkeit.

Die infa 2025 ist täglich von 10 bis 18 Uhr geöffnet. Eintrittskarten sind online im Vorverkauf erhältlich. Die Tickets berechtigen gleichzeitig zur Nutzung der öffentlichen Verkehrsmittel im Großraum Hannover. Mehr auf [www.meine-infa.de](http://www.meine-infa.de).

## Maik OTHMER

Haustür- und Terrassendachstudio

**4.999,00 €**  
inklusive Montage

### Alu-Terrassendach

Maße: 4000 x 3000 mm  
inkl. 10mm Verbundsicherheitsglas in 3 verschiedenen Farben

Vereinbaren Sie einen Beratungstermin unter  
Bäckerstraße 3A Mo bis Fr 9 - 18 Uhr  
Sarstedt-Hotteln Samstags 10 - 13 Uhr  
Fon 0 50 66 / 90 26-0 [www.tischlerei-othmer.de](http://www.tischlerei-othmer.de) Folgen Sie uns auf

**Sonntags Schautag von 13.00-17.00 Uhr!**

## „Drama, Liebe, Spannung“

Filmkulisse Schloss Marienburg: Der Streaminganbieter Amazon Prime verrät, wie es mit der Erfolgsserie „Maxton Hall“ weitergeht – jedenfalls ein bisschen

Ein junger Mann nimmt langsam seine Sonnenbrille ab. Eine junge Frau rennt hektisch über den Hof eines neugotischen Schlosses. Dazu erklingt aufwühlende Musik. Es müssen wirklich dramatische Momente sein, die da auf die weltweite Fangemeinde zukommen.

Wenige Wochen vor dem Start der zweiten Staffel von „Maxton Hall“ hat der Streaminganbieter Amazon Prime jetzt Einblicke in die neuen Folgen der Erfolgsserie gewährt, die ab 7. November zu sehen sind. Und die Schloss Marienburg wieder in den Fokus der großen, globalen „Maxton-Hall“-Community rücken werden.

Gerade sind auf dem Welfenschloss in Pattensen, das in der Serie ein englisches Elite-College spielt, die Dreharbeiten für die dritte Staffel planmäßig zu Ende gegangen.

Unter anderem sorgte dabei ein Feuerwerk für Furore, das die Filmcrew für eine Feierszene über dem historischen Gemäuer

in Pattensen abbrannte. Für den Publikumsverkehr ist das sanierungsbedürftige Schloss derzeit gesperrt; „Maxton-Hall“-Fans stehen dort vor verschlossenen Türen.

### BILDER AUS DEM RITTERSAAL

In der Serie, die um Teenagerintelligen in pittoresker Umgebung kreist, geht es um die wechselvolle Beziehung zwischen dem reichen Schnösel James Beaufort (Damian Hardung) und der grundguten, aus einfachen Verhältnissen stammenden Ruby Bell (Harriet Herbig-Matten).

Amazon Prime Video verspricht für die zweite Staffel „neue Konflikte, überraschende Wendungen und emotionale Momente“. Zu viele Details verrät man dort freilich noch nicht; in der Branche gehört eine Salamiaktik bei der Informationspolitik zum Marketingkonzept. Immerhin sind neben dem Teaser jetzt Fotos zur zweiten Staffel veröffentlicht wor-



den. Sie zeigen, wie der schöne Schnösel James seinen Sixpack aus dem Wasser eines Schwimmbeckens reckt. Und natürlich ist auch der Rittersaal von Schloss Marienburg mit seinen neugotischen Spitzbogenfenstern zu sehen.

„Nach der Trennung von James muss Ruby mit den Konsequenzen ihrer Beziehung zu ihm umgehen“, verrät Amazon über die Fortsetzung auf seiner Website. Und: „Die Serie wird sich mit den Herausforderungen befassen, denen Ruby und

Emotionale Begegnung: James (Damian Hardung) und Ruby (Harriet Herbig-Matten) bei einer Spendegala in „Maxton Hall“.

Foto: Amazon Prime Video / Stephan Rabold

James in ihrem persönlichen und schulischen Umfeld gegenüberstehen.“

Im Grunde geht es in „Maxton Hall“ also um ganz ähnliche Themen wie an der KGS Pattensen. Nur, dass die Figuren in „Maxton Hall“ reicher, schöner und irgendwie besser ausgeleuchtet sind als konventionelle Jugendliche.

Die zweite Staffel verspricht „Drama, Liebe und Spannung“, trommelt Amazon. Am 7. November wird sich zeigen, ob das Produkt hält, was die Werbung verspricht.

**Physiotherapie Neueröffnung in Hannover-Ricklingen 06.10.2025**  
Jetzt 1 von 100 kostenfreien Massagen sichern!

info@physioplus-ricklingen.de  
0511/89854960  
0170/2990999  
auch über Whatsapp erreichbar!  
www.physioplus-ricklingen.de  
Göfthinger Chaussee 83  
30459 Hannover

Scannen + informieren

- +Krankengymnastik, Manuelle Therapie, Lymphdrainage, Medizinisches Training, Funktionstraining, Hausbesuche uvm.!
- +Termine innerhalb von 24h
- +barrierefrei
- +kostenfreie Parkplätze
- +modernstes Therapieequipment
- +10 Jahre Erfahrung
- +Jetzt schnell sein und bereits vor Eröffnung Termin sichern per Telefon, WhatsApp, Email oder Homepage!

**PHYSIO PLUS**  
RICKKLINGEN

Weil Physio mehr kann - mit PLUS.

✂

★ Eröffnungs-Gutschein 1 ★  
👉 15 Minuten Massage kostenlos für Ihren ersten Besuch in unserer Praxis!  
Keine Barauszahlung, nur 1 pP anwendbar  
GÜLTIG: 06.10.2025-31.10.2025

✂

★ Eröffnungs-Gutschein 2 ★  
👉 10 Minuten Massage kostenlos bei Abgabe eines Physiotherapie Rezepts  
Keine Barauszahlung, nur 1 pP anwendbar  
GÜLTIG: 06.10.2025-31.10.2025

# SONDERPOSTEN NEU EINGETROFFEN

bis zu **50%** reduziert

i:SY

FLYER

HERCULES

BULLS

SCOTT

HERCULES E-Bike

Wendig & leicht



### CITY & TOUREN E-BIKE 28"

Urbanico I-8

- Zuverlässiger Bafang Hinterrad-Nabenmotor
- Formschön integrierter 410 Wh-Akku
- Shimano 8-Gang Kettenschaltung
- Hydraulische Scheibenbremsen – für Bremskraft bei jedem Wetter
- Urbane Look mit durchdachten Details
- inklusive Gepäckträger, Schutzblechen und Lichtanlage

Best-Nr.: 134315 Wave, 134318 Herren

Hercules  
Markenqualität  
zum kleinen Preis

UVP € 2499.-  
**1007 € sparen**  
**1492.-**

KTM E-Bike

Die Letzten  
zum Top-Preis!



### E-TREKKINGRAD 28"

Macina Ultimate Pro

- 750 Wh Akku mit patentierter, kinderleichter Entnahmemöglichkeit
- Langlebig und präzise: 11 Gang Shimano XT Linkglide Schaltung
- Bosch Smart-System für volle Kontrolle via Smartphone-App
- Außergewöhnlich hoher Fahrkomfort auch bei langen Touren
- Handgefertigt in Österreich

Best-Nr.: 125385 Wave, 125378 Herren, 125382 Trapez

BOSCH  
CX 85 Nm  
Drehmoment  
750 Wh

UVP € 4699.-  
**1477 € sparen**  
**3222.-**

FLYER E-Bike

Handgefertigt  
in der  
Schweiz

Überragende  
Verarbeitungs-  
qualität



### E-TREKKINGRAD 28" Gotour 7.12 XC

- Stilvoller Aluminiumrahmen mit Bosch Performance Line CX
- Motor mit 85 Nm und 750 Wh Bosch PowerTube Akku
- High-End LED-Beleuchtung mit 100 Lux
- Langlebig-präzise 10 Gang Deore Schaltung
- Bosch Intuvia Display
- Gripstarke Schwalbe Smart Sam Classic Skin Bereifung

Best. Nr. 134181 Sage, 134173 Blau

Das smarte System  
BOSCH  
CX 85 Nm  
Drehmoment  
750 Wh

UVP € 5199.-  
**2207 € sparen**  
**2992.-**

cannondale

Carbonrahmen  
mit lebenslanger  
Garantie



### CARBON GRAVELBIKE 28"

Topstone Carbon 3

- patentiertes KingPin-System für überragenden Dämpfungskomfort, Traktion und Ausdauer
- leichter Carbonrahmen in Cannondale High-End-Qualität
- neueste 2x12 Gang Shimano GRX-Gravelschaltung
- viele Befestigungsmöglichkeiten für Backpacking & Zubehör
- tubeless ready WTB TCS-Felgen mit 45er WTB Bereifung

Best-Nr.: 132928

UVP € 3299.-  
**600 € sparen**  
**2699.-**

Leasing-Partner alle Anbieter

0 % Finanzierung OHNE Zinsen<sup>1)</sup>

21x in Deutschland



# DER VORSORGEORDNER IST ZURÜCK

ZERTIFIZIERT VON DER STIFTUNG GESUNDHEIT

**JETZT**  
ab **49 €**  
inkl. Versand  
und MwSt.

- ✓ Verfügungen, Vollmachten & Testament
- ✓ Pflegegrad, Begutachtung & Kassenleistungen
- ✓ Inklusive Schritt für Schritt Erklärungen



Scannen und  
vorbestellen!

Alle Infos auf [vorsorge.haz.de](https://vorsorge.haz.de) und telefonische Bestellung  
unter 0511/518 4244 (Mo.-Fr. 9-15 Uhr)

# Stimmen, die nachhallen

**JAZZWOCHHE HANNOVER:** Internationale und lokale Talente, Klangkunst und improvisatorische Energie

**HANNOVER.** „Use your voice!“ – Im diesjährigen Programm der Jazzwoche Hannover klingt ein eindringliches Motto nach: „Deine Haltung hat Stimme, deine Stimme hallt nach“ – eine poetische Formel, die nicht nur als Titelzeile über dem Festival prangt, sondern als programmatischer Impuls dient. In Zeiten, da vielfältige Stimmen um Resonanz ringen und klangliche Statements zu politischen und ästhetischen Haltungen werden, präsentiert sich der Jazz hier als lebendiger Ruf, nicht als Echo. Eine Bühne des Zuhörens und des Sagens. Wenn Jazz keine Reproduktion ist, sondern Resonanz und Reaktion zugleich, dann lädt das Festival in diesem Jahr zu einem Konzert der Haltungen ein – in dem jede Musikerin, jeder Musiker Position bezieht. Zugleich ist es eine Einladung zum Dialog: Welche Stimmen schwingen nach? Welche Impulse wirken nach Ende der letzten Note weiter?

Die Eröffnungsgala „Fette Hupe feat. Nils Wogram“ findet am Donnerstag, 9. Oktober, ab 20 Uhr (Einlass: 19 Uhr) im Kulturzentrum Pavillon, Lister Meile 4, statt. Die Bigband Fette Hupe trifft hier auf Nils Wogram, einen der kreativsten Köpfe der europäischen Jazzszene, um gemeinsam kraftvolle Bläserarrangements und originäre kompositorische Statements zu verweben.

Am selben Abend, Donnerstag, 9. Oktober, beginnt um 22 Uhr im Kulturpalast, Deisterstraße 24, die Linden Jazz Session mit Laserdog 3000, bei Eintritt unter dem Motto „pay what you like“. Diese Sessions im Kulturpalast Linden, die an den Tagen 9., 13., 14. und 15. Oktober jeweils ab 22 Uhr stattfinden, fungieren als lebendiges Forum der lokalen Jazzszene. Musikerinnen



**Big-Band-Sounds zur Eröffnung:** Mit einem Konzert der Fette Hupe startet die Jazzwoche Hannover 2025.

Foto: Iris Kloepper

nen aller Couleur – Profis, Studierende, Liebhaberinnen – versammeln sich spontan, um in offener Atmosphäre zu improvisieren.

Am Freitag, 10. Oktober, ab 20 Uhr (Einlass: 19 Uhr), tritt im Quartier Theater, Kornstraße 31, Vincent Pongrácz auf – ein Teil des erstmals präsentierten Nordstadt-Campus für progressive Jazz-Power. Der österreichische Komponist, Klarinetist und Sa-

xophonist eröffnet in seinem Programm „Ligeia“ minimalistische, akustische Klangräume, in denen rhythmische Ebenen auf sphärische Gesten treffen und in der Reduktion oft enorme Ausdruckskraft generiert wird.

Am Sonnabend, 11. Oktober, beginnt die Reihe im Rahmen des Nordstadt-Campus mit dem Sophia Göken Large Ensemble um 16 Uhr im Club Rampe, Gerhardstraße 3. In diesem 17-

köpfigen Ensemble verbindet Sophia Göken Streichquartett, Synthesizer und jazztypische Besetzungen zu Klanggeflechten, die orchestrale Tiefe und improvisatorische Offenheit zugleich entfalten. Am gleichen Abend um 18 Uhr erklingt in der Garage Nord, Weidendamm 28, Ruth Goller's Skylla, eine Klangwelt aus verstimmten Bässen, überlagerten Vocals und atmosphärischer Dichte, deren Ursprünge in

Traumwelten verortet sind. Um 20 Uhr ist im Club Rampe Maria Chiara Argiró zu Gast, die mit ihrer musikalischen Schnittmenge aus Jazz, Elektronik und Gesang intime, bildstarke Klangräume eröffnet. Ab 22 Uhr schließlich trifft im UJZ Korn, Kornstraße 28, LOTAP (Lord of The Amazing Panther) auf das Publikum: Die Gruppe verschmilzt Live-Jazz mit elektronischer Clubkultur, Samples, 808s

und improvisatorischem Drive – ein pulsierender Klangteppich, der die Grenzen zwischen Jazz, Hip-Hop und Dance öffnet.

Am Sonntag, 12. Oktober, 20 Uhr, lädt das Jazzwochen Cinema ins Kino im Sprengel, Klaus-Müller-Kilian-Weg 2, ein. Der Film wird noch angekündigt; Informationen folgen über die Internetseite der Jazzwoche (Stand bei Redaktionsschluss).

In Kooperation mit UCoM gastiert am Montag, 13. Oktober, ab 20 Uhr (Einlass: 19 Uhr) im Club Rampe das LunAR X & Marcelina Jankowska Quartett: Hier werden akustische und elektronische Klangstrukturen verbunden, das Ensemble betritt musikalische Grenzen und öffnet Räume zwischen Tag und Nacht. Marcelina Jankowska, Violinistin mit polnisch-deutschem Bezug, verstärkt die Klangpalette mit ihrem Quartett. Parallel findet ab 22 Uhr im Kulturpalast Linden die Jazz Session mit Crome statt. Am Dienstag, 14. Oktober, öffnet tagsüber von 10 bis 16 Uhr die Jazz Girls Day-Werkstatt in der Rampe für Mädchen zwischen neun und 19 Jahren. In Work-

shops mit Monika Herzig und weiteren Improvisationsvirtuosinnen werden spielerisch musikalische Identitäten erprobt; abends folgt um 20 Uhr (Einlass 19 Uhr) das Konzert von Sherones in der Rampe, mit einem rein weiblichen Ensemble, das ein Statement-Set zur künstlerischen Selbstermächtigung liefert. Parallel kann ab 22 Uhr im Kulturpalast Linden die Session mit Moonlight Trio besucht werden.

Im Kulturpalast Linden schließt am Mittwoch, 15. Oktober, ab 22 Uhr die Sessions-Reihe mit Bente. Bereits zuvor, um 22 Uhr im Club Rampe, spielt Été Large: Die Band um Luise Volkmann interpretiert in ihrem neuen Programm „The Stories We Tell“ Volksliedmotive neu, hinterfragt kollektive Narrative und gestaltet sie in jazz-sprachlicher Form mit emotionaler Kraft.

Der Ticketvorverkauf läuft bereits; Festival-Pässe und Einzeltickets sind über Ticketree erhältlich. Weitere Informationen und der Link zur Buchung finden sich auf der Webseite der Jazzwoche: [jazzwoche-hannover.de](http://jazzwoche-hannover.de).



**Maria Chiara Argiró ist eine zentrale Figur in der britischen Jazz-, Klassik- und Elektronik-Szene.**

Foto: Jazzwoche Hannover

## Auf die Lauscher

**HANNOVER.** Die Ausstellung „Hör- und Klangerlebnisse – Lauscher, Löffel, Labertasche“ im Kindermuseum Zinnober widmet sich noch bis zum 30. April 2026 den vielfältigen Facetten des Hörens. Auf interaktive Weise wird die Welt der Schallwellen erfahrbar: Wie sie entstehen, übertragen werden und schließlich ins Ohr gelangen. Spielerisch und zugleich lehrreich vermittelt die Ausstellung die Bedeutung des Gehörs, sensibilisiert für den Schutz vor Lärm und stellt ungewöhnliche Phänomene vor – wie etwa Tiere, die über Füße hören können. Zahlreiche Klanginstallationen aus dem Mobilen Musikmuseum Düsseldorf, der Hörregion Hannover sowie aus dem eigenen Fundus des Kindermuseums laden dazu ein, selbst auszuprobieren und zu staunen. Ergänzt wird die Ausstellung durch ein umfangreiches Begleitprogramm mit Workshops, Aktionen und Veranstaltungen, die sich an Kinder ebenso wie an Erwachsene richten.

Die Ausstellung ist ein Kooperationsprojekt der Hörregion Hannover und des Fachbereichs Kultur der Landeshauptstadt Hannover, gefördert von der VGH-Stiftung, der Klosterkammer Hannover sowie der Karin

und Rudolf Neugebauer Stiftung. Sie findet im Kindermuseum Zinnober, Am Steinbruch 16, statt. Der Eintritt beträgt regulär 7,50 Euro für Kinder ab zwei Jahren und Erwachsene, Familienkarten für drei Personen kosten 20 Euro,

mit dem HannoverAktivPass gelten ermäßigte Preise. **RED**

➤ Weitere Informationen zum Programm und zu den Veranstaltungen sind online abrufbar unter [kindermuseum-hannover.de](http://kindermuseum-hannover.de).



**Klangerlebnisse im Kindermuseum Zinnober**

Foto: Christoph Bartolosh

## Absurd, leicht, schön

**HANNOVER.** Es gibt Künstler, deren Werk sich nur schwer in nüchternen Fakten zusammenfassen lässt. Einer von ihnen ist Jetse Batelaan, über den einmal geschrieben wurde, er sei der Monty Python der internationalen Kindertheaterszene. Wer eine seiner Inszenierungen erlebt, spürt sofort, dass es weniger um geradlinige Erzählungen als vielmehr um die Lust am Staunen, am Absurden und an der feinen Ironie geht. Sein Stück „Der unsichtbare Mann“, das er für Kinder ab vier Jahren sowie Erwachsene geschaffen hat, führt in eine Welt, in der das Unsichtbare plötzlich zum zentralen Ereignis wird. Zwei Clowns, ein Musiker und ein geheimnisvoller Geist bewegen sich in einem Setting, das so schlicht wie verführerisch ist: eine Bühne voller vorbereiteter Kostüme, ein perfekt sitzendes Make-up, eine Kaffeetasse, die wie von Zauberhand durch den Raum schwebt. Nichts scheint, wie es ist, und zugleich ist alles genau richtig, um ein Spiel über

Wahrnehmung und Täuschung zu entfalten.

Seit 2013 leitet Batelaan das Theater Artemis in den Niederlanden, wo er mit einer Mischung aus philosophischer Tiefe und absurd-komischer Leichtigkeit ein Gesamtwerk geschaffen hat, das auf internationalen Festivals gefeiert wird. Die Inszenierung „Der unsichtbare Mann“ entstand dort erstmals 2018 und wird nun auch in Han-

nover zu sehen sein. Am Sonntag, den 5. Oktober um 15 Uhr, sowie an weiteren Terminen im Oktober und November, wird das Stück im Ballhof Eins, Ballhofplatz 5 in Hannover, aufgeführt.

Karten sind zwischen 19 und 31 Euro erhältlich, ermäßigt ab 5 Euro. **RED**

➤ Alle Termine und Tickets gibt es unter [schauspielhannover.de](http://schauspielhannover.de).



**Bühnenszene aus „Der unsichtbare Mann“.**

Foto: China Hopson

Ihr persönlicher Ticketservice der HAZ & NP

## Alle Stars. Alle Tickets. Ein Shop.

**DESiMOs spezial Club Mix-Show**  
27. Oktober 2025: Apollokino

**Barclay James Harvest**  
27. Oktober 2025: Theater am Aegi

**The Kiffness**  
29. Oktober 2025: Capitol

**KARAT 50 - Zusatzkonzert**  
31. Oktober 2025: Theater am Aegi

**Hannover Indians - Hannover Scorpions**  
02. November 2025: Eissporthalle

**Uriah Heep**  
03. November 2025: Capitol

**Ralph Ruthe - Ruthe Live**  
04. November 2025: Theater am Aegi

**Helge Schneider**  
05. November 2025: Kuppelsaal

**Vor Ort für Sie da:**

**In den HAZ & NP Geschäftsstellen**

Hannover, Lange Laube 10

Theater am Aegi, Aegidientorplatz 2

Burgdorf, Marktstraße 16



**DIE NACHT DER MUSICALS**  
Montag, 23.02.2026 | Theater am Aegi



## HOROSKOP

**WIDDER 21.3.–20.4.**  
Vermeiden Sie Fehlinvestitionen. Auch kleine Summen werden Ihnen im Nachhinein in einer Situation bitter fehlen, in der Sie sie nötig hätten.

**STIER 21.4.–20.5.**  
Sie haben die nötige Energie, um sich jederzeit durchzusetzen. Was Sie einmal begonnen haben, sollten Sie nun auch konsequent zu Ende führen.

**ZWILLINGE 21.5.–21.6.**  
Wahrscheinlich hatten Sie in einer beruflichen Sache mehr Widerstand erwartet, aber die wird sich jetzt in bestem Einvernehmen regeln lassen.

**KREBS 22.6.–22.7.**  
Eingefahrene Verhaltensmuster könnten dazu führen, dass Sie sich in einer wichtigen Sache auch nicht von den besten Freunden belehren lassen.

**LÖWE 23.7.–23.8.**  
Versuchen Sie, kritische Situationen in den Griff zu bekommen. In der Liebe und in Freundschaftsbeziehungen sieht es ausgesprochen rosig aus.

**JUNGFRAU 24.8.–23.9.**  
Sparen Sie lieber mehr mit Kritik als mit Lob. Sie wissen zwar vieles besser, sollten sich anderen Ideen gegenüber jedoch nicht verschließen.

**WAAGE 24.9.–23.10.**  
Waage-Geborene sind unsicher, ob sie die Gefühle, die ihnen entgegengebracht werden, richtig deuten. Haben Sie mehr Vertrauen zu sich selbst!

**SKORPION 24.10.–22.11.**  
Blockieren Sie Ihre Gefühle nicht, sonst wird es in Ihrer Beziehung etwas frostig. Gegenseitiges Verständnis ist augenblicklich sehr wichtig.

**SCHUTZE 23.11.–21.12.**  
Wer es sich leisten kann, der sollte Rücklagen bilden, denn es fällt Ihnen jetzt leichter als sonst, auf überflüssige Ausgaben zu verzichten.

**STEINBOCK 22.12.–20.1.**  
Sie sind hin- und hergerissen zwischen Ihrem Pflichtbewusstsein und dem, was Sie eigentlich möchten. Versuchen Sie, sich etwas zu entspannen.

**WASSERMANN 21.1.–19.2.**  
Wenn Sie in Herzensangelegenheiten nicht voll auf Ihre Kosten kommen, kann das nur daran liegen, dass Sie Ihre Gefühle zu stark zurückhalten.

**FISCHE 20.2.–20.3.**  
Die Ereignisse können sich überschlagen. Zum Glück sind Sie ein sehr bodenständiger Gemütsmensch und nicht so leicht aus der Ruhe zu bringen.

# Rätselspaß am Wochenende

Festkleidung	Bollwerk	Kreuzesinschrift	mit allem	nicht alt	ital. Rechtsgelehrter † 1220	altgermanische Waffe	gerade erst	langschwänziger Papagei	fossiler Brennstoff	englisch: oder
				3			Initialen d. Philosophen Kant		german. Gott, Bogenschütze	
italienischer Weinort	Geliebter der Julia		franz. span. Fürwort: du		Weltbeginn					ein Bindewort
	4									
griechische Unheilsgöttin	altes Maß der Motorenstärke									
Teil des Krankenhauses (Abk.)										
3./4. Fall von „wir“	Eintauchen in Flüssigkeit	Lebensbund	Staat in Nahost	französisch: Meer	im Stil von (franz.)	Fehler beim Tennis (engl.)	Zwerg der Edda	eingeschaltet	Fluss durch Pforzheim	italienischer Artikel
Grubenarbeiter							entsprechend			
Ausruf des Erstauernens			modischer Schick						spanischer Ausruf	
zierend										

**Länger im Blick bleiben:**  
Hier Ihre Anzeige buchen auf [www.wochenblaetter.de](http://www.wochenblaetter.de)

### LEBENSILF

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
Hannoversche 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
Rettingsleitstelle	
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 (alle Kassen)	31 10 31
Zahnärztl. Notdienst (alle Kassen)	6 42 48 08
Privatärztlicher Notdienst* (0 18 05) 30 45 05	1 92 57
Privatärztl. Notdienst* (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

### APOTHEKEN

**SAMSTAG 8.30 BIS SONNTAG 8.30 UHR:**

**Apothek am Klingerplatz,**  
Tel. 5479851, Guerickestr. 2  
**Kreuz-Apotheke,**  
Tel. 864508, Hildesheimer Str. 360  
**Löwen Apotheke,**  
Tel. 2704670, Bahnhofstr. 2  
**Merkur-Apotheke Ledeburg,**  
Tel. 793605, Am Fuhrenkampe 104

**SONNTAG 8.30 BIS MONTAG 8.30 UHR:**

**Mendelssohn Apotheke,**  
Tel. 881964, Mendelssohnstr. 26  
**Schloss Apotheke,**  
Tel. 1316261, Calenberger Esplanade 3A  
**Wiesen-Apotheke,**  
Tel. 601043, Holzriesen 84A

## hallo LESERREISEN Musik & Kultur 2025



### Roland Kaiser - LIVE 2026 erleben

Waldbühne Berlin OPEN AIRS SOMMER

Reisetermine 2-Tage-Reise/ÜF:

Fr. 21.08. - Sa. 22.08.2026  
Sa. 22.08. - So. 23.08.2026

Ihr Reisepreis ab  
**€ 299**  
pro Person im DZ

Er ist einer der bekanntesten und erfolgreichsten Künstler Deutschlands und feiert jedes Jahr neue Besucherrekorde. Zum krönenden Abschluss der Tournee „DIE OPEN AIRS SOMMER 2026!“ gibt Roland Kaiser gleich zwei Konzerte in der legendären Waldbühne Berlin. Ein solches Finale darf man auf keinen Fall verpassen!

- Leistungen:**
- ✓ Fahrt im Komfortreisebus ab/bis Hannover
  - ✓ 1 Übernachtung mit Frühstücksbuffet im Dorint Hotel Kurfürstendamm Berlin\*\*\*\*
  - ✓ Eintrittskarte Waldbühne Berlin Konzert Roland Kaiser in PG 4 um 19.30 Uhr
  - ✓ Inklusive Bustransfer Hotel - Waldbühne - Hotel

**Extrakosten pro Person:**

Einzelzimmer-Zuschlag	€ 59
Aufpreis Eintrittskarte PG 3	€ 25
Aufpreis Eintrittskarte PG 2	€ 35
Aufpreis Eintrittskarte PG 1	€ 45
City Tax vor Ort zahlbar!	



### Von Vermeer bis van Gogh

Immersive Kunst Port de Lumières Hamburg

Reisetermine Tagesfahrt:

Di. 28.10.2025 | Sa. 01.11.2025 | Sa. 08.11.2025  
Mi. 29.10.2025 | So. 02.11.2025 | So. 09.11.2025

Tagesfahrt Reisepreis p. P. inkl. Eintritt  
**€ 69,00**

Mit zwei neuen beeindruckenden Shows erweckt das immersive Erlebniszentrum in Hamburg ab dem 7. Oktober ikonische Werke weltberühmter niederländischer Künstler zu neuem Leben und nimmt Sie mit auf eine fesselnde künstlerische Reise durch unterschiedliche Epochen.

Von der Malerei des Goldenen Zeitalters bis hin zur Klarheit der Moderne, von Vermeer über Rembrandt bis van Gogh und schließlich - im separaten Kurzprogramm - Mondrian, der Architekt der Farben. In monumentalen Bildern, untermalt von bewegender Musik, begegnen Ihnen die großen niederländischen Meistern - vertraut und doch wie nie zuvor.

- Leistungen:**
- ✓ Fahrt im Komfortreisebus ab/bis Hannover
  - ✓ Eintrittskarte Port de Lumières Hamburg um 12.00 Uhr (Ticket beinhaltet die immersiven Shows: »Von Vermeer bis van Gogh - die niederländischen Meister« sowie »Mondrian, der Architekt der Farben«)
  - ✓ Rückfahrt aus Hamburg um ca. 16.30 Uhr

**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](http://www.puelmreisen.de)

STELLENMARKT

STELLENANGEBOTE

HANDWERK / GEWERBLICHE BERUFE

**Für das Messegelände Hannover** suchen wir für die kommenden Veranstaltungen **Mitarbeiter (m/w/d)**

**Wir bieten:**

- Gute Arbeitsbedingungen
- attraktive Einsatzmöglichkeiten für Rentner und Studenten, konzentrierte Arbeitseinsätze über wenige Tage; hohe Tagesverdienste (140-220€)

**Aufgabenbereiche:**

- Einfahrt- u. Geländekontrollen
- Verkehrskontrolle
- Halleninspektion
- Standbewachung (§34a GewO)

**Wir erwarten:**

- Gute Deutschkenntnisse in Wort und Schrift
- Teamfähigkeit und Serviceorientierung

**Bewerbung:** **Niedersächsische Wach- u. Schliessgesellschaft Eggeling & Schorling KG**  
 Karlsruher Str. 4, 30880 Laatzen  
 Email: messejobs@nwsj.de  
 Telefon: 0511 - 89 202 31

**Bewerbung: Montag – Freitag 09:00 Uhr bis 13:00 Uhr**

KAUFMÄNNISCHE BERUFE

**Für das Schulsekretariat unserer Berufsfachschulen in Hannover** suchen wir **ab sofort** oder später eine **Schulverwaltungskraft (m/w/d)**

in Teilzeit (20 Std./Woche) - nach Absprache auch nachmittags

**Voraussetzungen:** Sie verfügen über eine abgeschlossene kfm. Ausbildung, sind geübt im Umgang mit Office-Programmen und zeichnen sich durch sichere Ausdrucksweise in Wort und Schrift sowie durch ein freundliches Auftreten aus. Ihre Tätigkeiten umfassen allg. Verwaltungsaufgaben und die Repräsentation unserer Schule nach außen.

**Ihre Bewerbung senden Sie bitte per E-Mail an:** Schulen Dr. Rohrbach Hannover, Herr Frank Malisius, [bewerbung@rohrbach-schulen.de](mailto:bewerbung@rohrbach-schulen.de)

[www.rohrbach-schulen.de](http://www.rohrbach-schulen.de)

WEITERE BERUFSFELDER

**Schülerjob gesucht?**

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

Einfach online, telefonisch (0800 1234 399) oder über WhatsApp

**bewerben und den QR-Code scannen:**

Freie Gebiete:

- Stöcken
- Hainholz
- Ahlem
- Badenstedt
- Isenhagen Süd
- Calenberger Neustadt
- Groß Buchholz (30655)

**Lagermitarbeiter (m/w/d)** in Hannover gesucht! Wir suchen ab sofort Verstärkung für unsere Kunden Arvato. Deine Aufgaben: Verpacken, Sortieren und Einlagern von Waren. Deine Qualifikation: Bereitschaft zum Schichtdienst, gute Deutschkenntnisse, genaues Arbeiten. Wir bieten: 14,53 €/Stunde plus Zuschläge. Bewirb dich jetzt! Entweder unter [rla-arvato.hannover@randstad.de](mailto:rla-arvato.hannover@randstad.de) oder direkt telefonisch bei Svenja Homann ☎01525/4508576

**Lagermitarbeiter (m/w/d)** für unser Baustofflager in Hemmingen zu sofort. BHS-Baustoffe Sehnde GmbH, Denise Mey, Peiner Str. 71, 31319 Sehnde, ☎ [denise.mey@bhs-baustoffe.de](mailto:denise.mey@bhs-baustoffe.de), [www.bhs-baustoffe.de/stellenangebote](http://www.bhs-baustoffe.de/stellenangebote)

Ihre Zeitung für die gesamte Stadt ...

Immer sonnabends in Ihrem Briefkasten.

Das komplette Wochenende!

**hallo wochenende**

Dein Job in Hannover & Region

**lokalboten.de**  
#1 für Zustelljobs

Freie Stellen in

- List
- Lahe
- Misburg
- Kleefeld
- Döhren

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)

HAUS- UND REINIGUNGSPERSONAL

Hilfe im Garten Suche Hilfe im Garten für Grünschnitt, Vertikutieren und Ähnliches. Vergütung: 25 Euro die Stunde. Bitte keine Meldungen für Pauschalpreise. Tel. 0177/6850377.

MINI- UND NEBENJOBS

**Mobiler Hausmeister Minijob** 520€ mtl. in Hannover, für Fußwegreinigung/Winterdienst FS erforderlich, deutsch o. russischsprachig, Pook ☎0511-555033

**Gärtner su. Arbeit** ☎(05137) 9860 390

STELLENGESUCHE

STELLENGESUCHE

**Kfm. für Büromanagement** sucht einen neuen Wirkungskreis in TZ o. VZ. Mehrj. Berufserfahrung in Front- u. Backoffice, Kommunikationstalent mit hohem Zahlenverständnis, ehrlich, gewissenhaft u. zuverlässig. ☎ 0157 33 98 1114

**Gel. Gärtner sucht Arbeit**, Gartenpfll., Hecke, Zaun-, Terrasse, etc. ☎(0177) 7067568

**Zuverl. Maler su. Arbeit** (0162)9421859

**Maler sucht Arbeit.** ☎0157-33254341

**Mein Testament für das Deutsche Krebsforschungszentrum. Denn ich möchte etwas hinterlassen.**

[www.dkfz.de/testament](http://www.dkfz.de/testament)



Mein Personal Trainer ist hier. Mein Job gleich nebenan.

Jobs für NIEDERSACHSEN

Jetzt Job finden unter: [www.jobsfuerniedersachsen.de](http://www.jobsfuerniedersachsen.de)

MARKTPLATZ

MARKTPLATZ

MÖBEL / HAUSRAT

**!!Achtung Seriöser Ankauf!!** Pelze, Handtasch., Porzellan, Damenbekl., Näh-Schreibma., Schmuck, Zinn, Münzen, Möbel, Bleikristall, Schallpl., Bücher, Krüge ☎01636248911 Frau Kahl

**Kaufe altes Silberbesteck**, auch versilbert ☎ (0177) 8884144

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

TV / FOTO / PHONO / ELEKTRONIK

**Sammler sucht gebrauchte** Schallplatten und HiFi-Stereo-Geräte ☎0170/3610367

SCHMUCK & UHREN

! Suche Uhren aller Art 01605319258!

GARTEN

Gartenpflege ☎ 0173/5656896

KUNST- UND SAMMLERMARKT

Achtung Großer Ankauf!!

Abendgarderobe, Pelze, Leder, Trachten, Kristall, Porzellan, Silber, Zinn, Bernstein, Möbel, Kunst u. Krempel. **zum fairen Preis ☎ (0152) 15 23 78 11**

**Waffen-Sammler mit Erwerbsberechtigung** sucht: Schreckschuss, Luft & Vorderlader, Deko & Salut, Karabiner, Bajonette usw. ☎ 0176 96 45 42 33

**Fussball-Fan sucht alte** Panini-Bilder, Autogramme, Sammelbilder, Stadionhefte, Trikots u.v.a. ☎ 0421/32257353

**Stop! Nichts wegwerfen**, zahle fair für Trödel & Krempel ☎ (0163) 8 30 97 83

BAUEN & WOHNEN / BAUMARKT

**Fliesenleger + Badsanierung** ☎ 0160/97739654

**Kleinflick und Rinne** 0511/44497279

HOBBY UND FREIZEIT

**Modellisenbahn Sammler** sucht: Größere Sammlungen von Lokomotiven und Wagen aller Spurweiten! Gerne auch komplette Anlagen! Tel.: 0170/1431344

**Luftgewehr-Ankauf**  
Kaufe Luftgewehre und Luftpistolen-auch defekt sowie Wiederladezubehör. ☎ 0151 70130953

**Modellbahner suchen Eisenbahn** & Zubehör. Anlage oder Sammlung. Auch Modellfahrzeuge usw. 0175-777 44 99

GESUNDHEIT / WELLNESS / ERHOLUNG

**Mobiler Friseurdienst** 0511/606.33.33

DIENSTLEISTUNGEN

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

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

**www.allesweg24.de**  
Der Fachbetrieb für Entrümpelung und Haushaltsauflösung mit Wertverrechnung. ☎ (0511) 499495

**10%, Sanierung Dach/Dachrinnen/ Fassaden/Carport/Garagen, Reparatur, Termine frei** ☎ (0157) 333 707 99

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

**aktasderpacktdas.de ☎0511/5347369**  
Haushaltsauflösung mit Wertanrechnung

**Gartenarbeiten und Entsorgung** aller Art. 30% Rabatt ☎ (01 73) 21 29 770

**Hecken/Baumschnitt, Gartenpflege** zum FP-10% Rabatt ☎0176 23608987

**Heckenschneidung, Baumfällung, Gartenpflege** Preisw. ☎ 0174/1844280

**Zaunbau, Baumfällung, Pflasterarbeiten, Rollrasen** uvm. ☎ 0157/52461902

**Tapezieren/streichen, Termine frei!** Fa.Hasani 05112281020, 01775874281

**Gartenar. Inkl. Ents.** 0511/96774765

**Umzüge, Entr., Transp.** 0511/71657401

**Fa. Schmeißer ☎(0511) 60 44 499**  
Gartenpflege inkl Ents.017641467766  
Gartenpflege zum FP 0163/7709224

**Entrümp. & Kleintrans.** (0163)9134970  
Gartenarb. Inkl. Ents. 051027370745

KRAFTFAHRZEUGMARKT

KFZ ANGEBOTE

MOTORRÄDER / ZWEIRÄDER

**Kaufe Motorräder** ☎ (05121) 5145853

KFZ GESUCHE

MOTORRÄDER / ZWEIRÄDER

**Roller, Motorräder, Mopeds, Aufsitzmäher** gesucht. Auch defekt. ☎05121/2068883

WOHNMOBILE / -WAGEN

**Wir kaufen Wohnmobile+Wohnwagen** ☎ 03944-3 61 60, [www.wm-aw.de](http://www.wm-aw.de) Fa.

BEKANNTSCHAFTS- ANZEIGEN

PARTNERVERMITTLUNG GEWERBLICH

**Sabine, 64 J.**, aufrichtig, freundlich u. verträglich, schlank, familiär, unabhängig u. eine sorgfältige Hausfrau. Habe so manchen Schicksalsschlag wegstecken müssen u. nach vielen Ehejahren stehe ich als Witwe nun ganz alleine da. Würde gerne ein Zuhause in Ihrem Herzen finden u. für Sie da sein. PV Tel. 0176-43632696

**Hübsche blonde Witwe**, 77 J., familiär unabhängig u. viel allein. Wünsche mir Zweisamkeit, sich gemeinsam an den schönen Dingen des Lebens erfreuen. Ich pflege gerne den Garten u. habe Freude am Kochen. Würde mein schönes Zuhause auch aufgeben u. zu Ihnen kommen. Alles Weitere bei einer Tasse Kaffee. PV Tel. 0176-57889239

**Annelore, 71 J.**, hübsche, gepf. Witwe mit FS + Auto, zum Umzug bereit. Erfolge gerne die Gartenarbeit, Sorge auch für ein gemütl. Heim, in dem ich gerne koche u. verwöhne. Vielleicht kann ich schon bald Mittage. für uns beide zaubern? Einfach wieder zu zweit sein, das wäre so schön. PV Tel. 0176-34498648

FREIZEIT / FREUNDSCHAFT

FREIZEIT- / REISEPARTNER

**Mann sucht Freundschaft.** ☎(0511) 45086677

VERSCHIEDENES

**Der HSC (Hannoverscher Sport-Club von 1893 e.V.)** sucht einen Übungsleiter für seinen Koronar / Herz-Sport im Stadtteil List. Sie / Du hast Interesse, Menschen mit koronaren Herzerkrankungen wieder in Bewegung zu bringen? Du / Sie verfügen über eine DOSB-Übungsleiter-B-Lizenz im Bereich "Sport in der Rehabilitation" - Profil "Sport in Herzgruppen"? Dann bist Du bei uns im HSC genau richtig und wir würden uns über ein Feedback deinerseits per Mail an die folgenden Adressen sehr freuen: [Renate.Mohrmann@hsc-hannover.de](mailto:Renate.Mohrmann@hsc-hannover.de) oder aber [info@hsc-hannover.de](mailto:info@hsc-hannover.de)

**Hundesitter gesucht.** Für die Morgenrunde (9.15 Uhr) suche ich eine/n zuverlässigen Gassigehrn. Mein Hund ist fast 15 Jahre alt und dement. Also sollte es ein erfahrener und einfühlsamer Mensch sein. Tel. 0511-5398103

**ARTUTILISATION Kunst ohne Abfall** Ausstellung Oksana Tsvetyanska 10.10-21.11 Stadtteilzentrum Stöcken Eröffnung 10.10 19:00 Eintritt frei

**Auto- und Modelleisenbahnbörsen** am 12.10. von 11-15 Uhr, Berenbostel, Geschwister-Scholl-Gymnasium, Ludwigstr. 4, 30827 Garbsen

**SuMassivholzmöbel**Tel:0177/9037343

**EINER FÜR ALLES!**

**GUTSCHEIN**

**HAZ Tickets NP**

**Ticketgutscheine gib't hier:** [haz-ticketshop.de](http://haz-ticketshop.de) • [np-ticketshop.de](http://np-ticketshop.de)

**hallo wochenende**  
erscheint jeden Sonnabend/Sonntag

**MADSACK Medien Hannover GmbH & Co. KG**  
August-Madsack-Str. 1  
30559 Hannover  
[www.wochenblaetter.de](http://www.wochenblaetter.de)  
E-Mail: [info@wochenblaetter.de](mailto:info@wochenblaetter.de)

**Redaktionsleitung:** Christian Käufer  
E-Mail: [redaktion@wochenblaetter.de](mailto:redaktion@wochenblaetter.de)  
hallo Wochenende erscheint in Teilen in Kooperation mit HAZ und NP

**Fließtextanzeigen - Annahme:**  
Tel.: 0800 / 1 544 233\*  
\*kostenlose Servicenummer

**Verantwortlich für den Anzeigenteil:** Patrick Bludau

**WERD' VEGAN FÜR DIE TIERE.**

**www.einherzfuernutztiere.de**

**Zustellung:**  
WM Vertriebs- und Werbeservice GmbH, August-Madsack-Str. 1, 30559 Hannover, Unter [www.wochenblaetter.de](http://www.wochenblaetter.de) können Sie uns ganz einfach mit zwei Klicks melden, wenn Sie die Zeitung nicht bekommen haben.

**Druck:** Druckzentrum Niedersachsen, Gutenbergstraße 1, 31552 Rodenberg

**Leseerbrieft:** Anonyme Zuschriften werden nicht veröffentlicht. Jeder Leserbrief muss mit voller Adresse versehen und vom Einsender unterschrieben sein. Die Redaktion behält sich Kürzungen unter Berücksichtigung der presserechtlichen Verantwortung vor. Alle vom Verlag gefertigten Entwürfe und Anzeigen sowie alle redaktionellen Texte und Fotos sind urheberrechtlich geschützt. Die Übernahme und Verwendung bedarf der schriftlichen Zustimmung.

Für die Richtigkeit telefonisch aufgegebenen Anzeigen oder Änderungen übernimmt der Verlag keine Gewähr.

**Erscheinungsweise:** wöchentlich sonnabends, gemeldete verteilte Auflage lt. ADA: 305.245 Exemplare (Quart. IV/2022) Es gilt die Preisinformation Nr. 84 ab 01.01.2024



Bundesverband Deutscher Anzeigenblätter **BVDA**

Falls Sie dieses Produkt nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbewerbsaufkleber mit dem Zusatzhinweis - bitte keine kostenlosen Zeitungen - an Ihrem Briefkasten anzubringen. Weitere Informationen finden Sie auf dem Verbraucherportal [www.werbung-im-Briefkasten.de](http://www.werbung-im-Briefkasten.de)

Die aktuelle Wochenendzeitung



Achtung Stellensuchende

Legen Sie Bewerbungen keine Originalzeugnisse oder andere wichtige Papiere bei, deren Verlust oft unersetzlich ist. Für verlorene eingegangene Einreichungen können wir keinerlei Haftung übernehmen.

Ihre Anzeigenabteilung

# Superfood vom Wegesrand

Vitamine, Mineralstoffe und Pflanzenstoffe stehen richtig auf dem Speiseplan, wenn die Herbststürme durchs Land ziehen.

Für gesundes Essen eignen sich auch **HIESIGE GARTEN- UND WILDPFLANZEN** bestens

Exotische Lebensmittel wie Chia, Goji oder Moringa gelten als besonders gesundheitsfördernd. Doch oft fehlen dafür wissenschaftliche Belege. Auch hohe Preise, weite Transportwege und mögliche Schadstoffrückstände wecken Skepsis. Eine nachhaltige Alternative sind Pflanzen, die vor der eigenen Haustür wachsen – wengleich hiesige Garten- und Wildpflanzen oft stiefmütterlich behandelt werden. Dabei haben sie in Sachen Nährstoffe und Geschmack mindestens genauso viel zu bieten und lassen sich vielfältig verwenden.

Heimische Sorten wie Brennnessel, Hagebutte und Kapuzinerkresse können den Speiseplan bereichern und dank ihrer erstaunlichen Fülle an Vitami-

nen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen das Wohlbefinden steigern. Gerade jetzt im Herbst lohnt sich der Blick auf das, was im eigenen Garten oder am Wegesrand wächst. Beim Sammeln gilt: trockene Tage abwarten, nur an von Schadstoffen unbelasteten Standorten ernten und stets etwas für Wildtiere übrig lassen.

► **Brennnessel:** Unterschätztes Kraftpaket

Inhalt und Wirkung: Kaum eine Pflanze wird so unterschätzt wie die Brennnessel. Wegen ihrer Brennhaare gilt sie vielen als lästiges Unkraut – dabei steckt sie voller wertvoller Nährstoffe. Ihre Blätter enthalten viel Kalzium, Magnesium, Kalium, Eisen und Silicium und sind reich an Vitamin A und C. Damit



**Vielseitig einsetzbar: Kapuzinerkresse.**

Foto (Archiv): imago/Rüdiger Wölk

unterstützt die Heilpflanze des Jahres 2022 die Abwehrkräfte, wirkt entzündungshemmend und durchblutungsfördernd.

Ernte und Verwendung: Vor allem die jungen Blätter eignen sich für die Küche. Sie können bis in den Herbst hinein geerntet werden – am besten gehen Sie mit Handschuhen ans Werk. In der Küche lassen sich die Brennnesselblätter wie Spinat zubereiten, zu Pesto mixen, zu knusprigen Chips backen oder roh in Smoothie oder Salat genießen. Getrocknet ergeben sie einen kräftigen Kräutertee. Damit sie nicht mehr brennen, reicht es, die Blätter kurz zu blanchieren oder mit dem Nudelholz zu wal-

zen. Richtige Kraftpakete sind die kleinen Samen. Sie reifen aktuell aus und sind reich an Vitamin E, hochwertigem Pflanzenprotein und der Omega-6-Fettsäure Linolsäure. Geröstet oder getrocknet verfeinern sie Müsli, Joghurt oder Salat mit einem nussigen Aroma. Für die Ernte eignen sich die weiblichen Pflanzen. Zu erkennen sind sie daran, dass ihre Fruchtstände nach unten hängen, während die der männlichen Pflanzen seitlich abstehen.

► **Hagebutte:** Vitaminbombe für den Winter

Inhalt und Wirkung: Die leuchtend roten Früchte verschiedener Rosenarten sind

wahre Vitaminbomben. Mit rund 1250 Milligramm Vitamin C pro 100 Gramm frischer Frucht übertreffen sie den Klassiker Zitrone und die viel gepriesene Goji-Beere um ein Vielfaches. So stärken Hagebutten das Immunsystem und beugen Erkältungen auf natürliche Weise vor. Hinzu kommen Antioxidantien und Beta-Carotin, die die Zellen schützen sowie Haut und Augen stärken.

Ernte und Verwendung: Hagebutten lassen sich ab Spätsommer bis zum ersten Frost ernten. Wer sie in der Küche nutzen möchte, sollte auf eine schonende Verarbeitung achten, da Vitamin C empfindlich auf Hitze reagiert. Für Tee genügt es, getrocknete Früchte mit heißem Wasser aufzugießen. Durch Kö-

cheln lässt sich aus den Früchten ein Mus herstellen, das sich hervorragend als Brotaufstrich oder als Topping für Desserts eignet. Die Früchte am besten in der „Flotten Lotte“ passieren – so entfernt man die feinen, reizenden Härchen der Kerne.

► **Kapuzinerkresse:** Bunte Antibiotika-Alternative

Inhalt und Wirkung: Die Kapuzinerkresse ist nicht nur ein farbenfroher Hingucker im Garten, sondern auch ein kleines Heilwunder. Die enthaltenen Senföle wirken antimikrobiell und sind sowohl gegen viele Bakterien als auch gegen einige Viren und Pilze wirksam. Gleichzeitig ist die Pflanze ausgesprochen vielseitig in der Küche.

Ernte und Verwendung: Nahezu alle Teile sind essbar – Blät-

ter, Blüten und Samen. Vor allem die jungen Blätter und Blüten schmecken frisch-fruchtig mit einer leichten Schärfe. Sie passen in Salate, Kräuterquark und Dips oder sorgen ganz nebenbei für bunte Farbtupfer auf dem Teller.

Im frühen Herbst werden auch die Samen interessant: Die unreifen, grünen Bällchen lassen sich zu „falschen Kapern“ einlegen und so auch in der kalten Jahreszeit genießen.

**REZEPT: FALSCHER KAPERN AUS KAPUZINERKRESSE**

Für dieses Rezept gilt es, frisch geerntete grüne Samen zu waschen, in einem sauberen Schraubglas mit zwei bis drei Teelöffeln Salz zu mischen und eine Woche im Kühlschrank stehen zu lassen. Danach werden die entwässerten Kapern gespült, wieder ins Glas gefüllt, mit heißem Weißwein- oder Apfelsaft übergossen und rund zwei Wochen ziehen gelassen. Nach dem Abkühlen sollte man sie kühl und dunkel aufbewahren.

Ungeöffnet halten die falschen Kapern bis zu zwei Jahre, angebrochen im Kühlschrank mehrere Monate – vorausgesetzt, sie bleiben vollständig mit Essig bedeckt. Wie echte Kapern schmecken die Kapuzinerkaper vor allem auf der Pizza, in Pasta, Salaten oder Saucen.



**Die Hagebutte ist ein Vitaminwunder.**

Foto: Life in the Apple Garden / Pexels



**Für Tee, Pesto und vieles mehr: Die Brennnessel ist weit mehr als ein Unkraut.**

Foto: Artur Roman / Pexels

## Wintertraum unter dem Sternenhimmel

ANZEIGE

Die Terrasse des Fora Hotel Hannover by Mercure verwandelt sich vom 1. November bis zum 28. Februar in eine verträumte Iglu-Winterlandschaft

Zum letzten Jahreswechsel hatte Florian Stühmer, General Manager im Fora Hotel Hannover by Mercure, einen weihnachtlichen Trend aus seiner Zeit in New York nach Hannover gebracht: beheizte „Iglus“ – winterlich dekorierte, transparente Rundzelte, die in

wohlig-warmer Atmosphäre einen malerischen Rundumblick auf die Winterlandschaft ermöglichen und sie um einen Panorama-Sternenhimmel über den Köpfen der Gäste bereichern.

Dieses neuartige Außengastronomie-Konzept für die Win-

termonate schlug hohe Wellen, auf Social Media und vor Ort: „Wir waren durchgehend ausgebucht“, freut sich Stühmer. Damit war klar: Die Iglu Lounge wird in diesem Winter nicht nur fortgeführt, sondern weiterentwickelt und vergrößert. Vorhang auf für die Fora Iglu Lounge 2.0!

Aus bisher drei Iglus sind fünf liebevoll dekoriert, mit regelbarer Heizung und Platz für bis zu sechs Personen. „Damit sind, bei Belegung von fünf Iglus gleichzeitig, sogar Weihnachtsfeiern mit bis zu 30 Personen möglich“, so Stühmer.

Rund um die Iglus wird eine neue, weihnachtliche Winterlandschaft installiert. „Unser kleines Winter Wonderland mit 10 Meter hohem Tannenbaum, einem über zwei Meter großem, leuchtenden Rentier und festlichen Illuminationen versetzt jeden in Weihnachtsstimmung“, ist Stühmer überzeugt. Mitten drin steht die neue Glühweinstation und sorgt für Weihnachtsmarkt-Vibes, während sich die „Iglu-Besatzungen“ nebenan an der wärmenden Feuerschale begegnen. Für 59 Euro pro Person, die auf den Mindestverzehr



**Romantik pur.**

Foto: Tim Schaarschmidt

von 200 Euro pro Iglu angerechnet werden, gibt es nach dem hausgemachten Willkommens-Glühwein oder -Punsch ein perfektes Winterthema passendes Fondue mit Rinderfilet, Garnelen sowie – neu in diesem Jahr

– Barbarie Entenbrust und Iberico Schwein, dazu mediterranes Gemüse, Kartoffelgratin, frisch gebackenes Sylder Brot, Saucen und Dips sowie als Dessert das exklusive Tonkabohnen Crème brûlée. Heiße und kalte Geträn-

ke können von der umfangreichen Getränkekarte oder direkt an der Glühweinstation dazu bestellt werden.

Die Fora Iglu Lounge ist montags bis samstags von 16 bis 22 Uhr geöffnet, die letzte Reservierung ist jeweils ab 20 Uhr möglich.

Wichtig: Reservierungen werden ausschließlich per E-Mail unter hc025@accor.com angenommen und von Montag bis Freitag während der Geschäftszeiten beantwortet. Florian Stühmer rät, nicht zu lange zu warten: „Aus dem Vorjahr wissen wir, dass die Nachfrage sehr groß ist, deshalb empfehle ich, rechtzeitig zu reservieren. Der Countdown läuft!“

► **Fora Hotel Hannover by Mercure, Großer Kolonnenweg 19, 30163 Hannover, Telefon: (0511) 67 06-0, www.fora.de**



## Schnell sein zahlt sich aus:

Bis Jahresende gratis lesen

+ 50 € geschenkt

**Wissen, was Hannover und die Welt bewegt.**




**Hannoversche Allgemeine**

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

Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland

## Bewegung und Therapie auf höchstem Niveau

ANZEIGE

Physio Plus Ricklingen – neue Praxis für Physiotherapie und Medizinisches Training

Hagen Stolper und Aida Turpin haben in Ricklingen die Praxis Physio Plus eröffnet. Beide bringen langjährige Erfahrung und spezielles Fachwissen ein. Das Team nimmt sich Zeit für eine nachhaltige Therapie.

Der Therapiebereich für klassische Physiotherapie startet bereits am 6. Oktober. Mit moderner Ausstattung und einem interdisziplinären Team werden Patientinnen und Patienten nach Verletzungen, Operationen oder gesundheitlichen Problemen wieder fit für Alltag und Sport gemacht. „Therapeutisches Wissen und Zeit sind die Grundlage unserer Arbeit“, betont Aida Turpin.

Die Praxis bietet sechs helle Behandlungsräume, einen Therapiebereich sowie Flächen für Krankengymnastik am Gerät, Funktionstraining, Trockengymnastik, einen Kursraum und medizinisches Training. Neueste Technik wie 3D-Körperscan und Kompressionsgeräte unterstützt Regeneration,

Schmerzlinderung und Entspannung.

Zum Leistungsspektrum gehören Krankengymnastik, Manuelle Therapie, Lymphdrainage, CMD-Behandlungen sowie Massage-, Wärme- und Kältetherapie. Am 1. November eröffnet zusätzlich der große Kurs-

raum für Funktionstraining und Bewegungsangebote, ab Dezember folgt ein medizinischer Trainingszirkel. Ergänzend gibt es Stabilisationsübungen, 5-20 Präventionskurse und 8-Wochen-Programme. Das Nachsorgeprogramm T-RENA startet am 1. April 2026.

**PHYSIO PLUS RICKLINGEN ENTWICKELT SICH WEITER**

Zum Start steht die Physiotherapie im Mittelpunkt, ab Dezember folgt der Trainingszirkel. Ab Mitte bis Ende 2026 erweitern zudem EMS-Training und Chiropraktik das Angebot. Auch Hausbesuche im Umkreis von drei Kilometern sind möglich. Termine können per WhatsApp, Mail, Online-Formular oder telefonisch vereinbart werden – Physiotherapie-Termine sind meist innerhalb von 24 Stunden verfügbar.

Die Praxis ist barrierefrei, kostenlose Parkplätze stehen direkt vor der Tür bereit. Der Eingang befindet sich rechts vom EDEKA – gemeinsam mit dem Zugang zur Fitnessstadt.



**Hagen Stolper und Aida Turpin bieten in ihrer modernen Praxis nachhaltige Therapien, die Patienten fit für den Alltag und Sport machen.**

Foto: Physio Plus

► **Physio Plus Ricklingen**  
Göttinger Chaussee 83  
30459 Hannover  
Telefon: (0511) 898 549 60  
Mobil/WhatsApp: 0170/299 099  
info@physioplus-ricklingen.de  
www.physioplus-ricklingen.de