

SCHENKE LEBEN,
SPENDE BLUT.

SPENDE
BLUT

35203501_002625



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)



TERMIN
IM UMRKEIS

möbel
staude

Die Besten im Norden

Deine Stadt
Dein Möbel Staud

14928702_002625

hallo HANNOVER WEST wochenende

Bilder aus
dem ewigen Eis

HANNOVER. Der Elektroingenieur Michael Trautmann hat auf einer Forschungsstation in der Antarktis überwintert – das hat ihn fasziniert. Seine Bilder zeigt er in Hannover am 30. November. Ein Gespräch über Kaiserpinguine und Klimawandel lesen Sie auf Seite 4

48 ❖ 31. Jahrgang · 29. November 2025

www.wochenblaetter.de

Black Deal bei HAZ und NP: Digitalabo zum halben Preis

ANZEIGE

Sichere dir jetzt den Black Deal von HAZ und NP und spare 50 Prozent. Für kurze Zeit erhältst du HAZ Digital für nur 24,45 Euro im Monat oder NP Digital für lediglich 21,95 Euro im Monat – jeweils für 12 Monate.

Danach gilt der reguläre Bezugspreis. Mit unserem Digitalabo liest du die Hannoversche Allgemeine Zeitung oder die Neue Presse als E-Paper und hast zusätzlich mit HAZ+ bzw. NP+ vollen Zugriff auf alle Nachrichten aus Hannover und Niedersachsen auf HAZ.de oder neuepresse.de. Sichere dir den Vorteil, solange das Angebot läuft!

Jetzt bestellen unter:
abo.HAZ.de/blackdeal oder
abo.Neuepresse.de/blackdeal

Seien Sie dabei:
DAIKIN Handball-Bundesliga
Die Recken vs. Füchse Berlin
Sonntag, 07. Dezember 2025
Anwurf 15:00 Uhr in der ZAG Arena Hannover

Ohne Abzüge:
Feingold 112,00 - Zahngold 69,74 -
750 Gold 82,88 - Silber 1,32 -
585 Gold 64,64 - Versilbert 35,00 -
333 Gold 36,80 - Zinn 16,00 -
Goldankauf Bott
Bahnhofstr. 12 • 30159 Hannover
0511/37359069

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

ADVENTS-COUPON
20%
Rabatt auf Ihren gesamten nächsten Einkauf.
Gültig bis 31.12.25
Ausgenommen sind rezeptpflichtige Arzneimittel. Bücher, Rezepturen und unsere Sonderangebote. Nicht kombinierbar mit anderen Coupons oder Aktionen.
Bitte ausschneiden oder abfotografieren und vorzeigen.

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

ROSEN APOTHEKE EUROPA-APOTHEKE GONNEN APOTHEKE Die Ernst-August-Apotheke by Dr. Thoma



Lichter- Zauber und Lebkuchen

Seite 5

Foto: Jonas Dengler



Christmas Garden Hannover
Foto: Rainer Keuenhof

Verlosung: Christmas Garden

HANNOVER. Spektakuläres Lichtermeer: Der Christmas Garden im Zoo Hannover wird wieder zum beliebten Ausflugsziel mit zahlreichen Selfie-Möglichkeiten. Auf dem Rundweg warten auf die Besucherinnen und Besucher neue märchenhafte Lichtinstallationen. Wir verlosen 5 x 2 Eintrittskarten. Mitmachen ist einfach: Zur Teilnahme am Gewinnspiel bis zum 1. Dezember den hier stehenden QR-Code mit dem Smartphone oder Tablet scannen und dem Link zur Verlosaktion folgen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Hannover schenkt Wärme

Kult-Künstler Della kreiert gemeinsam mit Gastro Trends die Hannover-Tasse für die Weihnachtszeit / Der Erlös ist für den guten Zweck

HANNOVER. Hannover schenkt Wärme – für die Hände und für den Sport. Die neue Weihnachtstasse, von der Gastro-Trends-Gruppe initiiert und von Künstler Della gestaltet, ist erstmals auf ausgewählten Weihnachtsmärkten Hannovers erhältlich. Wer sie mitnimmt, spendet automatisch 1 Euro an die Sportstiftung der Neuen Presse und unterstützt damit junge Talente sowie soziale Sportprojekte in Hannover.

Wenn durch Hannovers Straßen mal wieder der Duft von gebrannten Mandeln und frischen Tannenzweigen zieht, beginnt die Zeit des Jahres, in der die Menschen der Stadt noch ein Stück näher zusammenrücken. Genau in diese Atmosphäre passt die Weihnachtstasse, die von Hannovers Kult-Künstler Della designt wurde.

Spielerisch und lebendig auf der Tasse abgebildet sind die schönsten Wahrzeichen der



Della und Björn Hensoldt von Gastro-Trends präsentieren die Hannover-Tasse 2025.
Foto: Nancy Heusel

Stadt: das Neue Rathaus, die Marktkirche und der Lister Turm. „Ich wollte etwas schaffen, das sofort ein Gefühl von Zuhause weckt“, sagt Della und ergänzt: „Eine Tasse, die gute Laune schenkt, Erinnerungen weckt und Menschen verbindet – ge-

nau wie die Weihnachtszeit selbst.“

Doch die Tasse ist nicht nur ein stimmungsvolles Sammlerstück, sondern auch ein Symbol für Zusammenhalt und ein Akt der Solidarität: Wer sich dafür entscheidet, die Tasse gegen einen

Pfand von 3 Euro mitzunehmen, spendet automatisch 1 Euro an die NP-Sportstiftung.

UNTERSTÜTZUNG FÜR
HANNOVERS SPORT

Damit unterstützt jeder Glühwein, jede heiße Schokolade und jeder Punsch den Sport in Hannover. Die Stiftung hilft dort, wo Vereine und junge Talente Unterstützung brauchen: bei Trainingsmaterial, Ausstattung oder neuen Projekten. „Unsere Weihnachtstasse steht für alles, was uns in dieser Zeit wichtig ist: Gemeinschaft, Freude und Verantwortung füreinander“, sagt Björn Hensoldt, Geschäftsführer der Gastro Trends Gruppe.

Erhältlich ist die Tasse ab sofort im Wunschbrunnenwald auf dem Altstadt-Weihnachtsmarkt, im Winterzauber am Vier Jahreszeiten, im Wintergarten am Reimanns Eck sowie zu ausgewählten Anlässen im Lister Turm, et-

wa beim Wintermarkt am 6. Dezember. So verbindet sich in diesem Winter das Beste aus allen Welten: Genuss, Gemeinschaft und gelebte Nächstenliebe – ein echter Grund zum Anstoßen!

Das große FINALE
BLACK FRIDAY verpasst? Kein Problem! Noch bis zum 07.12.2025 super Deals sichern. Jetzt vorbeikommen und sparen!
MÖBEL HEINRICH cleWa VON MÖBEL HEINRICH
BLACK WEEKS
100% KAUFEN & NUR 55% ZAHLEN
NUR NOCH BIS ZUM 07.12.2025

Dr. Mohi deine Apotheke
20%
*Gilt nicht bei bereits reduzierten Artikeln. Nicht kombinierbar mit anderen Rabatten. Ausgenommen sind rezeptpflichtige Arzneimittel, Zuzahlungen und Rezeptanteile.
Gegen Abgabe dieses Coupons erhalten Sie 20% Rabatt auf Ihren gesamten Einkauf!
Gültig bis 12.12.2025
Bitte Coupon ausschneiden und mitbringen.
Apotheke im Marktkauf Vahrenwalder Straße 140 - 30165 Hannover
Apotheke am Ring Isenrahgener Straße 109 - 30163 Hannover

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

TRANSPARENT • SERIÖS • SICHER
EPHESUS est. 1998
Wo Eleganz auf Goldschmiedekunst trifft
Georgsplatz 3A | 30519 Hannover | 0511-3631177 | www.ephesus.de

FIEDELER
„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.pflegediens-fiedeler.de

Startschuss für die Kür der Besten

NP-SPORTLERWAHL: Sie können schon abstimmen – und tolle Preise gewinnen!



BIRKENSTOCK
STOCK-SCHUHE
GEORGSTR. 48 | 30159 Hannover
30309501_002625

Es ist die beliebteste Sportwahl in der Region Hannover: Zum 31. Mal ruft die Neue Presse auf zur Kür der Sportlerin, des Sportlers und der Mannschaft des Jahres – die mit der großen NP-Sportgala am 23.

Januar 2026 gekrönt wird. Es ist Hannovers gesellschaftliches Highlight zum Jahresbeginn: Vor 1200 geladenen Gästen, darunter Ministerpräsident Olaf Lies, ehrt die NP mit Show, Live-Musik und viel Prominenz die Siegerinnen und Sieger. Wir feiern die NP-Sportgala nach vielen Jahren im Theater am Aegi zum ersten Mal in der imposanten Kulisse der Niedersächsischen Staatsoper Hannover.

Jetzt haben Sie die Wahl! Wir suchen die Nachfolger von Kanukönigin Paulina Paszek, Recken-Star Renars Usczek sowie dem 3x3-Frauen-Basketball-Nationalteam, das im vergangenen Jahr als Mannschaft des Jahres die Wahl gewonnen hatte. Bis zum 11. Januar 2026 können Sie abstimmen. Zum dritten Mal entscheidet eine hochkarätige und fünfköpfige Jury am Ende zu 50 Prozent mit. Wir freuen uns auf das Voting der viermaligen Fußball-Weltschiedsrichterin Bibiana Steinhaus-Webb, der Olympia-Silber-Kanutin Sabrina Hering, Triathlet-Routinier Lutz Krajenksi und von Annika Rust. Sie war unter ihrem Geburtsnamen Meyer eine der besten



Abschluss der NP-Sportgala in diesem Jahr.

Foto: Debbie Jayne Kinsey

deutschen Siebenkämpferinnen. Abstimmen wird zudem erstmals Hannovers Turn-Held Andreas Toba. Diese Jury trifft sich Ende November zur Sportlerwahl-Sitzung. Gelingt Paszek der Titelhattrick? Schon bei den Wahlen 2023 und 2024 stand

die Kanutin vom HKC ganz oben. Hannovers Judo-Ass Anna Monta Olek könnte ihr mit dem Vize-WM-Titel den ersten Platz streitig machen. Oder landet am Ende eines der jungen Top-Talente wie Chiara Rohr (Handball), Laura Milos (Tischtennis)

und Anni Sohnsmeier (Turnen) ganz weit vorn? Bei den Männern ist Recken-Star Justus Fischer, vor zwei Jahren Zweiter, sicher einer der heißen Kandidaten. Doch die Konkurrenz ist groß. Marathon-Vizeweltmeister Amanal Petros, Schwimm-

Ass Sven Schwarz (Doppel-Vize-Weltmeister) und Triathlon-Star Jonas Schomburg sind ebenfalls Kandidaten für den Wahlgewinn. Und bei den Teams? Auf dem Papier sind wie schon so oft die Wasserballer von Waspo 98 am stärksten. Haben sie endlich auch die größte Wählergunst? Oder mischen wieder die Publikumsliebblinge Hannover 96 und TSV Hannover-Burgdorf oben mit? Die Vorstellung läuft bereits – immer dienstags bis samstags wird eine Kandidatin, einen Kandidaten oder ein Team genauer vorgestellt. Schon jetzt können Sie sich in der Übersicht einen Überblick verschaffen.

Einmal den QR-Code scannen



Eine Auswahl der besten Gospelsänger der USA
THE BEST OF BLACK GOSPEL
So, 11. Januar 2026, 17 Uhr **MARKTKIRCHE in HANNOVER** Karten im VVK 38,- Kartenshop im Kaufhof 0511-32 72 44, Theater am Aegi 0511-12 12 33 33
Onlinetickets: www.bestofblackgospel.de
35286001_002625

Elektromobile & Wartungsservice
• Vertragspartner vieler Krankenkassen
• bis 15 km/h schnell
• Reichweite bis 60 km
• Ausstellung und Probefahrt
• verschiedene Größen und Ausführungen
• Vermietung
• Neu- und Gebrauchtfahrzeuge
• Parkplätze vorhanden
Kostenloser Akku-Check
Alt gegen Neu Rabatt!!!
Sanitätshäuser Stephan Stöpel
Völgerstraße 6 · 30519 Hannover · Telefon 95 90 56-0
Wallensteinstraße 15 · 30459 Hannover · Telefon 30 05 67-2
31508901_002625

Wir suchen Verkäufer (m/w/d)
Wir suchen Verstärkung!
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
33244101_002624

Wiese Bestattungen 175 Jahre
Seit sechs Generationen sind wir vertrauenswürdiger Partner im Trauerfall. Tag und Nacht in allen Stadtteilen Hannovers erreichbar.
Altenbekener Damm 21
Baumschulenallee 32
Berkhusenstraße 29
Garkenburgstraße 38
Lister Meile 49
Podbielskistraße 105
0511 957857
wiese-bestattungen.de
Fachunternehmen für Bestattungsdienstleistungen nach DIN EN 15017
Qualifizierter Bestatter
Abschied Leben
16446101_002625

Drei Schüsse und vier Sterne

Eine weitere Folge des NP-Erfolgspodcasts: Der tödliche Streit um WM-Titel in der Columbus-Bar am Steintor

Es ist Fußballweltmeisterschaft 2010 in Südafrika. Die deutsche Nationalmannschaft hat im Achtelfinale 4:0 gegen Argentinien gewonnen. Deutschland feiert, auch auf den Fanmeilen in Hannover ist die Stimmung riesig. Ein Mord im Amüsierviertel Steintor erschüttert allerdings die WM-Freude: Am 5. Juli 2010 erschießt der damals 42-jährige Holger B. zwei Italiener. Ein Streit um WM-Titel kostet den beiden Familienvätern Guiseppe „Pippo“ L. (49) und Francesco S. (47) das Leben. In True Crime Hannover, dem Erfolgspodcast der Neuen Presse, sprechen Redakteurin Britta Mahrholz und die hannoversche Rechtsanwältin Tanja Brettschneider über das Verbrechen. In der Folge „Drei Schüsse für vier Sterne – Mord in der Columbus-Bar“ geht es um das Geschehen, dass sich in der damaligen Kiezkeimpe an der Münzstraße abspielte. Dort hatte der Einzelgänger Holger B. – Spitzname „Glatzen-Holger“ – getrunken und geriet mit den späteren Opfern in Streit.

Es geht um die Frage, wer mehr WM-Titel hat: Italien oder Deutschland? „Pippo“ L. sagt, Italien. Das Heimatland des Kochs und Pizzabäckers hatte in der Tat bereits vier Turniere gewonnen – Deutschland hatte zu diesem Zeitpunkt drei Titel. Anders ausgedrückt: Auf den Trikots der italienischen Nationalmannschaft prangten seinerzeit

bereits vier Sterne, auf den deutschen Jerseys nur drei. Holger B. wollte das nicht wahrhaben. Der Streit eskalierte derart, dass der 42-Jährige eine Waffe holte und auf die Italiener in der Columbus-Bar schoss. Die Opfer erlagen am selben Tag in Kliniken ihren schweren Verletzungen. Dem Todesschützen, der in Boulevard-Medien seiner-

zeit „WM-Killer“ genannt wurde, gelang die Flucht. Holger B. kaufte sich ein Flugticket, setzte sich am Flughafen Hannover in Langenhagen in eine Maschine und türmte nach Mallorca. Dort suchte er Unterschlupf bei seinem Pflegevater, der ihn jedoch zur Aufgabe überredete. Einen Tag nach den tödlichen Schüssen wird Holger B. auf Mallorca von der Polizei festgenommen. Gut zwei Wochen später wird er nach Deutschland ausgeliefert, in U-Haft genommen und wegen Mordes angeklagt.

Im folgenden Prozess kommt es zur Verurteilung wegen Mordes in zwei Fällen in Tateinheit mit Führen einer Schusswaffe. Weil er zum Zeitpunkt des Verbrechens alkohol- und tablettenabhängig war und er wegen seines krankhaften Haarausfalls an einer psychischen Störung litt, war nach Auffassung der Richter seine Steuerungsfähigkeit zum Zeitpunkt des Verbrechens eingeschränkt. So blieb Holger B. eine lebenslange Freiheitsstrafe erspart. Er sitzt nur ein Bruchteil der ver-



Tatort Steintor-Viertel: 2010 wurden die beiden Italiener Guiseppe L. und Francesco S. in der Columbus-Bar erschossen. Der Erfolgspodcast True Crime Hannover befasst sich in der Folge „Drei Schüsse für vier Sterne – Mord in der Columbus-Bar“ mit dem kaltblütigen Verbrechen.
Foto: Rainer Dröse

Ein feuriges Wintervarieté

Musik, Akrobatik und Tanz: Das neue Programm „Sentimientos“

Julieth Toro und Antonio Vargas tanzen eine Art Flamenco, dieses ewige Spiel der Geschlechter zwischen Annäherung und Distanz, Versuchung und Abstand, getragen von Temperament und Respekt. Sie tun es in der Luft, als lustvolle Strapatennummer in „Sentimientos“, dem diesjährigen Programm des GOP-Wintervarietés in der Orangerie Herrenhausen. Die Show solle, so die Ankündigung, in den Herzen des Publikums „das Feuer Spaniens“ entfachen. Und siehe da: Mit Feuer spielt man eben doch. Regisseur Nikos M. Hippler hat ein Ensemble zusammengestellt, das wie er spanische Wurzeln hat. „Sentimientos“ ist eine einzige kulturelle Zueignung, sehr musikalisch und tänzerisch. Die Show tragen Flamenco-Diva Alejandra Castel und ein Duo, das sich nicht unpassend Los Machos nennt: Gitarrenspiel, so wie von Carlos Chavez und Miguel Sotelo dargeboten, kann eben auch Fingerakrobatik sein. Sie flirteten clownesk mit dem weiblichen Publikum in den ersten Reihen und bieten Musik dar, die zumindest einem norddeut-

schen Publikum spanisch vorkommt, von „La Bamba“ über den „Macarena“ bis zu „Anita“. Costa oder Cordalis? Hauptsache Spanien. Rot und Schwarz sind die dominierenden Bühnen- und Kostümfarben. Die Setzung ist klar; es ist eine des Fernwehs. Azulfiesen und Intarsien werden

eben so projiziert wie ein Sternenhimmel und immer wieder Flammen. Und immer wieder gibt es – Karamba, Karacho – ein Kunststück. Johanna Suárez Hernández zeigt eine so schwerelose Form des Pole-Dance, dass man sich nicht wundern würde, wenn sie sich irgendwann gar nicht mehr

festhielte. Der Breakdancer Shyno zeigt auf dem Hoverboard eine Handstandnummer voller Testosteron und Cojones. Beatriz Corral Grimaldo schlüpft aus einem Traumkleid, das sich als Stoff für atemberaubende Vertikaltuchakrobatik entpuppt. Das Duo „Hand Made It“ verwandelt Hand-auf-Hand-Akro-

batik in einen Pas de deux der Hingabe. Und bei der spektakulären Hula-Hoop-Nummer von Maria Padilla verwandelt sich die Bühne in eine poetische Lichtskulptur: Dank Leuchtdioden und Computerprogrammierung malen ihre Reifen bewegte Bilder von Sternen, Herzen und anderen Formen in die Luft. Zum Abschluss gibt es einen kollektiven Tanz. Da reißt es bei der Premiere auch die Hannoveranerinnen und Hannoveraner von den Sitzen. Sie sind eben doch die Spanier des Nordens.



Glühend rot: Flamencotänzerin Alejandra Castel beim Wintervarieté „Sentimientos“. Foto: Nancy Heusel

ZAHLEN UND FAKTEN ZUR SHOW

„Sentimientos“ wird bis 18. Januar nahezu täglich in der Orangerie in Herrenhausen gezeigt, auch am ersten und zweiten Weihnachtsfeiertag sowie Silvester. An Heiligabend und Neujahr gibt es hingegen keine Shows. Karten gibt es in drei Preiskategorien für 39, 44 und 49 Euro. Kinder bis 14 Jahre sparen 50 Prozent, Schüler und Studenten bis 27 Jahre 25 Prozent des Ticketpreises.

UNSER PRODUKT DEZEMBER DES MONATS
Teraske Ortho Reha Sanitätshäuser
Teraske VivaRoll – nehmen Sie's leicht!
Der Teraske-Rollator VivaRoll vereint ultraleichte Konstruktion mit stabiler Technik und modernem Design. Er ist wendig, sicher und begleitet Sie zuverlässig im Alltag – drinnen wie draußen. Macht jeden Schritt leichter - und die Pausen dazwischen auch!
Anrechnung Kassenzugabe möglich.
→ **VivaRoll** Rollator (7,4 kg) in champagner-gold oder olivgrün **449,- €**
→ **Viva Roll Elite** Rollator dank Carbonrahmen nur 5,1 kg! in schwarz-grün-carbon **699,- €**
• superleicht faltbar
• praktische Tasche mit Magnetverschluss
• komfortable Softräder
• Höhenverstellbare Griffe
• Belastbar bis 150kg
Kommen Sie vorbei, wir beraten Sie gerne!
+ Leinstraße 33 30159 Hannover Tel.: (0511) 30 10 50
+ Rundestraße 5 30161 Hannover Tel.: (0511) 388 833 43
+ Falkenstraße 1 30449 Hannover Tel.: (0511) 44 21 77
+ Vahrenwalder Str. 62 30165 Hannover Tel.: (0511) 31 76 53
+ Ziegelstr. 9 30519 Hannover Tel.: (0511) 83 17 09
11 x in der Region Hannover www.teraske.de
31862701_002625

Wasserbüffel ziehen nach Herrenhausen

Im Frühjahr sollen die Tiere im Landschaftsschutzgebiet auf der **GROßEN KOPPEL** Naturschutz leisten

HANNOVER. Dieses Projekt wird ein Hingucker: Die Stadt will Wasserbüffel innerhalb von Hannovers Grenzen ansiedeln, damit sie ab Frühjahr ein Landschaftsschutzgebiet pflegen. Das hat die Verwaltung mitgeteilt. Damit soll die Tierwelt im Stadtgebiet vielfältiger werden und die wertvolle Auenlandschaft zwischen Westschnellweg und Herrenhäuser Gärten ökologisch besser.

Die Vorbereitungen dafür haben bereits begonnen. „Das rund 15 Hektar große Areal in Herrenhausen – eingerahmt von Ernst-August-Kanal und Leine – gehört zu den wohl landschaftlich idyllischsten Gebieten der Stadt“, sagte Sprecher Udo Möller. Früher haben sich dort die königlichen Pferde gehalten. Jetzt sollen wahrscheinlich ab April sechs bis acht Wasserbüffel die Landschaft pflegen und ein erfahrener Tierhalter überwacht sie.

„Wasserbüffel sind weltweit als ‚Landschaftspfleger auf vier Beinen‘ bekannt“, sagt Möller. Dabei kümmern sie sich darum, die feuchten Flächen offen zu halten und fressen Holz und Schilf, die gewachsen sind. Und sie strukturieren das Gelände mit ihrem Suhlen und ihren Trittschritten, wovon viele Arten profitieren. Dazu zählen Amphibien, Insekten und am Boden brütende Vögel, die sich über offene Stellen im Boden, kleine Gewässer und Lücken im Bewuchs freuen.

Weil sumpfiges Gelände den Tieren keine Probleme bereitet,



Imposante Tiere: Ein Wasserbüffel steht in einem Teich auf einer Feuchtwiese im Landschaftspark Rudow-Altglienicke bei Schönefeld. Wasserbüffel sollen jetzt auch in Hannover die Landschaft pflegen.
Foto: Michael Bahlo

entstehen kleine Lebensbereiche, die bei den üblichen Weidewirtschaften nicht vorkommen. „Ihre hohe Toleranz gegenüber Hitze und Nässe macht sie zu idealen Partnern für naturnahe Pflege im Klimawandel“, sagt Möller.

Einzelne Bereiche sollen sich über den Winter mit Wasser füllen, um gute Voraussetzungen zu schaffen. Dafür ist die Verwaltung im Moment dabei, Senken zu vertiefen. Und die Stadt weist auch darauf hin, dass Spaziergänger, Radfahrer und Jogger die Tiere gut vom Weg zwischen Kanal und Weide beobachten können.

Zur Sicherheit installieren die Experten dort einen Elektrozäun, der auch verhindern soll, dass Unbefugte zu den Büffeln gelangen. Viele Bürgerinnen und Bürger „hatten sich einen besseren Schutz des Gebiets gewünscht, nun wird er auf naturnahe Weise umgesetzt“, sagt Möller.

Um einen Erfolg zu erreichen, arbeitet der Fachbereich Umwelt und Stadtgrün eng mit dem Züchter zusammen. Im April werden beide Seiten dann gespannt beobachten, wenn die Wasserbüffel auf die „Große Koppel“ ziehen, nachdem sie

das sorgfältig vorbereitet haben. „Dann soll das Gebiet naturnaher, lebendiger und artenreicher werden als je zuvor“, nennt Möller das Ziel.

Das Gebiet ist rund 14 Hektar groß. Die Wehranlage begrenzt es im Süden, die Leine im Westen und im Norden sowie ein Weg entlang des Ernst-August-Kanals im Osten. Die „Große Koppel“ liegt im Landschaftsschutzgebiet „Mittlere Leine“ und ist ein FFH-Gebiet, das besonders zu schützen ist. Die Abkürzung steht für Flora-Fauna-Habitat. Mit Wasserbüffeln haben andere Städte schon posi-

ve Erfahrungen gemacht, jetzt will Hannover das dort nachmachen.

Das Gebiet ist bei Ausflüglern sehr beliebt. Während der Corona-Pandemie, als die Menschen sich oft nur im Freien aufhalten durften, ärgerten sich viele aber auch über einen starken Vandalismus dort. Müll lag herum und Weidezäune wurden niedergedreht. Außerdem führten Trampelpfade über Wiesen in geschützten Bereichen. Die Stadt reagierte und setzte im März 2021 einen Sicherheitsdienst ein. Nun soll der neue Zaun helfen.

Weihnachtsmarkt am Bürgerhaus

HANNOVER. Der Pinkenburger Kreis lädt für Sonnabend, 29. November, von 14 bis 19 Uhr zum Weihnachtsmarkt am Bürgerhaus, Pinkenburger Straße 8a, ein. Das Angebot reicht von Handwerkskunst über regionale Produkte bis zu warmen Getränken und einem kostenlosen Kaffee für Kinder. **RED**

Neues bei „Designnachten“

HANNOVER. „Designnachten“ bietet am 29. und 30. November im Hangar No. 5, Völgerstraße 5, zu seinem 16-jährigen Bestehen ein Winterspecial mit neuen Außenbereichen und Weihnachtsgarten. Designerinnen und kleine Labels zeigen Mode, Schmuck und Illustrationen sowie Wohnaccessoires. Geöffnet ist Sonnabend von 12 bis 20 Uhr, Sonntag von 11 bis 18 Uhr. Tickets kosten 7 Euro, ein Wochenendticket 10 Euro. **RED**

Wurst-Basar

GANS TO GO

vorgegart, nur noch knusprig braten
mit Rotkohl & Sauce...

2 Gänsekeulen	42,90
½ Gans	54,90
Gans	99,90
Truthahn	79,90
Ente	45,90

4 Tage im Voraus bestellen
Letzter Bestelltag zu Heiligabend ist der 19.12.25!

% SONDERANGEBOTE %
gültig vom 01.12. – 06.12.2025

Kotelett frisch oder Kasseler mit Filet 100g 0,89 ohne Filet	100g 0,79
Winterbraten mit Backobst	100g 0,99
Wildgulasch Hirsch und Reh	100g 1,99
Kalbsleber deutsche Aufzucht	100g 2,29
Rinderrouladen Oberschale	100g 2,49
Süßkartoffelsuppe mit Hack (L7,98)	500ml 3,99

weitere Angebote unter: www.wurst-basar.de

NIKOLAUS-SCHNÄPPCHEN!

Mit Teddy Toys grenzenlos spielen – alles für Spiel & Freizeit auf 2.000 m²!

Basketball Korb inkl. Ball
Ø 22cm, ab 3 Jahren

9,99
~~14,99~~

TOP DEAL!

Play-Doh

7,99
~~9,99~~

TOP DEAL!

Größe 50 cm!

14,99
~~19,99~~

TOP DEAL!

Großer Plüsch-Teddy
Waschbar bei 30°C. Ab 12 Monaten

TOP DEAL!

19,99
~~29,99~~

Höhe 110 cm!

Mighty Kran 110cm
mit Kabelfernsteuerung (Batt. nicht enthalten)

Hol' dir deine ÜBERRASCHUNG!
für dein schönstes Nikolausbild!

Alle Kinder (bis 10 Jahre), die am 06.12. etwas Selbstgemaltes / Selbstgebasteltes für den Nikolaus mitbringen, bekommen eine kleine Überraschung geschenkt.

TOP DEAL!

9,99
~~14,99~~

Großer Wackelturm
mit 60 Spielsteinen, ab 5 Jahren



LEGO-Schnapper für jedes Alter z.B.:

Je 9,99

TOP DEAL!

JETZT NEU IN HANNOVER!

HANNOVER
ERNST-AUGUST
GALERIE

TEDDY TOYS

KINDERWELT

www.teddytoys.de

Dein buntes Spielzeugparadies – einfach riieeeig!
Jetzt auch in Hannover / Ernst-August-Galerie 1.0G

Wie auf einem anderen Planeten

Der Elektroingenieur **MICHAEL TRAUTMANN** hat auf einer Forschungsstation in der Antarktis überwintert – das hat ihn fasziniert. Ein Gespräch über das ewige Eis.

Als Elektroingenieur hat Michael Trautmann auf der Forschungsstation Neumayer III in der Antarktis gearbeitet. Dort hat er auch fotografiert. Seine Bilder aus dem ewigen Eis zeigt er am 30. November bei einem Vortrag im Pavillon Hannover.

Sie waren 17 Monate in der Antarktis, die meisten davon auf der Neumayer-Station III, wo sie zusammen mit acht anderen Personen in völliger Isolation auch den antarktischen Winter verbracht haben. War das nicht langweilig?

Nein, das war überhaupt nicht langweilig. Ich war ja als Ingenieur dort, und als solcher könnte man da 24 Stunden am Tag arbeiten, wenn man das will. Eine Überwinterung auf der Neumayer-Station bedeutet, dass man zwei Monate in völliger Dunkelheit verbringt – und dann gibt es dort jede Menge Polarlichter zu sehen. Das ist superschön.

Und sonst?
Sonst gibt es noch Kaiserpinguine. Das ist eine Besonderheit der Neumayer-Station. Fünf Kilome-

ter von der Station entfernt hat sich eine Kolonie angesiedelt. Im Frühling kann man den Tieren beim Brüten zusehen.

Wenn die Station läuft, haben sie als Elektroingenieur doch eigentlich nichts zu tun. Es könnte vielleicht doch langweilig werden.

Das kann man vielleicht so sehen, wenn man nur an die Elektrik denkt. Aber Elektrotechnik hat tatsächlich nur etwa 10 Prozent meiner Arbeit ausgemacht. Ich musste mich um alles Mögliche kümmern: Hydraulik, Wartung der Snowmobile und alltägliche Arbeiten wie das Befüllen der Schneeschmelze, damit man Trinkwasser hat.

Und was ist mit der Kläranlage?

Da gibt es auch einiges zu tun. Das System funktioniert wie die Kläranlagen auf Autobahnraststätten in Deutschland. In bestimmten Abständen müssen die Abfälle der Kläranlage in Eimern entsorgt werden. Man nennt das Schlacke.

Die kann man doch nicht

einfach in der Antarktis liegen lassen.

Macht man auch nicht. Die Schlacke kommt in Container und wird mit dem Schiff entsorgt. Das kommt einmal im Jahr und kann an der Schelfeiskante anlegen. Die ist etwa 20 Kilometer von der Station entfernt.

Falls auf der Station mal etwas kaputtgehen sollte: Hat man dort für alles Ersatzteile? Man kann ja nicht mal eben in den Baumarkt gehen und etwas kaufen.

Falls man etwas brauchen sollte und das dann bestellt, dauert es etwa ein Jahr, bis es da ist. Für die wichtigsten Dinge hat man Ersatzteile vor Ort. Vieles kann man auch selber bauen. Wir haben eine Drehbank auf der Station, um Metallteile selber herzustellen. Als wir da waren, gab es noch keinen 3D-Drucker, aber solche Geräte sollen angeschafft werden.

Die Energie der Station kommt von Dieselöl. Wird dadurch das empfindliche Ökosystem der Antarktis nicht gestört?

Derzeit arbeitet man an der Station mit Dieselmotoren, die als Blockheizkraftwerke laufen. Das sind bewährte LKW-Motore, die 24 Stunden am Tag mit Polardiesel laufen. Das ist ein spezieller Kraftstoff, der bei extremer Kälte nicht ausflockt. Wichtig ist es, auf simple und bewährte Technik zu setzen. Natürlich entstehen dabei Abgase, aber da die nächste Station 400 Kilometer entfernt ist, kann man deren Einfluss vernachlässigen. Es gibt auch ein Windrad, mit dem Strom erzeugt wird. Der Plan ist, den Anteil der Windkraft noch weiter auszubauen.



Schnee, selbst gemacht: Ein Kollege von Michael Trautmann leert in der Antarktis eine Kanne mit heißem Wasser in einem Schwung. Es gefriert sofort.
Fotos: Michael Trautmann

Zu den Folgen des Klimawandels wird auf der Neumayer-Station intensiv geforscht. Sind Sie nach Ihrem Aufenthalt auf der Station eigentlich besorgter nach Deutschland zurückgekehrt?

In Bezug auf die polaren Eismassen bin ich durch den Aufenthalt schon sensibilisiert worden. Bei meiner Rückkehr sind wir drei Stunden nur über Eis geflogen. Es sind wirklich gigantische Massen. Wenn das Eis der Antarktis schmilzt, wird es große Probleme geben. Ich wohne ja in Oldenburg. Der Anstieg des Meeresspiegels würde mich auch ganz persönlich betreffen. Wenn man auf der Antarktis ist, bekommt

man viel mehr Respekt für die Verletzbarkeit der Erde.

Gab es bei Ihrem Aufenthalt auf der Neumayer-III-Station auch mal kritische Situationen?

Wir hatten es mal mit einem Black-Out zu tun, also mit dem Ausfall eines Blockheizkraftwerkes. Aber für solche Situationen trainiert man ja. Man muss sehen, dass man schnell den Ersatzmotor startet.

Gab es bei der Überwinterung, an der Sie teilgenommen hatten, auch mal Streit im Team?

Wir waren ein Superteam und

haben uns alle gut verstanden. Immer, wenn Leute zusammen arbeiten, kann es zu Meinungsverschiedenheiten kommen. Aber in der Antarktis ist es so, dass man besonders viel Rücksicht aufeinander nimmt. Wenn mich irgendetwas gestört hat, habe ich es immer erst angesprochen, nachdem ich eine Nacht darüber geschlafen hatte. Das halte ich jetzt immer noch so.

Sie berichten von Ihren Erfahrungen in der Antarktis bei Vorträgen wie dem, den Sie demnächst in Hannover halten werden. Was tun Sie, damit das interessant wird?

Bilder von der Antarktis sind ja nicht mehr so ganz neu. Das haben viele Leute vielleicht ja schon gesehen.

Wenn man sich im Netz Bilder von der Antarktis anschaut, sieht man meistens Bilder, die im Sommer entstanden sind. Ich war bei einer Überwinterung dabei und habe dort Fotos gemacht, wie man sie nur selten zu sehen bekommt. Auf meinen Bildern sieht die Antarktis so aus, wie sie sich für mich angefühlt hat: als wäre man auf einem anderen Planeten. Das Publikum bekommt bei meinem Vortrag Einblicke, die sonst nicht zu bekommen sind.



Vor der Neumayer-III-Station: Michael Trautmann in der Antarktis.

Béi Chez Heinz plant Großes

Kellerclub muss seinen Standort im Fössebad in Limmer verlassen und plant nun Großes in Herrenhausen

HANNOVER. „Unsere Suche ist beendet“, sagt Susii Liere. Ihre Erleichterung ist spürbar. Sie ist Kulturmanagerin beim Béi Chez Heinz, jenem traditionsreichen Kellerclub in Limmer, der Ende 2026 sein gewohntes Domizil verlassen muss: den Keller des Fössebads, das komplett neu gebaut wird. Nun ist eine neue Heimat gefunden, und es ein Lost Place: das ehemalige Musiktheater Bad in Herrenhausen. Am Zaun draußen hängt noch ein Banner mit dem alten Slogan „Heinz muss bleiben“. Drinnen ist bereits ein neuer auf eine Leinwand projiziert: „Heinz bleibt Heinz“. Hier skizziert Béi-Chéz-Heinz-Geschäftsführer Jürgen Grambeck seine Pläne. Noch in diesem Jahr soll der entsprechende Pachtvertrag mit der Stadt unterschrieben werden. Fertig ausgehandelt ist er schon. „Wir mussten hier den zweiten Schritt vor dem ersten tun.“

Ein komplett neuer Bauantrag muss gestellt werden, damit der neue, alte Club heutigen Standards genügt, zum Beispiel in Sachen Brandschutz, Rettungswege und Barrierefreiheit. Hochwasserschutz ist in dem Überschwemmungsgebiet ein Thema. Die in den 1990er-Jahren angelegte, damals wegweisende Biokläranlage des Musiktheaters Bad muss wiederbelebt werden, die Räumlichkeiten müssen zum Teil entkernt und neu aufgebaut werden. „Vor 2027 wird es hier keine Konzerte geben“, sagt Grambeck.

Seit drei Wochen haben die Clubbetreiber Zugang zu Gelände und Gebäude, das nach viel Vandalismus und einem Brandanschlag im Jahr 2023 in einem jämmerlichen Zustand ist, auch wenn bereits viel aufgeräumt wurde. Geklaut wurde, was nicht niet- und nagelfest ist. Kabel wurden aus den Wänden gerissen, Scheiben zerstört. Auf dem Freigelände neben dem Becken des ehemaligen Schwimm-



Traditionsreicher Ort: Béi-Chéz-Heinz-Geschäftsführer Jürgen Grambeck (von links), Kulturmanagerin Susii Liere, Dezernentin Susanne Blasberg-Bense und Oberbürgermeister Belit Onay vor dem neuen Club-Domizil im ehemaligen Musiktheater Bad.
Foto: Jonas Dengler

bad rostet ein Auto vor sich hin, gammeln kaputte Getränkewagen, sperren gefledderte Bauzäune das Nötigste ab.

Vor allem in den 1990er-Jahren war das Musiktheater Bad eine der wichtigsten Livemusikstätten der Stadt. Später weltberühmte Bands wie Rammstein oder Nirvana hatten hier erste Auftritte in Westdeutschland. Zu Open-Air-Konzerten und -Festivals wie dem traditionellen 1.-Mai-Fest kamen Tausende Gäste. Um die Jahrtausendwende war Schluss. Ein Kulturverein übernahm und veranstaltete nur noch sporadisch, ab 2011 gar nicht mehr.

Nun soll das Areal wiederbelebt werden. Erst vor wenigen Tagen wurde bekannt gegeben, dass der von der Schließung be-

drohte Punktreff Kopsi in die ehemaligen Umkleieräume des Sportgeländes nebenan ziehen wird. Die Stadt ist mit im Boot. „Wir sind an eurer Seite“, versichert Oberbürgermeister Belit Onay (Grüne). Einen Club wie das Béi Chez Heinz zu erhalten, sei in einer Unesco City of Music „eine Frage der Ehre“.

Susanne Blasberg-Bense, städtische Dezernentin für Jugend, Familie und Sport, freut sich, dass auch das neue Béi Chez Heinz von Linden und Limmer aus fußläufig gut zu erreichen sei. Sie versichert: „Alles, was an Problemen noch aus dem Weg zu räumen ist, schaffen wir auch noch.“

Man wolle auch mit den Anwohnern „in guter Nachbarschaft leben“, betont Grambeck

– das alte Musiktheater Bad hatte regelmäßig Probleme wegen Ruhestörung. Die geplanten Freiluftkonzerte sollen deutlich kleiner ausfallen als früher. Grambeck versichert: „Wir werden es hinbekommen, dass die Open-Air-Emissionswerte der Nachbarschaft wenig Probleme bereiten.“

Drinnen ist Clubkultur im Erdgeschoss, Raum für Künstlergarderoben und Büros im ersten Stock und womöglich eine Art Kneipe im Keller geplant. Auch der Sportplatz nebenan soll für vereinsfreie Aktivitäten erschlossen werden. Liere, die im neuen Jahr mit in die Béi-Chéz-Heinz-Geschäftsführung wechselt, schwebt „eine Art Stadtkulturzentrum“ vor, „womöglich auch für die Wasserstadt“.

Positive Auswirkungen auf das Demenzrisiko untersucht. Neue Studie: Gutes Hörvermögen unterstützt die geistige Fitness.

Wussten Sie, dass gutes Hören mit einem geringeren Demenzrisiko verbunden ist? Neueste Studien zeigen, dass bei älteren Erwachsenen eine Verbesserung des Hörvermögens einen positiven Einfluss auf die geistige Fitness haben kann.^{2,3}



Julia Marschallek, Hörakustikmeisterin

Hörgeräte können helfen.

Hörgeräte können bei frühzeitigem Anwendung den Hörverlust ausgleichen und somit die geistige Belastung reduzieren. Sie ermöglichen es dem Gehirn, Klänge und Gespräche besser

zu verarbeiten, was die geistige Fitness unterstützen kann.^{2,3}

Hörvermögen regelmäßig testen.

In diesem Zusammenhang möchten wir von GEERS Sie einladen, Ihr Hörvermögen testen zu lassen. Der Test ist kostenlos und unverbindlich, dauert nur 15 Minuten und erfordert keine Überweisung des Hausarztes. Im Rahmen einer bundesweiten Aktion zur Vorsorge bietet GEERS diesen Test auch in Ihrer Nähe ohne vorherige Terminvereinbarung an. Nutzen Sie die Gelegenheit, um Ihre geistige Fitness zu unterstützen!

Weitere Informationen erhalten Sie online auf geers.de/hoertest oder telefonisch über unsere gebührenfreie Service-Hotline 0800 724 000 222.

Besuchen Sie uns in einem Fachgeschäft in Ihrer Nähe:

Badenstedter Straße 221–223,
30455 Hannover,
Tel.: 0511 65505810

Oder vereinbaren Sie bequem Ihren Wunsch-Termin online auf geers.de/termin:



GEERS

Diese GEERS Fachgeschäfte werden betrieben von der Sonova Retail Deutschland GmbH, Otto-Hahn-Straße 35, 44227 Dortmund

Code für Fachgeschäft



¹Cantuaria, et al. (2024). Hearing loss, hearing aid use, and risk of dementia in older adults. *JAMA Otolaryngology-Head & Neck Surgery*, 150(2), 157–164.
²Sarant et al. (2024). ENHANCE: a comparative prospective longitudinal study of cognitive outcomes after 3 years of hearing aid use in older adults. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 15, 1302185. <https://audiologyblog.phonakpro.com/results-of-the-enhance-study-after-3-years-of-hearing-aid-use/> | Lin, et al. (2023). Hearing intervention versus health education control to reduce cognitive decline in older adults with hearing loss in the USA (ACHIEVE): a multicentre, randomised controlled trial. *The Lancet*, 402(10404), 786–797. <https://www.achievestudy.org/> | World Health Organization. (2021). World report on hearing. Geneva: World Health Organization. Retrieved March 8th, 2021. <https://www.who.int/publications/i/item/world-report-on-hearing>

Christmas Garden erstrahlt

Klaus Meine gab den Startschuss für den **FUNKELNDEN RUNDWEG** mit diversen Installationen

Was große Momente angeht, ist er Routinier: „Bei uns gingen im Sommer auch alle Lichter an“, spielte Klaus Meine (77) auf das gigantische Scorpions-Spektakel in der Heinz von Heiden Arena an. „Ich hoffe aber, dass wenn ich jetzt auf den Buzzer drücke, in Hannover nicht das Licht ausgeht.“ Im Gegenteil: Als der Sänger nach dem Countdown den schwarzen Taster betätigt, erstrahlten die erste Illumination am Dschungelpalast und weitere Teile des Zoos Hannover in kunterbunten Farben – es ist wieder Zeit für den Christmas Garden.



Gemeinsam am Buzzer: (von links) Andreas Casdorff, Nico Röger, Klaus Meine und Christian Doll, örtlicher Co-Veranstalter und Geschäftsführer der C² Concerts. Foto: Florian Petrow

Zum fünften Mal funkelt, glitzert und strahlt es auf dem zwei Kilometer langen Trail, eine Traumreise für alle Sinne. „Wir können den Zoo aus einer anderen Perspektive zeigen“, freut sich Andreas Casdorff (60). „Und die Tiere freuen sich auch immer. Ich habe heute Morgen noch mit den Elefanten gesprochen, die waren schon ganz auf-

geregt, was hier so passiert“, witzelte der Zoo-Chef unter freiem Himmel bei winterlichen Temperaturen.

Neben den Tieren sind jetzt also Lichtszenierungen ein weiterer Hingucker. Es gibt

nicht nur für Verliebte leuchtende rote Herzen, einen großen illuminierten Thron, einen überdimensionalen Pfau in silbernen und goldenen Farben, im Mittelpunkt steht außerdem ein acht Meter hoher und ge-

schmückter Tannenbaum, umgeben von bunten Geschenken, Sternen, roten Schleifen. Toller Tipp: Die einzelnen Stationen eignen sich super für einen Selfie-Spot für originelle Weihnachtsgrüße.

„Das Event ist jedes Jahr wieder ein glitzerndes Highlight für die ganze Familie“, betonte Nico Röger (37) von Hannover Concerts, der von einem „kleinen Jubiläum“ des Events sprach. Zu erleben ist das übrigens bis zum 4. Januar, immer in der Zeit von 17 bis 22 Uhr, letzter Einlass ist um 20 Uhr. Karten kosten ab 15,50 Euro, für die Familientage mit Kinderprogramm (3. und 10. Dezember) gibt es Familientickets online ab 38,50 Euro.

Scorpions-Frontmann Meine spazierte nach der Eröffnung noch durchs illuminierte Gelände: „Ich war länger nicht da, aber ist eine wirklich tolle Atmosphäre.“ Dadurch, dass sie in der Region Hannover aufgewachsen sind, haben seine Band und er eine „großartige Verbindung“ zum Zoo: „Früher war es das Größte, am Bärengraben zu stehen und die Tiere zu beobachten.“

Alle Infos nachzulesen auf christmas-garden.de/hannover.

Weihnachtsmarkt Hannover ist eröffnet

Die Temperaturen sind bereits winterlich, ein Duft von Glühwein und Schmalzkuchen weht durch Hannovers Altstadt – der Weihnachtsmarkt ist eröffnet. „Ich freue mich riesig auf den Weihnachtsmarkt“, sagte Oberbürgermeister Belit Onay (Grüne) bei leichtem Regen zum Start Anfang der Woche. Gesammelt wird auf dem Markt erneut für die HAZ-Weihnachtshilfe. „Wir helfen Menschen aus der Region, die durchs soziale Netz gefallen sind“, sagte der stellvertretende Chefredakteur der HAZ, Felix Harbart. 1,6 Millionen Euro sind auf diese Weise im vergangenen Jahr zusammengekommen. Der Weihnachtsmarkt dauert bis zum 22. Dezember und ist täglich von 11 bis 21 Uhr geöffnet.

Der Weihnachtsmarkt ist in etwa so groß wie im Vorjahr. Es lohnt sich, einen Rundgang am

Platz der Weltausstellung zu starten und durch das offizielle Eingangstor zu schlendern. Dort stehen bereits die ersten Buden und bieten vor allem Speisen und Heißgetränke an. Weiter geht es durch die Grubenstraße bis zur Marktkirche. Rund um die Kirche befinden sich viele traditionelle Stände, die Imbisse, Glühwein und Feuerzangenbowle, aber auch Kunsthandwerk und Weihnachtsschmuck anbieten.

Durch die Knochenhauerstraße führt der Weg weiter zum Ballhofplatz mit dem finnischen Dorf. Dort räuchern Lachsstücke über offenem Feuer. In zwei großen Zelten mit Feuerstellen und Sitzgelegenheiten können sich Besucher aufwärmen. Am Hohen Ufer tauchen Besucher in eine mittelalterliche Welt ein. Met wird ausgeschenkt und Musikanten spielen mittelalterliche Musik. Danach

führt der Weg über den Holzmarkt zurück zur Marktkirche. Auf dem kleinen Platz steht ein Tannenwäldchen, der Wunschbrunnenwald, in dessen heimeliger Atmosphäre Besucher das eine oder andere Heißgetränk genießen können.

Familien werden auf diesem Rundgang sicher einige Zeit beim nostalgischen Karussell an der Marktkirche verbringen, unweit der Schmiedestraße. Der mittelalterliche Markt am Hohen Ufer bietet ebenfalls Attraktionen für Kinder, etwa Axtwerfen und Bogenschießen. Die meisten Angebote für Kinder konzentrieren sich aber rund um die Marktkirche.

In der Weihnachtsbäckerei nahe dem Alten Rathaus können Kinder täglich gegen einen Unkostenbeitrag von 3 Euro von 11 bis 19 Uhr Plätzchen backen.

Gleich nebenan steht ein Zirkuswagen, in dem eine Märchenzählerin Geschichten vorliest. Das geschieht täglich um 15.30 Uhr und um 16.30 Uhr und kostet nichts. Umsonst ist auch das Kasperlentheater vor dem Irish Pub. Täglich um 16, 17 und 18 Uhr können Kinder ein Abenteuer mit Kasper und seinen Freunden erleben. Wie man Weihnachtsgeschenke bastelt, erfahren Kinder am 30. November, 7. Dezember, 14. De-



Weihnachtsmarkt an der Marktkirche. Foto: Jonas Dengler

Weihnachtsdorf „mit ganz viel Liebe“

Roncalli ist seit drei Jahren vorm Hauptbahnhof gesetzt – das freut auch Zirkusgründer Bernhard Paul

So langsam ist Bernhard Paul (78) in Sachen Weihnachtsmarkt Routinier: Schon zum dritten Mal hat der Gründer des Zirkus Roncalli das Weihnachtsdorf vorm Hauptbahnhof eröffnet. „Roncalli ist hier nicht mehr wegzudenken“, freute sich Oberbürgermeister Belit Onay (44). „Wer aus dem Hauptbahnhof kommt, wird so empfangen – das ist eine Visitenkarte für die Stadt.“

Auch wenn es für den 78-Jährigen ein eingespielter Vorgang ist, tüftelt er mit seinem Team Jahr für Jahr an neuen Highlights: „Da wir Zirkus gewohnt sind, immer ein neues Programm haben, wissen wir, dass Abwechslung wichtig ist“, betonte Paul. „Alles, was nicht mit Liebe gemacht wird, wird auch nicht geliebt. Außerdem lieben wir es, uns zu steigern.“ Konkret für Hannover heißt das, dass es einige Neuheiten gibt: Beispielsweise bieten die „Wechselbommel“-Macher Mützen mit Bommel zum Wechseln an.

Kulinarisch ist eine französische Trüffelkäserei neu dabei, königlicher Salzwedeler Baumkuchen und original schwäbische Spätzle. Und es gibt extra eine fürs Weihnachtsdorf kreierte Weihnachts-Calzone! Wahlweise ist die mit Nutella, Zimt und Zucker gefüllt. Dahinter steckt Marco Pacella (38), der mit Gastro-Tausendassa Christoph Eisermann (41) wie schon auf dem Mascheseefest nun im Weihnachtsdorf gemeinsame Sache macht: „Wir wurden angefragt, das Zirkuscafé zu betreiben“, erzählt der 41-Jährige.

Das für Roncalli machen zu können, ist für ihn tiefgehender: „Meine Oma war Trapezkünstler-

in, ehe sie nach Kriegsende nach Celle geflüchtet ist.“ Sein Opa stammt aus einer Schausteller-Familie, gemeinsam legten die



Tolles Ambiente: Der Weihnachtsmarkt am Bahnhof ist bis zum 30. Dezember geöffnet. Foto: Florian Petrow

Großeltern den Grundstein für die Veranstaltungs-Gastronomie der Eisermanns. Im Café gibt's unter anderem Barbarie-Entenbrust, Kalbschnitzel und Kaiserschmarrn, den

gebürtigen Österreicher Paul freut das: „Wir lieben gutes Essen.“

Insgesamt gehören 54 Buden (Gastro, Geschenke, Handwerk, Fahrgeschäfte wie das historische Riesenrad und eine Rentierkutschfahrt via Virtual Reality) zum Weihnachtsdorf. Nachhaltigkeit ist ein Thema, abgebildet durch Bio-Glühwein, einer Pelletheizung fürs CO₂-neutrale Beheizen des Cafés, energiearmer LED-Technik überwiegend aus Ökostrom. Das Dorf ist bis 30. Dezember geöffnet – jeden Tag von 11 bis 21 Uhr. Nur Heiligabend ist ab 14 Uhr Schluss, am ersten Weihnachtstag ist geschlossen.

Ist Ihr Teppich sauber?



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

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

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

PR-Anzeige

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

kostenloser Abhol- und Bringedienst bis 100 km!

Bio-Handwäsche
Wir waschen nach traditioneller Art.

50 €* GUTSCHEIN
*ab heute 5Tage gültig

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

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

MIX Markt

Angebote von Montag 01.12. bis Samstag 06.12.2025

Spiegelkarpfen oder Schuppenkarpfen frisch je 1 kg, Fanggebiet laut Auszeichnung **5.55 WOW!**

White Tiger Garnelen geschält und entdarmt 800 g Pack, 1 kg = 12,50 **10.-**

Störkaviar - Imitat oder Lachskaviar-Imitat aus Fischfond und Alginathülle je 200 g Gl, 1 kg = 9,90 **1.99**

Speck vom Fass - Schweinebauchspeck vorgegart, gesalzen und gewürzt, im Fass gereift 100 g, 1 kg = 10,00 **1.00**

Schweinespeck „Salo kajifowo“ gepökelt und geräuchert 100 g, 1 kg = 8,00 **0.80**

Schweinespeck „Salo Botschkow“ gesalzen 100 g, 1 kg = 10,00 **1.00**

Akazienhonig mit Frühtracht 500 g Gl, 1 kg = 11,98 **1.00**

Sauere Sahne 30% Fett 380 g Becher, 1 kg = 6,29 **1.79**

Schweinefleisch ohne Knochen 1 kg **5.99 WOW!**

Schweine- Oberschale 1 kg **5.99 WOW!**

Schärrippen vom Schwein 1 kg **3.79**

Schweine-Bauch wie gewachsen 1 kg **4.44**

Tagelassen „RETRO- Pelmeni“ mit Schweinefleisch und Rindfleischfüllung, tiefgefroren 1 kg Pack **4.79**

Halal Pelmeni Kawkaskia s kuritsay, Tagelassen mit Hähnchenfleisch und Rindfleischfüllung, tiefgefroren 1 kg Pack **5.99**

Vodka „Russian Standard Original“ 40% vol., 0,5 L Fl, 1 L = 15,18 **7.59**

AHMAH Tea-Selektion 12 Sorten / 3x20 Beutel (GB) 120 g Pack, 1 kg = 47,59 **4.99**

Eingelegte Tomaten 2650 ml Gl, Abt.: 1 kg = 3,67 **4.99**

Vahrenheide (09:00-19:00) Mia Markt 122 OHG Vahrenheider Markt 6 30179 Hannover-Vahrenheide

Laatzten (09:00-19:00) Mia Markt 122 OHG Lange Weihe 65 30880 Laatzten

Hannover (09:00-19:00) Mia Markt Hannover Schierholzstr. 128 30655 Hannover

„Wir machen Erlebniskunst für ein breites Publikum“

OLIVER FORSTER, Inhaber und geschäftsführender Gesellschafter COFO Entertainment GmbH & Co. KG, im großen **magaScene**-Interview

Braucht es Originale, um Menschen für Kunst zu begeistern? Zieht man die Besuchszahlen immersiver Ausstellungen zurate, lautet die Antwort eindeutig „Nein“. Die mit viel digitaler Technik kreierten Bilderwelten scheinen beim Publikum einen Nerv zu treffen. Das Eintauchen, nichts anderes bedeutet das Wort immersiv, gelingt auch ohne Vorwissen über den Künstler oder das Studium seiner Werke. Diesem Sinnesrausch können sich seit dem 12. November auch die Besucher der Ausstellung „Van Gogh - The Immersive Experience“ hingeben. Die Alte Druckerei auf dem Betriebsgelände der Mad-sack Mediengruppe in Bemerode hat sich dabei als wandlungsfähige Eventlocation etabliert, erst vor kurzem waren die „Körperwelten“ dort zu Gast.

Der Veranstalter bürgt für Qualität, landete COFO Entertainment 2023/2024 mit der Ausstellung „The Mystery of Banksy - A Genius Mind“ doch einen Volltreffer im sanierungsbedürftigen aufhof in der Altstadt. Jens Bielke sprach mit COFO-Geschäftsführer Oliver Forster. Das ganze Interview steht in der Dezember-Ausgabe der magaScene.

magaScene: Herr Forster, die Museumsdirektoren betonen gerne „Das Original gibt's nur bei uns!“. Was entgegen Sie ihnen?

Ja, wir zeigen keine Originale, eine Daseinsberechtigung haben wir aber trotzdem! Wir wollen die Menschen spielerisch an die Welt der Kunst heranzuführen, verstehen uns als Türöffner, auch

für die Kunstmuseen, die ja oft über sinkendes Publikumsinteresse klagen. Warum sollte sich ein Besucher unserer Van Gogh-Ausstellung anschließend nicht auch die Originale in den Museen anschauen? Wir können alle voneinander profitieren.

magaScene: Wie lange hat der Aufbau der Ausstellung in der Alten Druckerei gedauert?

Zwölf Tage, an denen viel Technik verbaut wurde: Beamer, 360-Grad-Projektionen, Bildschirme, Scheinwerfer, Lautsprecher. Das Kernstück ist der immersive Raum in der Mitte des Ausstellungsgrundgangs, er ist das eigentliche Zupferd.

magaScene: Wie sieht es mit dem Thema Urheberrecht aus?

Werke von Künstlern, die seit mehr als 70 Jahren tot sind, gelten in Deutschland als gemeinfrei und dürfen lizenzfrei gezeigt werden. Das ist auch der Grund, warum es aktuell eine Fülle an immersiven Ausstellungen gibt. Jeder möchte ein Stück vom Kuchen abhaben, der Besucher kann kaum unterscheiden, welcher Produzent hinter welchem Angebot steht. Das ist das Problem bei lizenzfreien Themen. Letzten Endes kann es jeder machen, man muss niemanden um Erlaubnis fragen.

magaScene: Wieviel Vorwissen muss ein Besucher mitbringen, der noch bis zum 1. März in van Goghs Bilderwelten eintauchen möchte? Das Schöne an diesen Ausstellungsformaten ist, dass man



kein Kunstkenner oder Historiker sein muss, um sie zu genießen. Einfach herkommen, sich fallen lassen und ganz individuell entscheiden, wie tief man in die Materie einsteigen möchte. Selbstverständlich erzählen wir alles Wissenswerte über van Gogh. Der Ausstellungsrundgang startet mit seiner Biografie, ein Raum zeigt gedruckte Repliken von seinen berühmtesten Werken, aber auch die teuersten Gemälde, die später, weit nach seinem Tod versteigert wurden. Das Herzstück in der Mitte der Ausstellung ist der immersive Raum. Die Projektion dort läuft in Dauerschleife und dauert 35

Minuten. Ich empfehle, während des Aufenthalts dort den Platz häufiger zu wechseln, die veränderte Perspektive verändert auch das Erlebnis des Eintauchens.

magaScene: Wie viele Werke werden in diesen 35 Minuten insgesamt gezeigt?

Über 300, darunter auch die bekanntesten wie „Sonnenblumen“, „Das Nachtcafé“, „Sternennacht“, „Die Kartoffeleser“ und „Schlafzimmer in Arles“. Alle sind in eine vom Erzähler gesprochene Geschichte eingebettet. Van Gogh erzählt hier quasi selbst aus seinem Leben

und von seinen Arbeiten. Nach diesem Erlebnis kommt der Bereich „Sketching Post“. Dort können Kinder und Erwachsene zu Stiften greifen und Vorlagen ausmalen, die dann an die Wand projiziert werden. Oder man kann sie sich mit nach Hause nehmen. Der Ausstellungsrundgang endet mit einer VR-Experience. Für einen Aufpreis von 3 Euro kann man mittels VR-Brille auf eine elfminütige Reise durch Van Goghs Bilderwelten gehen. Dieses Angebot wird sehr gut angenommen, vor allem von Menschen, die bisher noch nie mit dieser Technik in Berührung gekommen sind.

magaScene: Der britische Kunstkritiker Jonathan Jones bemängelt, dass ohne echte Kunst immersive Ausstellungen im „leiden-“

schaftslosen Mülleimer des Vergessens“ landen würden. Gibt es diesbezüglich Widerspruch von Ihnen?

Das Gegenteil ist der Fall. Unsere Ausstellungen bleiben mit ihren spektakulären Bilderwelten den Menschen im Gedächtnis. Man mag mich gerne einen Kunstbanausen nennen, aber mit den klassischen Ausstellungsformaten in Museen kann ich wenig anfangen. Eine Ausstellung muss für Leute wie mich gemacht sein, und sie sollte Berührungspunkte nehmen. Das beginnt schon mit der Örtlichkeit. Wir bespielen hier eine ehemalige Druckerei, 2023/2024 waren wir mit der Banksy-Schau im ehemaligen Kaufhof in der Altstadt zu Gast. Wir machen Erlebniskunst für ein breites Publikum. Und es stört mich auch nicht, wenn ein Besucher an al-

„Das Schöne an immersiven Ausstellungsformaten ist, dass man kein Kunstkenner oder Historiker sein muss, um sie zu genießen.“

Foto: Clemens Niehaus



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.

len Repliken und Texttafeln vorbeiläuft, und sofort den immersiven Raum ansteuert. Besonders die Jüngeren kann man über dieses Erlebnis auf eine ganz andere Art an künstlerische Themen heranzuführen.

Die Ausstellung ist geöffnet: Di, Mi, So, und feiertags 10 bis 18 Uhr; Do, Fr., Sa. 10 bis 20 Uhr. Mehr Infos und Tickets unter www.van-gogh-experience.com

HAZ
NP

HANNOVERS TRUE CRIME HERBST

Die Podcasts von HAZ und NP




Jeden Donnerstag und Freitag:

Echte Kriminalfälle, noch mehr Spannung!

Wahre Verbrechen, die unter die Haut gehen.

- True Crime Hannover – sechs neue, packende Fälle erzählt von der Neuen Presse.
- Neu: Der Fall Kentler – eine vierteilige Serie, aufwendig recherchiert und eindrucksvoll dokumentiert von der HAZ.

Jetzt abonnieren auf HAZ.de, NeuePresse.de und überall, wo es Podcasts gibt!

Neue
Folgen
ab 30. Oktober!



Hier scannen und hören!

Plätzchen. Diebe. Fest der Liebe

Humor, Besinnliches und Kriminelles mit weihnachtlichem Farbschnitt

Die Wichtel rebellieren am Nordpol, eine Gans namens Polly und ein Kaninchen mit Namen Boris sind in Gefahr, Kater Socke „hilft“ beim Einpacken von Geschenken und im Aller-Leine-Tal ist ein Serienkiller mit Burnout unterwegs. Es geht „tierisch“ ab im literarischen Advent. Doch da sind auch leise Töne - und gelegentlich ein Happy End, zum Beispiel in Claudia Rimkus' beliebter Senioren-WG.

Heiter, besinnlich und kriminell geht es im Buch der vier heimischen Krimiautorinnen zu, die 28 Geschichten und Gedichte erdacht und zusammengetragen haben. „Plätzchen. Diebe. Fest der Liebe - Band 2“ ist der Titel des Buches, das für 13 Euro erhältlich ist. Die erste Auflage wurde mit einem festlichen Farbschnitt gedruckt und wer eines der besonderen Exemplare haben möchte, sollte es schnell in der Buchhandlung seines oder ihres Vertrauens bestellen.

In der Region Hannover, im Aller-Leine-Tal, am Nordpol, an der Nord- und Ostsee spielen die Geschichten - ideal, um sich mit einer Tasse Tee an den prasselnden Kamin zu setzen und sich auf die Feiertage einzustimmen.

Claudia Rimkus, den Lesern und Leserinnen als „hannoversche Miss Marple“ bekannt, trägt in diesem Jahr besinnliche Geschichten bei und zeigt damit, dass sie auch ohne Mord und Totschlag literarisch brillieren kann.

Mit feinsinnigem Humor sind die kriminellen und nichtkriminellen Geschichten der Garbener Syltkrimi-Autorin Sibylle Narberhaus ein echtes Lesevergnügen. In einer ihrer Geschichten zeigt sie, dass tödliches Gift nicht immer die Richtigen trifft. Heike Wolperts Geschichten und



Läuten den literarischen Advent ein: Die Autorinnen Claudia Rimkus, Bettina Reimann, Heike Wolpert und Sibylle Narberhaus.

Foto: privat

Gedichte sind - ob kriminell oder nicht - stets eine Garantie für herzliches Lachen. Die Hannoveranerin zeigt in diesem Weihnachtsbuch, dass sie auch ganz ohne Katzencontent wunderbare Texte ersinnt. Aber natürlich Kater Socke, der Protagonist ihrer Krimis, ebenfalls vertreten.

Die Wedemärkerin Bettina Reimann, deren Krimis im weiten Land zwischen Hannover und Heide spielen, hat neben ihrer schreibkriminellen Ader einen Hang zur Comedy. Das zeigt sich in ihren Geschichten aus dem WhatsApp-Chat einer Kita-Elterngruppe genauso wie bei ihren Gedichten. Da darf auch mal laut gelacht werden. Doch natürlich geht es bei ihr nicht ganz ohne Krimi-Inhalte und darum enttarnt ihre Roman-Protagonistin Flora mal eben beim Weihnachtsbrunch einen Mörder.

Die Farbschnittausgabe geht in limitierter Auflage in Druck und wird, als Dank für die Unterstützung der heimischen Auto-

rinnen und Autoren, nur im regionalen Buchhandel und Verlags Einzelbezug (unter buecher@be-media.info) erhältlich sein, nicht über Amazon, (dort gibt es eine Ausgabe ohne Farbschnitt). Als E-Book ist die Weihnachtsanthologie auf allen gängigen Portalen für 4,99 Euro erschienen.

LITERARISCHE WEIHNACHTSFEIER:

Die Autorinnen touren mit ihren adventlichen Geschichten vor den Weihnachtstagen durch die Region. Eine Veranstaltung sticht dabei heraus - die „Literarische Weihnachtsfeier“ mit Claudia Rimkus und Bettina Reimann in der Buchhandlung Leuenhagen & Paris an der Lister Meile. Am 8. Dezember um 17 Uhr beginnt das Lese-Event, bei dem die humorvollen Elemente des neuen Weihnachtsbuches im Vordergrund stehen. Karten dafür gibt es direkt in der Buchhandlung.

ZAINA FILAH ist Boxtrainerin – doch in ihrem Studio „Habiba“ in Vahrenheide geht es um mehr als Kampfsport



Zaina Filah ist Boxtrainerin. In ihrem Studio „Habiba“ will sie gemeinsam mit ihrer Kollegin Filiz Alheraki einen Ort schaffen, an dem Frauen sich gegenseitig stärken. Foto: Katrin Kutter

Kämpfen, laut sein, Grenzen setzen

Ihr Gesicht zeigt sie aus Datenschutzgründen nicht im Internet. Männer haben in ihrem Sportstudio „Habiba“ in Vahrenheide nichts zu suchen. Zaina Filah sagt, was sie will und wo ihre Grenzen sind.

„Dass ich selbstbewusst wirke, ist eine Nebenwirkung davon“, sagt die 27-Jährige. Als junge, muslimische Unternehmerin habe sie oft mit Männern zu tun, die sie unterschätzten. Mit Männern, die ihr selbstbewusstes Auftreten überrascht.

Das will Filah ändern. „Ich glaube, dass die Gesellschaft uns in vielen Dingen stark verunsichert. Ich will Frauen dazu ermutigen, sich zu nehmen, was sie brauchen“, sagt die 27-Jährige. In cremefarbener Sportkleidung und passendem Hijab steht sie in ihrem Studio, zwischen Seilzügen und Hantelbänken.

Boxen, Yoga, Tanzen und Pilates – diese Kurse bieten Filah und ihre Geschäftspartnerin Filiz Alheraki neben dem Gerätetraining an. Filahs Fokus beim Boxen liegt auf dem therapeutischen Boxen – dabei wird Sport mit psychischen Übungen verbunden.

Beispielsweise habe sie immer wieder Gespräche mit Frauen, die sich von Arbeitskollegen umarmen lassen, obwohl sie das nicht möchten. „Wir entwickeln dann gemeinsam Strategie, wie man sich in solchen Situationen verhalten kann.“ Körperhaltung, klare Kommunikation, Nein-Sagen – auch das trainiere sie mit ihren Klientinnen.

Filah ist Hannover geboren und aufgewachsen. Als 19-Jährige hat sie mit dem Boxen begonnen.

Und davor, als Jugendliche, Jackie-Chan-Filme gesehen. „Es hat mich inspiriert, dass er schwierige Situationen mit Humor und Kampfsport löst“, sagt sie. Das Boxen habe auch etwas mit ihrem Selbstvertrauen gemacht. Sie sei standfester geworden, nicht nur beim Sport. „Boxen hat sowohl meine Körperhaltung, als auch meine innere Haltung verändert.“

„Sich durchboxen im Leben – das ist schon immer mein Spirit gewesen“, sagt Filah. Vor allem als sie mit dem Kampfsport anfing, sei das auch nötig gewesen. „Ich musste mir viele sexistische Kommentare von Männern anhören. Oder die Frage, ob ich beim Sport nicht ersticke, weil ich meinen Hijab trage.“ Mit diesen Kommentaren umzugehen, sei das härtere Training gewesen, als das Boxen.

Eine Muslima, die ein Kopftuch trägt, Boxtrainerin ist und gegen

die Unterdrückung von Frauen kämpft – das ist für viele Menschen ganz normal. Aber es gibt auch einige, die das irritiert. Menschen, die denken, dass sich jede Frau mit Hijab einem männerdominierten System unterwirft.

„Das ist eine sehr limitierte Sichtweise auf Feminismus“, sagt Filah. Sie will selbst entscheiden, was sich für sie nach Freiheit anfühlt. „Egal ob das bedeutet, dass ich mir etwas anziehe, oder etwas ausziehe. Das eine ist genauso gut wie das andere.“

Filah will sie selbst sein, auch beim Sport. Von diesem Standard abzuweichen, sei für sie keine Option gewesen, sagt sie – also habe sie sich selbst eine andere Trainingsumgebung geschaffen.

Die 27-Jährige ist nicht nur Sportlerin, sondern auch Referentin und Trainerin für Diskriminierungskritik mit Fokus auf Sexismus und Rassismus. Über diese Arbeit hat sie ihre Geschäftspart-

nerin Alheraki kennengelernt. Im Oktober sind die beiden in ihr Studio in Vahrenheide gezogen.

Und der Name? „Habiba – das ist arabisch und bedeutet ‚meine Liebe‘. Es ist eine Anrede unter Frauen“, sagt Filah. Auch die Frauen, die ihre Kurse besuchen, nennt sie so.

Nicht nur sie selbst, sondern auch viele ihrer Kundinnen hätten in der Vergangenheit beim Training Sexismus und Rassismus durch Männer erlebt, sagt Filah. Deshalb sind diese im Studio tabu. Das kommt offenbar gut an: Fünf Boxkurse pro Woche bietet das Habiba-Studio an, mit jeweils 20 Plätzen. Mehr als 60 Frauen nehmen laut Filah daran teil.

Viele kämen mit dem Wunsch, sich in Gefahrensituationen verteidigen zu können, sagt Filah. „Grundsätzlich rate ich für solche Momente aber dazu, laut zu schreiben und wegzurennen. Denn gegen einen sehr starken Gegner

helfen auch die besten Kampffähigkeiten nicht weiter.“ Ein weiterer Tipp: Schreien üben. „Als Frauen lernen wir, dass wir leise sein müssen. Viele wissen nicht, wie laut sie sein können“, sagt Filah.

Doch das Problem der strukturellen Gewalt von Männern gegen Frauen kann selbst der beste Selbstverteidigungskurs nicht lösen. Die meisten Übergriffe finden im Bekanntenkreis statt. Viele Frauen brauche lange, bis sie diese Gewalt als solche benennen und sich Hilfe suchen. Umso wichtiger sind in den Augen der 27-Jährigen sichere Räume, in denen Betroffene ein offenes Ohr und Unterstützung finden.

Was inspiriert sie? Ihr größtes Vorbild sei ihre Mutter, sagt Filah. „Sie hat mir vorgelebt, dass es wichtig ist, ganz klar zu sagen, was einem passt und was nicht.“ Maximale Selbstbestimmung – diese Kraft will Filah nun an andere weitergeben.

+++ SOFORT BARGELD +++ SOFORT BARGELD +++

OPHIRUM Deutschlands größter Filialist GOLDFUXX

REKORDSTÄNDE IM GOLDPREIS! JETZT IHR ALTGOLD VERKAUFEN!

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

Bundesweit 42 Standorte

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

www.ophirum.de

Das Beste am Wochenende!

hallo www.wochenblaetter.de **wochenende**

Gesundheit

ANZEIGE

Thema Nervenschmerzen



Rücken, Nacken, Kopf Nervenschmerzen sind vielfältig

Diese natürliche Schmerztablette hilft wirklich!

Wiederkehrende Rückenschmerzen? Nackenschmerzen, die bis in den Kopf ziehen? Sogar Migräne? Diese Beschwerden machen den Alltag von Millionen Menschen zur Qual. Vielen unbekannt: Das sind häufig Symptome von Nervenschmerzen – und hier gibt es wirksame Hilfe! Dorisol Tabletten (rezeptfrei, Apotheke) wirken mit einem speziellen Wirkkomplex den Schmerzen entgegen.

Langes Sitzen oder Stress führen oft zu verspannten Muskeln, die auf die Nerven drücken und diese reizen oder schädigen können. Eine häufige Folge: belastende Rücken- oder Nackenschmerzen. Diese können sogar bis in den Kopf ausstrahlen und dort Kopfschmerzen oder sogar Migräne verursachen. Was die wenigsten wissen: Dahinter stecken oft Nervenschmerzen.

Verspannungen lösen, Schmerzen lindern

Dorisol vereint bewährte Wirkstoffe und kann so wirksame Hilfe speziell bei Nervenschmerzen in Rücken, Nacken und Kopf bieten. Cimicifuga racemosa hat sich z. B. bei Verspannungen im Rücken- und Nackenbereich als hilfreich erwiesen. Zudem wirkt es stechenden Schmerzen längs des Ischiasnervs, die sich bis hin zum Oberschenkel ziehen können, entgegen. Darüber hinaus hilft der Wirkstoff laut Arzneimittelbild bei migräneartigen Kopfschmerzen. Cyclamen purpurascens wird laut Arzneimittelbild bei typischen Migränesymptomen, wie Pochen und Pulsieren im Kopf, eingesetzt. Auch durch Migräne hervorgerufene Sehstörungen wie Augenflimmern können gelindert werden.

Fazit: Dorisol kann belastende Nervenschmerzen in Rücken, Nacken und Kopf natürlich wirk-

sam behandeln – auch bei chronischen Schmerzen.

- ✓ Lindert wirksam Nervenschmerzen in Rücken, Nacken und Kopf
- ✓ Auch zur Einnahme bei chronischen Beschwerden geeignet
- ✓ Rezeptfrei in Ihrer Apotheke

Für Ihre Apotheke:
Dorisol
(PZN 16792925)



www.dorisol.de

Träge Verdauung? Verstopfung?

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

Die Verdauung auf clevere Weise aktivieren

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

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

Ganz einfach zum neuen Darmgefühl

Kijimea Regularis PLUS lässt sich kinderleicht in den Alltag integrieren: ein- bis dreimal täglich einen Löffel des einzigartigen Granulats in ein Glas Wasser einrühren und trinken.³ Kijimea Regularis PLUS wirkt rein physikalisch und führt selbst

bei langfristiger Einnahme zu keinem Gewöhnungseffekt. Auch Neben- und Wechselwirkungen sind nicht bekannt.



Für Ihre Apotheke:
Kijimea Regularis PLUS
(PZN 18788684)



www.kijimea.de

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

KIJIMEA®

AUS DER FORSCHUNG. FÜR DEIN LEBEN.

DORISOL® Wirkstoffe: Gelsemium sempervirens Trit. D2, Spigelia anthelmia Trit. D2, Iris versicolor Trit. D2, Cyclamen purpurascens Trit. D3 und Cimicifuga racemosa Trit. D2. Homöopathisches Arzneimittel bei Neuralgien (Nervenschmerzen), Kopfschmerzen, Migräne. www.dorisol.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Der Schlüssel zum langen Leben?

Die japanische Philosophie „HARA HACHI BU“ verspricht ein gesundes Leben durch bewusstes Essen. Doch wie funktioniert das?

VON LAURA BEIGEL

BERLIN. Die Inseln des langen Lebens liegen mitten im Ostchinesischen Meer, vor der Küste Japans. Okinawa. Ungewöhnlich viele Menschen dort werden 100 Jahre und älter. Die Inselgruppe gehört deshalb zu den fünf weltweiten „Blauen Zonen“, also Regionen, in denen die Menschen länger leben als der Durchschnitt.

Dan Buettner, Langleblichkeitsforscher und Buchautor, hat die „Blauen Zonen“ besucht, um das Geheimnis der Hundertjährigen zu lüften. Auf Okinawa stieß er dabei auf eine interessante Ernährungsphilosophie, über die er 2020 in einem Gastbeitrag für den US-Sender CNBC berichtete: „Hara hachi bu“. „Achtsames und bewusstes Essen ist eine wichtige Eigenschaft, die nachweislich zur Langlebigkeit der Bewohner Okinawas beiträgt“, schrieb er damals.

Jüngst hat die japanische Konfuzianische Lehre als Strategie zur Gewichtsabnahme an Bedeutung gewonnen. Dabei ist sie weit mehr als das.

Worum es bei „Hara hachi bu“ geht, verrät der Name. „Hara“ bedeutet Bauch, „hachi“ steht für die Zahl Acht und „bu“ für Prozent, erklärt Asako Miyashita. Sie arbeitet als Ernährungsberaterin in New York und ist in Japan aufgewachsen. Die Ernährungsphilosophie „Hara hachi bu“ rät Menschen dazu, nur so viel zu essen, bis sie zu etwa 80

Prozent satt sind. Diesen Sättigungsgrad einzuhalten, sei gar nicht so einfach, sagt Miyashita, denn: „Wir haben verlernt, auf die Signale unseres Körpers zu hören.“

Das Sättigungsgefühl entsteht durch ein Zusammenspiel verschiedener Organe und Hormone. Gelangt Essen in den Magen, wird die Magenwand gedehnt. Dies wird von sogenannten Mechanorezeptoren an das Gehirn gesendet. Hinzu kommen sogenannte Chemorezeptoren im Darm und in der Leber, die erfassen, wie viele Nährstoffe aufgenommen wurden. Hormone werden ausgeschüttet, unter anderem von der Bauchspeicheldrüse, die dafür sorgt, dass der Blutzuckerspiegel steigt. Erst wenn der Hypothalamus, die Schaltzentrale des vegetativen Nervensystems im Gehirn, registriert, dass der richtige Hormonspiegel erreicht ist, fühlen wir uns satt.

Die Wissenschaft geht davon aus, dass zwischen dem ersten Bissen und einem Sättigungsgefühl im Schnitt 15 bis 20 Minuten liegen. Das bedeutet: Je langsamer man isst, desto eher registriert man den Punkt, an dem der Körper satt ist.

Doch häufig verpassen wir diesen Zeitpunkt – aus verschiedenen Gründen. Weil wir zu emotionalem Essen neigen, gerade wenn wir gestresst sind. „Wenn man viel Stress hat oder traurig ist, essen manche Leute einfach, was immer sie mögen, um sich

besser zu fühlen“, sagt Miyashita. Hinzu kommt ein Überangebot an Essen, auch auf den Teller. Die Portionen seien zum Teil so groß, dass es schwerfalle, sich an die 80-Prozent-Grenze zu halten. „Gerade, weil viele Menschen mit der Denkweise groß geworden sind, dass sie immer aufessen müssen.“

Außerdem neigen wir dazu, zu schnell zu essen. „Wer zu schnell isst, kann eher die hormonellen Signale verpassen“, sagt die Ernährungsberaterin. Und: Oft essen wir mit Ablenkungen – seien es Smartphones oder Zeitungen, die uns am Küchentisch Gesellschaft leisten.

„Es gibt Hinweise darauf, dass etwa 70 Prozent der Erwachsenen und Kinder während des Essens digitale Geräte benutzen“, schrieb Aisling Pigott, Dozentin für Ernährungswissenschaft an der britischen Cardiff Metropolitan University, in einem Beitrag für „The Conversation“. „Dieses Verhalten wird mit einer höheren Kalorienaufnahme, einem geringeren Obst- und Gemüsekonsum und einer höheren Häufigkeit von gestörten Essverhalten wie Einschränkungen, Essanfällen und übermäßigem Essen in Verbindung gebracht.“

„Hara hachi bu“ steht genau für eine gegensätzliche Ernährungsweise: „Wenn wir uns bewusst mit unserer Ernährung auseinandersetzen und uns Zeit nehmen, um zu schmecken, zu genießen und das Essen wirklich zu erleben, wie es ‚Hara hachi bu‘ betont, können wir wieder eine Verbindung zu unserem Körper herstellen, die Verdauung unterstützen und uns für nahrhaftere Lebensmittel entscheiden“, sagte Pigott. Die Studienlage zur Wirksamkeit von



Bewusstes, langsames Essen ohne Ablenkungen: Das Sättigungsgefühl entsteht durch ein Zusammenspiel verschiedener Organe und Hormone.
Foto: Renji Dosh / Unsplash

kann verhindern, dass Essen zu einem automatischen Bewältigungsmechanismus wird.“

Aus Sicht von Miyashita sei bei einer bewussten Ernährungsweise wie „Hara hachi bu“ vor allem eines wichtig: Training. Zu Anfang kann es etwa hilfreich sein, die Augen zu schließen und den Geruch, die Textur und den Geschmack des Essens bewusst wahrzunehmen. Ablenkungen wie Handys sollten vom Küchentisch verbannt werden. „Am besten legt man eine ablenkungsfreie Zeit fest, in der man sich nur auf das Essen konzentriert“, rät Miyashita.

Hilfreich könne es auch sein, das Essen auf verschiedene Schalen und Platten aufzuteilen, statt es auf einem großen Teller anzurichten, empfiehlt die Ernährungsberaterin. So lassen sich zu große Portionen verhindern. Wer mit Essstäbchen isst, erzielt den zusätzlichen Effekt, dass er länger für das Essen braucht. Wichtig ist dann noch, langsam und bewusst zu essen, also jeden Bissen zu genießen.

Ziel soll ein angenehmes Sättigungsgefühl sein, kein Völlegefühl. Miyashita empfiehlt nach 15 bis 20 Minuten einmal in sich hineinzuhören: Hat man noch Hunger oder ist man schon übersättigt? Wenn man schon ein leichtes Völlegefühl spürt, ist es ratsam, mit dem Essen vorerst aufzuhören. Bei „Hara hachi bu“ gehe es zudem nicht darum, „perfekt“ zu essen, merkte Pigott an. Sie rät, Selbstmitgefühl zu üben.

„Bei ‚Hara hachi bu‘ geht es darum, auf seinen Körper zu achten – und nicht darum, sich wegen seiner Ernährung schuldig zu fühlen.“

„Hara hachi bu“ ist zurzeit noch begrenzt. Bisherige Studien hätten nur die allgemeinen Ernährungsweisen von Menschen in den Regionen untersucht, in denen die Ernährungsphilosophie weitverbreitet ist, und nicht die „80-Prozent-Regel“ isoliert betrachtet, so die Ernährungswissenschaftlerin. Erste Erkenntnisse würden aber darauf hinweisen, dass „Hara hachi bu“ mit einer geringen Kalorienzufuhr, einem niedrigeren Body-Mass-Index und einer langfristig geringfügigen Gewichtszunahme in Verbindung steht. Pigott warnt aber davor, die Ernährungsweise nur als Abnehmmittel anzusehen. Dadurch bestehe die Gefahr, in einen „schädlichen Kreislauf aus Einschränkungen und Dysregulation“ hineinzugeraten. Sie rät, sich nur auf die Konzentration zu beschränken, weniger zu essen, lenke auch von wichtigen Aspekten der Ernährung ab, wie der Qualität der Ernährung und der Aufnahme spezieller Nährstoffe, sagte sie.

„Hara hachi bu“ ist daher nicht für jeden geeignet. Ernährungsberaterin Miyashita rät etwa Menschen mit Essstörungen, Athletinnen und Athleten sowie Kindern von der Ernährungsweise ab. Denn sie hätten oft einen höheren und spezifischeren Nährstoffbedarf.

Berliner Thema



Adventskalender von HAZ und NP

REISEGUTSCHEIN
ÜBER 10.000 EURO!
TravelEssence
N° SEELAND • AUSTRALIEN

Ab 01.12.
mitmachen und
gewinnen!

Stadler
Deutschlands größtes Zweirad-Center

NOBBE
GmbH

Tagesgewinne und die Chance auf einen Toyota Yaris, einen Reisegutschein oder ein E-Bike

Energieverbrauch Toyota Yaris Cross Hybrid, 1,5-L-VVT-i Benzinmotor 68 kW (92 PS) und Elektromotor 59 kW (80 PS), Systemleistung 85 kW (116 PS); Verbrauch nach WLTP: kombiniert: 4,5l/100 km, Innenstadt (Low Zyklus): 3,2l/100 km, Stadtrand (Medium Zyklus): 3,4l/100 km, Landstraße (High Zyklus): 3,9l/100 km, Autobahn (Extra High Zyklus): 6,1l/100 km; CO₂-Emissionen nach WLTP: kombiniert 101g/km. CO₂-Klasse: C.

„Das ist hier schon ziemlich spannend“

Für Fans der Serie „MAXTON HALL“ ein besonderes Erlebnis: Die sanierungsbedürftige Marienburg – eigentlich für Besucher fast komplett geschlossen – hatte die Tore geöffnet.

PATTENSEN. „Wow! Schaut mal, das ist der Wahnsinn!“ Lisa Meiningner ist mit ihrer Freundin Ida Winter auf Schloss Marienburg bei Pattensen gekommen. Jetzt stehen die beiden jungen Frauen aus Hameln, 20 und 21 Jahre alt, vor dem Portal der Marienburg und staunen. „Genau wie im Fernsehen“, sagen sie.



Erlebnis Marienburg: Am Wochenende haben Tausende Fans der Serie „Maxton Hall“ das Schloss besuchen können – und wie Janine Koch jede Menge Fotos gemacht. Aber auch andere Interessierte waren begeistert.
Foto: Nancy Heusel

Anfang November hat die zweite Staffel der weltweit beliebtesten Serie „Maxton Hall“ auf Amazon Prime begonnen. Die Erfolgsserie um Teenagerintrigen in einem englischen Eliteninternat wurde, wie schon der erste Teil, auf Schloss Marienburg gedreht. Eigentlich ist die Marienburg seit Monaten wegen statischer Probleme fast komplett für Besucher geschlossen. Aber zum Start der zweiten Staffel von „Maxton Hall“ hat das Schloss an drei Wochenenden geöffnet. Dort gibt es an diesen Tagen auch drei sogenannte Fotopunkte, an denen sich lange Schlangen bilden, weil immer nur wenige Besucherinnen und Besucher eingelassen werden. Tausende wollten am vergangenen Wochenende den Drehort sehen.

„Das ist das Klassenzimmer“, sagt Kathy Baerg. Die 32-Jährige ist wie ihre Freundin Jessica Konopka großer Fan der Serie. Jetzt stehen die beiden vor dem Rittersaal von Schloss Marienburg, in dem in „Maxton Hall“ die Internatsschüler unterrichtet werden – und vergessen vor lauter Bewunderung fast, mit ihren Handys zu fotografieren. „Wir

kannten das Schloss noch gar nicht“, sagt Baerg, die mit ihrer Freundin aus Bielefeld angereist ist. Es sei alles „sehr schön“, und man erkenne die Orte gut wieder, weil die Serie mit viel Liebe zum Detail gedreht worden sei. Allerdings sei eines dennoch auffällig: „In der Serie wirkt alles viel größer“, meint Konopka. Als Beispiel nennt sie den Innenhof des Schlosses, der bei „Maxton Hall“, wesentlich opulenter erscheine.

Zu sehen ist auch das (Film-)Büro des Schuldirektors. Hier dürfen die Fans von „Maxton Hall“ den Raum sogar betreten. „Aber bitte nicht auf die Stühle setzen“, sagt eine Mitarbeiterin der Stiftung Schloss Marienburg. „Die Stühle sind 150 Jahre alt.“

Es sei nicht immer so einfach, alles aus dem Fernsehen im Schloss auch wiederzuerkennen, sagt Janine Koch. Ihr gefalle

aber auch die Marienburg insgesamt, nicht nur wegen der Serie. „Das ist hier schon ziemlich spannend“, sagt die 30-Jährige.

Es ist nicht nur die Serie, die Besucherinnen und Besucher auf die Marienburg lockt. „Wir sind geschichtlich sehr interessiert“, berichtet zum Beispiel Rita Haller. Die 30-jährige Hannoveranerin ist mit ihrem Freund Daniel Klein auf die Marienburg gekommen. Sie wünscht sich, dass bald noch mehr zu sehen ist. Dass an diesem Wochenende auch die eigentlich gesperrte Eingangshalle vor dem Rittersaal zugänglich ist, verwundert einige Besucher, die sich mit der Geschichte von Schloss Marienburg auskennen. „Ich dachte, das gehört zum gesperrten Teil“, sagt Kurt Nagel aus der Nähe von Celle. Der bauliche Zustand des Schlosses werde ständig überprüft, sagt dazu der Vorstand der Stiftung Schloss Ma-

rienburg, Mario Mathias Ohle. Dadurch ergebe sich immer wieder eine neue Lage. Im Wesentlichen seien aber andere Bereiche zur Besichtigung freigegeben.

„Wir haben schon mit vielen Besuchern gerechnet“, sagt Ohle. Aber der große Andrang sei dann doch überraschend. Niemand der Mitarbeitenden könne sich auch nur eine kurze Pause gönnen. Das liege nicht allein an der „Maxton-Hall“-Begeisterung, sondern auch am sonnigen Wetter. Heute und Morgen und dem kommenden Wochenende hat Schloss Marienburg wieder geöffnet, jeweils sonneabends und sonntags von 10 bis 16 Uhr. Allerdings unter Vorbehalt, es komme auch darauf an, wie das Wetter sei, sagt Ohle. Bei Dauerregen fürchtet er, dass die alten Böden unter den dann möglicherweise nicht so sauberen Schuhen der Besucher leiden könnten.



In den Räumlichkeiten an der Günther-Wagner-Allee ist auch eine Auswahl an Särgen und Urnen zu sehen.
Foto: Böhmecke Bestattungen

ANZEIGE

150 Jahre Erfahrung in der Trauerbegleitung

BÖHMECKE Bestattungen – ein traditionsreiches Unternehmen prägt seit 1875 die Bestattungskultur in Hannover

Persönlich, transparent und verantwortungsbewusst – diese Werte prägen Böhmecke Bestattungen in Hannover. Wenn Angehörige Beistand brauchen, finden sie hier zu jeder Tages- und Nachtzeit ein offenes Ohr. Die Mitarbeiter nehmen sich Zeit, hören zu und schaffen Raum für Trauer. Was selbstverständlich klingt, ist das Ergebnis von 150 Jahren Erfahrung und Entwicklung.

Am 1. Oktober 1875 gründete August Schwarze in der List ein Fuhrunternehmen. Pferdekutschen brachten Hochzeitsgesellschaften zum Fest oder Familien ins Theater. Bestattungen waren Nebensache. Heute ist das Familienunternehmen ausschließlich für trauernde Menschen da.

Vier Generationen persönlich, transparent und verantwortungsbewusst – diese Werte prägen Böhmecke Bestattungen in Hannover. Wenn Angehörige Beistand brauchen, finden sie hier zu jeder Tages- und Nachtzeit ein offenes Ohr. Die Mitarbeiter nehmen sich Zeit, hören zu und schaffen Raum für Trauer. Was selbstverständlich klingt, ist das Ergebnis von 150 Jahren Erfahrung und Entwicklung. Am 1. Oktober 1875 gründete Au-

gust Schwarze in der List ein Fuhrunternehmen. Pferdekutschen brachten Hochzeitsgesellschaften zum Fest oder Familien ins Theater. Bestattungen waren Nebensache. Heute ist das Familienunternehmen ausschließlich für trauernde Menschen da.

VIER GENERATIONEN

1907 übernahm Sohn Otto Schwarze die Firma und baute das Bestattungsgeschäft aus – mit einem Gasparadewagen firmierte das Unternehmen fortan als „Luxus-Fuhrwesen & Beerdigungs-Geschäft“. Kurz vor Kriegsende übernahm Heinrich Böhmecke in dritter Generation und benannte es in „Böhmecke oHG“ um. Eine seiner ersten Aufgaben: die Bergung von Verstorbenen nach Bombenangriffen.

Im April 1960 trat Sohn Lienhard ein. Er engagierte sich in Berufsverbänden für die Interessenvertretung der Bestatter und nahm als erster in Hannover einen privaten Aufbahrungsraum mit Kühlung in Betrieb.

VON DER ORGANISATION ZUR FÜRSORGE

Was früher vor allem Organisa-

tion bedeutete, ist bei Böhmecke heute umfassende Begleitung: Beratung zur Abschiednahme, Organisation von Trauerfeiern, Erledigung aller Formalitäten und hygienische Versorgung. „Die Fürsorge endet nicht mit dem Tag der Beisetzung“, heißt es im Unternehmen.

NEUE WEGE DES ABSCHIEDS

Böhmecke bietet neben Erdbestattungen auch Feuer-, See- und Baumbestattungen an. Der Trend geht weg vom Friedhofsgrab hin zu naturnahen Beisetzungen ohne Pflegeverpflichtungen. Selbst ausgefallene Wünsche finden Gehör. Das Unternehmen bearbeitet mittlerweile häufig auch den digitalen Nachlass Verstorbener. 150 Jahre nach der Gründung zeigt sich: Tradition steht bei Böhmecke auch für die Bereitschaft, in allen Belangen auf die Bedürfnisse der Menschen zu hören – damals wie heute.

BÖHMECKE Bestattungen
Günther-Wagner-Allee 45
30177 Hannover
Telefon: (0511) 66 51 70
www.boehmecke-bestattungen.de

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

mit Stanze Greencard** 15% Rabatt
ohne Greencard* 10% Rabatt

*Gültig bis 05.12.2025. 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*

Das passende Gesteck
in unterschiedlichen Größen und Farben!

Neue Termine für 2026!

Jetzt den QR-Code scannen und direkt online buchen!

Stanzes Grillkurse

Stanzes Gartenseminare

2025 Hannovers Weihnachtswelten
NUR BEI STANZE!
BIS ZUM 07. JANUAR 2026 GEÖFFNET

Mo. - Sa. von 09.00-19.30 Uhr
Sonntags von 12.00-16.00 Uhr*

*Geöffnet ab 12 Uhr (Beratung & Verkauf 13-16 Uhr). Weihnachtscafe 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

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)

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

@stanzegartencenter

PREMIUM-PARTNER



Unsere neue Beilage ist Online



QR-Code scannen und in unserer aktuellen Beilage stöbern.

BUCH-TIPP

Das Leben ist kein Disney-Film mit „Und sie lebten glücklich bis an ihr Ende“: Die durchschnittliche deutsche Ehe ist statistisch betrachtet nach nicht mal 15 Jahren wieder vorbei. Was einst als Absicherung und „Bund fürs Leben“ galt, schenkt keine Verlässlichkeit mehr. Gibt es für aktuelle und zukünftige Lebensabschnitte bessere Möglichkeiten eines vertrauten und stabilen Miteinanders? Ja, es gibt sie, sagt die promovierte Soziologin und Beziehungsberaterin Andrea Newerla. Sie entlarvt messerscharf, wie das traditionelle Konstrukt der heterosexuellen Kleinfamilie eher dem Patriarchat als der psychischen Gesundheit dient. Und sie liefert Beispiele für kreative Lösungen des neuen Zusammenlebens, die an den Bedürfnissen des Menschen ausgerichtet sind. Diese reichen von experimentellen Wohnprojekten, bei denen Wahl-



familie und Fachkräfte gemeinsam pflegen, bis hin zu Freundschaftskreisen, die ihre Finanzen, jedoch nicht den Wohnraum teilen. Apropos Freundschaft: Diese erhält bei Newerlas Studien große Aufmerksamkeit und wird als lebenslange Bindung mit einer Sicherheit und Verbindlichkeit verhandelt, die einer Partnerschaft in nichts nachsteht. Die Autorin verspricht hier keine perfekten Lebensentwürfe und spart nicht mit Kritik an der deutschen Rechtslage, die nach wie vor diskriminierend gegenüber alternativen Formen des Zusammenlebens ist. Ihr klug geschriebenes Buch ist kein reiner Ratgeber, sondern eine sehr unterhaltsam zu lesende Analyse, die dazu ermutigt, althergebrachte Pfade zu hinterfragen und einen individuellen Weg in Sicherheit und Geborgenheit zu finden.

Andrea Newerla:
„Wie Familie, nur besser. Wie wir neue Formen des Zusammenlebens gestalten“
Verlag: Kösel
ISBN: 978-3-466-37351-2

Dezember bei Desimo

Volles Programm im **SPEZIALCLUB**: Familienfreundliche Zaubertricks zum Mitmachen, ein neu interpretierter weihnachtlicher Märchen-Klassiker und ein magisches Feuerwerk zum Jahreswechsel

HANNOVER. Der Jahresausklang in Desimos Spezialclub, Limmerstraße 50, wird besinnlich, bunt und unterhaltsam. Im Dezember stehen mehr Überraschungsgäste auf der Mix-Show-Bühne, und das Programm zeigt sich besonders familienfreundlich.

William Wahl zeigt am Montag, 1. Dezember, und Dienstag, 2. Dezember, jeweils ab 20.15 Uhr im Apollo sein aktuelles Klavierkabarettprogramm „wahlweise“, das mit einer Mischung aus feinsinnigem Humor, poetischer Leichtigkeit und zartbitteren Beobachtungen des Alltags überzeugt.

Am Dienstag, 9. Dezember, ab 17.30 und 20.15 Uhr gibt es im Apollo die Mix-Show mit Überraschungsgästen, durch die Matthias Brodowy als Gast-Gastgeber führt. Die Reihe präsentiert ausgewählte Künstlerinnen und Künstler aus Comedy, Kabarett und Musik und lebt von ihrer wechselnden Zusammensetzung, die jeden Abend einzigartig macht.

Jan Martensen bietet am Sonntag, 14. Dezember, ab 12 Uhr erstmals im Apollo seinen interaktiven Familien-Zauberworkshopshow „Zaubern lernen“ an, in der er humorvoll die Grundlagen der Zaubertricks vermittelt. Kinder und Erwachsene erfahren dabei, wie einfache Alltagsgegenstände zu magischen Requisiten werden und wie Tricks mit Karten, Servietten oder kleinen Illusionen funktionieren. Die rund einstündige Veranstaltung verbindet Staunen, Lernen und Mitmachen zu einem lebhaften Familienerlebnis, bei dem alle benötigten Materialien vor Ort bereitgestellt werden.

Ein weiterer Mix-Abend folgt am Dienstag, 16. Dezember, ab 17.30 und 20.15 Uhr im Apollo,



William Wahl gastiert mit seinem Klavierkabarett „Wahlweise“ im Dezember in Desimos Spezialclub.

Foto: Axel Schulte

erneut mit einer Auswahl an Überraschungsgästen aus Comedy, Kabarett, Musik und Stand-up. Gastgeber Desimo führt als preisgekrönter Meister der Zaubertricks und mit seiner humorvollen Moderation durch das Programm.

Thomas Nicolai präsentiert am Dienstag, 23. Dezember, ab 20.15 Uhr im Apollo den Weih-

nachtsklassiker „Drei Haselnüsse für Aschenbrödel“ als Live-Hörspiel mit Originaldialogen, begleitet von der live interpretierten Filmmusik von Robert Neumann. Die szenische Lesung verbindet Nostalgie und Bühnenkunst zu einem besonderen Erlebnis für die ganze Familie. Das märchenhafte Format holt die vertraute Geschichte in einer

neuen, zugleich atmosphärischen Form auf die Bühne.

Zum Jahreswechsel zeigt Desimo am Mittwoch, 31. Dezember, ab 16.30, 18.30 und 20.30 Uhr im Apollo seine Silvester-show extra, ein rund 70-minütiges Solo-Programm ohne Pause, das Comedy, Magie, Mentalakrobatik und neue Elemente aus einer kommenden Bühnenshow

vereint. Die speziell für den Silvesterabend gestaltete Vorstellung bietet exklusive Nummern, die in seinen aktuellen Programmen nicht zu sehen sind, und schafft ein lebendiges, unterhaltsames Bühnenerlebnis.

➤ Nähere Informationen zu den Veranstaltungen und Vorverkauf: spezialclub.de

Körper als Spannungsfeld

HANNOVER. Der Kunstverein Hannover präsentiert erstmals in Deutschland eine Einzelausstellung der international renommierten Künstlerin Teresa Solar Abboud. Unter dem Titel „Self-Portrait as a Pregnant Woman“ vereint die Schau zentrale Werke ihres bisherigen Schaffens und zeigt zugleich zwei neue Produktionen: die Weiterführung ihrer markanten Serie der „Tun-

nel Boring Machines“ sowie ein monumentales Selbstporträt, das der Ausstellung ihren Namen verleiht.

Die 1985 in Madrid geborene Künstlerin arbeitet mit großformatigen Skulpturen, Zeichnungen und Videoarbeiten. Ihre vielschichtigen Formen verhandeln Prozesse der Verwandlung zwischen Organischem und Technologischem, Innen und Außen,



Teresa Solar Abboud: Self-Portrait, 2025.

Mit freundlicher Genehmigung der Künstlerin und Lehmann Maupin

Entstehung und Zerfall. Dabei interessiert sie weniger die Gegenüberstellung solcher Pole als vielmehr deren Ineinandergreifen. Schwangerschaft versteht sie in diesem Zusammenhang als einen kreativen, nach innen gerichteten Druck – als Zustand, in dem materielle und körperliche Strukturen neu organisiert werden und neue Handlungsmacht entsteht.

Die Ausstellung „Self-Portrait as a Pregnant Woman“ im Kunstverein Hannover, Sophienstraße 2, ist bis zum 1. März 2026 zu sehen. Geöffnet ist Dienstag bis Sonnabend von 12 bis 18 Uhr und Sonntag von 11 bis 18 Uhr. Eine kuratorische Einführung mit Direktor Christoph Platz-Gallus beginnt am Dienstag, 4. Dezember, um 17 Uhr. Am 11. Dezember steht ab 16 Uhr die einstündige Kurzführung „Zeit für Kunst“ auf dem Programm. **RED**

➤ kunstverein-hannover.de

Konzerte zum Advent

HANNOVER. Wer sich musikalisch in festliche Stimmung versetzen lassen möchte, hat mit einer reichen Fülle von Advents- und Weihnachtskonzerten nun wieder zahlreiche Gelegenheiten dazu. Eine Auswahl.

➤ Der Chor und das Symphonieorchester der Medizinischen Hochschule Hannover führen am Sonnabend, 29. November, ab 18 Uhr Bachs Weihnachtsoratorium in der Gartenkirche St. Marien, Marienstraße 35, auf. Eintrittskarten (10 bis 20 Euro) gibt es über die Buchhandlung an der Marktkirche. Das Konzert findet auch am Folgetag ab 18 Uhr in der Kirche des Stephansstifts statt.

➤ Der Mädchenchor Hannover singt seine traditionellen Adventskonzerte am Sonnabend, 29. November und Sonntag, 30. November, jeweils ab 21.30 Uhr in der Marktkirche, Hanns-Lilje-Platz 2. Karten kosten zwischen 8 und 30 Euro und sind auf maechenchor-hannover.de erhältlich.

➤ Das Swingorchester Hannover lädt am Sonntag, 30. November, ab 15 Uhr, zum Big-Band-Christmas-Konzert in das Stadtteilzentrum Lister Turm, Walderseestraße 100, ein. Eintritt: 15 Euro, diverse Ermäßigungen. Anmeldung erwünscht unter stadtteilzentrum-listerturm@hannover-stadt.de.

➤ Die YoungStars des Jugendblasorchesters Seelze präsentieren am Sonntag, 30. November, ab 16 Uhr, ihr vorweihnachtliches Konzertprogramm „A Brit-

tish Christmas“ in der St.-Johannes-Kirche Davenstedt, Altes Dorf 10. Der Eintritt ist frei, Spenden erbeten.

➤ Das Vokalensemble Klangreich bietet am Sonntag, 30. November, ab 18 Uhr ein Adventskonzert zum Hören und Mitsingen in der Gartenkirche St. Marien. Der Eintritt ist frei, Spenden willkommen.

➤ Die FTO Big Band spielt am Mittwoch, 3. Dezember, ab 20 Uhr ihr Programm „Basie & Beyond + X-Mas“ in der Marlene, Prinzenstraße 10. Karten kosten an der Abendkasse 20 Euro, ermäßigt 15 Euro.

➤ Der Knabenchor Hannover und London Brass geben ihre traditionellen Adventskonzerte am 4., 5. und 6. Dezember, jeweils ab 20 Uhr in der Marktkirche, Hanns-Lilje-Platz 2. Am 7. Dezember beginnt am gleichen Ort das Familienkonzert um 15.30 Uhr. Tickets (ab 17,50 Euro) über knabenchor-hannover.de. **R/H/R**



Der Mädchenchor Hannover gibt Adventskonzerte in der Marktkirche.

Foto: Carsten Peter Schulze

Southside Jam mit Roland Scull

HANNOVER. Songwriter beim Southside Jam: Am Montag, 1. Dezember, begrüßt die Southside Jam Houseband im SV Arminia Vereinslokal, Bischofsholer Damm 119, ab 20 Uhr den Berliner Sänger und Gitarristen Roland Scull. Das gemeinsame Konzert bringt Country und Blues sowie Rock'n'Roll und Swing auf die Bühne. Eintritt frei, Spenden erwünscht. **RED**

Besonderer Kreativmarkt

HANNOVER. Beim „Markt der schönen Dinge“ gibt es am Sonntag, 30. November, von 11 bis 16 Uhr Designstücke, Handgemachtes und DIY-Produkte im Stadtteilzentrum Ricklingen, Anne-Stache-Allee 7 zu entdecken und zu kaufen. Für Kinder ab sechs Jahren wird eine Winterwerkstatt vorbereitet. Der Eintritt ist frei. **R/H/R**

Lebendiger Adventskalender

HANNOVER. Der „Lebendige Adventskalender Linden-Süd“ lädt zu insgesamt 19 Aktionen ein. Den Start macht am 1. Dezember „Die Plinke“, Plinkestraße 5, ab 16 Uhr mit Schneemann-Basteln für Kinder der Klassen 1 bis 5. Ein offenes Singen der Gospelskirche lädt am 3. Dezember ab 19.30 Uhr zum Mitsingen, An der Erlöserkirche 2, ein. Am 11. Dezember findet von 16 bis 19.30 Uhr ein Weihnachtsmarkt mit Winter-Rallye beim Jugendtreff 449, Deisterstraße 70, statt. Zusätzlich öffnen sich auf lebendiger-adventskalender-ls.de ab dem 1. Dezember 24 virtuelle Türen mit Videos aus dem Stadtteil. Auf der Webseite findet sich auch eine Liste aller Aktionen. **HR**

Feenzauber auf Rollschuhen

HANNOVER. Am ersten Adventswochenende lädt der Eis- und Rollsport-Club Hannover (ERC) zum Rollkunstmärchen „Die kleine Tinkerfee“ ein. Mehr als 50 Läuferinnen und Läufer in liebevoll gestalteten Kostümen erwecken die fantasievolle Geschichte auf Rollschuhen zum Leben. Aufführungen sind am Sonnabend, 29. November, ab 14 und ab 17 Uhr und Sonntag, 30. November, ab 13 und ab 16 Uhr in der Sporthalle der IGS Bothfeld am Hintzefoh. Eintritt: 10 Euro, ermäßigt 6 Euro. Vorverkauf über erc-hannover.de, Restkarten gibt es an der Tageskasse. **R/H/R**



Der ERC präsentiert mit „Die kleine Tinkerfee“ ein Märchen auf Rollen. Foto: ERC



Ihr persönlicher Ticketservice der HAZ & NP

Alle Stars. Alle Tickets. Ein Shop.

Van Gogh - The Immersive Experience
Diverse Termine: Alte Druckerei

Weihnachtszirkus Hannover
Diverse Termine: Schützenplatz

Beslik - „Nachher is Nachher“
18. Dezember 2025: Bei Chez Heinz

Wisecracker & Friends
19. Dezember 2025: 60er Jahre Halle

40 Jahre Rocko Schamoni
19. Dezember 2025: Faust - Warenannahme

Alex Mofa Gang
20. Dezember 2025: Musikzentrum

Deutschland von oben
20. Dezember 2025: Kuppelsaal im HCC

Die Schneekönigin
Diverse Termine: Schauspielhaus

Vor Ort für Sie da:

In den HAZ & NP Geschäftsstellen

Hannover, Lange Laube 10

Theater am Aegi, Aegidientorplatz 2

Burgdorf, Marktstraße 16



tickets.haz.de | Barrierefreier Schwerbehinderten-Service unter: service@haz-ticketshop.de

Frostige Schönheiten

Selbst im Winter muss der Garten kein trister Anblick sein. Wenn die Kälte die Natur scheinbar schlafen lässt, werden jene Pflanzen zu Protagonisten, die auch **BEI MINUSGRADEN HALTUNG BEWAHREN**

Schwebende Scheiben, hoch aufragende Halme oder bunte Perlen – die Vielfalt, in denen die Natur Verblühtes, Blattwerk oder Früchte präsentiert, erstaunt und steckt voller Poesie. Zum Glück müssen Sie sich nicht entscheiden, ob Ihr Garten im Winter gut aussehen soll – oder den Rest des Jahres. Samenstände und Früchte sind aus Blüten hervorgegangen, und Blätter, die im Winter gut aussehen, sind schon vor Monaten gewachsen. Kurzum: Winterschönheiten machen bereits vor der kalten Jahreszeit Freude und sehen das ganze Jahr über attraktiv aus.

FORM STATT FARBE

Natürlich sind winterliche Akzente zurückhaltender und wirken eher subtil. Nach dem ersten Frost lenken Formen und Strukturen den Blick auf sich. So wie beim Sonnenhut (Rudbeckia fulgida), der im Sommer mit goldgelben Blüten leuchtet. Nach der Pracht trägt die Pflanze ihre Samenstände wie dunkle Knöpfe auf den Stängeln.

Auch die diversen Sorten der Fetthenne (Sedum) schmücken das Beet noch lange nach dem Frost. Die flachen Samenstände bekannter Sorten wie „Herbstfreude“ sind so stabil, dass sie Schneehauben tragen könnten, ohne einzuknicken.

Etwas filigraner zeigt sich die Herbstanemone (Anemone x hybrida) mit Kugeln, die nach der Blüte auf langen Stielen über dem Boden zu tanzen scheinen. Sie bilden im Lauf des Winters in Wattebüschchen gebettete Samen, die sich bei Wind wie Schneeflocken von den Pflanzen lösen.

Das Brandkraut (Phlomis russeliana) wiederum trägt seine Samenstände etagenförmig angeordnet und gehört mit dieser Form zu den auffälligen Winterschönheiten.

Deutlich voluminöser präsentieren sich die diversen Horten-



sien (Hydrangea). Ihre wolkenförmigen Blüten behalten ihre Form auch nach dem Frost und halten bis zum im Frühjahr durch.

AUF DIE KOMBINATIONEN KOMMT ES AN

Formenvielfalt alleine reicht aber nicht, wenn es darum geht, winterliche Schönheit zu inszenieren. Gerade weil die Auswahl groß ist, sind kluge Kombinationen gefragt, die das Gesamtbild stimmig wirken lassen: Immergrüne Klassiker wie Eibe (Taxus), Stechpalmen (Ilex) oder Efeu (Hedera helix) nehmen hier eine wichtige Rolle ein.

Ihr Grün wirkt an sich schon wohltuend und fungiert als homogener Hintergrund für Pflanzen, die der Frost zu eisigen Skulpturen geformt hat. Außerdem bieten sich standfeste Gräser als Pflanzpartner an. Ihre schlanken Halme sind für sich genommen schon sehenswert und lassen verspieltere Formen zur Geltung kommen.

Allen voran die hoch aufragenden Horste des Chinaschilfs (Miscanthus). Sie zeigen neben

ihren Halmen auch eigene Blütenstände, die von Raureif überzogen wie Fähnchen in der Wintersonne glitzern. Eine Etage tiefer wächst das Grüne Kopfgras (Sesleria heufleriana) kompakt und kissenförmig. Ergänzt werden die linienförmigen Strukturen der Gräser von Stauden, deren Blätter sich auch nach dem Frost sehen lassen können: Dazu gehört der an Salbei erinnernde Woll-Ziest (Stachys byzantina) oder der Felsen-Storchschnabel (Geranium macrorrhizum).

TIERFREUNDLICHER GARTEN: FRUCHTSCHMUCK BEI FROST

Ein wenig Farbe und zugleich Futter für die tierischen Besucher bietet der Garten auch im Winter. Gehölze, die ihre Früchte bei Minusgraden zeigen, werden dann besonders kostbar. Wie glänzende Glasperlen wirken die Beeren des Gewöhnlichen Schneeballs (Viburnum opulus). Für den Menschen sind sie giftig, doch Vögeln dienen sie als Futter.

Komplett ungiftig hingegen sind die diversen Arten des Zierapfels: Als besonders dekorativ

gilt der Weißdorn-Apfel Malus transitoria. Er sorgt für Leben im Garten, denn dank seiner nur marmelgroßen, gelborange leuchtenden Früchte wird er im Winter zum Restaurant für Amseln.

Auch die Früchte der Rosen sind ein wertvolles Futter, und es lohnt sich, bei der nächsten Rose auf die Hagebutten zu achten: Der weiße Rambler „Goldfinch“, die rosafarbene Strauchrose „Fenja“ oder die pink blühende Wildrose „Macrocarpa“ bilden besonders viele und dekorative Früchte.

Jenseits von Stauden und Gehölzen bieten sich sehenswerte Winterbilder – etwa durch die rund 170 Zentimeter hoch aufragende Seidige Königskerze (Verbascum bombyciferum). Die zweijährige Art ist in gut sortierten Gärtnereien zu haben und wächst rund einen halben Meter höher als die bekannte Königskerze (Verbascum nigrum). Beide Arten tragen ihre Samenstände den ganzen Winter über und setzen von Raureif überzuckerte, schlanke Ausrufezeichen.

Ebenfalls zweijährig ist die vergleichsweise unbekanntere

Ziergräser mit Raureif: Chinaschiff (Miscanthus sinensis) und Federborstengras (Pennisetum alopecuroides var. viridescens).
Foto: IMAGO/Zoonar.com/
Jörn Kastens

Kreuzblättrige Wolfsmilch (Euphorbia lathyris). Sie fällt im ersten Jahr nicht besonders auf, lässt bei Minusgraden die Blätter schlapp hängen und färbt sich rötlich. Sobald der Frost verschwindet, richten sich die Blätter wieder auf. Im zweiten Jahr blüht sie und bildet kapselförmig verpackte Samen, die auch im Winter noch hübsch aussehen.

Die Wolfsmilch erhält sich ebenso wie die Königskerzen durch Selbstsaat im Garten. Sie beweisen, dass es sich lohnt, den Blick für die Winterschönheiten zu schulen und dabei die eine oder andere Überraschung zuzulassen.

BÖHMECKE
Bestattungen

„Opa liebte den Wald.
Wir haben ihn unter einem
Baum bestattet.“

BÖHMECKE Bestattungen
Günther-Wagner-Allee 45 - 30177 Hannover
Tel. 0511.66 51 70 - info@bohmecke-bestattungen.de

Noch mehr Jobs
in und um Hannover
finden Sie hier:
www.jobsfuerniedersachsen.de

Jobs für
NIEDERSACHSEN

1.500 GRATIS Parkplätze

So überraschend
WEIHNACHTS SHOPPING
mit Bastelstube und Einpack-Service
Weihnachts-Programm:
ccl-langenhagen.de

CCL CITY CENTER LANGENHAGEN

Shoppen • Parken • So einfach

Die besten Pflanzen fürs Bad

Hohe Luftfeuchtigkeit, wenig Tageslicht: Wer sein Badezimmer begrünen will, benötigt Pflanzen, die dafür geeignet sind

Sie haben ein eher dunkles Bad, das durch Pflanzen wohnlicher werden soll? Dann ist womöglich das Einblatt (Spathiphyllum wallisii) keine schlechte Wahl. Die Pflanze mag, so beschreibt es die Plants & Flowers Foundation Holland, eine hohe Luftfeuchtigkeit und gedeiht auch gut in Räumen ohne viel Licht.

Das Substrat muss immer leicht feucht sein, und einmal im Jahr sollten man das Einblatt umtopfen, so rät es das Magazin „Mein schöner Garten“. Aber Vorsicht: Das Einblatt ist giftig; es darf nicht in Reichweite von Kindern und Haustieren platziert werden.

Ein Klassiker mit opulenten Blättern, der sich ebenfalls für eher dunkle Bäder eignet: die Monstera. Die Pflanze mag laut Plants & Flowers Foundation eine hohe Luftfeuchtigkeit und warme Umgebung – und sie kann sowohl an einen Ort mit viel als auch mit wenig Tageslicht gestellt werden. Nur Durchzug mag sie nicht.

Ebenfalls für eher dunkle Badezimmer, hohe Luftfeuchtigkeit und wenig Licht geeignet: die Calathea (Korbmaranten), die es mit Flammemuster auf den Blättern oder etwa mit Streifen gibt. Auch Calathea sind laut Plants & Flowers Foundation nicht sehr widerstandsfähig gegen Zugluft und Kälte. Direkt vor das Fenster sollte man sie also besser nicht stellen. Gegossen werden die Pflanzen am besten mit lauwarmem Wasser, das



Klassiker im Bad: die Monstera.

Foto: Huy Phan / Pexels

möglichst kalkarm ist, so „Mein schöner Garten“.

Für Badezimmer mit kleinem Fenster eignen sich übrigens auch Philodendronpflanzen. Sie bevorzugen einen Platz im (Halb-)Schatten – und oben drein mögen sie es feucht und warm. Laut „Mein schöner Garten“ sollte man sie ein- bis dreimal die Woche mäßig gießen. Wohl fühlen sich die Pflanzen in kalkfreiem Substrat.

Sie haben ein helles Badezimmer? Wie wäre es dann mit dem Elefantenoher (Alocasia Zebrina)? Die Pflanze hat auffällig gemusterte Stängel, braucht zum Gedeihen viel indirektes Licht und einen feuchten Platz. Eine Alternative für eher kleine Bä-

der: eine Kletterpflanze wie die Efeutute (Scindapsus). Sie mag feuchte Räume – egal ob hell oder eher dunkel – und kann etwa in einem Hängetopf an der Decke angebracht werden.

Egal, welche Pflanzen es nun werden: Achten Sie wegen der hohen Luftfeuchtigkeit im Bad besonders darauf, dass die Blumenerde nicht zu feucht wird – und nicht schimmelt. Badezimmerpflanzen benötigen in der Regel etwas weniger Wasser als Pflanzen in anderen Räumen. Schimmelt doch einmal die Erde, sollte man die oberste Schicht Erde im Topf abtragen und die darunter liegende Schicht mit einer Gabel auflockern.

Emil Frey Autohaus Hentschel
Vahrenwalder Straße 141 | 30165 Hannover | 0511 3525 0
Daimlerling 12 | 31135 Hildesheim | 05121 747 0
info@autohaus-hentschel.de
emilfrey.de/autohaus-hentschel

Aktion Jungwagen!
FORD JUNGWAGEN ZUM AKTIONSPREIS

<p>-45%*</p> <p>FORD FOCUS TURNIER 1.0 ECOBOOST · TITANIUM 92 kW (125 PS) Schaltgetriebe Benzin LED, Navi, GJR</p> <p>Erstzulassung 7/23 · 35957 km</p> <p>18.490 € UPE* 33.650 € • Preisvorteil* 15.160 €</p>	<p>-47%*</p> <p>FORD FOCUS TURNIER 1.0 ECOBOOST HYBRID · ST-LINE 92 kW (125 PS) Schaltgetriebe Benzin LED, AHK abnehmbar, Navi, GJR</p> <p>Erstzulassung 9/23 · 21330 km</p> <p>20.490 € UPE* 38.770 € • Preisvorteil* 18.280 €</p>
<p>-46%*</p> <p>FORD PUMA 1.0 ECOBOOST HYBRID · ST-LINE 114 kW (155 PS) Automatik Benzin LED, Navi, Kamera, GJR</p> <p>Erstzulassung 8/23 · 25201 km</p> <p>19.890 € UPE* 36.650 € • Preisvorteil* 16.760 €</p>	<p>-44%*</p> <p>FORD PUMA 1.0 ECOBOOST HYBRID · ST-LINE X 114 kW (155 PS) Automatik Benzin LED, Navi, Kamera, B&O Soundsystem</p> <p>Erstzulassung 4/24 · 18138 km</p> <p>20.990 € UPE* 37.750 € • Preisvorteil* 16.760 €</p>
<p>-44%*</p> <p>FORD KUGA 1.5 ECOBOOST · COOL&CONNECT 92 kW (125 PS) Schaltgetriebe Benzin AHK schwenkbar, GJR</p> <p>Erstzulassung 3/24 · 19888 km</p> <p>21.490 € UPE* 38.800 € • Preisvorteil* 17.310 €</p>	<p>-51%*</p> <p>FORD KUGA 2.0 ECOBLUE · ST-LINE 88 kW (120 PS) Automatik Diesel AHK abnehmbar, Kamera, GJR</p> <p>Erstzulassung 7/23 · 25063 km</p> <p>24.490 € UPE* 50.240 € • Preisvorteil* 25.750 €</p>

Jubiläumsangebot
0 % Zinsen¹, 0 € Wartung², 4 Jahre Garantie³

Ford Transit Custom Trend

Unser Kaufpreis inkl. Überführungskosten	€ 50.999,81 brutto € 42.856,98 netto
Laufzeit	36 Monate
Gesamtaufleistung	30.000 km
Sollzins p. a. (fest)	0 %
Effektiver Jahreszins	8,824,24 %
Anzahlung	34.032,74 €
Nettodarlehensbetrag	45.045,98 €
Gesamtbetrag	199,-
35 Monatsraten à Restrate	27.067,74 €

€ 199,-¹²

Bei uns sofort verfügbar!
Büchen Sie eine Probefahrt unter 0511-35250
www.autohaus-hentschel.de/info@autohaus-hentschel.de

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.
¹Ford Zielraten-Finanzierung, 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. ²Gilt für einen Ford Transit Custom Kastenwagen LKW Trend 320L1 2.5 l Duratec PHEV 171kW (233 PS), 8-Gang-Automatikgetriebe, FWD-Antrieb, Euro 6d-ISC-FCM. ³Details 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.

HOROSKOP

WIDDER 21.3.–20.4.
Sie dürfen jetzt nicht alles glauben, was Ihnen erzählt wird. Vieles ist nur Gerede und könnte so gut wie gar keinen Wahrheitsgehalt aufweisen.

STIER 21.4.–20.5.
Ein Streit, der Ihnen auf der Seele liegt, lässt sich nun bereinigen. Nutzen Sie die Zeit gut aus. Sie schaffen mehr, als Sie anfangs vermuten.

ZWILLINGE 21.5.–21.6.
Persönliche Probleme sollten besser von einem Außenstehenden ferngehalten werden. Ein kleiner Kassensturz sorgt nun für finanziellen Überblick.

KREBS 22.6.–22.7.
Der Alltag zerrt am Nervenköstüm. Stellen Sie sich mutig den Herausforderungen. Mit Gelassenheit und Ausdauer lassen sich viele Dinge meistern.

LÖWE 23.7.–23.8.
Ein Energieschub ist zu erwarten, der Ihr Leistungsvermögen enorm erhöhen wird. Zeigen Sie jetzt auch einmal Mut zu unpopulären Entscheidungen.

JUNGFRAU 24.8.–23.9.
Probieren Sie, mehr über die Handhabung einer Sache in Erfahrung zu bringen; vielleicht kommt deren Anwendung tatsächlich auch für Sie infrage.

WAAGE 24.9.–23.10.
Das Leben zeigt sich von der schönsten Seite. Hüten Sie sich jedoch, vorwiegend in gesundheitlicher Hinsicht, davor, zu leichtfertig zu werden.

SKORPION 24.10.–22.11.
Sie werden mit Ihrer üblichen Leichtigkeit alle Hindernisse geschickt umgehen und sich den angenehmen Dingen des Lebens intensiv widmen können.

SCHUTZE 23.11.–21.12.
Eine kleine Krise mobilisiert ungeahnte Kräfte und lässt Sie über sich selbst hinauswachsen. Das entspannt eine berufliche Situation erheblich.

STEINBOCK 22.12.–20.1.
Nur nicht verstimmt reagieren, bemühen Sie sich um mehr Ausgeglichenheit. Der Umwelt sollten Sie lieber zeigen, was noch alles in Ihnen steckt.

WASSERMANN 21.1.–19.2.
Man hat Ihnen eine ganze Menge Steine in den Weg gelegt. Jetzt nehmen Sie endlich die letzte Hürde und der Weg für das erhoffte Glück ist frei.

FISCHE 20.2.–20.3.
Mit Ihrem Gespür für Menschen erkennen Sie jetzt auf den ersten Blick, wem Sie vertrauen können und wem nicht. Nehmen Sie eine Sache mit Humor.

Rätselspaß am Wochenende

Teil des Bestecks	Teil des Stillen Ozeans	Produkt aus Kalk, Sand u. Soda	Jazzführungsstimme	ital. Klosterbruder (Kw.)	häufig	Gibbonaffe	indischer Büßer, Asket	italienisch: drei	österr. Schriftsteller †1924	französische Atlantikinsel
Reim	reizvoll			5	Attacke		kurz für: eine		berlinisch: ich	7
			an jenem Ort		geometrische Figur				2	Fernsehen (Abk.)
Ab-schieds-gruß	Laut des Ekels							Kfz-Abgasentgifter (Kw.)	Gruppe, Reihe	
Keimzelle								trostlos	kaufm.: heute	
				3						8
scheues Waldtier	Halbton unter G	Grabin-schrift (Abk.)	Rufname Haller-vordens	Kosmos	Rufname der Taylor	bestimmter Artikel	Geigen-virtuose (André)	engl. Fürwort: er	Gut-schein	Kfz-Z. Ennepe
Fürstenhaus von Monaco							Fürstenanrede			
feierliches Gelübde			ver-einigen						griechische Vorsilbe: neu	
hat jedes Kind										1 2 3 4 5 6 7 8

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

APOTHEKEN

SAMSTAG 8.30 BIS SONNTAG 8.30 UHR:
Lentz-Apotheke, Tel. 559988, Kirchroder Str. 89/90
Sophien-Apotheke, Tel. 69095533, Adolf-Emmelmann-Str. 5
Tresckow-Apotheke, Tel. 466010, Tresckowstr. 187
Apotheke Isernhagen HB, Tel. 775474, Weizenkamp 4

SONNTAG 8.30 BIS MONTAG 8.30 UHR:
Merkur-Apotheke Stöcken, Tel. 97915778, Eichsfelder Str. 97
EMPELDE: Vitalis Apotheke, Tel. 43833380, Chemnitzer Str. 2B
RETHEN: Marktapotheke Rethen, Tel. (05102) 916480, Hildesheimer Str. 356

LEBENSHILFE

Drogenberatungsstelle	70 14 60	Selbsthilfegruppen (Kontaktstelle)	66 65 67
Drogenberatung Neues Land	33 61 17 30	Krisenberatung Mädchenhaus zwei 13	3 00 58 72
Alkohol- u. Medikamentenabhängige	70 03 10 90	Frauenhaus Hannover	66 44 77
Anonyme Alkoholiker	9 80 55 14	Frauen- und Kinderschutzhaus	69 86 46
Hannöversche Aids-Hilfe	(07 00) 44 53 35 11	Sorgentelefon Kinder und Jugendliche	(08 00) 1 11 03 33
Telefonseelsorge	(08 00) 1 11 01 11	Hörgeschädigtenberatung	8 38 65 32
Epilepsie-Beratung	8 56 50 25	Sehgeschädigtenberatung	5 10 42 18

NOTDIENSTE

Stadt Hannover:

Allgemeiner Notruf (Polizei)	110
Feuerwehr	112
Rettingsleitstelle	
Krankentransport	1 92 22
Gift-Notrufzentrale (05 51) 1 92 40	
Notfallsprechstunde (Zentrum)	11 61 17
Notfallsprechstunde (Nordstadt)	1 23 83 43
Kinderärztliche Notfallambulanz	81 15 33 00
Augenarzt	31 40 44
Zahnärztlicher Notdienst	31 10 31
Zahnärztl. Notdienst (alle Kassen)	6 42 48 08
Privatärztlicher Notdienst* (0 18 05) 30 45 05	
Privatzahnärztl. Notdienst* (0 18 05) 33 21 12	
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	

Ist Ihr Teppich beschädigt? Oder nicht ganz sauber?

Achtung: Vorerst letzte Aktion des Jahres.

Damit es in der aktuellen Jahreszeit gemütlich wird in den eigenen vier Wänden sollten auch die Teppiche ein schönes Bild abgeben. Beim Teppichhaus Schulz sorgen Teppichmeisterwäscher und -knüpfer aus namhaften Manufakturen für Sauberkeit. „Denn die traditionelle persische Wäsche ist eine Kunst für sich“, sagt Robert Weiß, der als Experte für die Kunden zur Verfügung steht. Das Teppichunternehmen hat sich speziell auf Wäsche und Reparatur von hochwertigen und antiken Teppichen spezialisiert. „Zum Werterhalt eines Teppichs ist eine fachgerechte Wäsche im Abstand von etwa fünf bis sieben Jahren notwendig, denn Schmutz, Staub, Milben und mikrobiologische Belastungen schaden nicht nur dem guten Stück, sondern auch der Gesundheit“, sagt Robert Weiß.



per Hand und einer speziellen Bürste. Danach tragen die Profis Lanolin auf – ähnlich wie bei einer Haarkur. Entsprechend wird das Mittel wieder herausgespült.

Auch die Rückseite des Teppichs wird gewaschen. „Bei den meisten Anbietern ist das nicht üblich“, sagt Robert Weiß. Zu guter Letzt kommt das edle Knüpfwerk in eine Trockenkammer bei 45 Grad. „Höhere Temperaturen dürfen nicht sein, sonst verlaufen die Farben“. Nach dem Trocknen wird der Teppich gebügelt und gekämmt. „Der Flor muss ja wieder eine Richtung haben“, sagt der Experte. Damit das kostbare Stück nach der Reinigung wieder aussieht wie neu, wird es auf Flecken untersucht. Auch Reparaturen jeglicher Art an Teppichen werden fachgerecht durchgeführt. Ein kostenfreier Hol- und Bringdienst im Umkreis von 200 Kilometern gehört dabei selbstverständlich zum Rundumservice – natürlich geschützt und kontaktlos.

Kunden können auch Teppiche kaufen. Das Angebot reicht von edlen klassischen bis zu Designer-Teppichen. Jetzt anrufen und Termin sichern!

**Kontakt: Teppichhaus Schulz
Reinigung – Reparatur – Verkauf
Kampsriede 6 A – 30659 Hannover
Tel. 0511 / 99 99 84 25 oder 0178 / 466 88 78
Termin nach telefonischer Vereinbarung**

Kampsriede 6 A · 30659 Hannover · Termin nach Vereinbarung

TEPPICHHAUS SCHULZ

• Reinigung • Reparatur • Verkauf

3 Teppiche waschen und nur 2 bezahlen!

kostenloser Hol- & Bringservice im Umkreis von 200 Kilometer

Aktion ist gültig bis zum 06.12.2025



Wäsche ab 8,90 € pro m²

- Handwäsche nach persischer Methode
- Entfernung von Flecken und Verfärbungen
- Seidenglanzwäsche
- Rückfettungs-Imprägnierung
- Schonende Biowäsche
- Motten- und Milbenbeseitigung
- Fransen werden erneuert
- Kantenreparatur
- Wir schmälern und kürzen Ihren Teppich
- Teppich Restauration jeglicher Art

35 % RABATT auf alle Reparaturen

7 % Rentnerrabatt

0511 / 99 99 84 25 oder 0178 / 466 88 78
Inh. R.Weiß

▶ STELLENMARKT

▶ STELLENANGEBOTE

▶ WEITERE BERUFSFELDER

Schülerjob gesucht?

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

Einfach online, telefonisch (0800 1234 399) oder über WhatsApp bewerben und den QR-Code scannen:

Freie Gebiete:

- Limmer
- Bult
- Nordstadt
- Hainholz
- Groß Buchholz
- Calenberger Neustadt

hallo wochenende

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)

3374801_002625

ACKMANN & LÖRCHER

NAH- & FERNVERKEHR

Wir suchen Dich!

Krauffahrer für Kippsattel im Raum Hildesheim - Hannover Festanstellung

Ackmann & Lörcher GmbH & Co. KG
Jacob-Uffrecht-Str. 22
39340 Haldensleben

Bewerbung mit Lebenslauf an: bewerbung@ackmann-loercher.de

Mitarbeiter Fußwegreinigung/
Winterdienst Vollzeit, feste Tour in Hannover, FS erforderlich, deutsch o. russischsprachig Pook ☎0511-555033

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

Junger Mann hilft im Haus, Garten, beim Einkaufen. ☎ 05137/9860390

▶ **MINI- UND NEBENJOBS**

Fahrer/in als Aushilfe, zum Ausliefern unserer Frischmenüs gesucht. Urlaubs- und Krankheitsvertretung. FS Kl. B. Mo-Fr 7-15:30 Uhr
stephan.kulz@vitesca.de ☎ 08008483722

Achtung Stellensuchende
Legen Sie Bewerbungen keine Originalzeugnisse oder andere wichtige Papiere bei, deren Verlust oft unersetzlich ist. Für verlorengegangene Einsendungen können wir keinerlei Haftung übernehmen.
Ihre Anzeigenabteilung

▶ STELLENGESUCHE

▶ STELLENGESUCHE

Maler Handwerker sucht Arbeit
Steichen, Spachteln, Lackieren, Tapezieren, Boden, verlegen, Alle, Arten, Trockenbau, Fliesenarbeit, 01784480398

Erfahrener Fensterputzer
sucht Arbeit in privathaushalt
01771477987

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

Maler sucht Arbeit. ☎0157-33254341

Sie haben die Wahl

– Es gibt kleinformatige Wochenblätter, aber auch großformatige Wochenblätter

– Es gibt billige Wochenblätter, aber auch preiswerte Wochenblätter

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

Was wollen Sie mehr?

Achtung Stellensuchende
Legen Sie Bewerbungen keine Originalzeugnisse oder andere wichtige Papiere bei, deren Verlust oft unersetzlich ist. Für verlorengegangene Einsendungen können wir keinerlei Haftung übernehmen.
Ihre Anzeigenabteilung

- ▶ **IMMOBILIENMARKT**
 - ▶ **IMMOBILIENKAUF-GESUCHE**
 - ▶ **EIGENTUMSWOHNUNGEN**
- Suche renovierungsbedürftige Wohnung**
Von Privat. Bitte keine Makler.
☎ 017655981344
- Eigentumswohnung**
gesucht ! leer o. vermietet, auch renovierungsbedürftig 05192 1379215

▶ **HÄUSER**

SUCHE HAUS
auch sanierungsbedürftig und älter oder zum abreißen.
☎ 0176 86 09 98 88

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**

▶ **2 ZIMMER**

2 Zi.-Whg. in Vinnhorst, 2. OG, ca. 63m² Wfl., mit Blk., kompl. modernisiert 2025, ab sofort zu vermieten, 800€ KM + ca. 300€ KM + 3 MM MS + 50€ Garage. ☎0172-5156624

Achtung! MitstreiterInnen für Wohnprojekt in ländlicher Gegend gesucht. ☎ 0173/6542139

▶ **GARAGEN / EINSTELLPLÄTZE**

Hannover - Mittelfeld, Garage zu vermieten, ☎05171-56470

▶ **MIETGESUCHE**

▶ **WOHNUNGEN**

2 Zi.-Whg. ges. Raum Vahrenwald, List zum nächstmögl. Termin 0174/3177441

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

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

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

Dachdeckerarbeiten aller Art, Dachrinnenarbeiten, 30% Herbstaktion Firma U. Meinhardt ☎ (0178) 7887220
3550201_002625

▶ VERANSTALTUNGEN

Dieter Agentur Lühr präsentiert: Tickets unter **EVENTIM**

Nuhr 2026

13.03.2026 **HANNOVER** Swiss Live Hall

28.03.2026 **BRAUNSCHWEIG** Volkswagen Halle

06.11.2026 **WOLFSBURG** CongressPark

LISA ECKHART ICH WAR MAL WICHTIG

15.10.2026 **GÖTTINGEN** Stadthalle

16.10.2026 **BRAUNSCHWEIG** Volkswagen Halle

17.10.2026 **CELLE** Congress Union

TORSTEN STRÄTER
Die Zyklopen von Saint-Tropez

30.01.2027 **HANNOVER** Zoo Arena

03.03.2027 **BRAUNSCHWEIG** Volkswagen Halle

Weitere Termine unter **agentur-luehr.de**

▶ **MARKTPLATZ**

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

▶ **MARKTPLATZ**

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

▶ **MÖBEL / HAUSRAT**

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

Kaufe altes Silberbesteck, auch versilbert ☎ (0177) 8884144

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

Wegen Umzug Möbel zu verschenken, WoZi 8 Teile Jugendz. 3 Teile 71308437

▶ **TV / FOTO / PHONO / ELEKTRONIK**

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

▶ **SCHMUCK & UHREN**

! Suche Uhren aller Art 01605319258!

▶ **GARTEN**

Baumfällung, -schnitt, -pflege, Roden von Hecken, Wurzelräsrasen usw. inkl. Entsorgung, 20 Jahre Erfahrung, wir erledigen das ! Firma J.Schröter Tel.01772492640 gerne auch WhatsApp

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

Gartenpflege ☎ 0173/5656896

▶ **KRAFTFAHRZEUGMARKT**

▶ **KFZ ANGEBOTE**

▶ **MOTORRÄDER / ZWEIRÄDER**

Kaufe Motorräder ☎ (05121) 514583

▶ **WOHNMOBILE / -WAGEN**

Privat sucht Wohnwagen od. Wohnmobil, auch reparaturbedürftig ☎ 0163/4331488

▶ **ERSATZTEILE / ZUBEHÖR**

4 x Vredestein Quatrac Pro M+S 225/55 R17 101W ohne Felgen, Zulassung für Winterbetrieb, Herstellung 09/2023 Preis 300,-€. ☎ 0171/3048427
3544801_002625

▶ **KFZ GESUCHE**

▶ **WOHNMOBILE / -WAGEN**

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

▶ **DIENSTLEISTUNGEN**

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

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

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

Dachdeckerarbeiten aller Art, Dachrinnenarbeiten, 30% Herbstaktion Firma U. Meinhardt ☎ (0178) 7887220
3550201_002625

Angorakaninchen werden für Wollausbeute. PETA.de/Angora

Danke,

dass du Baumwolle trägst!

Angorakaninchen werden für Wollausbeute. PETA.de/Angora

▶ TRAUERANZEIGEN

Du bist nur einen Gedanken weit entfernt.

Wolfgang Tietjen

* 26. 3. 1956 † 11. 11. 2025

Wir vermissen Dich sehr:
Gabriele Tietjen, Vanessa Tietjen mit Joana-Zoe, Jonas, Lea Sofie und Henrik Lars Grosse mit Nina und Lara

Die Trauerandacht und Urnenbeisetzung findet am Mittwoch, den 03. Dezember 2025, um 14 Uhr auf dem Friedhof in Hemmingen statt.

NÄCHSTEN LIEBE DIE BLEIBT

WIR UNTERSTÜTZEN DIREKT. UND MIT HERZ.

Hier mehr erfahren: **missio-hilft.de**

▶ REISEMARKT

▶ REISEMARKT WELTWEIT

Neuseeland

Mitreisende gesucht, Exklusive Gruppenreise, max. 20 Pers., Termin: 8.3.26 bis 26.3.26, 4-Sterne-Hotels, nähere Info ☎0175/9024917

▶ REISE / TOURISTIK

▶ WEITERE ANGEBOTE

Lago Maggiore Seeblick Pool Strand www.ferienwohnung-lagomaggiore.de gepfl. 2-4 Pers. v. Privat T. 091294947

▶ BEKANNTSCHAFTS-ANZEIGEN

▶ BEKANNTSCHAFT

▶ SIE SUCHT IHN

Heidrun, 71 J., hübsche Witwe, mit viel Liebe im Herzen. Ich erledige gerne die Haus-/Gartenarbeit u. koche für mein Leben gern. Nach der Trauerzeit möchte ich wieder nach vorne blicken. Gerade jetzt, in der Adventszeit, ist das Alleinsein besonders schwer. Rufen Sie ü. PV an, ich bin sicher, wir beide werden uns gut verstehen.
Tel.: 0176-43646934

Ute, 66 J., mit allen frau. Qualitäten, probiere gern neue Kochrezepte aus u. mag eher ruhige Abende. Suche treuen Mann, der wie ich den Glanz der Adventszeit liebt. Ob Weihnachtsmarkt o. Winterspaziergang, gemeinsam ist es schöner. Ruf ü. PV an, damit aus unseren zwei einsamen Herzen ein gemeinsames wird. Tel. 0176-34498406

Bärbel, 77 J., gepflegt, mit schöner weibl. Figur. Bin eine warmherzige, häusliche Frau u. als Witwe leider allein. Es fehlt jemand, der mich braucht. Ich habe keine großen Ansprüche. Wichtig sind mir Ehrlichkeit u. dass wir uns mögen. Mit meinem Auto bin ich mobil u. würde, wenn es passt, auch gern zusammenziehen. PV. Tel. 0162-7939564

Sie, 53, sucht ihn, 47-54 J., auch NR, schlank, ab 1,75m, mit Interesse zum Tanzen, für eine ehrliche Partnerschaft ☎ 01 72 30 999 73

▶ ER SUCHT SIE

Ich suche Dich! Du solltest attr., mittelschlank u. zw. 50 - 75 J. sein, kl. Behinderung kein Problem. Ich bin gut anzuschauen u. taugl. für alles, 76 J. alt u. möchte noch einmal neu anfangen-vielleicht mit Dir! Alles Weitere unter WhatsApp (0174)1507148 (Trau Dich) Weihnachtss & Sylvester alleine ist blöd. Bitte Möglichkeiten und habe Ideen, bitte melde Dich.

Frank, 64 J., pensionierter Polizeibeamter, 1,81 m, schlank, romant. u. zuverlässig. Ich genieße Spaziergänge in der Natur, tanze gern, bin handwerklich geschickt u. mag gemeins. Ausflüge (FS + Auto habe ich u. bin ein passionierter Fahrer). Suche liebe Frau für schöne Zwischenzeit. PV. Anruf u. Vermittlung kostenlos. T. 0800-2886445

Frecher Kater aus Barsinghausen, sucht passendes Kätzchen für eine Partnerschaft auf Augenhöhe. Bist du bereit? Ich 63,174,80 aber Raucher, suche Sie. Gerne über WhatsApp. 01522 8624006

Neuanfang außerhalb Hannovers mit mir ? Sympath. Mann, groß, sportl. sucht liebe, attr. Frau bis 45, schl. für Spaß, Liebe und gem. Zukunft. Trau und melde dich. ☎ 01522163677

Flotter Rentner, 71, 170m, 70 kg, NR, mit Spaß an Tanzen, Natur usw. sucht liebevolle Sie auf Dauer. 0177-3282871

Er 62/173 sucht Sie für Freizeitsch. Partnerschaft Beziehung gerne auch Polin ☎ 015254391154

Er, 58 sucht Sie für feste Beziehung. ☎ 0152 10 160 661

Er, 60 sucht nette Dame für Dates und Freundschaft SMS 0160 65 47 573

▶ VERSCHIEDENES

Modelleisenbahnausstellung



Advent Ausstellung der Modell-Eisenbahnfreunde Han Land in Barsinghausen OT Langreder Halbe Str 4a 06.u. 07. Dez. Spurgroßen von H0, N, H0m werden gezeigt. Börse u Cafeteria Erw 4€, Kinder 2 €, bis 1,20m frei Für Fragen stehen wir zur Verfügung.

www.modelbahn-mefh.de

Su. dringend privat Ergotherapeuten der mir 1-2 x Wo. Treppenlaufen lehrn, nahe Niedersachsenring ☎ 71308437

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

Fliebtanzeigen - 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 haben.

Druck:
Druckzentrum Niedersachsen
Gutenbergstraße 1, 31552 Rodenberg

Leserbriefe:
Anonyme Zuschriften werden nicht veröffentlicht. Jeder Leserbrief muss mit voller Adresse versehen und vom Einsender unterschrieben sein. Die Redaktion behält sich Kürzungen unter Berücksichtigung der presserechtlichen Verantwortung vor.

Alle vom Verlag gefertigten Entwürfe und Anzeigen sowie alle redaktionellen Texte und Fotos sind urheberrechtlich geschützt. Die Übernahme und Verwendung bedarf der schriftlichen Zustimmung.

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

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

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**

3542901_002625

Das große
FINALE

BLACK FRIDAY verpasst? Kein Problem!
Noch bis zum **07.12.2025** super Deals sichern.
Jetzt vorbeikommen und sparen!

clewa
VON MÖBEL HEINRICH

MÖBEL
HEINRICH

BLACKWEEKS

100% KAUFEN

& NUR
55%

ZAHLEN

NUR NOCH BIS ZUM 07.12.2025

BLACK DEAL
10% EXTRA
AUF MÖBEL UNSERER
EXKLUSIV-MARKENSTUDIEN
0996 1035 00

BLACK DEAL
20% EXTRA
AUF SALE-ARTIKEL
0996 1106

BLACK DEAL
20% EXTRA
AUF
Haushaltswaren • Deko-Artikel
Heimtextilien • Leuchten
0996 1045

Alle **BLACK DEALS** finden Sie unter www.moebelheinrich.de! Alle Vorteile gültig vom 17.11. - 07.12.2025 bei Möbel Heinrich. Gilt nur für Neuaufträge. Gutscheine bitte mitbringen. 1) **45% Dauertiefpreise:** Bereits im Verkaufspreis berücksichtigt. 2) **10% EXTRA auf unsere Exklusiv-Markenstudios:** Gilt auf Möbel folgender Hersteller: Musterring, Henders & Hazel, Schöner Wohnen, Stressless, Erpo, Mobitec, Set One, Kave Home, Nilla. Gilt nur für Neuaufträge. Keine Kombination mit weiteren Nachlässen. 0996 1035 00. 3) **20% EXTRA auf alle Sale-Artikel:** Gilt auf bereits reduzierte Ausstellungsstücke und Letzte-Chance Artikel, die in unserer Ausstellung gekennzeichnet sind. 0996 1106. 4) **20% EXTRA auf alle Fachsortimente:** Gilt in den Abteilungen Haushaltswaren, Deko-Artikel, Heimtextilien & Leuchten. Ausgenommen preisreduzierte Werbeware. Keine Kombination mit weiteren Nachlässen. 0996 1045.

Heinrichs **ADVENTS TRUBEL**

AM FREITAG, 05.12.2025

- ◆ **kostenlos** Frottee-Tücher besticken (13-19 Uhr)

AM SAMSTAG, 06.12.2025



- ◆ **FACHBERATUNG** direkt bei Möbel Heinrich!
- ◆ **kostenlos** Frottee-Tücher besticken (13-19 Uhr)
- ◆ **LIVE-KOCHEN!** Festliches Weihnachtsessen (10-18 Uhr)
- ◆ **GLÜCKSRAD**

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

ÜBER 40.000 M² • 500 M VON DER A2
ÖFFNUNGSZEITEN:
Montag - Freitag: 10.00 - 19.00 Uhr
Samstag: 10.00 - 18.00 Uhr

MÖBEL HEINRICH BAD NENNDORF
wurde auf Google mit 4,5 ⭐ bewertet.
Stand: 20.11.2025, 2597 Rezensionen
G ⭐⭐⭐⭐⭐

CLEVA BAD NENNDORF
wurde auf Google mit 4,5 ⭐ bewertet.
Stand: 20.11.2025, 384 Rezensionen
G ⭐⭐⭐⭐⭐

Weitere Infos unter
www.moebelheinrich.de
Folgen Sie uns:

MÖBEL
HEINRICH

clewa
VON MÖBEL HEINRICH