

**SCHENKE LEBEN,
SPENDE BLUT.**

**SPENDE
BLUT**
www.don.de



**So 04.01.2026
11.00 - 15.00 Uhr**

**Hannover 30169 -
Calenberger Neustadt
Courtyard Marriott Hotel
Arthur-Menge-Ufer 3**



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



möbel staude
Die Besten im Norden

CONFORM
NUR SOLANGE DER VORRAT REICHT!
1.599,-
SOFORT VERFÜGBAR!

Conform Time Out, Leder schwarz, Gestell chrome, Sitzschale Walnuss, inkl. Hocker.
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

46 ❖ 31. Jahrgang · 15. November 2025

www.wochenblaetter.de

**Kinder-
Wunschzettel-
Aktion**

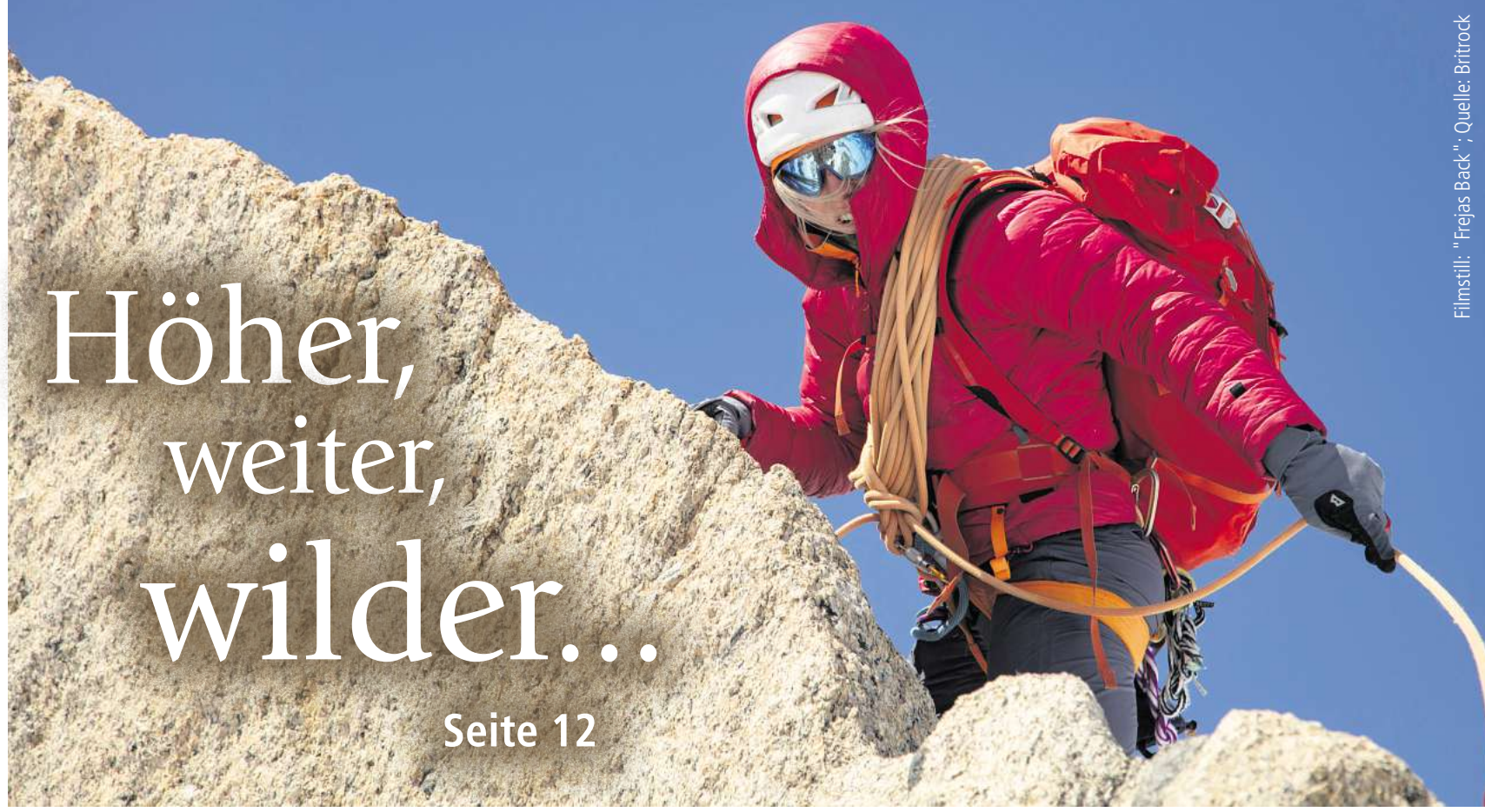
Heute im Innenteil

**ABC
Wäschediens**
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 Berufsbekleidung

ABC Wäschediens GmbH
Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 6 - 14 Uhr
Wm Listhofstr. 87 (direkt neben CleanCar)
30177 Hannover
Tel. 0511-71 74 67



Höher,
weiter,
wilder...

Seite 12

Die 360° Multimedia-Ausstellung
van Gogh
experience

JETZT ERLEBEN!
HANNOVER | Alte Druckerei
www.van-gogh-experience.com

Klassik trifft Filmmusik

HANNOVER. Mit „Starken Stücken“ präsentiert das Kammerorchester Lehrte unter Leitung von Woon Seok Lee Klassik von Ludwig van Beethoven und Franz Schubert sowie bekannte Filmmusik aus „Forrest Gump“ und „Jurassic Park“. Das Konzert beginnt am Sonnabend, 15. November, um 18 Uhr in St. Johannis, Anderter Straße 42.

Selbsthilfe zum Thema POTS

HANNOVER. Die neue Selbsthilfegruppe zum Thema POTS (Posturales Tachykardie-Syndrom) sucht noch neue Teilnehmende. Betroffene, die Interesse haben, in einem geschützten Rahmen in den Austausch zu gehen und sich gegenseitig zu unterstützen, dürfen sich gerne bei der KIBIS (Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle im Selbsthilfebereich) melden per E-Mail an info@kibis-hannover.de oder telefonisch unter (0511) 666567.

kibis-hannover.de

Moia-Comeback mit autonomem Fahren?

Unternehmen hat seine Fahrer zwar aus Hannover abgezogen, setzt aber auf neue Kooperationen im Nahverkehr

HANNOVER. In Hamburg, München und seit Oktober auch in Berlin ergänzen Moia-Kleinbusse den öffentlichen Nahverkehr. Bedeutet das neue Engagement in der Hauptstadt, dass der Anbieter nach Hannover zurückkehren könnte? Dort hatte sich die VW-Tochter erst im Juli zurückgezogen, seitdem fahren die gold-schwarzen Elektro-Crafter nicht mehr im Stadtgebiet. Mehr als 50 von ihnen parken noch auf dem Firmengelände am Wasserturm. Diese Fahrzeuge zumindest passen nicht in die neue strategische Ausrichtung des Unternehmens, wie ein Sprecher auf Anfrage mitteilt. Deshalb schließt er auch aus, dass sie jemals wieder in Hannover unterwegs sein werden. Moia setzt mittlerweile auf autonomes Fahren

– und testetes unter anderem in Hamburg, wo noch sogenannte Sicherheitsfahrer an Bord sind. Die Firma mit Hauptsitz in Hamburg betreibt nicht mehr das klassische Ridepooling, also ein Mobilitätsangebot ohne Fahrplan und feste Haltestellen. Nutzerinnen und Nutzer konnten per App eine Fahrt im gold-schwarzen Elektroschuttle über die App buchen. Ein Algorithmus plante und optimierte jede Tour so, dass weitere Reisende zusteigen können. Seit mehreren Monaten wandelt sich Moia nach Firmenangaben stattdessen zu einem Technologie- und Systemanbieter für autonome Mobilitätslösungen. „Moia bringt – entsprechend dem eigenen Geschäftsmodell – die Technologie stets in Partner-

schaft mit Städten und Verkehrsunternehmen ein“, sagt der Sprecher. Das bedeutet: Betreiben Partner wie die Berliner Verkehrsbetriebe (BVG) das autonome On-demand-Angebot, dann können sie das Komplettpaket unter anderem mit Software, Fahrzeugen und Qualifizierung buchen. „Autonomes On-Demand-Angebot“ bedeutet: Ein Fahrzeug fährt ohne menschlichen Fahrer auf Abruf und nach Bedarf. Also genau dann, wenn jemand eine Fahrt benötigt, und nicht nach festem Linien- oder Busfahrplan. Wäre dies auch eine Option für Hannover? Ja, aber nur, wenn die Üstra oder die Region Hannover den Betrieb übernehmen. Dann könnte Moia

wieder in Stadt und Umland vertreten sein. Dazu sagt Üstra-Sprecher Heiko Rehberg allerdings: „Ein On-demand-Service in der Landeshauptstadt ist aus unserer Sicht nicht sinnvoll.“ Vielmehr sei das ÖPNV-Angebot dort unschlagbar gut und die Nachfrage wäre entsprechend gering. „Ein autonomes Angebot, wie Moia es derzeit auf den Markt bringt, kann aber für unseren erfolgreichen Sprinti-On-demand-Service im ländlichen Raum sehr interessant werden“, sagt Rehberg. Deshalb beobachtet die Üstra aktuell den Markt sehr genau und tauscht sich mit anderen Verkehrsbetrieben, den Treibern der Entwicklungen sowie dem Verband Deutscher Verkehrsunter-

nehmen, Bund und Land aus. Parallel sammelt die Üstra eigene Erfahrungen mit dem Betrieb autonomer Fahrzeuge: Seit dem 15. September 2025 ist mit dem Albus ein autonomer Bus in Burgdorf unterwegs. Bundesweit gilt dessen Einsatz im Linienbusverkehr als Pilotprojekt, das bis 2027 läuft.

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

Wann Gold kaufen?
„Gold ist im Moment zu teuer“

Gold ist zu teuer!
Gold ist zu teuer!
Gold ist zu teuer!

Seien Sie dabei:
DAIKIN Handball-Bundesliga

Die Recken vs. Bergischer HC

Donnerstag, 20. November 2025
Anwurf 19:00 Uhr in der ZAG Arena Hannover

-15% RABATT*

LOKAL SHOPPEN
ZAHLT SICH AUS!

Gültigkeit: November/Dezember 2025
WWW.PINC-APOTHEKEN.DE

ROSEN APOTHEKE | EUROPA-APOTHEKE | SONNEN APOTHEKE | Die Ernst-August-Apotheke

Deutsches Rotes Kreuz

Was wirklich zählt:
Gemeinschaft

Ihre Spende hilft! drk.de/spenden

SILIKONFUGEN
vom Fachmann seit 35 Jahren

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

Wir erneuern auch gerissene und schimmelige Silikonfugen

der fuger
Lohkamp 44a
30855 Langenhagen
Tel.: 0511/78 52 460
Fax: 0511/78 52 461
www.derfuger.de

„Pflege mit Herz und Seele – bei Ihnen zuhause“

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

Dr. Mohi deine Apotheke

20%

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

Gültig bis 28.11.2025

Apotheke im Marktkauf
Vahrenwalder Straße 140 · 30165 Hannover

Apotheke am Ring
Isernhagener Straße 109 · 30163 Hannover

UNSERE NR.1 FÜR CLEVERES SPAREN MIT STIL

AYLUX
SONNENSCHUTZSYSTEME

TERRASSENDACH ARONA-PLUS
BEISPIELMAß: 4m x 3m

3.467€
inkl. 19% MwSt.

AYLUX HANNOVER
★★★★★ 4,8
Zeilstraße 66
30519 Hannover
Tel.: 0511 - 495 922 38
E-Mail: hannover@aylux.de
www.aylux.de

RABATT-COUPON

15%

Rabatt auf Ihren gesamten nächsten Einkauf.
Gültig bis 28.11.25

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

LEINE APOTHEKE

vor Ort:
Leine-Center Laatzen
Hauptbahnhof Hannover
Ernst-August-Galerie Hannover
Misburg-Waldstraße 1
Neu:
Kronsrode · Kattenbrookstr. 163
online: www.LeineApotheke.de
Code „RABATT“

Terroralarm im Stadion

WEITERE FOLGE DES NP-PODCASTS: Der Ex-Polizeipräsident erinnert sich an das abgesagte Länderspiel

Es ist der Tag, an dem der Terror nach Hannover kam: Am 17. November 2015 soll eigentlich das Freundschaftsspiel zwischen Deutschland und den Niederlanden im Stadion am Maschsee stattfinden – doch zum Anstoß der prestigeträchtigen Begegnung kommt es nicht. Eineinhalb Stunden vor dem Anpfiff wird die Partie abgesagt. Angeblich ist ein Anschlag in der Arena geplant. Im NP-Erfolgspodcast True Crime Hannover sprechen Britta Mahrholz, Redakteurin der Neuen Presse, und der ehemalige Polizeipräsident von Hannover, Volker Kluge, in der Folge „Terror im Stadion – der Fall des abgesagten Länderspiels“ über das Ereignis, das sich in diesem Herbst zum zehnten Mal jährt.

Das Freundschaftsspiel steht unter keinem guten Stern: Vier Tage zuvor haben islamistische Terroristen Anschläge in Paris verübt, bei denen 130 Menschen starben. Kurz nach den Ereignissen gehen die ersten Hinweise ein, dass Attentäter in Hannover ein ähnliches Szenario planen könnten.

Einen Tag nach Paris beginnt die Polizeidirektion Hannover damit, sich intensiv mit der Gefährdungslage zu befassen. Es gibt immer mehr Informationen, dass auch die niedersächsische Landeshauptstadt Ziel-scheibe von islamistischem Terror werden könnte. Allerdings ist (noch) kein Hinweis dabei, der Rückschlüsse auf eine realistische Bedrohung zulässt.

In Hannover soll ein Zeichen gegen den Terror gesetzt werden. Deshalb hat sich für das



Terror-Alarm in Hannover: Am 17. November 2010 wurde das Länderspiel Deutschland-Niederlande abgesagt. Die Polizei machte das Stadion am Maschsee zur Sperrzone.

Foto: Julian Stratenschulte/dpa

Länderspiel viel Prominenz angesagt – darunter Kanzlerin Angela Merkel und Bundesinnenminister Thomas de Maizière (beide CDU).

Am späten Vormittag des 17. November gewinnt die Gefährdungslage deutlich an Brisanz, als der Hinweis des israelischen Geheimdienstes die Polizei er-

reicht. Darin wird ein konkretes Anschlagsszenario beschrieben. Die Rede ist von fünf Attentätern, die im Stadion eine Bombe zünden wollen.

Kurz nach 19 Uhr wird das Länderspiel abgesagt. Der Bereich rund um das Stadion wird zur Sperrzone. Busse und Bahnen fahren nicht, Autos werden



umgeleitet. Die deutsche Nationalmannschaft, die sich auf dem Weg ins Stadion befindet, muss umdrehen. Das holländische Team reist sofort in die Heimat zurück.

Rund um das Stadion trifft immer mehr Polizei ein, darunter auch Spezialeinheiten, Bombenentschärfer und Spreng-

stoffspürhunde. Über Hannover kreisen Polizeihubschrauber. Stundenlang wird das Stadion abgesucht. Auch in der City suchen Polizeikräfte nach Bomben. Unterirdisch sind die Ustra mit ihren Sicherheitsteams im Einsatz. Später taucht in den sozialen Medien ein Video auf, das einen Mann in Hannover zeigt. Eine Stimme sagt: „Pray for Rakka“ („Bete für Rakka“), damals die Hauptstadt des sogenannten Islamischen Staats in Syrien.

Der Ausnahmezustand in Hannover dauert bis zum nächsten Morgen – dann gibt es Entwarnung: keine Bombe im Stadion, keine versteckten Sprengsätze in der Stadt.

War alles nur blinder Alarm? Wie real war die Bedrohung damals wirklich? Und wurden Verdächtige gefasst? Darüber sprechen Britta Mahrholz und Volker Kluge in „Terror im Stadion – der Fall des abgesagten Länderspiels“.

True Crime Hannover, der Erfolgspodcast der Neuen Presse, bringt es mit den bisher erschienenen sechs Staffeln auf mehr als 1,5 Millionen Streamings und Downloads. Präsentiert wird das Format von www.visit-hannover.com. 2023 wurde der Podcast mit dem Niedersächsischen Medienpreis ausgezeichnet.

Die Folge „Terror im Stadion – der Fall des abgesagten Länderspiels“ ist zu finden in der NP-App, unter www.neuepresse.de und überall dort, wo es Podcasts gibt – beispielsweise bei Spotify, Amazon oder Audible.

COSMETIC COLLEGE HANNOVER

Du hast eine Leidenschaft für Beauty und Wellness? Dann komm zu uns und werde Kosmetikerin!

Alexanderstr. 3 • 30159 Hannover (Zentrum) www.meincosmeticcollege.de

Tag der offenen Tür
22. November
10 - 13 Uhr

Brennholz/Kaminholz
Brennholz Buche, ofenfertig gespalten, 25 cm, frisch 100,- €, trocken 130,- € pro Schüttraummeter zzgl. Lieferung.

Brennholz Pöpperling
(05 11) 4 00 39 86

BIRKENSTOCK

STOCK-SCHUHE

GEORGSTR. 48 | 30159 Hannover

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

hallo wochenende

Die größten Musical-Hits aller Zeiten

Die NACHT der MUSICALS

FROZEN • TANZ DER VAMPIRE • ALADDIN
PHANTOM DER OPER • CATS • KÖNIG DER LÖWEN
MAMMA MIA • MOULIN ROUGE & Co.

23.02.26 | Hannover
Theater am Aegi

Die ERFOLGSSHOW ÜBER DEN KING OF POP!

BEAT IT!

Mit den größten Hits von
MICHAEL JACKSON

14.03.26 | Hannover
Swiss Life Hall

Hannovererfröhen Allgemeine WWW.COFO.DE magäScene

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

Wir suchen Verstärkung!

dm erfindet sich für die Zukunft neu

Konzernchef Christoph Werner gibt im NP-Podcast Einblicke in seine Strategie und Vision

Die Geschichte des Drogerie-Giganten dm steht beispielhaft für das Unternehmertum Deutschlands. Aus einem einfachen Laden entwickelt sich ein internationales Geschäftsmodell mit heute mehr als 90.000 Mitarbeitenden in über 4000 Filialen. 17,7 Milliarden Umsatz macht die Kette in 2024 – und der Wachstumskurs zeigt auch in einem völlig veränderten Wirtschaftsklima nach oben. Was ist das Geheimnis hinter dm, wie entstand aus dem kleinen Einzelhandel in Karlsruhe eines der erfolgreichsten deutschen Imperien?

Im NP-Podcast „Wirtschaftsversprechen Deutschland – Generationen im Wandel“ sprechen Chefredakteur Carsten Bergmann und Wirtschaftsexperte Sven Göth mit Christoph Werner, Vorstandschef in zweiter Generation. Und zwar über Philosophie, Mitarbeiterführung und wieso ausgerechnet Drogeriemärkte ständigen Wandel durchleben.

Schon das Betreten der Firmenzentrale, bei dm heißt das große Bürogebäude für circa 3300 Mitarbeitende „dialogicum“, wird die zentrale Botschaft überdeutlich. Die Gänge sind weitläufig, einladend, ganz und gar nicht einengend. Genau wie Christoph Werner sein Wirken versteht. So wie es sein Vater und Gründer von dm, Götz Werner, vorgelebt hat. Christoph, eines von insgesamt sieben Kindern, ist auf die Waldorfschule, dann zur Bundeswehr und später zu L'Oréal und GlaxoSmith-Kline gegangen. Er verfolgt den anthroposophischen Ansatz, betont die Ideale einer menschenfreundlichen Unternehmensführung, gewährt den Mitarbeitenden in den Filialen Selbstständigkeit. Doch wie passt dieses Verständnis in einem knallharten Wettbewerb und in einem bis ins kleinste Detail choreografierten Design der Läden zusammen?

Im Podcast gewährt Christoph Werner sehr anschaulich seine



Die Vision von dm: Vorstandsvorsitzender Christoph Werner (Mitte) stellt NP-Chefredakteur Carsten Bergmann (rechts) und Wirtschaftsexperte Sven Göth (links) die Philosophie der Drogeriemarktkette vor.

Foto: VGM

Strategie, seine Denkmuster in der Mitarbeiterführung und wie sich der Drogeriemarkt der Zukunft auf technologische Gegebenheiten anpassen muss. Und wie es gelingt, einen international agierenden Drogerie-Riesen, der auf Nachhaltigkeit prägt, mit den Werten und Produkten von

Shein übereinander zu legen. Seit Oktober verkauft dm die Kosmetikartikel von Shein – einer Tochterfirma des chinesischen Unternehmens Shein, das wegen mangelhafter Produktqualität und -sicherheit, Urheberrechtsverletzungen, manipulativem Marketing und ethi-

schon Bedenken in Bezug auf die Arbeitsbedingungen in der Kritik steht.

„Wirtschaftsversprechen Deutschland“ gehört zu den erfolgreichsten Podcast-Formaten Deutschlands. Sven Göth, einer der gefragtesten Wirtschaftsexperten und Keynote-Speaker, geht in den Deepdive mit Wirtschaftsgrößen, Unternehmenslenkern und Innovatoren und spricht über die Zukunft des Standorts Deutschland.

Der Podcast ist ein Erfolgsprodukt, bei dem die Neue Presse als Partner nun die zweite Staffel des Specials realisiert und Menschen zusammenbringt, die in dieser Konstellation noch nie am Mikrofon zu Wort kamen.

Das Podcast-Special „Wirtschaftsversprechen Deutschland – Generationen im Wandel“ gibt es auf neuepresse.de und überall, wo es Podcasts gibt. Haben Sie Anregungen und Feedback? Schreiben Sie uns an bergmann@neuepresse.de.

Ein Kinderhilfswerk im Wandel

Im NP-Podcast sprechen die Vorstände von Plan International, Petra Berner und Frank Thomas, über die großen Herausforderungen

Plan International zählt zu den größten Kinderhilfswerken. Auf dem gesamten Globus ist die NGO im Einsatz und setzt sich vor allem für den Schutz von Mädchen ein. Im Podcast-Special „Generationen im Wandel“ sprechen die Vorstände Petra Berner und Frank Thomas über die immensen Herausforderungen im Schatten der Krisen und Kriege.

Wie machen sich Familienunternehmen bereit für die Zukunft? Die Herausforderungen sind immens, vor allem in der Fragestellung der Nachfolge. In der zweiten Folge des NP-Podcasts „Wirtschaftsversprechen Deutschland – Generationen im Wandel“ blicken wir hinter die Kulissen einer Organisation, die

auf den ersten Blick womöglich nicht in diese Serie zu passen scheint.

Bei Plan International handelt es sich um keinen klassischen Familienbetrieb. Und doch gibt es

zahlreiche Parallelen. Plan International ist eine der größten Hilfsorganisationen, die seit mehr als 80 Jahren Kinder unterstützt und in mehr als 50 Ländern aktiv ist. Vorstandsvorsitz-

zende Petra Berner und Vorstandskollege Frank Thomsen stehen an der Spitze von Plan International Deutschland. Hauptsitz ist Hamburg. Weltweit betreut die Organisation fast 400.000 Patenschaften.

Im Podcast sprechen die beiden Vorstände über Verantwortung, Hoffnung und Wandel – und darüber, wie Mädchenförderung, Digitalisierung und Partnerschaften die Arbeit von NGOs neu definieren. Und: Wieso ausgerechnet ein familiärer Führungsstil entscheidend für den Erfolg in der Zukunft ist.

„Wirtschaftsversprechen Deutschland“ gehört zu den erfolgreichsten Podcast-Formaten Deutschlands. Sven Göth, einer der gefragtesten Wirt-

schaftsexperten und Keynote-Speaker, geht in den Deepdive mit Wirtschaftsgrößen, Unternehmenslenkern und Innovatoren und spricht über die Zukunft des Standorts Deutschland. Der Podcast ist ein Erfolgsprodukt, bei dem die Neue Presse als Partner nun die zweite Staffel des Specials realisiert und Menschen zusammenbringt, die in dieser Konstellation noch nie am Mikrofon zu Wort kamen.

Das Podcast-Special „Wirtschaftsversprechen Deutschland – Generationen im Wandel“ gibt es auf neuepresse.de und überall, wo es Podcasts gibt.

Haben Sie Anregungen und Feedback? Schreiben Sie uns an bergmann@neuepresse.de.



Sprechen über die Herausforderungen des Kinderhilfswerks Plan International: NP-Chefredakteur Carsten Bergmann (von links), Vorstand Frank Thomsen, Vorstandsvorsitzende Petra Berner und Wirtschaftsexperte Sven Göth.

Foto: privat

Herzschmelze im Schneegestöber

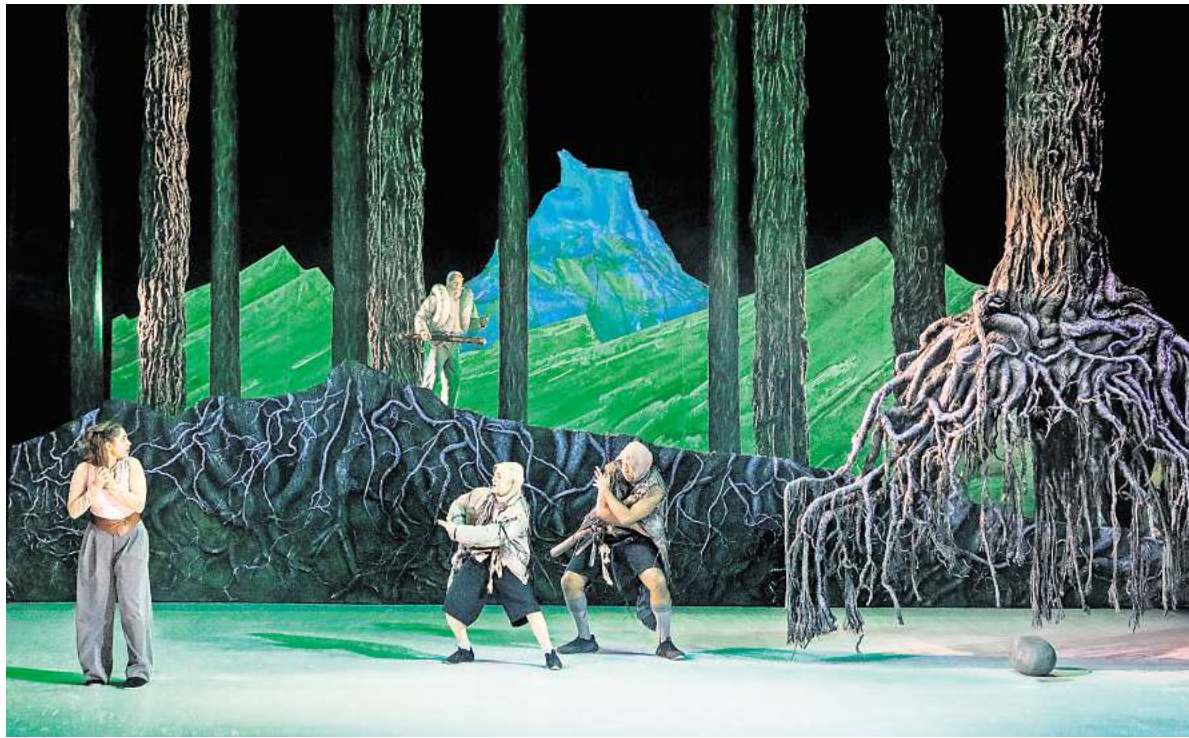
Zauberhaftes Familienstück: „DIE SCHNEEKÖNIGIN“ nach Hans Christian Andersen hat im Schauspielhaus Premiere

Der Weg ist weit. Er führt durch düstere Wälder und helle Blumenwiesen, durch eiskalte Landschaften und in lichte Höhen. Die kleine Gerda muss ihn gehen; es ist ihr eine Herzensangelegenheit. Sie muss ihren Freund Kay befreien und ein wenig auch sich selbst. Ein Märchen ist eine dringliche Angelegenheit, wenn man sein Publikum ernst nimmt – wie bei „Die Schneekönigin“ im hannoverschen Schauspielhaus.

„Ein kaltes Märchen mit einem warmen, leuchtenden Herzen“, nennt Moniek Merx ihr Familienstück für Menschen ab sechs Jahren. Die Niederländerin ist eine der renommiertesten Regisseurinnen für Kinder- und Jugendtheater. „Die Schneekönigin“ nach dem Märchen von Hans Christian Andersen ist ihre erste Inszenierung für ein deutsches Theater. Es ist eine sehr feine, tänzerisch-musikalische Arbeit, trotz inhaltlicher Schwere federleicht und poetisch.

Um die Kinder Gerda und Kay geht es, darum, wie Kay in die Hände der Schneekönigin im ganz hohen Norden gerät, nachdem er getroffen wurde von einem Splitter eines abscheulichen Zerrspiegels, der alles, was ihn umgibt, grässlich und hässlich erscheinen lässt. Es geht in diesem Stück für unsere Zeit um erkaltende Herzen, Menschen in Schockstarre und die Notwendigkeit des Handelns, ganz spielerisch. Manchmal muss man einfach losgehen.

Los geht das Stück mit Musik. Christoph van Hal, auch bekannt als die eine Hälfte des hannoverschen Musikduos Milou & Flint, schichtet diverse Instrumente per Loopstation zu klingenden Landschaften. Jonathan Eduardo Brito, Leyb Eli-



Im Wald der Räuber: Szene aus „Die Schneekönigin“. Foto: Birgit Hupfeld

as, Paul Euler, Anne Kulbatzki, Yasmin Mowafek und Isabella Roth treten vor den Vorhang. Sie eröffnen dem Publikum, dass sie alle mal Gerda spielen werden, weil schließlich alle Menschen so wie dieses Kind mal mutig und mal ängstlich, mal fröhlich und mal traurig sind. Und weil Geschlechterrollen, insbesondere im Spiel, nicht wichtig sind. Eine rote Mütze mit langen Bommeln dient fortan der Identifikation.

Überhaupt ist diese Inszenierung so frei, wie es geht, und nur so konkret, wie es nötig ist. Sie lässt der Fantasie Raum zum Atmen. Der Aufwand aber ist groß. Die Theatermaschinerie zeigt, was sie kann, ohne damit anzugeben. Die Inszenierung ist eine Leistungsschau der Bühnenkunst ohne jede Marktschreierei,

lustvoll und oft lustig, in einem Erzähltempo, das Zeit lässt.

Stilisierte Masken (Kostüme: Nicky Nina de Jong und Robin Simon) verwandeln die Spielenden in allerlei Flora und Fauna. Kulissen senken und heben sich wieder, verwandeln die Bühne (Sanne Danz und Anna Wörl) mal in eine Winterlandschaft, mal in ein frühlingsfrisches Farbenparadies, in der die Hochnäsigkeit eitel Blumen ihre Blüten treibt. Es geht durch Räuberwälder und in steile Gebirge, zu wahren Krämerseelen von Krähen und anderen schräg Vögeln.

Der lange Weg Gerdas, gespickt von derlei Versuchen und Gefahren, ist eben auch einer zu sich selbst. „Die Schneekönigin“ erzählt ganz nebenher vom ewigen Prozess des Erwachsen-

werdens, der früh beginnt und nie so recht aufhört.

Flankiert wird dieser Weg von hauchzarten und sehr präzisen Choreografien (Art Wutthinan Srisayam) mit dem Tänzer Nick Weaver als Taktgeber und viel Musik aus dem Kanon der Popmusik wie Chris Isaaks „Wicked Game“ oder Neil Youngs „Heart of Gold“.

Nur weil sich ein Stück auch an Kinder richtet, muss es nicht in

Putzigkeiten ertrinken. Disneys sehr freie Adaption des Andersen-Märchens, „Frozen“, wird nur einmal völlig unverfroren zitiert, mit dem Lied „Let it go“. Im Schneegestöber schmelzen Herzen. Der Eisberg der Königin leuchtet am Ende regenbogenbunt. Der Weg war das Ziel. Der Applaus ist euphorisch, dauert lange an und gilt einem starken Ensemble aus Individuen. Im Fooyer gibt es Waffeln.

Nächste Vorstellungen

„Die Schneekönigin“ wird bis ins kommenden Jahr hinein im Schauspielhaus gezeigt. Darunter sind zahlreiche Vormittagsvorstellungen für Schulklassen. Die nächsten

regulären Aufführung des einhalbstündigen Stücks sind am Sonntag, 23. November, ab 14 und ab 17 Uhr. Karten kosten 16,50 bis 33,50 Euro.

06.10. - 24.12.2025

WILD WOCHEN

Hirschkeulenbraten 100g 2,19

% SONDERANGEBOTE %
gültig vom 17.11. - 22.11.2025

Bauchfleisch frisch oder Kasseler	100g 0,69
Schweinefiletpfanne	100g 1,49
Rouladen Oberschale	100g 1,99
Wacholderschinken vom Strohschwein, saftig und mild geräuchert	100g 1,99
Heringsalat weiß mit Äpfeln und Dill	100g 1,99

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

BÖHMECKE
Bestellungen

„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@boehmecke-bestellungen.de

Die aktuelle Wochenendzeitung

hallo wochenende

Gutschein

Bis zu 15%* Rabatt auf einen Artikel Ihrer Wahl!

ohne Greencard* **10% Rabatt**

mit Stanze Greencard** **15% Rabatt**

*Gültig bis 21.11.2025. Gilt nicht für bereits reduzierte Artikel, Verlagszeugnisse, Geschenkgutscheine, lebende Tiere, Motorgeräte und Artikel von Weber. **Der Greencard Preis ist nur in Verbindung mit der Stanze Greencard gültig.

SEIT 1872

STANZE
Mein Gartencenter

Sonntag ist Blumentag

12 - 16 UHR GEÖFFNET*

Glaskugeln
nach Ihren Wünschen personalisieren lassen.

Die perfekte Geschenkidee!

NUR HEUTE, am 15.11.2026.

Grillseminare
Neue Termine für 2026!

Jetzt den QR-Code scannen und direkt online buchen!

NEU ERÖFFNUNG!

STANZES Weihnachtswetten 2025

HANNOVERS GRÖSSTE ADVENTSAUSSTELLUNG

Täglich von 09.00-19.30 Uhr
Sonntags von 12.00-16.00 Uhr*

*Geöffnet ab 12 Uhr (Beratung & Verkauf 13-16 Uhr). Gartencafe Fenzini durchgehend geöffnet (12-16 Uhr).

STANZE GARTENCENTER
Karoline-Herschel-Str. 1
30966 Hemmingen
Tel.: 0511 420 380

ÖFFNUNGSZEITEN:
Mo. - Sa. 09.00 - 19.30 Uhr
So. 12.00 - 16.00 Uhr*

stanze-gartencenter.de

Direkt im Gewerbepark Hemmingen an der B3 (Kreuz Hemmingen/K221). Nur ca. 10 Minuten von der Haltestelle Berliner Straße entfernt (Stadtbahn Linie 13).

[f](#) [i](#) [v](#) @stanzegartencenter

PREMIUM-PARTNER



Unsere neue **Beilage** ist Online



QR-Code scannen und in unserer aktuellen Beilage stöbern.

Änderungen in Form, Farbe und Dekor vorbehalten. Es handelt sich ausschließlich um Abholangebote. Abgaben in handelsüblichen Mengen. Bild-, Produkt- und Farbabweichungen sowie Preisirrtum vorbehalten. Alle Preise in Euro. Nur solange der Vorrat reicht! *Verkauf an Sonn- & Feiertagen gemäß § 4 Abs. 1 Nr. 4a NLOffVZG. Geöffnet 12 bis 16 Uhr (Beratung & Verkauf 13-16 Uhr)

+++ SOFORT BARCELDO +++ SOFORT BARCELDO +++

OPHIRUM Deutschlands größter Filialist

REKORDSTÄNDE IM GOLDPREIS! JETZT IHR ALTGOLD VERKAUFEN!

WIR SIND FÜR SIE VOR ORT IN **HANNOVER** CALENBERGER ESPLANADE 1-8

GOLDFUXX BRAUNSCHWEIG
Wendenstr. 57
38100 Braunschweig

OPHIRUM MAGDEBURG
Breiter Weg 213
39104 Magdeburg

GOLDFUXX BREMEN
Fedelhöfen 12
28203 Bremen

Bundesweit 42 Standorte

Qualitätsbaren & -münzen
Schnelle & professionelle Abwicklung
Anonymer Goldkauf
Beste Preise für Ihr Altgold

www.ophirum.de

„Wir rechnen damit, dass verstärkt Fans kommen“

DREHORT DER ERFOLGSSERIE „MAXTON HALL“:

Schloss Marienburg öffnet zum Serienstart für wenige Tage ihre Türen

Wenn Harriet Herbig-Matten über das Welfenschloss bei Hannover spricht, gerät sie regelrecht ins Schwärmen: „Ich liebe die Marienburg“, sagte die Schauspielerinnen jüngst in einem Interview, „das ist eine meiner Lieblingslocations.“

Weltweit haben Fans dem Start der zweiten Staffel von „Maxton Hall“ (läuft bereits auf Amazon Prime) entgegengefiebert. In der Erfolgsserie um Teenagerintrigen in einem englischen Eliteinternat spielt Herbig-Matten neben Damian Hardung die Hauptrolle. Und gedreht wurde auf Schloss Marienburg in Pattensen.

„Wir rechnen damit, dass nach dem Start der Serie wieder verstärkt Fans zum Schloss kommen werden“, sagt Mario Mathias Ohle, Stiftungsvorstand der Stiftung Schloss Marienburg.

ÖFFNUNG AN DREI WOCHENENDEN

Das sanierungsbedürftige Schloss ist für den Publikumsverkehr seit Monaten fast durchgängig geschlossen, die wichtigsten Räume sind behördlich gesperrt. Pünktlich zum Serienstart öffnet das Schloss jetzt seine Türen – allerdings nur an drei Wochenenden. Zugänglich werden der Innenhof und der nicht gesperrte Nordflügel sein.

Am ersten Öffnungstag gibt es gleich ein besonderes Event: Am Sonnabend, 22. November, führt der zwölfte Schloss-Ma-

rienburg-Marathon, organisiert vom VfL Adensen-Hallerburg, direkt durch den Schlosshof, wo auch ein Verpflegungspunkt eingerichtet werden soll. „Mehrere Hundert Läufer kommen zum einen Tor rein und laufen durch das andere wieder hinaus“, sagt Ohle.

An diesem Sonnabend und auch am Tag darauf soll es ein kleines gastronomisches Angebot geben. Außerdem wird in der Remise am Schlosshof gezeigt, wie Restaurierungen von Gemälden vorstattengehen. Zusätzlich ist eine Präsentation zum Verlauf der Bauarbeiten geplant.

BAURBEITEN GEHEN VORAN

Organisiert wird das Programm in der Remise vom Landesmuseum Hannover, das für viele Kunstschätze auf dem Schloss zuständig ist. Zudem ist die Einrichtung von Selfie-Points an bestimmten Punkten geplant, die dank der „Maxton-Hall“-Serie für Fans ikonische Qualität haben.

Auch am Sonntag, 23. November, sowie an den ersten beiden Adventswochenenden (29./30. November sowie 6./7. Dezember) ist die Marienburg geöffnet. „Dies ist nur möglich, weil die Lage auf der Baustelle es derzeit zulässt“, betont Ohle.

Die Bauarbeiten, die im vergangenen Sommer begonnen haben, gingen planmäßig voran. Bis etwa 2031 soll das Schloss für mehr als 27 Millionen Euro saniert werden.



Gedreht auf der Marienburg: „Maxton Hall“-Stars Damian Hardung und Harriet Herbig-Matten im Restaurant, dem früheren Pferdestall des Schlosses. Foto: Amazon Prime Video

Filmdreh zu „Maxton Hall“ Staffel 2: Wie ich auf der Marienburg bei Hannover den Rolls Royce mit Damian Hardung und seiner Filmschwester Sonja Weißer auf der Rückbank fuhr. Foto: Privat



Das Beste am Wochenende!

www.wochenblaetter.de **hallo** wochenende

ANZEIGE

Empfehlung der Woche bei brüchigen Nägeln

Neben äußeren Pflegemaßnahmen auch auf die Nährstoff-Versorgung achten!



Gepflegte Fingernägel sind Teil eines schönen Äußeren. Leider sind sie oft trocken, spröde und brechen ab oder reißen ein. Der Wunsch nach festen Nägeln muss aber nicht unerfüllt bleiben...

Als erste Sofortmaßnahme kann es helfen, die Hände und speziell die Nägel mittels geeigneter Cremes zu pflegen.

Sie versorgen die spröden Nägel mit Feuchtigkeit von außen und bewahren auch die Nagelhaut vor dem Einreißen. Ein Ölbad (Finger etwa 10 Minuten in lauwarmem Olivenöl „baden“) kann dabei helfen.

Langfristige Ergebnisse

Um jedoch langfristig sichtbare Ergebnisse zu erzielen, sollte man im Inneren des

Körpers ansetzen – und zwar bei der Nährstoffversorgung. Führen wir unserem Körper nämlich die richtigen Nährstoffe zu, werden diese über die Blutbahn direkt zu den Nagelwurzeln transportiert, wo sie die Struktur und den Nagelaufbau unterstützen. So ist der Nagel beim Nachwachsen weniger spröde und es bildet sich eine feste Nagelplatte.

Kraftstoffe für die Nägel

Die Wahl des optimalen Produktes für eine sinnvolle Nahrungsergänzung ist nicht immer einfach. Idealerweise enthält das Präparat folgende Nährstoffe:

- **Zink und Selen** zum Erhalt normaler Nägel

- **MSM** (Schwefel) als wichtiger Strukturbaustein

- **Silizium** aus Kieselerde und Goldhirse, die bereits im Mittelalter als „Schönheitskorn“ bekannt war.

Sinnvolle Dosierung

In idealer Kombination vereint finden sich all diese Nährstoffe in den Dr. Böhm® Haut Haare Nägel Tabletten. Das hochwertige Präparat kommt aus Österreich und ist dort bereits seit Jahren das meistverkaufte Produkt für feste Nägel.*

Seit einiger Zeit ist es nun auch in Deutschland erhältlich und überzeugt immer mehr Anwender. Wie alle Produkte der führenden österreichischen Apothekenmarke Dr. Böhm® wird auch Haut Haare Nägel unter höchsten Arzneimittelstan-

dards produziert – keine Selbstverständlichkeit für ein Nahrungsergänzungsmittel.

Tipp:

Da Nägel normalerweise nur zwischen 0,5 und 1,2 mm pro Woche wachsen, ist eine kurmäßige Einnahme über einen längeren Zeitraum sinnvoll. Wer Geduld hat, wird auch mit den bestmöglichen Ergebnissen belohnt.

*Apothekenabsatz Mittel für Haare und Nägel It IQVIA Österreich OTC Offtake MAT 09/2025.

Jetzt überzeugen!

Dr. Böhm®
Haut Haare Nägel



Nahrungsergänzungsmittel

- Die Schönheitsformel für gesunde, gepflegte Nägel
- Mit Zink & Selen für den Erhalt normaler Nägel
- Plus Silizium, natürlichem MSM und Goldhirse

Für Ihre Apotheke: PZN 15390975

„Ahnungslosigkeit der Eltern ist eine Gefahr“

Social-Media-Expertin Silke Müller rät Müttern und Vätern, sich zum Schutz ihrer Kinder mit deren **HANDY-NUTZUNG** zu beschäftigen

HANNOVER. In den meisten Familien löst sie endlose Diskussionen aus: die Handynutzung der Kinder. Die erlaubte Zeit ist für den Nachwuchs häufig viel zu kurz bemessen, für die Eltern jedoch viel zu viel. „Andere dürfen mehr“, bekommt Christine Winter zu hören. Oder auch: „Ihr seid so streng!“

Im Rausch von Social Media verlieren die Kinder jedes Zeitgefühl, bestätigt Anne-Kathrin Jansen. „Es ist erschreckend, wie sehr das Handy den Kindern ihr Leben raubt.“ Die Mutter hat für ihre zwei Kinder klare Regeln aufgestellt: Bisher darf ihr jüngeres Kind nur das Handy der Eltern nutzen – unter Aufsicht. Auch die Dauer ist festgelegt: „Handynutzung erst ab zehn Jahren. Pro Lebensalter je eine Stunde pro Woche“.



Verloren im Netz: Kinder brauchen bei der Handynutzung klare Regeln.
Symbolbild:
William Perugini

Diese Haltung durchzusetzen sei nicht leicht. „In der Schule ist ein starker Gruppenzwang“, sagt Anne-Kathrin Jansen. „Meine Tochter ist mit ihren elf Jahren die Einzige in ihrer Klasse ohne eigenes Smartphone.“

Wie schnell Kinder in der digitalen Welt zu Hause sind, hat Aranka Eickmeier erfahren. „Mein Siebenjähriger hat ganz schnell herausgefunden, wie er die Zeitlimitierung auf dem Tablet aufheben kann“, erzählt sie. „Die Welt entwickelt sich weiter“, sagt Franciska Wölki-Stünkel, Mutter einer Tochter. „Aber die Handynutzung läuft bei uns in ganz enger Begleitung.“ Jede App, die die 13-Jährige lädt, prüfen die Eltern, sie schauen sich Suchverläufe und Fotos an, sprechen mit ihr über Kettendrohbriefe und mehr.

„Wir haben auch einen WhatsApp-Führerschein mit ihr erarbeitet und über das Teilen von Fotos, Snapchat und anderes gesprochen. Ich bin Polizist, da erlebt man einiges in dem Bereich“, sagt Vater Cord Stünkel. Da setzt auch Silke Müller bei

ihrem Vortrag an. Die Social-Media-Expertin war auf Einladung vom Regionälternrat gekommen, mehr als 300 Eltern hatten sich angemeldet. „Die Verantwortung tragen wir“, ermahnt die Keynote-Speakerin und Buchautorin. „Wir brauchen wieder Mut zur Erziehung. Wir können die Social-Media-Welt nicht den Kindern überlassen: Kinder in diesem Bereich zu regulieren, das ist nicht weltfremd.“

Wie, darauf gebe es keine einfachen Antworten. Das Handy wegzunehmen sei keine Lösung. Vielmehr müsse der Umgang eng begleitet werden. Dazu gehöre die kritische Betrachtung der eigenen Handynutzung. „Wie oft schauen wir in Gegenwart der Kinder aufs Handy? Wie viel Privates posten wir öffentlich? Was ist mit der eigenen Bildschirmzeit? Wir Erwachsenen sind Vorbild, auch in der Handynutzung“, mahnt Müller. Die langjährige Schulleiterin

spricht sich klar für ein Handyverbot an Schulen in unterrichtsfreien Zeiten aus: „Schulen müssen ein Schutzraum sein.“ Warum sie so radikal ist, begründet Müller in ihrem Vortrag. Kinder würden sich ganz selbstverständlich in einer Welt aus Algorithmen, Trends und Filtern bewegen. Viele Eltern hingegen seien da völlig ahnungslos.

Mit ihrem Vortrag will sie Eltern ermutigen, sich intensiv mit der Social-Media-Welt der jungen Menschen zu beschäftigen. Zum einen, um zumindest ein wenig zu ahnen, was dort passiert. Und zum anderen, um mit den Kindern wirklich ins Gespräch zu kommen. „Die Kinder sind nicht schuld – sie landen automatisch in den Filterblasen und Algorithmen“, sagt sie. „Sie können die Kinder nicht vor den Inhalten schützen.“

Ziel der Plattformen sei es, Menschen möglichst lange auf ihren Seiten zu halten. Auch die Kinder würden gezielt mit

Themen versorgt, auf die sie ansprächen. „Reagieren sie, bekommen sie mehr gezeigt und landen immer tiefer in Bubbles.“

Kinder diesen Mächten zu überlassen sei fahrlässig. Und es sei erschreckend, was für Kinder im Netz alltäglich sei. Ein Beispiel: In der Social-Media-Sprechstunde an ihrer Schule habe ein 15-jähriger Junge sie auf eine Seite hingewiesen, auf der man sehen könne, wie Menschen hingerichtet oder umgebracht würden. Das gehe gerade an der Schule viral, habe der Schüler erzählt und gesagt: „Wir Älteren kennen das ja, aber ich mache mir Sorgen um die Fünftklässler. Für die ist das doch zu hart.“

► **Was so alles im Netz kursiert:** Mobbing, indem mit KI-Bilder in Nacktfotos umgewandelt werden und über Snapchat verteilt werden. Spektakuläre Selfies auf Lost Places, lebensgefährliche Challenges wie ein

Black out, bei dem sich Kinder bis zur Bewusstlosigkeit würgen. Scheinbar harmlose Spieleplattformen wie Roblox radikalisieren sich mit zunehmendem Level, Diät- und Abnehmtipps werden unter #skinnygirl oder #skinnytheoutfit verbreitet, ein fragwürdiges Männerbild wird unter Lookmaxxing populär gemacht.

► **Um mögliche Filter zu umgehen:** Unter Algospeak oder Algotalk verstehe man das Codieren von kritischen Inhalten, warnt Müller. Ein Emoji wie die Aubergine stehe für Penis, die Kirsche für Brüste, Messer und Rasierer für Selbstverletzung. Dazu würden Worte bewusst falsch geschrieben oder Buchstaben mit Sternchen ersetzt. „Für uns scheinbar harmlos aussehende Nachrichten können einen kritischen Inhalt haben“, warnt die Expertin. „Die Ahnungslosigkeit der Eltern in diesem Bereich ist eine echte Gefahr.“



Moderne Badezimmersaustattung vom Fachmann.
Foto: Behrens Sanitär

ANZEIGE

5-Sterne-Badausstellung jetzt in Laatzen

Behrens Sanitär- und Gasheizungstechnik zeigt hochwertige Markenprodukte in modernem Design

LAATZEN. Mit dem Umzug nach Laatzen setzt das Handwerksunternehmen Behrens Sanitär- und Gasheizungstechnik GmbH ein klares Zeichen: Badplanung, Ausstellung und Beratung kommen nun unter einem noch moderneren Dach zusammen. Der neue Standort am Schubertweg löst die bisherige Ausstellung in Hannover ab – mit dem Ziel, Service, Komfort und Inspiration noch weiter zu erhöhen.

„Wir haben unsere 5-Sterne-Badausstellung klarer strukturiert, um eine gezieltere Beratung zu ermöglichen. Gleichzeitig sorgt eine moderne Raumaufteilung für mehr Übersicht und Atmosphäre“, erklärt Geschäftsführer Chris Behrens. Hochwertige Markenprodukte würden in zeitgemäßem Design präsentiert, das Beratungsteam erhalte mehr Raum für persönliche Gespräche – für ein inspirierendes Erlebnis von der ersten Idee bis zum fertigen Bad.

Bereits 1964 als Ein-Mann-Werkstatt in Alt-Laatzen gegründet, verbindet das Familienunternehmen in dritter Generation handwerkliche Erfahrung mit zeitgemäßer Planungskompetenz. Co-Geschäftsführer Ingo Behrens sagt: „Wir machen Badsanierung aus einer Hand – bei uns werden Design und Handwerk perfekt kombiniert.“ Damit wird der Anspruch unterstrichen, dass Kundenplanung, Koordination und Umsetzung aller Gewerke bei Behrens aus einer Hand gesteuert werden – präzise abgestimmt und ohne unnötige Schnittstellen.

Und das Beste ist: „Wir führen alle Arbeiten nahezu staubfrei und ohne Beeinträchtigung

Ihres Wohnumfelds aus. Ihr Zuhause bleibt lebenswert – auch während der Umbauphase“, verspricht Chris Behrens.

Das Behrens-Team beginne stets mit einem Vor-Ort-Termin: Es werden Maße genommen, ein Technik-Check durchgeführt sowie individuelle Wünsche und Budgetrahmen erfasst. Auf dieser Grundlage entsteht eine detaillierte Planung mit 3D-Visualisierung – vom Bodenbelag über Armaturen bis hin zu Badmöbeln.

Besonderes Augenmerk legt das Team auf barrierefreie Badlösungen und moderne Duschkabinen, die Komfort und Funktionalität verbinden. „Ein modernes Dusch-WC bietet nicht nur hohen Komfort, sondern bringt auch hygienische und gesundheitliche Vorteile“, erklärt Ingo Behrens. Darüber hinaus profitieren Kundinnen und Kunden von der Erfahrung des Unternehmens im Bereich Wasser- und Energietechnik. Ob effiziente Warmwasserbereitung, innovative Heizsysteme oder Enthärtungsanlagen – Behrens berät ganzheitlich und zukunftsorientiert.

Der neue Standort schafft optimale Voraussetzungen, um aktuelle Trends der Badgestaltung zu präsentieren – von großformatigen Duschen über minimal-invasive Modernisierungen bis hin zu individuellen Designlösungen. Chris Behrens sagt: „Wir haben an unserem neuen Standort einen Raum geschaffen, in dem Badplanung und Beratung wirklich zusammenfinden – für unsere Kunden und höchste Handwerksqualität.“

► **Behrens Badausstellung Schubertweg 5, 30880 Laatzen Telefon: (0511) 6001411**

Die Nikoläuse machen Tempo in Hannover

Beim 1. Rossmann-Nikolauslauf am Mittellandkanal werden Spenden zugunsten der HAZ-Weihnachtshilfe gesammelt

HANNOVER. Mehr als zehn Jahre ist es her, dass zum ersten Mal Hunderte Menschen in weihnachtlicher Kostümierung durch Hannover liefen. Es ging nicht um Geschwindigkeiten und Bestzeiten, sondern um den gemeinsamen Spaß mit Bärten und Zipfelmützen. Und es ging um den guten Zweck. Denn gesammelt wurden Spenden für die HAZ-Weihnachtshilfe, die Menschen in Not unterstützt. Nun wird diese Idee aufgenommen und verfeinert: Am 6. Dezember feiert der 1. Rossmann-Nikolauslauf Premiere.



Im Nikolauskostüm wird für den guten Zweck gelaufen, die „Stiefel“ können allerdings sportlicher ausfallen.
Foto: Katrin Kutter

Gelaufen wird dabei in Bothfeld über eine Distanz von fünf oder zehn Kilometern. Die schöne Strecke führt am Mittellandkanal entlang. Startunterlagen gibt es am Veranstaltungstag ab 12 Uhr. Am 13.45 Uhr und 14 Uhr starten die Laufgruppen. Für beide Distanzen gilt ein Teilnehmerlimit von 250 Aktiven. Für einen reibungslosen Ablauf sorgt das Team der eichels GmbH um Stefanie Eichel, das alle großen Laufereignisse – etwa den ADAC-Marathon in Hannover – organisiert.

Im Ziel erwarten die Teilnehmer und Teilnehmerinnen ein Schokoladennikolaus und Wasser für die schwitzenden Weißbärte. Gegen 16 Uhr wird dann das beste Nikolauskostüm prämiert. Eine Garderobe zum Umziehen und zur Taschenabgabe für alle Nikoläu-

se wird an einer passenden Stelle eingerichtet.

2 EURO JE NIKOLAUS FÜR DIE HAZ-WEIHNACHTSHILFE

Die Teilnahme an der besonderen Laufveranstaltung kostet 10 Euro, jeweils 2 Euro davon werden an die HAZ-Weihnachtshilfe gespendet. Zusätzliche Spenden sind bei der Anmeldung möglich. „Die HAZ-Weihnachtshilfe

hat es sich zur Aufgabe gemacht, einzelnen Menschen in Notsituationen zu helfen. Wir möchten all den Menschen herzlich danken, die sich mit liebevollen Aktionen, Veranstaltungen und finanzieller Unterstützung engagieren. Der Nikolauslauf zeigt sehr gut, dass Engagement auch großen Spaß machen kann“, sagt HAZ-Chefredakteurin Dany Schrader. Nikolaus laufen in diesem Jahr

auch in London, New York, Bern und Hamburg – meist für den guten Zweck.

Der Lauf in Hannover-Bothfeld ist kein Wettbewerb, aber die Zeiten können abgerufen werden. Die Anmeldung für den 1. Rossmann-Nikolauslauf ist ab sofort unter www.marathonhannover.de/nikolauslauf möglich. Dort finden sich auch alle weiteren Informationen und Streckenpläne.

*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:

Mi-Fr 09:00 - 19:00 Mix Markt 18 OHG
Sa 09:00 - 18:00 Vahrenheider Markt 6
30179 Hannover-Vahrenheide

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

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

Angebote gültig von Mo. 17.11. bis Sa. 22.11.2025

Hackfleisch vom Schwein 1 kg TOP Angebot 3.99	Hähnchenschenkel lang, frisch Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung 1 kg TOP Angebot 2.99	Teigtaschen mit Schweine- und Rindfleischfüllung Sovetskije, tiefgefroren 700 g Btl. 1 kg = 4,28 Zum Probierpreis 2.99	Pangasiusfilet tiefgefroren 800 g Btl. 1 kg = 4,99 3.99
Schweine-Schulter ohne Knochen 1 kg TOP Angebot 4.99	Hähnchenschenkel ohne Knochen mit Haut, frisch Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung 1 kg 6.99	Teigtaschen „I Love Pelmeni“ Chicken mit Hähnchen- und Rindfleischfüllung, tiefgefroren 1 kg Btl. 6.49	ICH LUBE PELMENI 6.49
Schweine-Schulter wie gewachsen 1 kg 3.99	Putenhäse, frisch Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung 1 kg TOP Angebot 2.29	Rindwürstchen „Sosiski gowjazhij“ eigener Art, geräuchert 450 g Pack. 1 kg = 9,54 4.29	Rinder-Kochschlami „Servelat Kawkazskij“, heißgeräuchert 280 g Pack. 1 kg = 12,83 3.59
Schweinekopf-, Profen, oder -Schwänze je 1 kg 2.49	Putenoberkeule mit Haut und ohne Knochen frisch Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung 1 kg 7.99	Geflügelsülze mit Schweinegelatine „Kurczak w rosole“ 100 g. 1 kg = 7,90 0.79	Salatmayonnaise nach Provençal-Art, mit Süßungsmittel 800 ml Btl. 1 L = 3,74 TOP Angebot 2.99
„Marke Nr.1“ Hefgebäckringe versch. Sorten je 300 g Btl. 1 kg = 3,30 0.99	„Steinhauer“ Feingebäck mit Füllung versch. Sorten je 400 g Pack. 1 kg = 3,48 1.39	Maisknabberzeugnis „Masha and the Bear“, auch mit Milchgeschmack je 160 g Pack, 1 kg = 9,94 1.59	Salatmayonnaise nach Provençal-Art, mit Süßungsmittel 800 ml Btl. 1 L = 3,74 TOP Angebot 2.99

Ist Putzen das neue Yoga?

Auf **TIKTOK** verwandelt sich Hausarbeit in Entertainment. Was steckt dahinter?

VON HEIDI BECKER

BERLIN. Wenn Vanessa Intveld ihren Tag beginnt, schlafen die meisten Menschen noch. Um drei Uhr morgens klingelt ihr Wecker – dann steht sie auf, greift zum Staubtuch und filmt ihre morgendliche Putzroutine für mehr als 180.000 Follower auf TikTok. Während andere Yoga machen oder meditieren, findet Intveld ihre innere Ruhe im Glanz frisch gewischter Böden. „Für mich hatten Putzen und Aufräumen tatsächlich immer etwas Entspannendes, ich finde darin den perfekten Ausgleich“, sagt sie. Damit ist Intveld nicht allein: Laut einer aktuellen Studie des Industrieverbandes Körperpflege- und Waschmittel (IKW) empfinden viele Men-

schon Hausarbeit inzwischen als wohltuende Tätigkeit – besonders dann, wenn sie bewusst ausgeführt wird. Fast die Hälfte der Befragten der Studie geben an, dass sie Putz- und Aufräumvideos in sozialen Medien motivieren oder entspannen.

Allein das Zuschauen beim Putzen ist also für viele schon wie eine kleine Auszeit. Der Psychiater und Stressforscher Mazda Adli erklärt: „Das Beobachten gleichförmiger Handlungen wirkt ähnlich wie ASMR – es vermittelt Ruhe, ohne dass man selbst aktiv werden muss.“

Intveld gehört hingegen zu denen, die selbst aktiv werden. Statt anderen beim Putzen zuzuschauen, findet sie im Tun ihren Ausgleich. „Wenn mir im Alltag viel über den Kopf wächst oder

ich das Gefühl habe, in mir herrscht Unordnung oder Chaos, kann ich das am besten mit dem Putzen kompensieren.“ Die Influencerin fühlt sich am wohlsten, wenn sie weiß, dass ihr Zuhause sauber und ordentlich ist.

Und das hat einen Grund. „In einer Welt ständiger Reizüberflutung sehnen wir uns nach kleinen, klaren Aufgaben“, erklärt Adli. „Putzen ist greifbar, überschaubar, es hat Anfang und Ende. Genau das verschafft Entlastung.“ Und das funktioniert nicht nur beim Aufräumen. Derartige Wohlfühl-Trends kehren regelmäßig zurück, sagt Adli – ob Malbücher, Handarbeiten oder eben Putzen. „Sie alle beruhigen, weil sie einfach, wiederholbar und selbstbestimmt sind.“

Das Putzen beruhigend wirken kann, überrascht den Stressforscher Adli nicht. „Solche Tätigkeiten verschaffen sichtbare Erfolgserlebnisse – man sieht sofort ein Ergebnis und erlebt sich selbst als wirksam“, sagt er. „In einer Welt, in der vieles unvorhersehbar und komplex ist, kann das sehr stabilisierend wirken.“ Vielleicht ist es genau diese Verlässlichkeit, die viele Menschen so schätzen und die den Trend erklärt.

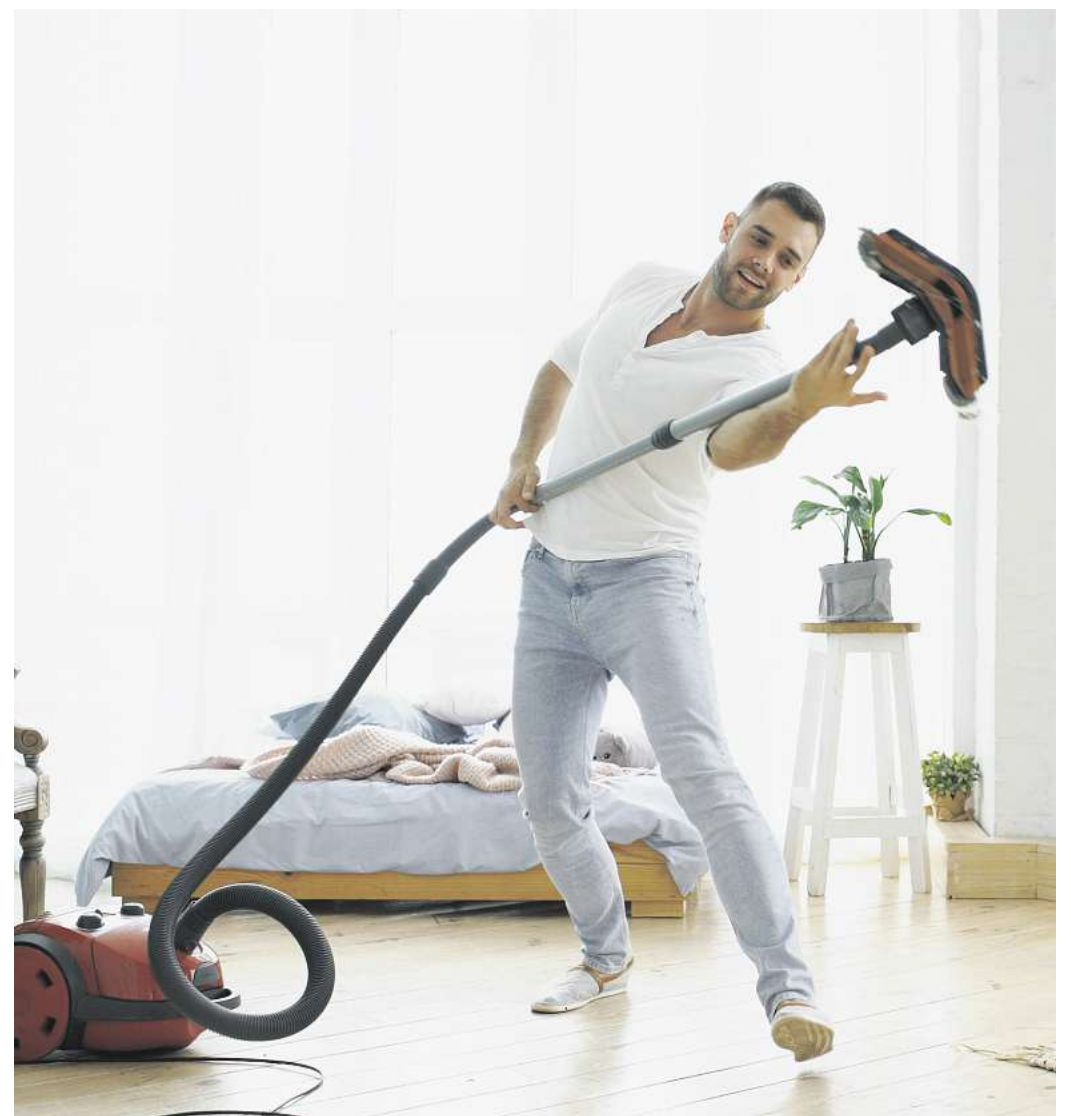
Ob Putzen tatsächlich entspannend wirkt, hängt laut Adli auch davon ab, wie vertraut die Handlung ist. „Nur wer eine Routine hat, kann sie als Ritual erleben“, sagt er. „Wer sich erst

in eine Tätigkeit hineindenken muss, erlebt sie eher als Arbeit denn als Meditation.“ Daher tritt dieser Effekt nicht bei allen Menschen gleichermaßen ein.

Bei Intveld löst das Putzen genau die Entspannung aus, die der Stressforscher beschreibt. Die Influencerin erlebt sie als Mischung aus Struktur, Fürsorge und Ausdruck. „Wenn ich morgens früh die Zeit habe zu putzen, ist das für mich wie eine kleine Selfcare-Session, weil ich mich nach jedem geputzten Raum besser fühle.“

Auf TikTok zeigt Intveld, dass Putzen längst nicht nur funktional, sondern auch stilvoll sein kann. „Ich hatte schon immer großen Spaß daran, Videos ästhetisch zu gestalten“, sagt sie. Gerade in den sozialen Medien gehe es nicht darum, irgendwelche Videos hochzuladen – man müsse auch darauf achten, dass sie „ansprechend gestaltet sind, qualitativ hochwertig sind und die Menschen abholen“.

Mit ihren inszenierten Videos steht Intveld für einen Trend, der längst über das Putzen hinausgeht. Doch wo Selbstfürsorge zum Trend wird, zeigen sich auch Schattenseiten. „Wenn selbst Hausarbeit zum Lifestyle erklärt wird, kann daraus auch Druck entstehen“, warnt Adli. „Wenn das Gefühl entsteht, man müsse nicht nur sauber, sondern perfekt organisiert sein, dann wird Ordnung selbst zum Stressfaktor.“ Was



Immer mehr Menschen entdecken Putzen als Form der Achtsamkeit. Symbolfoto: Vitaly Gariev / Unsplash

ursprünglich zur Entlastung gedacht war, kann so ins Gegenteil umschlagen. In den sozialen Medien zeigt sich das besonders deutlich, dort stoßen perfekte Abläufe oft auf ebenso viel Kritik wie Bewunderung. „Die meisten kritischen Kommentare kommen von den Leuten, die sich solche Routinen absolut nicht vorstellen können“, erzählt Intveld.

Aber auch wohltuende Rituale brauchen ein gesundes Maß. „Oft habe ich die Kritik gehört, dass das, was ich tue, übertrie-

ben sei und man nicht jeden Tag putzen sollte“, sagt Intveld. „Dabei mache ich jeden Tag Kleinigkeiten, und am Wochenende gönne ich mir kleine Putzpausen.“

Was für die Influencerin selbstverständlich ist, spiegelt einen größeren Trend wider. Immer mehr Menschen entdecken Putzen als Form der Achtsamkeit. Aber ist Putzen nun wirklich das neue Yoga? Im Unterschied zu Yoga oder Meditation, so Adli, sei Putzen keine gezielte Achtsamkeitspraxis – aber die kör-

perlichen Bewegungen könnten ähnliche physiologische Effekte haben. Denn: Wer sich beim Reinigen auf Rhythmus, Bewegung und Ergebnis konzentriert, schaltet ab, ohne bewusst meditieren zu müssen.

Für Intveld ist es längst mehr als nur Abschalten. Ein aufgeräumtes Zuhause, sagt sie, sei für sie die beste Form der Achtsamkeit. Vielleicht liegt genau darin das Geheimnis des Trends. Wer früh aufsteht, um Staub zu wischen, sucht nicht Schmutz – sondern ein Stück innere Ruhe.

TOTALER MARKENSCHUHE-AUSVERKAUF
WEGEN GESCHÄFTSAUFGABE
THINK! STORE HANNOVER
 Andreae-Straße 4 (ROSENQUARTIER)
 Mehrere tausend Paar Damen- und Herrenschuhe
1 PREIS
 bis zum **1/2**
RADIKAL REDUZIERT!
ALLES MUSS RAUS!
 Druckfehler/Irrtümer vorbehalten. Abb. ist Musterbeispiel.
Think! Store Hannover
 Andreae-Straße 4
 30159 Hannover
 Telefon: 0511 700 339 85
Think!
 ÖFFNUNGSZEITEN: Mo. – Fr. 10 – 19 Uhr, Sa. 10 – 18 Uhr



Gesundheit

ANZEIGE

+++ NEU +++ NEU +++ NEU +++ NEU +++ NEU +++ NEU +++ NEU +++

Schlaf-Hype aus den USA Experten erklären, wie ein innovatives „Schlaf-Magnesium“ den Markt revolutioniert!

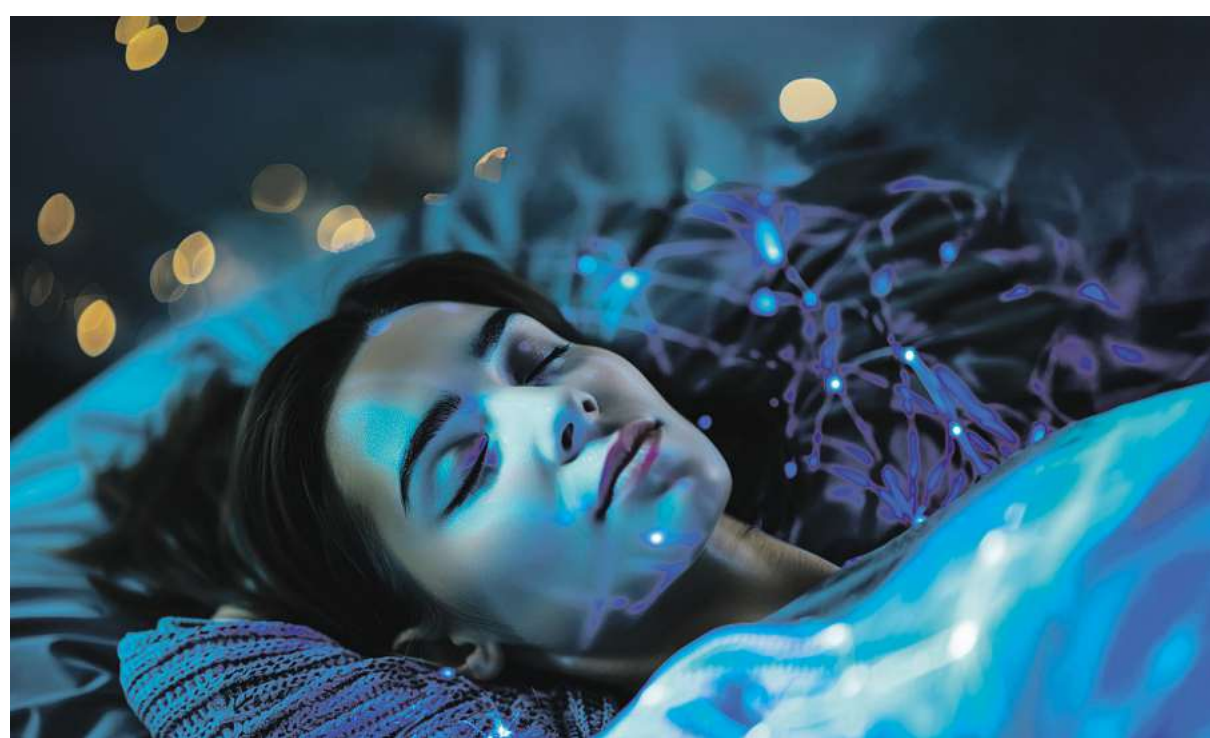
Mega-Trend aus den USA: Immer mehr Amerikaner verzichten auf chemische Hilfen und setzen stattdessen auf einen Mineralstoff, der den Körper während der Nacht bei seiner Erholung unterstützen soll: Magnesium! Auch in Deutschland steigt die Nachfrage nach Magnesiumpräparaten rasant. Kein Wunder: Viele Probleme im Schlaf stehen mit Magnesium in Verbindung.

Die Gründe für eine schlechte Nacht sind unterschiedlich: Muskelkrämpfe, psychischer Druck oder erschöpftes Nervensystem durch zu viel Stress. Eines können sie jedoch gemeinsam haben: Eine unzureichende Versorgung mit Magnesium kann ein Mitauflöser sein.

Mittlerweile setzen daher immer mehr Menschen auf das Mineral Magnesium, das eine wichtige Rolle für die Muskeln und Regenerationsprozesse im Körper spielt – auch in der Nacht.

Magnesium als essenzieller Unterstützer

Magnesium ist an über 300 Vorgängen im Körper beteiligt und unterstützt die normale Funktion von Muskeln und Nerven.^{1,2} Besonders Menschen, die nachts unter Muskelkrämpfen oder in-



nerer Unruhe leiden, sollten auf eine ausreichende Zufuhr achten. Denn Magnesium aktiviert das parasympathische Nervensystem, den sogenannten „Ruhemodus“ des Körpers, und ermöglicht so die wichtigen Ruhephasen für den Organismus.

Magnesium ist nicht gleich Magnesium

In Nahrungsergänzungspräparaten liegt Magnesium nie allein vor, sondern ist immer an Bindungspartner gekoppelt – und

nicht jede Verbindung wird gleich gut vom Körper aufgenommen.

Besonders empfehlenswert ist Magnesium in der Verbindung mit der Aminosäure Glycin als

sogenanntes Magnesiumbisglycinat. Dieses gilt als sehr hochwertig und besticht mit einer hohen Bioverfügbarkeit. Glycin ist zudem für seine entspannungsfördernden Eigenschaften bekannt.

Trimagnesiumdicitrat kann der Körper ebenfalls gut verwerten. Es trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems und psychischen Funktion bei und unterstützt damit die Regeneration. Magnesiumoxid hingegen trägt zur Entspannung der Muskeln bei. Unser Fazit: Die richtige Kombination ist ausschlaggebend!

Neu von der Expertenmarke Baldriparan

Ein optimal abgestimmter Komplex aus ausgewählten Magnesiumformen ist eine wichtige Grundlage. Aber das reicht nicht aus! Auf dem deutschen Markt gibt es jetzt ein spezielles, neues Power-Präparat – entwickelt von der Expertenmarke Baldriparan:

Baldriparan Magnesium PLUS. Baldriparan gehört seit über 70 Jahren zu den führenden Marken in deutschen Apotheken.

Baldriparan Magnesium PLUS kombiniert die hochwertigen Magnesiumformen Magnesiumbisglycinat, Trimagnesiumdicitrat und Magnesiumoxid. **Der Clou: Das Plus an Melatonin trägt nachweislich zur Verkürzung der Einschlafzeit bei.⁴**

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

Für Ihre Apotheke:
Baldriparan
Magnesium PLUS
 (PZN 19927389)

www.baldriparan.de

Baldriparan®
Magnesium +
NEU
 Baldriparan Magnesium PLUS
 Präparat mit Melatonin

Laub im Garten will richtig entsorgt sein

WOHIN MIT ALL DEN BLÄTTERN? Wer richtig damit umgeht, macht Tiere glücklich und den Boden fit für den Winter

Sie spenden Schatten und bieten Tieren Schutz: Bäume machen jeden Garten zu einem kleinen Naturparadies. Im Herbst werfen aber viele Bäume ihre Blätter ab – schnell sammelt sich eine große Menge an. Dann ist die Frage: wohin mit dem ganzen Laub?

In den Restmüll gehören die Herbstblätter nicht, darauf weist die Landwirtschaftskammer Nordrhein-Westfalen hin. Auch die Biotonne ist nicht unbedingt für die vielen Blätter geeignet, da sie dann schnell voll ist. Wie lässt sich Laub also am besten entsorgen? In einigen Gemeinden kann man es als gesonderten Grünabfall auf Wertstoffhöfen abgeben.

Übrigens: Laub aus dem Garten in den Wald zu bringen ist

nicht erlaubt. Ein Bußgeld kann die Folge sein – je nach Bundesland und Laubmenge variiert es.

Die Landwirtschaftskammer NRW empfiehlt, das Laub am besten an windgeschützten Ecken im Garten zusammenzuhäufen. So ein Laubhaufen dient vielen Kleintieren als Winterquartier. Auf Laubsauger sollte man dabei dem Naturschutzbund Deutschland (Nabu) zufolge lieber verzichten. Stattdessen besser Besen oder Rechen verwenden. Eine Laubschicht auf den Beeten hilft, die Bodenfeuchte zu bewahren und schützt vor starken Früh- und Spätfrösten.

Eine Mulchschicht aus Laub fördert zudem, dass sich Kleinstlebewesen im Boden ansiedeln. Zu dick sollte sie aller-

dings nicht sein, da die Blätter sonst faulen.

Wichtig: Vom Rasen sollte man Laub schnell entfernen. Liegt nasses Laub dort zu lange, geht das Gras unter den Blättern ein und es entstehen Flecken. Auch auf dem Kompost kann man Laub entsorgen. Blätter, die nur schwer verrotten, am besten vorher schreddern. In beliebiger Trick: Mit Hilfe von Kalk lässt sich die Verrottung beschleunigen.

Die Landwirtschaftskammer Nordrhein-Westfalen weist jedoch darauf hin, dass der Anteil von Laub im Kompost maximal 20 Prozent ausmachen sollte. Am besten mischt man es mit anderen organischen Materialien, wie Rasenschnitt, abgeschnittene Stauden oder kleinen Zweigen.



Laubhaufen im Garten: Statt das Herbstlaub zu entsorgen, kann es als Unterschlupf für Igel und Insekten dienen.

Foto: Florian Schuß

Zimmerpflanzen sollten auch mal duschen

Die dunkle Jahreszeit kann Benjamin und Co. zu schaffen machen. Abstauben hilft – und ein Ortswechsel.

Bücherregal, Kommode, Nachttischschränkchen: Sie alle sind beim Staubwischen meist automatisch im Blick. Doch wie sieht es eigentlich mit den Zimmerpflanzen aus? Auch auf deren Blättern können sich schließlich mit der Zeit Staubbeläge bilden.

ZIMMERPFLANZEN ABSTAUBEN

Staub sieht nicht nur unschön aus, er kann den Pflanzen auch schaden: Sie bekommen nicht mehr genug Licht für ihre Photosynthese – und wachsen womöglich schlechter. Die Plants & Flowers Foundation Holland rät deshalb, Zimmerpflanzen regelmäßig, beispielsweise einmal im Monat, abzustauben. Bei großblättrigen Pflanzen kann man dafür ein feuchtes, weiches Tuch verwenden. Das jeweilige Blatt stützt man demnach beim Wischen am besten mit der freien Hand ab, damit man so sanft wie möglich vorgehen kann.

Eine andere Option, die der Industrieverband Agrar (IVA) empfiehlt: Die Pflanzen in die Dusche oder Badewanne stellen und vorsichtig mit lauwarmem Wasser sauber spülen.

DUNKELHEIT VERMEIDEN

In der dunklen Jahreszeit mit ihren kurzen Tagen ist es sinnvoll, Topfpflanzen so nah wie möglich ans Fenster zu stellen – man sollte also einige Pflanzen mit dem Jahreslauf verset-



Einmal wischen, bitte: Eine Staubschicht auf den Blättern kann die Energiegewinnung einer Pflanze einschränken.

zen. Das betrifft etwa die Pflanzen, die sich in den kältesten Monaten in der Nähe eines Südfensters wohlfühlen, aber im Sommer nicht viel Sonne vertragen. Zudem sollten Zimmerpflanzen regelmäßig gedreht werden, um sicherzustellen, dass alle Seiten genug Licht bekommen und die Pflanze gleichmäßig und gerade wächst.

Um Blattverlust durch Lichtmangel vorzubeugen, lässt sich laut IVA aber auch mit einem LED-Zusatzlicht nach-

helfen. Ausnahmen sind Pflanzen, die Dunkelheit gut vertragen, wie etwa die Schusterpalme, die Grünlilie oder die Efeutute. Sie fühlen sich demnach auch im Winter in einiger Entfernung vom Fenster noch wohl.

LUFT BEFEUCHTEN

Die Luftfeuchtigkeit in Wohnung oder Haus ändert sich, wenn Heizung oder Klimaanlage eingeschaltet sind. Braucht die Pflanze mehr Feuchtigkeit,

rät die Plants & Flowers Foundation Holland zu einem Luftbefeuchter, einer Schale mit Wasser an der Pflanze – oder dazu, den Topf in einen anderen Raum zu stellen, etwa ins Badezimmer.

TEMPERATUR STABIL HALTEN

Die ideale Raumtemperatur für Zimmerpflanzen liegt zwischen 18 und 25 Grad. Sie sollte möglichst konstant sein, weshalb man vor allem im Winter Zugluft, Kälte und große Temperaturschwankungen vermeiden sollte.

Wildes Wohnen auf mehreren Etagen

Wie Trockenmauer und Holzstapel im Garten zur Arche für Wildtiere werden

HANNOVER. Wer seinen Garten naturnah gestalten möchte, braucht nicht viel. Manchmal reicht das, was andere als Bauschutt oder Brennholz entsorgen würden. Aus alten Steinen und locker aufgeschichtetem Holz können wertvolle Lebensräume für Tiere entstehen. Der NABU Niedersachsen ruft dazu auf, solche Strukturen gezielt einzusetzen – als ökologisch wertvolle Rückzugsorte für heimische Arten im eigenen Garten.

Vor allem Trockenmauern sind dabei ein echter Geheimtipp: Sie lassen sich zum Beispiel aus Mauersteinen errichten, die aus alten Abbruchhäusern stammen. Statt sie im Container zu entsorgen, können sie, vom Mörtel befreit, im Garten zu lockeren Mauern aufgeschichtet werden. Der NABU Niedersachsen begrüßt solche Projekte ausdrücklich: „Trockenmauern sind besonders spannende Lebensräume“, so Lamin Neffati, Pressesprecher des NABU Niedersachsen, „und sie haben sich in den letzten Jahrzehnten vielerorts bewährt – vor allem an sonnigen Plätzen im Garten.“

Es muss nicht unbedingt Abbruchmaterial sein – auch Steine aus dem Handel eignen sich theoretisch. Doch aus ökologischer Sicht ist das wiederverwertete Material die bessere Wahl: Es wird upgecycelt, vermeidet Abfall und macht den Neukauf überflüssig.

„Trockenmauern bieten aus mehreren Gründen ideale Bedingungen für Tiere und Pflanzen“, erklärt Neffati. „Sie spei-



Eine Trockenmauer ist einfach zu bauen und sorgt für Rückzugsorte für heimische Arten. Foto: NABU Sebastian Hennigs

chern Wärme über lange Zeit und schaffen so Lebensräume für wärmeliebende Arten. Die Steine sollten dabei nicht zu eng aufeinanderliegen und auf keinen Fall vermörtelt werden – so entstehen Hohlräume, die vielen Arten Unterschlupf bieten.“ In manche Spalten könne sogar nährstoffarme Erde eingefüllt werden, um auch spezialisierten Mauerpflanzen eine Chance zu geben. „Schon wenige Stunden nach dem Bau ziehen die ersten Bewohner ein: Spinnen, Insekten, Kröten, Spitzmäuse oder sogar Eidechsen finden hier einen idealen Lebensraum. Die Vielfalt ist größer, als man denkt.“

Insbesondere im Herbst nutzen viele Insekten die Mauern um sich „aufzutanken“, bevor sie weiterfliegen oder krabbeln. „Wer schon einmal eine Kräuterspirale gebaut hat, kennt die Wirkung einer Trockenmauer: Mittelmeerkräuter lieben die Wärme, die von den Steinen abstrahlt“, ergänzt Neffati.

Doch nicht nur Stein, auch Holz kann ein wertvoller Beitrag zum Artenschutz sein. Locker gestapelte Holzstämme oder

-scheite mit Hohlräumen dazwischen bieten Spinnen, Insekten und Schnecken einen geschützten Rückzugsort. Unter günstigen Bedingungen entstehen sogar Brutplätze für Vögel wie Rotkehlchen, Zaunkönig, Grauschnäpper oder Bachstelze. Wichtig ist, dass der Holzstapel zumindest teilweise von höherer Vegetation umgeben ist, damit die Vögel sicher anfliegen können. „Totholz ist ohnehin ein Paradies für Insekten“, fügt Neffati hinzu. „Wo Käfer Gänge bohren, zieht vielleicht schon bald eine Wildbiene ein.“

Für alle, die ihren Garten oder Kleingarten naturnah gestalten möchten und damit einen Beitrag zur Artenvielfalt leisten wollen, bietet der NABU Niedersachsen ein Infopaket an. Es enthält die Farbbroschüre Gartenlust mit Anleitungen zum Bau einer Trockenmauer sowie eine umfangreiche Bauplansammlung für Nisthilfen aller Art.

Gegen Einsendung von 5 Euro kann das Infopaket bestellt werden beim: NABU Niedersachsen, Stichwort „Gartenlust“, Allee-straße 36, 30167 Hannover.

Gesund trainieren – mit Kassenübernahme!

Schon ab 0€ pro Einheit · Start 01.12.2025

§20-Präventionskurse · Krankengymnastik am Gerät ·

Funktionstraining (Trockengymnastik)

Jetzt kostenloses Beratungsgespräch vereinbaren!

info@physioplus-ricklingen.de

www.physioplus-ricklingen.de

0511/89854960

Göttinger Chaussee 83

0170/2990999

30459 Hannover

• auch über Whatsapp erreichbar!



Scannen + informieren

Physiotherapeut/in gesucht!

- + Bis zu 3400€ netto
 - + Bis zu 33 Urlaubstage
 - + 1-5 Tage Woche möglich
 - + Benefits wie Hansefit + 50€ steuerfrei uvm.
 - + Gestalte deinen Arbeitsvertrag selbst!
- Baukasten Gehaltsrechner auf www.physioplus-ricklingen.de/jobs



Weil Physio mehr kann - mit PLUS.



VGH Vertretung
fair versichert
VGH
 Thomas Renner e.K.
 Talstraße 20 (Eingang Marienstr.)
 30982 Pattensen
 Tel. 05101 85514-0
 www.vgh.de/thomas.renner

KÜCHENLAND
 HEMMINGEN
 Carl-Zeiss-Str. 42 | 30966 Hemmingen
 Tel.: 0511 41 27 27 | kuechenland-hemmingen.de

Autohaus Biester GmbH **Biestig Billig**
 Schützenallee 1-5
 30982 Pattensen
 05101 / 91 78 - 0
 www.ford-biester.de
 Eine Idee weiter

Aus Tradition Frisch
MOELLERS FISCHMANUFAKTUR
 Steinbrink 39
 30966 Harkenbleck
 OT Hemmingen
 www.moellers-fischmanufaktur.de
 05101 / 5888233

Gaststätte
WIESENDACHHAUS
 Das beliebte Ausflugsziel in der Laatzener Leinemasch
 Zum Fugenwinkel 1
 30880 Laatzten
 Tel. 0511 9676 9001
 www.wiesendachhaus-laatzten.de

St. Johannes
Apotheke
 Pettenkoperstraße 2 • 30880 Laatzten • Telefon: 0511-69 17 69
 Fax: 0511-69 19 69 • www.meine-apotheke-laatzten.de

kampfeDer Hof
 Naturtextilien
 Holzspielzeug
 Naturkosmetik
 Geschenke
 und vieles mehr...
 Hemmingen/OT Hiddendorf - Hauptstr. 31
 ☎ (0 51 01) 10 93 55
 Öffnungszeiten:
 Di. bis Fr. 9 bis 18 Uhr Sa. - 9 bis 13 Uhr

Fußpflegepraxis
 Detlef Kloß
 Ziegelstraße 7
 30519 Hannover
 Telefon: 0511 / 83 41 38
 Abrechnung mit allen Krankenkassen

Hallo Taxi!
 0511
3811

Bothe
 tanzschulen-bothe.de
 SoFi-Living Apartments
 Im Heidkamp 55
 30659 Hannover / Bothfeld

myDent
 LAATZEN
 Implantologie | Zahnheilkunde | Kieferorthopädie

Glende
 Garten Bau
 Rufen Sie uns an unter:
 (0511) 57 00 60 81
 www.glende-gartenbau.de

H.VONROON
 Einbauküchen • Hausgeräte
 www.roon.de



Kinder-Wunschzettel-Aktion

Mit freundlicher Unterstützung!
TOP-IN
 Spielzeugmarkt mit Bastelshop
 Bunsenstr. 10
 Barsinghausen
 www.topin-toys.de



Der Weihnachtsmann will auch in diesem Jahr wieder vielen Kindern Freude bereiten...

Liebe Kinder,

zusammen mit dem Weihnachtsmann und unseren Geschäftspartnern möchten wir Euch in diesem Jahr möglichst viele Weihnachtswünsche erfüllen. Mitmachen könnt Ihr, wenn Ihr 12 Jahre oder jünger seid.

Was müsst Ihr tun, um an der Wunschzettel-Aktion teilzunehmen?

Schreibt, bastelt oder malt Euren Wunschzettel für den Weihnachtsmann und sendet uns diesen spätestens bis Donnerstag, 27. November, an folgende Adresse:

Kinder-Wunschzettel-Aktion
 c/o Madsack Medien Hannover
 August-Madsack-Str. 1, 30559 Hannover
 Stichwort: Wunschzettel

Alternativ teilt uns eure Wünsche mit und nutzt dafür den Wunschzettel-Flyer in dieser Ausgabe. Wir wünschen Euch allen viel Glück! Bei zu vielen Einsendungen entscheidet das Los.

Eins ist aber sicher: Der Weihnachtsmann wird sich in jedem Fall alle Einsendungen ganz genau ansehen.

Das passiert, wenn der Wunsch erfüllt wird: Alle Gewinner erhalten rechtzeitig vor Weihnachten ihr Geschenk mit der Weihnachtspost. Ausgewählte Gewinner werden telefonisch benachrichtigt und erhalten ihr Geschenk bei einer persönlichen Übergabe. Den genauen Termin teilen wir hierfür am Telefon mit.

Und jetzt ran an die Stifte und los geht's. Wir freuen uns auf Eure gestalteten Wunschzettel!

Euer Team vom Madsack-Verlag



Teilnahmebedingungen: Mitmachen können alle Kinder, die 12 Jahre oder jünger sind. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Eine Barauszahlung ist nicht möglich. Mitarbeiter und Familienmitglieder des Verlages sind nicht teilnahmeberechtigt. Im Falle eines Gewinns erklären Sie sich mit der Veröffentlichung Ihres Namens und Fotos einverstanden. Weitere Informationen gibt es auf www.madsack.de/dsgvo-info.

VGH
 Volker Müller e.K.
 bueroamstadion@vgh.de

Die Perücke
 Das Toupet
 Lister Meile 28, 30161 Hannover
 Telefon: 0511 34 80 809
 E-Mail: info@ihreperuecke.de

herrenmoden
 www.mr-herrenmoden.de

LB
LIEBLINGSBAR
 -essen und trinken-

ETL Im Königshof
 Steuerberatung in Hannover

PINC
 Apotheken
 Pharma in the City
 www.pinc-apotheken.de

MISTER Q

Aus Anjas Feder
 Trauerrednerin
 www.ausanjasfeder.de

ABC
 Wäschedienst
 Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 6-14 Uhr
 Am Listholz 87 | 30177 Hannover
 Tel. 0511-71 74 67

AUGENOPTIK KURT WECHE

Behrens
 Ihr Partner für Podologie
 Für Ihre Füße - in Ihrer Nähe
 www.podologie-behrens.de

deNK
 MANAGER

DENTALPRAXIS
 ZA DAVID RÜSTER & DR. CATHRIN UECKER
 www.dentalpraxis-kirchrode.de

Freie Waldorfschule
 Hannover-Bothfeld

Wir tun es
 19

Gebr. Lautenbach
 Bestattungshaus

Globe

float
 schwerelos entspannen
 www.float-hannover.de

LIEBLINGSFAMILIE

AWO

Train & Play
 Modell-Eisenbahnen - Modell-Autos
 Modell-Flugzeuge - Neuware
 An- und Verkauf - Inzahlungnahme
 Hildesheimer Straße 428/5 - 30519 Hannover
 Tel. (05 11) 271 270 1
 E-Mail: info@trainplay.de • www.trainplay.de

AWO

HAWES BRILLE
 MEIN MEISTER OPTIKER
 HAWES BRILLE
 Brillen - Kontaktlinsen
 Kontaktlinsen
 ANDERSEN | Am Telegraphen 11 | 0511 - 5 29 63 00
 HILF - 1000 - 13001 | HILF - 1000 - 14000 | HILF - 1000 - 15000
 HILF - 1000 - 16000 | HILF - 1000 - 17000 | HILF - 1000 - 18000
 HILF - 1000 - 19000 | HILF - 1000 - 20000 | HILF - 1000 - 21000
 HILF - 1000 - 22000 | HILF - 1000 - 23000 | HILF - 1000 - 24000

KSG
 HANNOVER
 www.ksg-hannover.de

opticcor
 Brillen und Sehhilfen
 www.opticcor.de
 Tel. 0511 34057000
 NEUERÖFFNUNG IN DER OSTERSTRASSE 22

EUROPA-APOTHEKE
 LÖWEN-APOTHEKE

Smarte Absicherung
 www.smarte-absicherung.de

ELEKTRO-FUNDGRUBE
 2x in Hannover
 Königstr. 32
 Badenseelstr. 60
 ☎ 0511-31 99 12
 ☎ 0511-41 48 37
 elektro-fundgrube-hannover.de

GRABMALE
 ARBEITSPLATTEN
 WOITYCZKA
 info@ew-stein.de

ELEKTRO GROVE
 Fritz Grove Elektro GmbH
 Sallstr. 15 • 30171 Hannover
 0511 / 28 20 77
 info@grove-elektro.de
 • Kundendienst • Elektroinstallation
 • Beleuchtungstechnik • Brandmeldeanlagen

Schlüsseldienst Südstadt
 Inh. Wolfgang Rößler
 Marienstr. 71 | 30171 Hannover
 0511/285980 | w.roessler.hannover@gmail.com

Gutachterzentrale
 Hannover

BETTEN RAYMOND

Dr. Lippmann, Hennigs & Coll.
 Albert-Schweitzer-Str. 4
 30880 Laatzten
 Tel.: 0511 / 98 39 00
 www.drlippmann.de
 post@drlippmann.de
 Rechtsanwältin und Notar

FLORENS CURA
 Ambulante Pflegedienste
 www.florens-cura.de

GEMÜSEKISTE
 25 Jahre. bio. Vielfalt.
 Lieferung nach Hause oder an den Arbeitsplatz

LEONARDO
 MODEHAUS
 Marktplatz 11 | 30880 Laatzten | info@modehausleonardo.de

Elma Markt Laatzten / Garbsen
 - für Frische & Vielfalt im Genuss
Elma
 Elma Foodservice GmbH | Marktplatz 11 | 30880 Laatzten | www.elma-markt.de

BAUMANN AUTOMOBILE
 Der FranzosenFlüsterer
CITROËN **PEUGEOT**
 Citroën Vertragswerkstatt • EU-Fahrzeuge • Service für alle Fabrikate
 Telefon (0 51 02) 93 66-0 • www.baumann-automobile.de

NATURPUR
 Kastanienweg 2 | 30880 Laatzten | Telefon 0511-82 11 42
 Fax 0511-28 05 55 | www.naturpur.florist

TOP-IN
 Spielzeugmarkt mit Bastelshop

Bunsenstr. 10 • 30890 Barsinghausen • Gewerbegebiet Brunslohe
 Tel. 051 05 / 6 46 33 • Unser aktuelles Prospekt und
 weitere Super-Angebote unter www.topin-toys.de
 Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 9.00 - 19.00 Uhr, Sa. 9.00 - 18.00 Uhr
TOP 1 TOYS DIE NUMMER EINS IN SPIELWAREN
WIR FREUEN UNS AUF IHREN BESUCH UND SEHEN UNS IM TOP-IN

TOP-IN
 Spielzeugmarkt mit Bastelshop

Zur Linde
 HOTEL RESTAURANT
 Hotel & Restaurant zur Linde
 Göttinger Straße 14 | 30982 Pattensen
 Tel.: 05101/585750
 info@hotel-linde-pattensen.de
 www.hotel-linde-pattensen.de

AUTOHAUS
Moritz
 Erleben Sie Service!
 HONDA HYUNDAI
 www.autohaus-moritz.de

Kulturzentrum bauhof hemmingen
 Kulturzentrum bauhof hemmingen
 Dorfstr. 53 30966 Hemmingen
 Vorverkauf und Infos:
 www.bauhofkultur.de

easy Apotheke
 Pattensen

Wohn WERK?
 +49 (0) 176 200 368 27
 mau@wohnerwerk2.com
 www.wohnerwerk2.com

MAIKES RESTAURANT
 WWW.MAIKES-RESTAURANT.DE
 RATHAUSPLATZ 6 A 30966 HEMMINGEN TEL. 0511 600 10 100

BORCHERS
 Fachbetrieb seit 1901
SANITÄR • HEIZUNG • SOLAR • BÄDER
 Telefon 051 02 / 22 72
 Rilterstraße 14 • 30880 Laatzten - Gleidingen

HOLZAPFEL
 Direktkontakt: 0511/4371442
 Mobil: +491775613563
 www.holzapfel-umzug.de

wilheine
 bernhard kahlandt

AWO

ELEKTRO-FUNDGRUBE
 2x in Hannover
 Königstr. 32
 Badenseelstr. 60
 ☎ 0511-31 99 12
 ☎ 0511-41 48 37
 elektro-fundgrube-hannover.de

Dr. Lippmann, Hennigs & Coll.
 Albert-Schweitzer-Str. 4
 30880 Laatzten
 Tel.: 0511 / 98 39 00
 www.drlippmann.de
 post@drlippmann.de
 Rechtsanwältin und Notar

NATURPUR
 Kastanienweg 2 | 30880 Laatzten | Telefon 0511-82 11 42
 Fax 0511-28 05 55 | www.naturpur.florist



Die immersive van Gogh-Ausstellung in der Alten Druckerei war in London, Paris, New York, Barcelona und Berlin sehr erfolgreich. Foto: Tim Schaarschmidt

Sehenswert: Wo die Sonnenblumen blühen

Kunstspektakel: In der Alten Druckerei hat die große **VAN-GOGH-AUSSTELLUNG** begonnen

HANNOVER. Der Raum mit den Sonnenblumen ist fertig. Und auch das Bett im Schlafzimmer des Malers ist gemacht. Die Ausstellung „Van Gogh: The Immersive Experience“, die bis zum 1. März 2026 in der Alten Druckerei in Hannover präsentiert wird, hat am vergangenen Mittwoch eröffnet.

Zwölf Tage dauerte der Aufbau, mit acht großen Lkw wurde das Material herangeschafft. 30 Personen aus einem internationalen Team von Monteuren, Elektrikern, Bühnenbildern, Designern und Videokünstlern wendend damit beschäftigt, die große Van-Gogh-Show einzurichten.

Ihre Arbeit ähnelt derjenigen beim Aufbau eines Bühnenbildes im Theater. Aber nur zum Teil, der andere Teil ist Elektronik.

Im Zentrum der Ausstellung befindet sich ein großer Raum mit weißen Wänden. Hier wird das immersive van-Gogh-Erlebnis möglich. 23 Projektoren werfen die Motive van Goghs in strahlenden, brillanten Farben an die Wände. Die Schwierigkeit dabei: Die einzelnen Projektionen mussten passgenau aneinandergesetzt werden. Die Betrachter sollen weder irgendwelche Nähte, noch Überlappungen wahrnehmen.

Auf etwa 2000 Quadratmetern Ausstellungsfläche können sich die Besucher durch die Kunst- und Lebenswelt des niederländischen Malers bewegen.

Es gibt Texttafeln, die Informationen über Leben und Werk von Vincent van Gogh vermitteln, und es gibt aufwendige Lichtins-

tallation und Projektionen, die die Werke des Künstlers so vergrößert an die Wände malen, dass man in die Bilderwelten van Goghs eintauchen kann.

Die Macher der multimedialen Installation versprechen eine immersive Erfahrung: „Immersiv“ beschreibt ein Erlebnis, bei dem man tief in eine virtuelle oder künstliche Welt eintaucht und das Gefühl hat, Teil davon zu sein. Dies wird durch Technologien wie Virtual Reality, Augmented Reality und 360-Grad-Projektionen erreicht, die mehrere Sinne ansprechen, um eine fesselnde Illusion zu erzeugen.

Das Ziel ist es, die Grenzen zwischen Realität und digitaler oder künstlerischer Erfahrung verschwimmen zu lassen. Das Ganze soll nicht nur ein optisches,

sondern auch ein akustisches Erlebnis sein. 20 Lautsprecher sorgen in der Alten Druckerei für den zu van Gogh passenden Surround-Sound. Zu hören ist eine bekannte Klassiker-Überschreibung: Max Richter hat sich für seine Komposition von Vivaldis „Die vier Jahreszeiten“ inspirieren lassen. Diese Klänge sollen das optische Erlebnis untermauern.

Die Ausstellung wurde bereits in London, Paris, New York, Barcelona und Berlin gezeigt. Mehr als zwölf Millionen Besucher haben die immersive Schau erlebt. Nach der „Körperwelten“-Ausstellung, die bis Ende Mai mit großem Erfolg in der Alten Druckerei lief, lädt die Alte Druckerei nun zum Eintauchen in Van Goghs berühmte Farbwelten ein.

Wintertraum unter dem Sternenhimmel

ANZEIGE

Die Terrasse des Fora Hotel Hannover by Mercure verwandelt sich noch bis zum 28. Februar 2026 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 wohliger-warmer Atmosphäre einen malerischen Rundum-Blick auf die Winterlandschaft ermöglichen und sie um einen Panorama-Sternenhimmel über den Köpfen der Gäste bereichern.

Dieses neuartige Außengastronomie-Konzept für die Wintermonate 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 Iglus geworden, jedes von ihnen 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 festli-



Romantik pur.

Foto: Tim Schaarschmidt

chen Illuminationen versetzt jeden in Weihnachtsstimmung“, ist Stühmer überzeugt. Mittendrin 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 von 200 Euro pro Iglu angerechnet werden, gibt es nach dem hausgemachten Willkommens-Glühwein oder -Punsch ein perfekt zum Wintertema passendes Fondue mit Rindfleisch, Garnelen sowie – neu in diesem Jahr – Barbarie Entenbrust und Iberico Schwein, dazu mediterranes Gemüse, Kartoffelgratin, frisch gebackenes Sylter Brot, Saucen und Dips sowie als Dessert das exklusive Tonkabohnen Crème brûlée. Heiße und kalte Getränke 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 30966 Hannover Telefon (0511) 67 06-0 www.fora.de

Weihnachtswelten im Stanze Gartencenter

ANZEIGE

In Hemmingen wartet auf 15.000 Quadratmetern eine bunte Weihnachtswelt. Nur heute personalisiert eine Glasmalerin Weihnachtskugeln.

Wenn Lichterketten funkeln und der Duft von Tannengrün in der Luft liegt, ist Weihnachten nicht mehr weit. Auf 15.000 Quadratmetern erwartet Besucher der Stanze Weihnachtswelten ein magisches Erlebnis voller handwerklicher Kunst und festlicher Dekoration – Hannovers größte Adventsausstellung.

HANDBEMALTE UNIKATE UND LEUCHTENDE MINIATURWELTEN

Ein besonderes Highlight sind die handbemalten Weihnachtskugeln aus einer kleinen Manufaktur. Die filigranen Arbeiten entstehen am heutigen Sonnabend, 15. November, sogar vor den Augen der Besucher: Eine talentierte Glasmalerin personalisiert die Weihnachtskugeln der Kunden direkt vor Ort – mit liebevoll aufgemalten Schriftzügen, Namen oder kleinen Botschaften. So entstehen einzigartige Erinnerungsstücke, die jede Festdekoration noch persönlicher machen.

Ein weiteres Highlight ist die LuVile-Miniaturwelt: beleuchtete Häuser, bewegliche Karussells und detailreiche Szenen, in die über 600 Arbeitsstunden ge-



Wer durch die festlich geschmückten Gänge schlendert, entdeckt eine leuchtende Miniaturwelt, unzählige Ideen für Weihnachtsdeko, Adventsgestecke und mehr. Foto: Stanze

flossen sind. Modelleisenbahnen fahren auf dutzenden Metern Schiene vorbei an Menschen, Tieren und einem großen Spendenteich. Hannovers größter Weihnachtsmann wartet schließlich in der Kerzenabteilung und zieht die Blicke auf sich. Selfies sind ausdrücklich erwünscht!

VOM KRANZ BIS ZUM WEIHNACHTSBAUM

Wer durch die festlich geschmückten Gänge des Gartencenters schlendert, entdeckt unzählige Ideen für Weihnachtsdeko, Adventsgestecke und

festliche Wohninspiration. Von handgefertigten Kränzen über Lichterketten und Kerzen bis hin zu frischem Schnittgrün und prachtvollen Weihnachtssterne – hier finden Besucher alles, was das Weihnachtsherz höher schlagen lässt. Natürlich dürfen auch Weihnachtsbäume in allen Größen nicht fehlen. Geöffnet ist montags bis sonnabends von 9 bis 19.30 Uhr und sonntags von 12 bis 16 Uhr.

Stanze – Mein Gartencenter Karoline-Henschel-Straße 1 30966 Hemmingen Telefon: (0511) 420380 www.stanze-gartencenter.de

Emil Frey Autohaus Hentschel

Vahrenwalder Straße 141 | 30165 Hannover 0511 3525 0
Daimlerring 12 | 31135 Hildesheim 05121 747 0
info@autohaus-hentschel.de
emilfrey.de/autohaus-hentschel

Autohaus Hentschel GmbH

Vahrenwalder Straße 141 | 30165 Hannover 0511 3525 0
Daimlerring 12 | 31135 Hildesheim 05121 747 0
info@autohaus-hentschel.de
emilfrey.de/autohaus-hentschel

Ford 100

100 Jahre in Deutschland

Jubiläumsangebot

0 % Zinsen¹, 0 € Wartung³, 4 Jahre Garantie².

€ 199,-/12

Bei uns sofort verfügbar!
Buchen Sie eine Probefahrt unter 0511-35250
www.autohaus-hentschel.de

Aktion Jungwagen!

FORD FOCUS TURNIER
1.0 ECOBOOST · TITANIUM
92 kW (125 PS) | Schaltgetriebe | Benzin
LED, Navi, GJR

Erstzulassung 7/23 · 35957 km

18.490 €

UPE* 33.650 € · Preisvorteil* 15.160 €

FORD FOCUS TURNIER
1.0 ECOBOOST HYBRID · ST-LINE
92 kW (125 PS) | Schaltgetriebe | Benzin
LED, AHK abnehmbar, Navi, GJR

Erstzulassung 9/23 · 21330 km

20.490 €

UPE* 38.770 € · Preisvorteil* 18.280 €

FORD PUMA
1.0 ECOBOOST HYBRID · ST-LINE
114 kW (155 PS) | Automatik | Benzin
LED, Navi, Kamera, GJR

Erstzulassung 8/23 · 25201 km

19.890 €

UPE* 36.650 € · Preisvorteil* 16.760 €

FORD PUMA
1.0 ECOBOOST HYBRID · ST-LINE X
114 kW (155 PS) | Automatik | Benzin
LED, Navi, Kamera, B&O Soundsystem

Erstzulassung 4/24 · 18138 km

20.990 €

UPE* 37.750 € · Preisvorteil* 16.760 €

FORD KUGA
1.5 ECOBOOST · COOL&CONNECT
92 kW (125 PS) | Schaltgetriebe | Benzin
AHK abnehmbar, Kamera, GJR

Erstzulassung 3/24 · 19888 km

21.490 €

UPE* 38.800 € · Preisvorteil* 17.310 €

FORD KUGA
2.0 ECOBLUE · ST-LINE
88 kW (120 PS) | Automatik | Diesel
AHK abnehmbar, Kamera, GJR

Erstzulassung 7/23 · 25063 km

24.490 €

UPE* 50.240 € · Preisvorteil* 25.750 €

Emil Frey Autohaus Hentschel

Autohaus Hentschel GmbH
Vahrenwalder Straße 141 | 30165 Hannover
0511 3525 0 | info@autohaus-hentschel.de
emilfrey.de/autohaus-hentschel

Beispielfoto eines Fahrzeuges der Baureihe. Die Ausstattungsmerkmale des abgebildeten Fahrzeuges sind nicht Bestandteil des Angebotes.
Ford Zielfinanzierung, ein Angebot der Ford Bank GmbH, Henry-Ford-Str. 1, 50735 Köln. Angebot gilt für noch nicht zugelassene, für das jeweilige Zinsangebot berechnete Ford Neufahrzeuge bei verbindlicher Kundenbestellung und Abschluss eines Darlehensvertrages und nur für Gewerbekunden (ausgeschlossen sind Großkunden mit Ford Rahmenabkommen sowie gewerbliche Sonderabnehmer wie z. B. Taxi, Fahrschulen, Behörden). Ist der Darlehensnehmer Verbraucher, besteht nach Vertragsschluss ein gesetzliches Widerrufsrecht nach § 495 BGB. Bitte sprechen Sie uns für weitere Details an. Das Angebot stellt das repräsentative Beispiel nach § 17 Preisangabenverordnung dar. *Gilt für einen Ford Transit Custom Kombivan LKW Trend 320L1 2.5i Duratec PHEV 171kW (233 PS), 8-Gang-Automatikgetriebe, FWD-Antrieb, Euro 6d-ISC-FCM. Details entnehmen Sie bitte den jeweils gültigen Bedingungen. Angebot der Ford-Werke GmbH, Henry-Ford-Str. 1, 50735 Köln. Ford Flatrate+ ist nur kombinierbar mit einem Vertrag (Finanzierung oder Leasing) der Ford Bank GmbH, Henry-Ford-Str. 1, 50735 Köln. Die Ford Flatrate+ ist für Gewerbe- und Flottenkunden nur erhältlich in Kombination mit Ford Pro+ Telematics Essentials.

Cosmetic College öffnet Türen

ANZEIGE

HANNOVER. Tag der offenen Tür: Am Sonnabend, 22. November, öffnet das Cosmetic College Hannover von 10 bis 13 Uhr seine Schulungsräume, Alexanderstraße 3. Interessierte erhalten in ruhiger Atmosphäre einen Überblick zur zweijährigen Ausbildung zur Kosmetikerin und zum Kosmetiker. Vorausgesetzt werden mindestens ein Hauptschulabschluss sowie Interesse an Arbeit mit Menschen, Beauty, Wellness und Gesundheit. Die Ausbildung umfasst individuelle Gesicht- und Körper-

behandlungen, professionelles Make-up, typgerechte Beratung, kosmetische Massagen und betriebswirtschaftliche Grundlagen. Bei einem Notendurchschnitt von 3,0 oder besser wird automatisch der Realschulabschluss verliehen. Wer sich vor Ort anmeldet, zahlt keine Anmeldegebühr.

Jeden Donnerstag ab 15 Uhr findet alternativ eine Ausbildungsberatung vor Ort statt (vorherige Anmeldung erwünscht). Schnupperunterricht ist nach Absprache möglich.

Weitere Informationen: meincosmeticcollege.de



Beauty im Fokus: Am 22.11. ist Tag der offenen Tür im Cosmetic College Hannover. Foto: Cosmetic College Hannover

STILLE TAGE IM NOVEMBER

ZEIT DER RUHE UND ERINNERUNG



Vom Vermissten zum Verbinden

Wie Trauer uns mit dem Leben versöhnen kann

Der Totensonntag gilt als letzter Sonntag des Kirchenjahres und als Moment des Innehaltens, bevor die Lichter der Adventszeit beginnen. Er steht für Erinnerung und Besinnung, für das Gedenken an jene, die nicht mehr unter uns sind – und zugleich für die Frage, wie Leben und Verlust miteinander fortbestehen können. In einer Zeit, die von Beschleunigung und ständiger Reizüberflutung geprägt ist, erscheint dieser Tag fast anachronistisch: ein Tag der Stille inmitten des Getriebenseins. Doch gerade diese Stille birgt eine heilsame Kraft. Sie eröffnet Raum, um das Vermissten nicht als bloßen Schmerz zu empfinden, sondern als Zeichen fortdauernder Verbundenheit. Trauer ist kein Bruch mit dem Leben, sondern eine Form, es tiefer zu begreifen. Wer die Leere aushält, spürt darin oft auch Dankbarkeit – für gemeinsame Jahre, für Erinnerungen, die bleiben, und für das Wissen um die eigene Endlichkeit. So wird der Totensonntag zu mehr als einem Gedenktag: zu einer Einladung, das Leben in seiner ganzen Vergänglichkeit wertzuschätzen und Frieden mit dem Unvermeidlichen zu schließen.

Friedhofsspaziergang im Herbstlicht als Meditation über das Leben

Ein Friedhof im November ist kein Ort der Dunkelheit, sondern einer der Klarheit. Zwischen kahlen

Das sind die „stillen Tage“

Als „stille Tage“ gelten der Volkstrauertag (zweiter Sonntag vor dem 1. Advent) und der Totensonntag oder Ewigkeitssonntag (letzter Sonntag vor dem 1. Advent). Diese Tage dienen dem stillen Gedenken an Verstorbene sowie an die Opfer von Krieg und Gewaltherrschaft. Sie sind Teil einer Zeit der Besinnung am Ende des Kirchenjahres, bevor die Adventszeit beginnt.

Nach dem Niedersächsischen Feiertagsgesetz gelten an diesen Tagen besondere Vorschriften: Öffentliche Veranstaltungen, die dem ernsten Charakter widersprechen, sind untersagt. Dazu zählen etwa laute Musik, Tanzveranstaltungen oder öffentliche Vergnügungen.



Achtsamkeit während der stillen Tage: Ein Spaziergang auf dem Friedhof kann auch eine Reflexion über das Leben bedeuten.
Foto: Tomas Trajan/unsplash

Bäumen, verblassenden Blumen und dem Rascheln des Laubs zeigt sich das Leben in seiner ruhigsten Form. Wer hier spaziert, betritt eine Zone der Entschleunigung. Das eigene Tempo passt sich dem stillen Rhythmus des Ortes an, der keine Hast kennt. Das Auge verweilt an Namen, an Jahreszahlen, an Symbolen – Spuren gelebter Zeit. In diesem Schweigen liegt eine Einladung: das eigene Dasein nicht als Dauerlauf, sondern als flüchtige, aber bedeutungsvolle Wegstrecke zu begreifen.

Der Spaziergang kann zu einer Form der Achtsamkeit werden,

wenn der Blick sich öffnet. Es braucht keine religiöse Haltung, kein Gebet – nur die Bereitschaft, wahrzunehmen. Der Atem wird spürbar, die Schritte gleichmäßig. Der Boden unter den Füßen erinnert daran, dass alles Gewachsene wieder vergeht und doch Teil eines größeren Kreislaufs bleibt. Manche verweilen an einem Grab, andere lassen den Blick in die Weite der Allee gleiten. Wer mag, kann in Gedanken ein stilles Dankeschön sprechen – an Menschen, die fehlen, an Begegnungen, die geprägt haben.

Eine einfache Übung für diesen Weg: Mit jedem Schritt den

Atem begleiten. Einatmen – ich bin hier. Ausatmen – es ist gut, dass ich da bin. Dieser schlichte Rhythmus verbindet Körper und Geist, Gegenwart und Erinnerung. Wer mag, kann Worte innerlich hinzufügen, die Halt geben: ein Vers, eine Zeile aus einem Lied, ein Gedanke an jemanden, der wichtig war. Für manche erhält das Spazieren so einen spirituellen Charakter; für andere bleibt es ein Moment bewusster Präsenz. Beides ist richtig.

Wenn das Licht des Nachmittags über die Steine fällt, verwandelt es den Ort. Die Schatten wer-

den länger, die Luft klarer, das Leben fühlbarer. Es ist ein stilles Paradox: Ausgerechnet dort, wo das Ende sichtbar wird, tritt die Kostbarkeit des Augenblicks hervor. Der Friedhofsspaziergang wird zur Meditation – nicht über den Tod, sondern über das Leben in seiner Zerbrechlichkeit. Die Trauer, die man mitbringt, geht leichter, wenn sie Raum bekommt. Vielleicht verlässt man den Ort nicht mit weniger Schmerz, aber mit mehr Frieden. In der Stille des Herbstes liegt ein sanftes Wissen: dass Verlust nicht das Gegenteil von Leben ist, sondern sein Zeugnis.

Vorsorge: Selbst bestimmen und Notwendiges regeln

Bestattungsvorsorge ist eine verantwortungsbewusste und sinnvolle Entscheidung. Sie hilft in der Familie und im Freundeskreis dabei, notwendige und nicht immer einfache Entscheidungen zu fällen. Bestattungsvorsorge bedeutet aber auch, die eigenen Wünsche für eine dereinstige Bestattung finanziell abzusichern.

Wir beraten Sie kostenlos

Die Bestattungsvorsorge ist ein Thema, das uns alle angeht, über das man aber nicht mit jedem spricht. In einem unverbindlichen, persönlichen Gespräch können Sie alle Fragen zum Thema offen und vertrauensvoll mit uns besprechen. Ihre individuellen Wünsche und Vorstellungen sind dabei maßgebend.

Wie sichern Sie Ihre Vorsorge?

Das Bestattungsinstitut Ackermann-Bauer ist Mitglied des Bundesverbandes Deutscher Bestatter e.V. und der Deutschen Bestat-



Foto: ACKERMANN-BAUER Bestattungen

Martin Stahl, Fachwirt im Bestattungswesen, Ackermann-Bauer Bestattungen

tungsvorsorge Treuhand AG. Die Deutsche Bestattungsvorsorge Treuhand AG ist eine Serviceeinrichtung des Bundesverbandes Deutscher Bestatter e.V. Sie wurde zu Ihrer Sicherheit und zur Sicherung der für Ihre dereinstige Bestattung zu hinterlegende Gelder gegründet und unterliegt dem strengen deutschen Aktienrecht.

Mehr als 200.000 Vorsorgende vertrauen dieser Einrichtung. Sie schließen mit uns einen Bestattungsvorsorgevertrag zur Festlegung Ihrer Wünsche – Ihre Bestat-

tung betreffend – ab. Gleichzeitig schließen Sie mit der Deutschen Bestattungsvorsorge Treuhand AG über die Kosten Ihrer dereinstigen Bestattung einen Treuhandvertrag ab. Die Zahlung oder Teilzahlung erfolgt über uns oder direkt über die Treuhand AG. Nach Vertragsabschluss wird das von Ihnen eingezahlte Kapital mündelsicher und bestverzinslich angelegt. Die Ihnen zugesagte Verzinsung der Treuhandeinlage wird nicht mit Verwaltungskosten belastet, so dass Sie die volle Zins-

gutschrift erhalten. Einmal jährlich erhalten Sie einen Kontoauszug, der auch als Zinsbescheinigung dient.

Im Leistungsfall wird das Treuhandvermögen einschließlich der aufgelaufenen Zinsen an uns zur Durchführung Ihres Bestattungsvorsorge-Auftrages ausgezahlt. Sie können also sicher sein, dass die entsprechende Summe zur Erfüllung Ihrer Bestattungswünsche zur Verfügung steht.

Planen Sie und sorgen Sie vor!

Mit einer Bestattungsvorsorge gekoppelt mit der Deutschen Bestattungsvorsorge Treuhand AG! Gesichert über die Eintragung in das Vorsorgeregister der Bundesnotarkammer in Berlin! Sie entlasten damit Ihre Familie und Angehörige und können so zusätzlich im Sterbefall eine eventuelle finanzielle Krise verhindern.

Was wir damit meinen?

Sprechen Sie uns an, wir beraten Sie dann gern unverbindlich und

kostenlos! Auch eine Sterbegeldversicherung halten wir für Sie bei Bedarf bereit. Zu bedenken ist auch, sollte bereits eine Sterbegeldversicherung vorliegen, so ist es ratsam diese mit einem Bestattungsvorsorgevertrag zu kombinieren, damit die Versicherung einen zweckgebundenen Charakter erlangt und somit nicht von dritter Seite (wie zum Beispiel Sozialamt oder Betreuer) aufgekündigt werden kann!

Kolumbarium Hl. Herz Jesu
Würdevolle Urnenbeisetzungen in der Kirche Hl. Herz Jesu
Max-Kuhlemann-Str. 13 • 30559 Hannover
Info-Telefon: 0511 9 59 26-0
www.kolumbarium-hannover.de

ACKERMANN-BAUER

Bestattungsinstitut seit 1895

Finanzielle Krisen verhindern!

Planen Sie und sorgen Sie vor – entlasten Sie Ihre Angehörigen.

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

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

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

www.ackermann-bauer.de

Auf dem Loh 12
30167 Hannover
Stöckener Straße 21
30419 Hannover

info@ackermann-bauer.de
www.ackermann-bauer.de

Tag- und Nachruf: 0511-70 21 29

Gebr. Lautenbach

Bestattungshaus

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

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

u.v.m

Filialen
• Linden
• Ricklingen
• Mühlenberg
• Hemmingen

0511 – 92 99 10

www.lautenbach-bestattungen.de

Hermann Niemann

BESTATTUNGSINSTITUT
Inh. Petra Niemann

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

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

Seit 1903 in Familienbesitz

Vertrauen Sie in über 100 Jahre Erfahrung im Bestattungswesen!

JÖCKS BESTATTUNGEN

Mars-la-Tour-Straße 3
30175 Hannover
Telefon (0511) 47 53 22 0

Inh. Anja Lentze-Jöcks

FRÖMM

Familienbetrieb seit 1908

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

Erd-, Feuer- und Seebestattungen
Bestattungsvorsorge

BESTATTUNGSDIENST LUTZ BIERWISCH

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

Tag und Nacht für Sie erreichbar
Telefon 0511 / 590 31 33

Behling

BESTATTUNGEN
125 Jahre Vertrauen durch Kompetenz - wenn Sie uns brauchen, haben wir Zeit!

ERD-, FEUER-, SEE- UND WALDBESTATTUNGEN
BERATUNG IM TRAUERHAUS - VORSORGE - EIGENE TRAUERHALLE

30659 Hannover-Buchholz Sutelstr. 69 | 30629 Hannover-Misburg Waldstraße 12

Telefon **0511-6478014**

e-mail: ab@bebling-bestattungen.de - www.bebling-bestattungen.de

Unterstützung mit Herz und Verständnis.

BESTATTUNGEN
Warnecke

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

Bestattungen Werner Georg

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

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

Raum und Zeit für den Abschied

BÖKER

Bestattungen Tischlerei

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

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

BUCH-TIPP



Die Liebe der Deutschen zu ihren zahlreichen Versicherungen ist allgemein bekannt. Im Roman „Lebensversicherung“ von Kathrin Bach geht es genau darum. Um das Leben. Um Versicherungen. Und um Lebensversicherungen. Das Leben, das ist für die Protagonistin durchversichert. Ihre Familie verkauft Versicherungen seit Generationen. Das halbe Dorf, in den Neunziger Jahren irgendwo in der deutschen Provinz, ist bei ihnen versichert. Deshalb weiß sie auch sehr gut Bescheid über all die Missgeschicke und großen und kleinen Tragödien, die sich zwischen Buswendschleife und Bäckerei abspielen. Sie kennt die Strukturen, von der Fertighaus-Neubausiedlung, in der ihre Mutter die einzige Mutter ist, die arbeiten geht, bis hin zum korrekten Anrichten von Kartoffelbrei auf einem Teller. Sie kennt die Fälle: den unvorhergesehenen Todesfall ebenso wie die Schlaganfall-Patientin mit den sieben Katzen, die alle bei ihnen versichert sind. Begleitet wird sie von Übelkeit und Angstzuständen. Eigentlich hat sie vor allem Angst – vor dem, was ist und vor allem vor dem, was sein könnte. Absichern heißt das Motto, mit der nächsten Zusatzversicherung, den Medikamenten in der Tasche und der Kotztüte unterm Kopfkissen. Doch das Leben bleibt erschreckend unsicher, selbst dann, wenn sich die einzige Freiheit auf zwei Wochen Urlaub im Jahr beschränkt – natürlich mit Reisekrankenversicherung. In kurzen Kapiteln, mal tagebuchartig, mal als knappe Aufzählung, öffnet sich der Mikrokosmos aus Erfahrungen, die zeigen, dass man Risiken nicht wegkaufen kann. Ein tragikomischer Spiegel des deutschen Bedürfnisses nach Sicherheit in allen Belangen. Kurzweilig und lesenswert.

Kathrin Bach:
„Lebensversicherung“
 Verlag: Voland & Quist, edition AZUR
 ISBN: 978-3942375726

Die **EUROPEAN OUTDOOR FILM TOUR (EOFT)** gastiert im Theater am Aegi

HANNOVER. Die European Outdoor Film Tour (EOFT) kommt nach Hannover. In sechs internationalen Outdoor- und Abenteuerfilmen auf großer Leinwand rückt das Programm Persönlichkeiten in den Fokus, die mit Ausdauer, Kreativität und Mut neue Wege beschreiten – ob auf Expeditionen in unberührter Natur oder in Sportarten mit langer Tradition.

DIE FILME

Mit **„Wild Days“** ist ein Film Teil des Programms, der eine außergewöhnliche Expedition in Alaska dokumentiert. Es geht um vier Freunde aus Frankreich, die auf 450 Kilometern das Denali-Massiv bis zum Pazifik durchqueren – auf Skiern, mit Pulkas und Packrafts. Aurel, Chris, Hélias und Alex träumen von völliger Autonomie. Insgesamt setzen sie sich 50 Tage extremen Bedingungen aus, die Teamgeist und Durchhaltevermögen gleichermaßen fordern. Der Film erzählt die Geschichte ihrer Suche nach der echten Wildnis, die Körper, Geist und Freundschaft auf die Probe stellt, die Zeit dehnt und den Geist beflügelt – wie es nur ein großes Abenteuer vermag. Glitzer inklusive.



„Alle gegen alle“ in der GAF. Foto: GAF / Elias Willner

„**Sheri**“ zeichnet das Porträt der Outdoor-Pionierin Sheri Tingey. Die Designerin vereint in sich eine wilde Mischung aus Genie und Sturschädel. Letzteren braucht sie auch, um als damals 50-jährige Frau in der Outdoorbranche mit innovativen Ideen zu bestehen. Zum Beispiel ein Packraft für Stromschnellen! Doch die Geschichte gab ihr Recht, und so ist der Film nicht nur eine Origin-Story ihres Erfolges, sondern vor allem die bewegende Lebensgeschichte einer Frau, die einfach nie aufgehört hat, sich selbst und die Dinge neu zu erfinden.

Der kanadische Eiskunstläufer Elladj Baldé hat jahrelang für seinen großen Olympiatraum trainiert. Dabei ist er weit gekommen – viel weiter als die meisten People of Color in der mehrheitlich weißen Welt des Eiskunstlaufens. Und trotzdem hat er sich inzwischen vom Profisport verabschiedet. Der Film **„Elladj“** zeigt, warum.

„**Freja's Back**“: Früh in der Saison 2024 stürzt die Allround-Kletterin Freja Shannon schwer an der Nordwand der Droites in den französischen Alpen – Diagnose: ein gebrochener Rücken. Doch trotz einer düsteren Prognose kämpft sich Freja über-



Mensch, Natur, Ziele

Film über eine spannende Persönlichkeit: **„Sheri“** entwickelt als Firmengründerin im Alter von 50 Jahren ein ultraleichtes Packraft-Modell und definiert damit eine Sparte des Outdoor-Sports neu. Filmstill: Alpaca Raft Archives / EOFT

schend schnell zurück, erst auf die Beine – und dann an den Fels. Zusammen mit ihrer Kletterpartnerin Ariane Moreau nimmt sie

die Route ‚Ave Caesar‘ in Angriff – eine perfekte 7c-Trad-Route am beeindruckenden Petit Clocher du Portalet (2.823 m) in der Schweiz.

Der Student Tobias Renggli schwingt sich in **„Gipfeli of Switzerland“** lieber aufs Velo und schnürt seine Bergschuhe, als für die Prüfungen zu lernen. Eine sportliche Prokrastination, vor allem, wenn man alle 26 Schweizer Kantone mit dem Rad abfahren und ihre höchsten Punkte zu Fuß erreichen möchte. Aber nicht nur höher, schneller, weiter ist das Ziel – es geht vielmehr um den doppelten Gipfel

In **„Gipfeli of Switzerland“** geht es auf einer kulinarischen Reise hoch hinaus. Filmstill: Black Forest Collective / EOFT

Genuss. Tobias ist nämlich auf der Suche nach dem besten Gipfeli, einem Schweizer Croissant. Ein lokales Abenteuer mit Höhen und Tiefen, einer Menge Gipfelis und der Lust aufs Erleben.

In seiner Jugend ist Anthony Dutruy auf der Junior Freeride World Tour noch die Lines mit Ski abgefahren. Nachdem er seine Wettbewerbskarriere beendet hat, suchte er nach einer neuen Herausforderung und wurde fündig – im Speedriding. Hier wird Skifahren und Paragliding miteinander kombiniert. Nicht ungefährlich, da es noch mehr Planung und Abwägung erfordert als beim Freeriden. Doch schnell entwickelt sich der Sport zu seiner Leidenschaft und so befährt und befliegt er nun Faces, von denen so manche Ski-begeisterte nur träumen können. Der Film **„Drop the Line“** zeichnet seinen Weg nach.

ÜBER DIE EOFT

Die European Outdoor Film Tour ist das größte Outdoor-Filmfestival Europas. Seit 2001 bringt sie die besten Abenteuer- und Outdoorfilme des Jahres auf die große Leinwand. Gezeigt werden handverlesene Dokumentarfilme voller Leidenschaft und Authentizität: von atemberaubendem Paragliding über Mountainbike-Action bis hin zu spektakulärem Extrembergsteigen.

Die EOFT ist mit ihrem Filmprogramm am Sonntag, 16. November, im Theater am Aegi zu erleben. Es gibt zwei Vorstellungen, ab 15 Uhr und ab 19 Uhr. Die Eintrittskarten kosten regulär 22 Euro, ermäßigt 20 Euro. Tickets sind online erhältlich.

de.eoft.eu

Festival „ImproVision“

HANNOVER. Noch bis Sonntag, 16. November, lädt die Villa Seligmann, Hohenzollernstraße 39, zum Abschluss des Festivals ImproVision ein. Internationale Größen gestalten ein vielfältiges Programm rund um die Kunst des spontanen Musizierens – mitreißend, experimentell und voller Überraschungen. Am Sonnabend stehen ab 11 Uhr Workshops mit John Mortensen sowie abends Konzerte mit Noam Sivan und Jean-Baptiste Doucet auf dem Programm, darunter das Impro-Duell „Piano Battle“ und die Klangmeditation „Orphic Hymns“ von Damian Marhulets. Das Festival endet am Sonntag mit einem Workshop von Noam Sivan und dem Wunschkonzert „Bring Your Own Story“ um 19 Uhr – ein Finale, das Publikum und Künstler in kreativen Dialog bringt. **RED**

Tickets: villa-seligmann.de

Fotografie von allen

HANNOVER. Ein wenig Anarchie, viel Kreativität: Mit der Ausstellung „Alle gegen alle“ präsentiert die Galerie für Fotografie (GAF) in Hannover ein Format, das die Grenzen zwischen professioneller Kunst und Amateurbeitrag auflöst. Inspiriert von der gleichnamigen Schau in der Weißen Halle der Eisfabrik haben – ob neugierige Anfängerin, ambitionierter Hobbyfotograf oder erfahrene Bildkünstlerin. Das Ergebnis ist eine facet-



„Alle gegen alle“ in der GAF. Foto: GAF / Elias Willner

tenreiche Schau, in der sich die ganze Vielfalt des Mediums zeigt: Erinnerungen, Experimente, Street Photography, Porträts, Naturaufnahmen und skurrile Alltagsmotive hängen gleichberechtigt nebeneinander, mit Klammern an Stahlseilen befestigt – ein ehrlicher und lebendiger Querschnitt durch das fotografische Schaffen der Region.

Die Resonanz auf den offenen Aufruf war überwältigend: Schon nach wenigen Tagen waren sämtliche Ausstellungsplätze vergeben. Die Einreichungsphase ist inzwischen beendet, doch die ausgestellten Fotografien können noch bis zum 23. November besichtigt – und teilweise auch gekauft – werden.

Die Ausstellung „Alle gegen alle“ ist in der Galerie für Fotografie (GAF), Seilerstraße 15d zu sehen. Geöffnet ist jeweils von Donnerstag bis Sonntag zwischen 12 und 18 Uhr. Der Eintritt ist frei. **R/HR**

Es wird weihnachtlich

HANNOVER. Die ersten Weihnachtsmärkte öffnen und machen Lust, den grauen Herbst in wärmende Vorfreude zu verwandeln.

Auf dem Lindener Berg verwandelt sich der Biergarten vom 21. November bis 21. Dezember in ein stimmungsvolles Weihnachtsdorf. Zwischen Holzburden, Feuerstellen und einem Kinderkarussell sorgen wechselnde Aussteller, Chöre und der Bethlehem Keller Treff für Atmosphäre. Geöffnet ist freitags von 16 bis 20 Uhr, sonnabends und sonntags von 14 bis 20 Uhr, Am Lindener Berge 29A.

Festlich beleuchtet zeigt sich der Lister Turm, Walderseestraße 100, mit seinem Winterdorf bis zum 25. Januar: Eine beheizte Almhütte zwischen 150 Tannen, Hüttengaudi und kulinarische Klassiker locken wochentags ab 16 Uhr, sonnabends ab 14 Uhr, sonntags ab 12 Uhr. Ebenfalls erstrahlt der Winter-

wald am WeiBekreuzplatz, Lister Meile 29A, noch bis 22. Dezember, geöffnet werktags von 16 bis 22 Uhr, am Wochenende ab 14 Uhr.

Südlich lädt der Winterzauber am Döhrener Turm, Waldhausenstraße 1, bis 22. Dezember in einen Tannenwald mit Winterzelt für 60 Gäste – werktags ab 17 Uhr, am Wochenende ab 14 Uhr. Über den Dächern begeistert der Weihnachtsmarkt „Schöne Aussichten 360 Grad“, Röselerstraße 7, mit Glühwein, Sand unter den Stiefeln und Blick auf die Marktkirche – vom 21. November bis 23. Dezember, mittwochs bis freitags ab 17 Uhr, am Wochenende ab 15 Uhr.

Etwas später gesellen sich Klassiker dazu wie der Altstadt-Weihnachtsmarkt (24. November bis 22. Dezember) mit dem Finnischen Dorf am Ballhofplatz, einem Mittelaltermarkt am Historischen Museum und dem

Wunschbrunnenwald auf dem Holzmarkt, der Weihnachtsmarkt Lister Meile und die 18 Meter hohe Weihnachtspyramide am Kröpcke (24. November bis 4. Januar). **RED**



Weihnachtsmärkte laden zum Schlendern, Stöbern und Schlemmen ein. Foto: Elina Fairytale / Pexels

Fantasylesung für Kinder

HANNOVER. Die aus Hannover stammende Kinder- und Jugendbuchautorin Jana Hoch liest am Freitag, 21. November, aus ihrem neuen Fantasyroman „Wundermähne – Die Pferdemiege erwacht“ für Kinder ab sieben Jahren. Beginn ist um 17.30 Uhr in der Buchhandlung Hugendubel, Bahnhofstraße 14. In der Geschichte geht es um die siebenjährige Elli, die enttäuscht ist, weil nur ihre Schwester Reitunterricht bekommt. Als ihre Oma ihr eine geheimnisvolle Muschelfarbe schenkt, malt Elli damit ein wunderschönes Pferd – und wird plötzlich in das verborgene Tal von Umbra gezogen. Dort begegnet sie Wundermähne, dem Pferd aus ihrem Bild, und einer Herde wilder Zauberperle. Gemeinsam müssen sie mit dem Hüter Liron ein großes Abenteuer bestehen. Der Eintritt zur Lesung ist frei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. **R/HR**



MARTIN RÜTTER - SCHLUSS! AUS!
 Freitag, 05.02.2027 | Swiss Life Hall

Ihr persönlicher Ticketservice der HAZ & NP

Alle Stars. Alle Tickets. Ein Shop.

Van Gogh - The Im. Experience
 Diverse Termine: Alte Druckerei

Dschungelbuch - das Musical
 06. Dezember 2025: Theater am Aegi

Hannover-Burgdorf - Fuchse Berlin
 07. Dezember 2025: ZAG-Arena

Drittes Sinfoniekonzert
 08. Dezember 2025: Staatsoper

Anschnitt - Das Büchermagazin
 09. Dezember 2025: Literaturhaus

Feine Sahne Fischfilet
 10. Dezember 2025: Swiss Life Hall

Ein wenig Licht. Und diese Ruhe.
 11. Dezember 2025: Cumberlandsche Bühne

Schöne Mannheims - Best Off
 11. Dezember 2025: Künstlerhaus Hannover

Vor Ort für Sie da:

In den HAZ & NP Geschäftsstellen

Hannover, Lange Laube 10

Theater am Aegi, Aegidientorplatz 2

Burgdorf, Marktstraße 16



Zeitgenössische Musik widmet sich der „Fremde“

Der **magaScene**-Tipp: Das **MUSIK 21 FESTIVAL**

Das Musik 21 Festival findet dieses Jahr wieder in Hannover statt – und zudem unter neuer Künstlerischer Leitung. Ehsan Khatibi hat ein Festivalprogramm kuratiert, das sich dem Thema „Fremde“ widmet – als künstlerischer Raum zwischen Zugehörigkeit und Distanz, Tradition und Neuerfindung. Vom 20. bis 23. November eröffnen Ur- und Erst-aufführungen, interkulturelle Kollaborationen und spartenübergreifende Veranstaltungen neue Perspektiven auf Identität, Herkunft und Begegnung. Auf drei verschiedenen Bühnen in Hannover werden rein musikalische Formate ebenso stattfinden wie Konzepte, die mit den tänzerischen, bildlichen und sprachlichen Disziplinen interagieren. Hier das Programm:

► **Donnerstag, 20. November, 20 Uhr | RAMPE**
Fidan Aghayeva-Edler (Klavier) „Mein Name ist Fremd von hier“: Eine Reise durch Zugehörigkeit

und Wurzeln. Im Mittelpunkt stehen fünf Uraufführungen von Misha Cvijović, Eli Simić-Prošić, Rachel C. Walker, Sarvenaz Safari und Clare Loveday, die eigens für dieses Projekt entstanden sind.

► **Freitag, 21. November, 20 Uhr | FAUST Warenannahme**
Duo Santronic - Kioomars Musesayebi (Santur) und Arsalan Abedian (Santur und Elektronik) „Santronic +/- Das eigene Fremde“. Dieses Konzert widmet sich Tradition und Technologie, Analogem und Digitalem, Vergangenheit und Gegenwart. Präsentiert werden neue Werke, die eigens für das Duo Santronic komponiert wurden und sich mit den Spannungsfeldern zwischen Gewohnheit und Überschreitung, Ordnung und Chaos, Herkunft und Zukunft sowie Wurzel und Variante auseinandersetzen.

► **Sonabend, 22. November, 18 Uhr | FAUST Warenannahme**



Das Duo Santronic spielt am 21. November in der FAUST Warenannahme. Foto: Ghazale Ghazanfari

Soohyun Moon (Gesang) und Sori Choi (Schlagzeug) „Pansori Prismen“: Zusammenarbeit von vier Komponisten und Komponistinnen aus Korea, dem Iran, Taiwan und Deutschland und zwei koreanischen Musikerinnen der traditionellen Pansori-Kunst, einer einzigartigen Form des narrativen Gesangs.

► **Sonabend, 22. November, 20.30 Uhr | Theater in der List**

Aya Toraiwa, Forough Fami, Yen Lee, Johanna Ackva (Tanz und Choreografie), Isabelle Schad

(Konzept und Dramaturgie) und Ensemble L'ART POUR L'ART „HANDTÄNZE“. Neue Klang-Körper-Kompositionen. In diesem Konzert sind die Hände die Hauptfiguren: Denn sie arbeiten, kreieren Formen und Gestalten, lieben, schützen und verschließen.

► **Sonntag, 23. November, 15.30 Uhr | RAMPE**
Podiumsdiskussion zu Pansori Prismen, Eintritt frei

► **Sonntag, 23. November, 17 Uhr | RAMPE**
Ensemble Megaphon und En-

Stadtmagazin für Hannover
magaScene

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

semble Konnex „Art of Memory“: Ein szenisches Konzert im Widerspruch. Präsentiert werden die Werke der Nachwuchskomponisten und -komponistinnen, die sich im Projekt „Musik 21 Nachwuchs“ dieses Jahr vornehmlich mit dem Thema Improvisation beschäftigt haben.

► Ausführliche Programminformationen stehen zum Festivalstart zur Verfügung unter musik21festival.de. Tickets gibt es hier: musik21festival.reservix.de.

„A Happy Christmas“ mit Walt Kracht & His Orchestra

HANNOVER. Unter dem Motto „A Happy Christmas“ laden Walt Kracht & His Orchestra am Sonnabend, 6. Dezember, ab 18 Uhr zum 17. Weihnachtskonzert ein. Auf dem Programm in der Heilig-Geist-Kirche, Niggemannweg 18, stehen traditionelle und moderne Titel, Arrangements aus

Musical, Oper und Operette sowie klassische Weihnachtsthemen, die von der Big Band im Swing-Stil interpretiert werden. Als Gesangssolisten treten Inna Vysotska und Viktor Vysotski auf. Einlass ist ab 17.30 Uhr.

Die Eintrittskarten mit freier Platzwahl sind im Vorverkauf für 25

Euro, ermäßigt 22 Euro erhältlich über die Heilig-Geist-Kirche unter Telefon (0511) 652101 sowie an folgenden Vorverkaufsstellen:

- Sternschnuppe Buchhandlung, Silberstraße 7
- Juwelier Goldgräber, Sutelstraße 5
- Die Perücke, Lister Meile 28



Walt Kracht & His Orchestra treten in der Heilig-Geist-Kirche auf
Foto: Privat

HANNOVER

HERRENHAUSEN BAROCK

Stimmungsvolle Konzerte im Festsaal der Galerie Herrenhausen vom 23.11.2025 bis 1.3.2026

Mit: il Pomo d'Oro, Donna Leon, Philippe Jaroussky, la festa musicale, Cameron Carpenter, Knabenchor Hannover u.a.

Tickets und weitere Informationen unter www.herrenhausen-barock.de

Herrenhäuser Gärten

WERDEN SIE URWALD RETTER MIT IHREM NACHLASS.

Wir informieren Sie gerne.
Telefon: 030 311777-730 • wwf.de/testamente

Medizin

Thema Nervenschmerzen

Brennende Schmerzen in Beinen oder Füßen?

Diese speziellen Arzneitropfen können helfen

Brennende Schmerzen in Beinen oder Füßen rauben Ihnen schon lange den Schlaf? Die ständigen Taubheitsgefühle in den Gliedmaßen belasten Sie zunehmend? Oft sind daran die Nerven schuld. Die gute Nachricht für Betroffene: Restaxil (Apotheke, rezeptfrei) kann bei nervenbedingten Schmerzen wirksame Hilfe leisten.

Zahlreiche Deutsche leiden unter brennenden Schmerzen in Beinen oder Füßen, die häufig durch ein Kribbeln oder Taubheitsgefühle begleitet werden. Insbeson-



„Dieses Mittel lindert massiv meine Nervenschmerzen an beiden Füßen und Zehen. Die sehr schmerzhaften Nervenschmerzen haben zum Glück ganz aufgehört. Bestens zu empfehlen!“ (Renate J.)

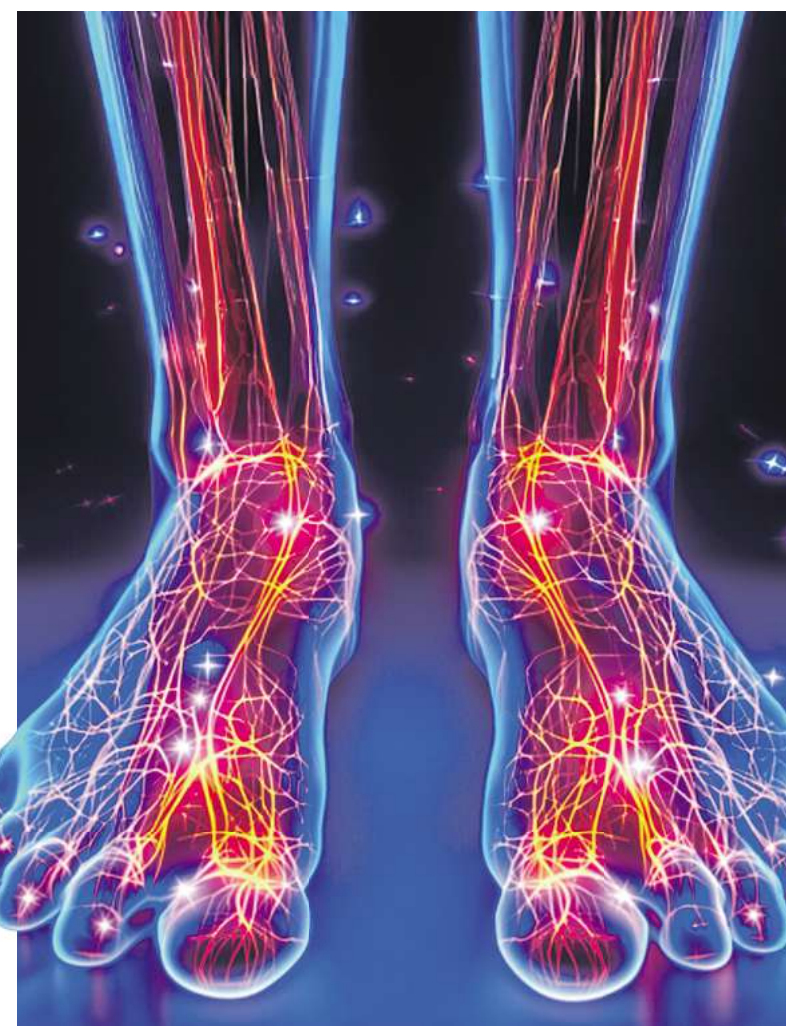
dere nachts ein Albtraum – an Schlaf ist mit diesen Missempfindungen kaum zu denken. Was viele Betroffene nicht wissen: Oft stecken die Nerven dahinter. Durch Stoffwechselstörungen wie z. B. Diabetes können diese gereizt oder geschädigt werden. Die Folge: Nervenschmerzen.

Nervenschmerzen richtig behandeln

Bei Nervenschmerzen zeigen viele Schmerzmittel nur wenig Wirkung. Das bestätigen auch Mediziner der deutschen Gesellschaft für Neurologie¹. Denn viele Schmerzmittel bekämpfen Entzündungen. Bei Nervenschmerzen handelt es sich hingegen häufig um geschädigte oder gereizte Nerven. Mit dem Ziel, Nervenschmerz-Patienten zu helfen, entwickelten Experten ein wirkungsvolles Arzneimittel speziell zur Behandlung von Nervenschmerzen, das zugleich gut verträglich ist: Restaxil (Apotheke).

5-fach-Wirkkomplex gegen Nervenschmerzen

Das Besondere an Restaxil: der darin enthaltene 5-fach-Wirkkomplex. Jeder einzelne



Wirkstoff kann bei nervenbedingten Schmerzen wertvolle Hilfe leisten. Der Arzneistoff **Iris versicolor** ist beispielsweise zur

Bekämpfung der Begleiterscheinungen von Nervenschmerzen geradezu prädestiniert. So kommt er laut Arzneimittelbild unter an-

derem bei ziehenden und brennenden Schmerzen bis in die Füße zum Einsatz. **Gelsemium sempervirens** setzt wiederum im zentralen Nervensystem an, also dort, wo die Probleme entstehen. Laut Arzneimittelbild hat sich der Wirkstoff zudem bei Druck und Schmerz bewährt. Auch bei plötzlich durchschießenden Schmerzen entlang der Nervenbahnen kann Gelsemium Abhilfe schaffen.

Genial: Die natürlichen Schmerzmittel Restaxil schlagen nicht auf den Magen und haben keine bekannten Neben- oder Wechselwirkungen. Deshalb sind die Tropfen auch zur Einnahme bei chronischen Schmerzen geeignet oder wenn Sie bereits viele andere Medikamente zu sich nehmen. Dank der Tropfenform können Sie Restaxil individuell dosieren und so ganz gezielt auf Ihre Schmerzen abstimmen.

Für Ihre Apotheke:
Restaxil
(PZN 11222324)
www.restaxil.de

Nervenschmerzen?
Natürlich Restaxil.

Jetzt in Vorteilsgröße 100 ml



Restaxil

HOROSKOP

WIDDER 21.3.–20.4.
Eine Diskussion bringt Klarheit in eine etwas festgefahrene Situation. Es ist gut, dass Sie Ihre Argumente noch einmal gründlich hinterfragen.

STIER 21.4.–20.5.
Heimliches Seufzen hilft nun nichts, Sie haben Ihre Finanzkraft überschätzt. Die gute Laune kann Ihnen trotzdem niemand nehmen. Nur weiter so!

ZWILLINGE 21.5.–21.6.
Ihr Ehrgeiz ist allgemein bekannt und verleitet andere schnell, Ihnen mehr aufzutragen, als Sie gut bewältigen können. Setzen Sie die Grenzen.

KREBS 22.6.–22.7.
Sie müssen sich jetzt ganz intensiv mit einer Aufgabenstellung vertraut machen und sich gewissenhaft in eine für Sie neue Materie einarbeiten.

LÖWE 23.7.–23.8.
In einer bestimmten Angelegenheit ist das letzte Wort noch nicht gesprochen. Man schätzt Ihre Hilfe sehr und möchte ungern auf Sie verzichten.

JUNGFRAU 24.8.–23.9.
Ihre Sinne sind geschärft, Ihr Instinkt ist bereit und der Verstand hellwach. Besser gerüstet könnten Sie ein neues Projekt gar nicht angehen.

WAAGE 24.9.–23.10.
Mit vielen Vorhaben kommen Sie nun ein gutes Stück voran. Am Ball bleiben und nicht lockerlassen, denn diese Glücksträhne hält nicht ewig an.

SKORPION 24.10.–22.11.
Beschweren Sie sich nicht darüber, dass ein anderer sich so selten meldet! Haben Sie denn alles dafür getan, dass der Kontakt erhalten bleibt?

SCHÜTZE 23.11.–21.12.
Ihre körperliche Leistungsfähigkeit ist derzeit besonders ausgeprägt. Geistig anregende Aspekte vermitteln Ihnen neue, erfrischende Eindrücke.

STEINBOCK 22.12.–20.1.
Wünschen Sie sich ein Dinner zu zweit? Dann ist jetzt die Zeit gekommen, jemand ganz Besonderen dazu einzuladen, der dies schon lange erhofft.

WASSERMANN 21.1.–19.2.
Versuchen Sie, nicht so skeptisch zu sein. Seien Sie vielmehr zufrieden mit den positiven Dingen im Leben. Davon gibt es mehr, als man glaubt.

FISCHE 20.2.–20.3.
Jetzt erleben Sie auf beruflichem Gebiet den erwünschten Durchbruch. Nun aber nicht gleich übertrieben agieren! Bewahren Sie sich Ihre Kräfte.

Rätselspaß am Wochenende

Geburts- mal	US- Bund- staat	Zahl- wort	Teil des Beins	hohe Spiel- karte	deut- scher Bankier † 1994	erste Frau Jakobs (A.T.)	Kinder (engl.)	schwä- bischer Höhen- zug	Feigen- baum	Ausruf des Erstau- nens
Anteil (engl.)	von sehr hoher Wärme				zuletzt, schließ- lich		Augen- blick	englischer Männer- name		
			Ton- bezeich- nung		Errich- tung von Ge- bäuden					Welt- organi- sation (Abk.)
Kloster- vor- steher	Flächen- maß							frühere deutsche Auto- marke	Fußbe- kleidung	
Initialen Adorfs								TV- Mode- ratorin, Linda de	Vorname der Minnelli	
Gibbon- affe	Gewohn- heit	nieder- deutsch: Bauer	deutsche Pop- sängerin	bestimmter Artikel (3. Fall)	langge- streckte Meeres- bucht	franzö- sisch: man	Höhen- zug im Weser- bergland	persön- liches Fürwort	süd- deutsch: Haus- flur	Berg- bach
Him- mels- färbung							Ver- tretung			
Bank- ansturm			ein Wappen- tier						Film- licht- empfind- lichkeit	
seeli- sche Erschüt- terung										

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

NOTDIENSTE	
Stadt Hannover:	
Allgemeiner Notruf (Polizei)	110
Feuerwehr	112
Retungsleitstelle	
Krankentransport	1 92 22
Gift-Notrufzentrale (05 51)	1 92 40
Notfallsprechstunde (Zentrum)	11 61 17
Notfallsprechstunde (Nordstadt)	1 23 83 43
Kinderärztliche Notfallambulanz	81 15 33 00
Augenarzt	31 40 44
Zahnärztlicher Notdienst	31 10 31
Zahnärztl. Notdienst (alle Kassen)	6 42 48 08
Privatärztlicher Notdienst*	1 92 57
Privatzahnärztl. 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

*Keine Kostenübernahme durch gesetzliche Krankenkassen

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

Dr. Mohi - Deine Apotheke am Ring, Tel. 664730, Isernhagener Str. 109
ALTWARMBÜCHEN: Apotheke im A2 Center, Tel. 616890, Opelstr. 3-5
LAATZEN: Hermes-Apotheke, Tel. 864380, Hildesheimer Str. 52

SONNTAG 8:30 BIS MONTAG 8:30 UHR

Apotheke am Fasanenkrug, Tel. 905940, Burgwedeler Str. 31
Limmer Apotheke, Tel. 6002770, Färberstr. 1
Wilhelm-Apotheke, Tel. 851532, Marienstr. 70

LEBENSHILFE

Drogenberatungsstelle	70 14 60	Selbsthilfegruppen (Kontaktstelle)	66 65 67
Drogenberatung Neues Land	33 61 17 30	Krisenberatung Mädchenhaus zwei	3 00 58 72
Alkohol- u. Medikamentenabhängige	70 03 10 90	Frauenhaus Hannover	66 44 77
Anonyme Alkoholiker	9 80 55 14	Frauen- und Kinderschutzhaus	69 86 46
Hannöversche Aids-Hilfe	(07 00) 44 53 35 11	Sorgentelefon Kinder und Jugendliche	(08 00) 1 11 03 33
Telefonseelsorge	(08 00) 1 11 01 11	Hörgeschädigtenberatung	8 38 65 32
Epilepsie-Beratung	8 56 50 25	Sehgeschädigtenberatung	5 10 42 18

hallo wochenende **LESERREISEN**
Silvesterreisen 2025/2026

Ihr Reisepreis ab € 519 pro Person im DZ

Silvester ins „Blaue“

Überraschungs-Jahreswechsel in ???

Reisetermin 3-Tage-Reise/HP:
Di. 30.12.2025 - Do. 01.01.2026

LASSEN SIE SICH ZUM JAHRESWECHSEL von uns überraschen. Wie immer geben wir uns sehr viel Mühe, um Ihnen unvergessliche Tage zu bereiten. Prosit Neujahr!

Leistungen:
✓ Fahrt im Komfortreisebus ab/bis Hannover
✓ 2 Übernachtungen mit Frühstücksbuffet im guten 4-Sterne-Hotel in ??
✓ 1 x Dinnerbuffet-Abendessen inklusive Mineralwasser & Apfelsaftschorle im Hotel am Tag 1
✓ Silvesterfeier im Hotel inklusive Begrüßungssekt, Silvesterbuffet, Musik und Tanz, Mitternachtssekt, Live-Musik und Tanz
✓ Stadtführung in ??
✓ Überraschungsausflug mit Stadtführung nach ??

Extrakosten pro Person:
Einzelzimmer-Zuschlag..... € 99

Ihr Reisepreis ab € 629 pro Person im DZ

Silvester Gewandhaus Leipzig

Taktvoll ins Neue Jahr mit Auerbachs Keller

Reisetermin 3-Tage-Reise/HP:
Di. 30.12.25 - DO. 01.01.2026

Bei der 3-Tage-Reise besuchen Sie neben Seiffen den Weihnachtsmarkt Sachsens in Schwarzenberg!

Leistungen:
✓ Fahrt im Komfortreisebus ab/bis Hannover
✓ 2 Übernachtungen mit Frühstücksbuffet im Intercity-Hotel Leipzig****
✓ 1 x Abendessen als 3-Gang-Menü o. Buffet im Hotel Tag 1
✓ Stadtführung Leipzig ca. 2 Std.
✓ 1 x Abendessen als 5-Gang-Menu mit Piano Musik am Silvesterabend im Auerbachs Keller von 17.30 - 22.00 Uhr
✓ 1 x Eintrittskarte für das Orgelkonzert zum Jahreswechsel im Gewandhaus am 31.12., 22.00 - ca. 23.15 Uhr mit Sektempfang, Snacks (Flying Buffet) im Konzertfoyer & Feuerwerk
✓ Inklusive City-Tax

Extrakosten pro Person:
Einzelzimmer-Zuschlag..... € 120

Ihr Reisepreis ab € 769 pro Person im DZ

Silvester an der Bergstraße

mit Heidelberg, Speyer & Rundfahrt „Malerische Bergstraße“

Reisetermin 4-Tage-Reise/HP:
Di. 30.12.25 - Fr. 02.01.2026

Leistungen:
✓ Fahrt im Komfortreisebus ab/bis Hannover
✓ Taxigutschein (Taxizone 1)
✓ 3 Übernachtungen mit Frühstücksbuffet im ****NH Hotel Weinheim
✓ 2 x Abendessen als Buffet
✓ 1 x Silvesterfeier im Hotel inklusive Silvesterbuffet, Live-Musik & Tanz sowie Mitternachtsimbiss inklusive 1 Glas Sekt
✓ Getränkepauschale am Silvesterabend: Hauswein, Bier, Softgetränke, Kaffee/Tee von 19 Uhr bis 2 Uhr
✓ Stadtführungen in Heidelberg 2 Std. und Speyer 1,5 Std.
✓ Rundfahrt Malerische Bergstraße & Altstadtführung Weinheim mit Reiseleitung

Extrakosten pro Person:
Einzelzimmer-Zuschlag..... € 132
Eventuelle City-Tax ist vor Ort zahlbar!

Ihr Reisepreis ab € 769 pro Person im DZ

Schlesischer Silvesterspaß

Jahreswechsel in der Odermetropole Breslau

Reisetermin 4-Tage-Reise/HP:
Di. 30.12.25 - FR. 02.01.2026

Leistungen:
✓ Fahrt im Komfortreisebus ab/bis Hannover
✓ Taxigutschein (Taxizone 1)
✓ 3 Übernachtungen mit Frühstücksbuffet im Q Hotel Plus Bielany Wroclawske**** in Breslau
✓ 2 x 3-Gang-Abendessen
✓ 1 x Silvesterfeier im Hotel inkl. serviertes 3-Gang-Menü, dann warm, kaltes & süßes Silvesterbuffet, alkoholfreie Getränke, Kaffee & Tee ohne Begrenzung, DJ-Musik & Tanz sowie 1 Glas Sekt um Mitternacht
✓ Stadtführung Breslauer Schönheiten mit Reiseleitung am Tag 2

Extrakosten pro Person:
Einzelzimmer-Zuschlag..... € 138
Rundfahrt Riesengebirge mit Reiseleitung & Eintritt Kirche Wang Tag 3..... € 36

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

▶ TRAUERANZEIGEN

Die Mutter war's,
bedarf's der Worte mehr?

Helga Bruhne

geb. Riefenberg
* 23. Oktober 1938 † 04. November 2025

In Liebe
Deine Kinder
mit Enkeln und Urenkeln

Die Urnentrauerfeier mit anschließender Beisetzung findet am Freitag, dem 21. November 2025, um 11 Uhr auf dem Friedhof Großburgwedel, Thönsener Str. 2, 30938 Burgwedel statt.

Betreuung: Bestattungsinstitut Bamberg, Berkhopstr. 1a, 30938 Burgwedel, Tel. 05139-99850

Ich traure um meinen lieben Ehemann

Wolfgang Quasebarth

* 26.07.1938 † 20.10.2025

In stiller Trauer
Lyudmyla Lohar

Er ist beerdigt auf dem Hainhölzer Friedhof.

WERDEN SIE
**URWALD
RETTER**
MIT IHREM NACHLASS.

Wir informieren Sie gerne.
Telefon: **030 311777-730**
wwf.de/testamente

ALLE STARS. ALLE TICKETS. EIN SHOP!

UNSER TIPP:
Verschenken
Sie Ticket-
Gutscheine!

HAZ Tickets NP

haz-ticketshop.de • np-ticketshop.de

hallo wochenende

erscheint jeden Sonnabend/Sonntag

MADSACK Medien
Hannover GmbH & Co. KG
August-Madsack-Straße 1
30559 Hannover
www.wochenblaetter.de
E-Mail: info@wochenblaetter.de

Redaktionsleitung:
Christian Kaufer
E-Mail: redaktion@wochenblaetter.de
hallo Wochenende erscheint in Teilen
in Kooperation mit HAZ und NP

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

Verantwortlich für den Anzeigenteil:
Patrick Bludau

Zustellung:
WM Vertriebs- und Werbeservice GmbH,
August-Madsack-Straße 1, 30559 Hannover,
Unter www.wochenblaetter.de können Sie
uns ganz einfach mit zwei Klicks melden,
wenn Sie die Zeitung nicht bekommen ha-
ben.

Druck:
Druckzentrum Niedersachsen
Gutenbergstraße 1, 31552 Rodenberg

Leserbriefe:
Anonyme Zuschriften werden nicht veröf-
fentlicht. Jeder Leserbrief muss mit voller
Adresse versehen und vom Einsender un-
terschrieben 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 ge-
schützt. Die Übernahme und Verwendung
bedarf der schriftlichen Zustimmung.

Für die Richtigkeit telefonisch aufgegebe-
ner Anzeigen oder Änderungen über-
nimmt der Verlag keine Gewähr.

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

ADA
Auflagenkontrolle
der Anzeigenblätter
BVDA

Bundesverband Deutscher
Anzeigenblätter **BVDA**

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

▶ BEKANNTSCHAFTS-
ANZEIGEN

▶ BEKANNTSCHAFT

▶ SIE SUCHT IHN

Sie 59J./1,68, sportl. Figur, liebt die
Natur, Reisen, sucht ehrlichen lhn, mit
dem man durch dick u. dünn gehen
kann, für eine feste Beziehung ☑
herzklopfen2025@t-online.de

▶ ER SUCHT SIE

Ich suche eine jgbl., schl. Frau, für
Freizeit und Freundschaft plus, bin
Single, Ü60, groß, schl. u. Vertrauensvoll.
WhatsApp 0157 53090096

Er, 80+ sucht sie für gute Gespräche
und kleine Unternehmungen bei
getrenntem Wohnen. ☎ 0179/2603455

Welche Frau hat Lust auf schöne
entspannte Massage? Einfach melden ☎
0160922114509

Er sucht Sie zwischen 50-60 Jahre für
eine feste Beziehung. 0152-07143712

▶ PARTNERVERMITTLUNG
GEWERBLICH

Marianne, 75 J., zierlich, gepflegt u.
familiär unabhängig, seit einiger Zeit
verwitwet. Ich koche u. backe mit
großer Freude, halte gern Ordnung u.
liebe kl. Ausflüge o. gemütl.
Fernsehabe. Wünsche mir wieder e.
bodenst. Herrn bis etwa 85 J, für den
ich da sein darf. Freue mich sehr, Sie
hier üb. PV zu finden. T:0176-34488463

Gabriele, 70 J., fraulich, gepflegt, hier
aus der Gegend, trotz eigenem Haus
nicht gebunden, gute Hausfrau, Köchin
u. zärtl. Gefährtin. Welcher ehrl. Mann
möchte mit mir noch viele schöne Jahre
teilen? Sich verstehen u. vertrauen,
einfach wieder zu zweit sein. Geben Sie
Ihrem Herzen einen Stoß u. rufen Sie üb.
PV an. Tel. 0176-43632696

Cornelia, 66 J., mit super Figur u.
Ausstrahlung, leider anfangs etwas
schüchtern u. nach einer Enttäuschung
wieder allein. Bin unabhängig, mobil,
sehr fürsorgl., hilfsb. u. anschniegmsam.
Ruf üb. PV an, wir beide für immer, das
wäre so schön. Tel. 0176-56849847

▶ FREIZEIT /
FREUNDSCHAFT

▶ FREIZEIT- /
REISEPARTNER

Paar (Sie 75, Er 72) suchen für
regelmäßige Treffen, Essen gehen und
klönen nette Leute. ☎0511 46 75 69

▶ KONTAKTBÖRSE /
EROTIK

Gerda (67) privat! ☎ 0162 358 90 10

▶ STELLENMARKT

▶ STELLENANGEBOTE

▶ WEITERE BERUFSFELDER

ÜSTRA

Du willst dich beruflich neu verlieben?

Dann komm zu unserem
Fahrdienst-Speed-Dating
am 25. November.

Alle Infos auf vestra.de

Jetzt bis
zum 20.11.
anmelden

Dein Job in Hannover & Region

lokalboten.de

#1 für Zustelljobs

Freie Stellen in

- Groß-Buchholz
- Heideviertel
- Lahe
- List
- Stadtmitte
- Zooviertel
- Döhren
- Kirchrode
- Bemerode

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)

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:

- Hainholz
- Vahrenwald
- Bothfeld
- Oberricklingen

Fahrer m/w/d FS Kl. 3(B) für Nah-
verkehr in Teilzeit/Vollzeit für Klein-
transporter ges. Gern auch Rentner.
Fahrzeug kann mit nach Hause gen.
werden. ☎ 0421-69505999
HARTUNG Logistik GmbH & Co. KG

Achtung Stellensuchende
Legen Sie Bewerbungen keine Original-
zeugnisse oder andere wichtige Papiere bei,
deren Verlust oft unersetzlich ist.
Für verlorenegegangene Einsendungen kön-
nen wir keinerlei Haftung übernehmen.
Ihre Anzeigenabteilung

▶ MINI- UND NEBENJOBS

Aushilfe der Betriebsküche
zum nächstmöglichen Zeitpunkt!
Mo- Fr: 07:00 - 09:30 Uhr oder
Teilzeit 20-25h / Woche
Arnold Jäger Holding GmbH
(Lohweg 1, 30559 Hannover)
Bewerbung an:
recruiting@jaegergroup.com
Telefon: 0511-5358-0

Für ein Objekt in Aerzen (Reherweg)
suchen wir zuverlässiges Reinigungs-
personal (m/w/d). AZ: Mo - Fr ab 14 Uhr
Teilzeit Wir freuen uns auf Ihren Anruf
WISAG, ☎0511 358180

▶ STELLENGESUCHE

▶ STELLENGESUCHE

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

Erfahrener Fensterputzer
sucht Arbeit in privathaushalt ☎
0177/1477987

Reinigungskraft sucht Stelle,
2Std./Wo., List, artischoke3@gmx.de

Gelernter Gärtner su. Arbeit (Unkraut,
Heckenschnitt) ☎ 0176/71226091

Maler sucht Arbeit. ☎0157-33254341

Zuverl. Maler su. Arbeit (0162)9421859

▶ MINI- UND NEBENJOBS

Maler sucht Arbeit, auch am
Wochenende ☎ 0176/40705700

▶ IMMOBILIENMARKT

▶ IMMOBILIENKAUF-
GESUCHE

▶ EIGENTUMSWOHNUNGEN

Suche renovierungsbedürftige
Wohnung
Von Privat. Bitte keine Makler.
☎ 017655981344

Eigentumswohnung
gesucht ! leer o. vermietet, auch
renovierungsbedürftig 05192 1379215

▶ HÄUSER

Familie sucht EFH, ab ca. 140qm,
mind. 5 Zimmer, gerne Keller. Über
Angebote aus Bothfeld,
Altwarmbüchen, Isernhagen-Süd und
dem östlichen Hannover freuen wir uns!
☎ 0160 91801756

▶ SUCHE HAUS

auch sanierungsbedürftig und älter oder
zum abreißen.
☎ 0176 86 09 98 68

Handwerker und Ehefrau suchen Haus
oder Wohnung von Privat
☎ 0511-51535365

▶ GRUNDSTÜCKE

SUCHE BAUMÖGLICHKEIT
ab 400qm. Abschnitt vom Garten,
Abrisshaus, 2.Reihe, Resthof, o.ä.
☎ 0176 15 41 63 72

▶ MIETANGEBOTE

▶ HÄUSER

RMH in LGH ab 1.2.26 zu verm., 3 Zi.,
Kü., Bad, Du., Blk., Terr., Gartenanteil,
KM 1050€ + NK ☎ 0151 53830134

▶ GARAGEN /
EINSTELLPLÄTZE

Radebeuler Hof 7a, Einzelgarage
für 80,00 Euro im Monat zu vermieten.
0173/9191915

Stellplatz in der Ulrichstr. ab sofort ☎
0511/ 317996

▶ MIETGESUCHE

▶ WOHNUNGEN

2 Zi zum 01.03.2026, 49-52 qm, Miete
mit Nebenkosten ohne Heizkosten 539
€, Etage 1-2, oder Aufzug, Balkon,
Badewanne, Rentnerin, WBS oder
ohne, Miete vom Sozialamt, ☎
017659279621

▶ REISEMARKT

▶ REISEMARKT WELTWEIT

Neuseeland, Mitreisende gesucht
Gruppenreise mit 4-Sternehotels, max.
20 P, Nord u. Südsinsel, Termin 08.03.
bis 26.03.26, nähere Info 0175/9024917

▶ REISEMARKT WELTWEIT

Luftgewehr-Ankauf
Kaufe Luftgewehre und Luftpistolen-
aucht defekt sowie Wiederaufzubehö-
☎ 0151 70130953

▶ DIENSTLEISTUNGEN

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

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

www.allesweg24.de
Der Fachbetrieb für Entrümpelung und
Haushaltsauflösung mit Wertverrech-
nung. ☎ (0511) 499495

▶ REISE / TOURISTIK

▶ WEITERE ANGEBOTE

SKAN-CLUB 60 plus GOLDENE OSTSEEKÜSTE

Morada RESORT KÜHLUNGSBORN 8-Tage-
Senioren-
reisen

INKLUSIV-LEISTUNGEN

- Fahrt im Nichtraucherferienbus mit WC
- 7 Übernachtungen in Zimmern mit DU/WC und Bademantel inkl. Halbpension
- Galabuffet und Mecklenburgisches Buffet (im Rahmen der Halbpension)
- Maritimer Abend • Tanzabend
- Kostenlose Nutzung des Hallenbades
- Betreuung durch das SKAN-CLUB-Team
- Kofferservice im Hotel nach Bedarf u.v.m.

TERMINE 2025/26

21.12.-28.12. (Weihnachten)	08.02.-15.02. (Silvester)	01.03.-08.03.2026	08.03.-15.03.2026
28.12.-04.01. (Silvester)	11.01.-18.01. (Ostern)	25.01.-01.02. (Ostern)	06.04.-12.04. (7 Tage)

ab Euro **575,-** pro Person im Doppelzimmer inkl. Halbpension

Zuschlag für Doppelzimmer-Alleinbenutzung: ab € 150,-
Preisnachlass bei Selbstanreise: € 50,- pro Person! (außer * Sonderreisen)

SONDERREISEN

Christmasparty 07.12.-14.12.2025 € 448,- 14.12.-21.12.2025 € 428,-	Gemeinsam statt einsam Kein Zuschlag für Doppelzimmer-Alleinbenutzung! 11.01.-18.01.2026 € 575,- 22.02.-01.03.2026 € 595,-	Frühlingserwachen 01.03.-08.03.2026 € 495,- 08.03.-15.03.2026 € 495,-
Silvesternachfeier 04.01.-11.01.2026 € 498,-	Ausflugs- und Kreuzfahrtparadies 25.01.-01.02.2026 € 466,- 01.02.-08.02.2026 € 466,-	Wintervergnügen 08.02.-15.02.2026 € 478,-
Winterzauber 18.01.-25.01.2026 € 448,-		Fasching entfliehen 15.02.-22.02.2026 € 478,-

Buchung und Beratung bei einem Reisebüro Ihrer Wahl oder unter dem
kostenlosen Kundenservice-Telefon: **0800-123 19 19** (täglich von 8 bis 18 Uhr)

Veranstalter: SKAN-TOURS Touristik Int. GmbH • Gehrenkamp 1 • 38550 Isenbüttel www.seniorenreisen.de

▶ MARKTPLATZ

▶ MARKTPLATZ

▶ MÖBEL / HAUSRAT

!!Achtung Seriöser Ankauf!! Pelze,
Handtasch., Porzellan, Damenbekl.,
Näh-Schreibma., Schmuck, Zinn, Mü-
nzen, Möbel, Bleikristall, Schallpl., Bü-
cher, Krüge ☎01636248911 Frau Kahl

Verk. Premium Bettschutzaufgabe mit
Flockenzellstoff, 30 Stk./Paket, Jahres-
bedarf sowie Pants, Gr. M, 28 Stk./
Paket, Jahresbedarf kompl. abzugeben,
Preis VB ☎ 0175/8441113

Haushaltsauflösung/Wohnungsfloh-
markt Sa 15.11.2025, 11-15 Uhr, Hann.
Bothfeld, Posenerstr. 53, EG links

Kaufe altes Silberbesteck, auch versil-
bert ☎ (0177) 8884144

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

▶ BEKLEIDUNG

Neue Herren-Jacke Wellensteyn
Alpinus, Farbe Black Army, Größe L,
Pr. 90,-€ ☎ 01525/9449527

▶ TV / FOTO /
PHONO / ELEKTRONIK

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

▶ SCHMUCK & UHREN

Pens.Uhrmacher kauf alte/neue Arm-
band- u. Taschenuhren 0151/29706814

! Suche Uhren aller Art 01605319258!

▶ GARTEN

Führe sämtliche Gartenarbeiten aus.
0177/8073027

Zaunbau, Baumfällung, Pflasterarb.,
Rollrasen uvm. ☎0157/52461902

Gartenpflege ☎ 0173/5656896

▶ KUNST- UND
SAMPLERMARKT

Achtung Große Ankauf!!
ten, Kristall, Porzellan, Silber, Zinn,
Bernstein, Möbel, Kunst u. Krempel.
zum fairen Preis ☎ (0152) 15 23 78 11

▶ ANKAUF VON SILBER- u. GOLDMÜNZEN,
BESTECKE U. ZINN ☎ 0151/29706814

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

▶ BAUEN & WOHNEN /
BAUMARKT

Fliesenleger + Badsanierung
☎ 0160/97739654

▶ HOBBY UND FREIZEIT

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

▶ BAUFACHBEREITUNG

Luftgewehr-Ankauf
Kaufe Luftgewehre und Luftpistolen-
aucht defekt sowie Wiederaufzubehö-
☎ 0151 70130953

▶ DIENSTLEISTUNGEN

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

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

www.allesweg24.de
Der Fachbetrieb für Entrümpelung und
Haushaltsauflösung mit Wertverrech-
nung. ☎ (0511) 499495

Dachdeckerarbeiten aller Art,
Dachrinnenarbeiten, 30% Herbstaktion
Firma U. Meinhardt ☎ (0178) 7887220

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

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

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

Heckenschneidung, Baumfällung,
Gartenpflege Preisw. ☎ 0174/1844280

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

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

aktasderpacktdas.de ☎0511/5347369
Haushaltsauflösung mit Wertanrechng

Dachdecker, Kleinflick und Rinne
☎ 0511/44497279

Gartenpflege zum FP 0163/7709224

Umzüge, Entr., Transp. 0511/71657401

Fa. Schmeißer ☎(0511) 60 44 499

Gartenpflege inkl Ents.017641467766

Entrümp. & Kleintrans. (0163)9134970

Gartenar. Inkl. Ents. 0511/96774765

Gartenarb. Inkl. Ents. 051027370745

Alzheimer Forschung braucht Ihre Hilfe!

www.breuerstiftung.de

▶ KRAFTFAHRZEUGMARKT

▶ KFZ ANGEBOTE

▶ VW

Verkaufe VW Polo 9N, 55 kW/75 PS,
EZH: 2006, ATM, 120 Tkm, TÜV neu,
sehr gepflegt, Preis 2.500€.
☎ 0176/21544761

▶ MOTORRÄDER /
ZWEIRÄDER

Kaufe Motorräder ☎ (05121) 514583

▶ KFZ GESUCHE

▶ WOHNMOBILE /
-WAGEN

Suche ein Wohnmobil oder Wohnwa-
gen. ☎ 0177/8073027

Wir kaufen Wohnmobile+Wohnwagen
☎ 03944-3 61 60, www.wm-aw.de Fa.

▶ VERSCHIEDENES

▶ VERSCHIEDENES

KAUFE.ORDEN.PICKELHAUBEN
UNIFORMEN.URKUNDEN.FOTO'S
HELM.E.Hr.Röhl ☎05102739927 mail:
hermangali@freenet.de

Mafell Erika 60 E. Tischkreissäge mit
Untergestell und Sägeblättern, 600€.
☎ 0162/9250094

Mobiler Friseurdienst 0511/606.33.33

Mein Leben. Mein Wille.
frauen-testament.de

misereor
GLOBALE GEBET



VORSORGE GEREGET. ZUKUNFT GESICHERT.

Mit dem HAZ und NP VorsorgeOrdner

JETZT
49€
inkl. Versand
und MwSt.

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



Scannen und
bestellen!

Alle Infos auf vorsorge.haz.de und telefonische Bestellung
unter 0511/518 3000 (Mo.-Fr. 9-15 Uhr)