

**SCHENKE LEBEN,
SPENDE BLUT.**

**SPENDE
BLUT**
www.don.de



**So 04.01.2026
11.00 - 15.00 Uhr**

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



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



möbel staude
Die Besten im Norden

**Geschenke
gibt's bei
Stäude!**

hallo HANNOVER WEST wochenende

TRANSPARENT • SERIÖS • SICHER

EPHESUS
est. 1995

Wo Eleganz auf Goldschmiedekunst trifft

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

50 ❖ 31. Jahrgang · 13. Dezember 2025

www.wochenblaetter.de

Fahrplanwechsel am 14. Dezember

HANNOVER. Ab Sonntag, 14. Dezember, Betriebsbeginn, gelten die neuen Jahresfahrpläne im Üstra-Verkehrsverbund. Sowohl im Stadtbahn- als auch im Buslinienverkehr gibt es wieder zahlreiche Anpassungen im Fahrtenangebot und in den Linienverläufen. Mit dem Fahrplanwechsel gibt es auch Änderungen beim automatischen Öffnen der Stadtbahntüren an oberirdischen Haltestellen: Künftig öffnen sich die Türen der Stadtbahnwagen an allen Tagen von 6 bis 20 Uhr sowie unabhängig von der Fahrgastzahl am Bahnsteig – bisher waren mindestens fünf Personen am Bahnsteig erforderlich. In den Tunnelstationen öffnen die Türen immer automatisch. Für Busse gilt die Regelung nicht. In den Bussen gilt an allen Tagen ab 20 Uhr sowohl in der Stadt als auch im Umland der so genannte „Vorneeinstieg“. Das Fahrpersonal öffnet Fahrgäste dann lediglich die vordere Bustür, um zuzusteigen. Für den Ausstieg können alle Türen, bis auf die vordere, genutzt werden. Die neuen Fahrpläne finden Fahrgäste ab Sonntag, 14. Dezember, an allen Haltestellen per Aushang, über die Fahrplanauskunft auf der Internetseite uestra.de oder innerhalb der Üstra-App.



Kult-Club

**ist
zurück**

Foto: Ilona Hottmann

Seite 8

Hannovers Bäumen geht es schlechter

Hitze und Trockenheit, aber auch zunehmende Bebauung schwächen den Bestand

HANNOVER. Rund 50.000 Straßenbäume und bis zu 170.000 Bäume in Grünanlagen stehen im Stadtgebiet von Hannover. Der Bestand wächst seit zehn Jahren stetig, in den vergangenen zwei Jahren sind um die 2000 Bäume hinzugekommen. Was zunächst gut klingt, ist jedoch beim Blick auf den Zustand der Bäume bedenklich: Vielen von ihnen geht es schlecht. Der jetzt vorgestellte Jahresbericht der Stadt für 2023/2024 zeigt, wie klimatische und städtebauliche Herausforderungen vor allem für die wichtigen Altbäume zum Problem werden. Aktuellere Zahlen liegen nicht vor.

KLIMAWANDEL SETZT BÄUMEN ZU

Die Bäume im Stadtgebiet müssen durch die klimatischen Veränderungen vermehrt auf Hitze und Trockenheit reagieren. Zwar hat ein Großteil der Bäume laut Bericht noch keine schweren Schäden, allerdings sinkt dieser

Anteil stetig. Geschwächte Bäume sind zudem anfälliger für Baumkrankheiten. Um die Widerstandsfähigkeit in Zukunft zu verbessern, setzt die Stadt bei der Neupflanzung vermehrt auf Baumarten, die besser mit den erschwerten Bedingungen zurecht kommen. Eine Durchmischung verschiedener Baumarten an einem Ort kann dazu die Resistenz gegenüber Schädlingen und Krankheiten erhöhen.

Auch der Wasserbedarf ist durch die trockenen Jahre stark gestiegen. 2023 mussten etwa 3900 Bäume bewässert werden, 2024 waren es schon 400 mehr. Bereits jetzt kommen spezielle Bodenfeuchte-Sensoren zum Einsatz. Die Stadt hat zudem im vergangenen Jahr acht neue Gießtraktoren mit Wasseranhänger angeschafft, um die Gießkapazität zu steigern.

Im Straßenraum gehen zunehmend Pflanzmöglichkeiten verloren, da immer mehr Flächen durch Leitungen, Zufahrten oder Rettungswege blockiert sind. Gleichzeitig führen



Einer der acht Bewässerungstraktoren der Stadt im Einsatz.
Foto: Stadt Hannover Grünflächenverwaltung/Archiv

die vielen Baustellen zu einer weiteren Bodenverdichtung sowie zu Schäden an Wurzeln, Stämmen und Kronen. Während in Grünanlagen vermehrt ältere Bäume stehen, fehlt es den Straßenbäumen oft an vergleichbar guten Bedingungen, um alt zu werden. Um geschwächte Bäume langfristig zu erhalten, setzt die Stadt auf eine Verbesserung des Untergrunds. Bei den sogenannten Treelife-Behandlungen wird der Boden mit Druckluft gelockert, gewässert und gedüngt. Der Aufwand für Pflege und der Schnitt der Bäume hat sich in den vergangenen Jahren deut-

lich erhöht, insgesamt beliefen sich die Kosten für die Baumpflege 2024 auf 5,6 Millionen Euro.

Der größte Anteil der Bäume im Stadtgebiet ist unter 50 Jahre alt. Altbäume mit einem Alter von über 50 Jahren erfüllen dagegen deutlich mehr ökologische und stadtklimatische Aufgaben. Die Riesen spenden durch ihre großen Baumkronen Schatten und kühlen Flächen ab, viele Insekten finden hier einen Lebensort. Die Blätter und der Stamm speichern große Mengen an Kohlenstoff und Wasser, auch in der Sauerstoffproduktion sind sie Spitzenreiter. Im

Müllabfuhr zu den Feiertagen

HANNOVER. Da die Weihnachtsfeiertage in diesem Jahr auf einen Donnerstag und einen Freitag fallen, kann an diesen Tagen ebenso wie an Neujahr keine Abholung von Abfällen und Wertstoffen stattfinden. Die Abfallwirtschaft Region Hannover (aha) bietet rund um die Feiertage eine angepasste Regelung an. Bis einschließlich Heiligabend kommt das Müllfahrzeug jeweils einen Tag früher. Die weiteren Verschiebungen im Überblick:

- Montag, 22. Dezember: Die Abholung erfolgt am Sonntagabend, 20. Dezember.
- Dienstag, 23. Dezember: Die Abholung erfolgt am Montag, 22. Dezember.
- Mittwoch, 24. Dezember: Die Abholung erfolgt am Dienstag, 23. Dezember.
- Donnerstag, 25. Dezember: Die Abholung erfolgt am Mittwoch, 24. Dezember.
- Freitag, 26. Dezember: Die Abholung erfolgt am Sonntagabend, 27. Dezember.
- Donnerstag, 1. Januar 2026: Die Abholung erfolgt am Freitag, 2. Januar.
- Freitag, 2. Januar: Die Abholung erfolgt am Sonntagabend, 3. Januar.

Die Deponien und Wertstoffhöfe bleiben an Heiligabend, den Weihnachtsfeiertagen, Silvester und Neujahr geschlossen. Auch Service-Hotline und Gebühren-Hotline sind an diesen Tagen nicht besetzt. **RED**

Ehrenamt im Hospizdienst

HANNOVER. Das Hospiz Luise sucht Ehrenamtliche für die Begleitung von Menschen in ihrer letzten Lebensphase sowie deren Angehörigen. Ab dem 16. Januar 2026 wird dafür ein Befähigungskurs angeboten. Die Ausbildung dauert elf Monate.

Informationen und Anmeldung bei **Amely Schönthaler, Koordinatorin für den Ambulanten Hospizdienst, ahd@hospiz-luise.de, Telefon: (0511) 5248761.** **RED**

Ohne Abzüge:
Feingold 114,70€ / Zahngold 71,44€
750 Gold 84,90€ / Silber 1,64€
585 Gold 66,22€ / Versilbert 35,00€
333 Gold 37,70€ / Zinn 16,00€

Goldankauf Bott
Bahnhofstr. 12 • 30159 Hannover
0511/37359069

**Noch bis zum
22.12.25 für
Sie da!**

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

ABC Wäschendienst GmbH
am besten clean
Wäscherei, Reinigung und Mangelservice

Service und Hygiene rund um die Wäsche ...

- Textilreinigung / chem. Reinigung
- Mangelwäsche in 24 Std.
- Bettdecken / Kopfkissen
- Business-Hemden, handgeb.
- Tisch- und Bettwäsche
- Zelte, Planen, Schlafsäcke etc.
- Imprägnierungen
- Gardinen, Vorhänge
- Kittel und Berufsbeleidung

ABC Wäschendienst GmbH
Öffnungszeiten: Mo.–Fr. 6–14 Uhr
Am Listbove 87 (direkt neben CleanCar)
30177 Hannover
Tel. 0511-71 74 67

BERG & TAL OUTDOOR OUTLET

**ES WEIHNACHTET SEHR
BEI BERG & TAL**

50% AUF FAST ALLES

EKZ Altwarmbüchen
Opelstr. 36-40 • 30916 Isernhagen-Altarmbüchen
Mo., Di., Do., Fr. 10:00 – 18:00 Uhr
Mi. 10:00 – 15:00 Uhr, Sa. 10:00 – 14:00 Uhr

ADVENTS-COUPON
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.

LEINE APOTHEKE
vor Ort:
Leine-Center Laatz
Hauptbahnhof Hannover
Ernst-August-Galerie Hannover
Misburg-Waldstraße 1
Neu:
Kronsrode-Kattenbrookstr. 163
online: www.LeineApotheke.de
Code „ADVENT“

„Pflege mit Herz und Seele – bei Ihnen zuhause“

FIEDELER

- Wir arbeiten nicht nach Minuten, sondern nach Leistungen – Sie bekommen die Zeit, die sie wirklich brauchen.
- Kostenlose Unterstützung bei Pflegegrad- und Krankenkassenanträgen.
- Ihre feste Bezugsperson sorgt für Vertrauen und Verlässlichkeit.
- Monatlich eine kostenlose Zusatzleistung: z. B. Arztbegleitung, Medikamentenbestellungen oder persönliche Gespräche

Unser Versprechen: Individuelle, zuverlässige und herzliche Pflege – abgestimmt auf Ihre Bedürfnisse.

Kostenlose Erstberatung - rufen Sie uns an:
Tel.: 0511- 98 59 70 50
Fiedelerstr. 15, 30519 Hannover, www.pflegedienst-fiedeler.de

-15% RABATT*

LOKAL SHOPPEN
ZAHLT SICH AUS!

Gültigkeit: Dezember 2025 / Januar 2026

PINC Apotheken

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

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

Dr. Mohi deine Apotheke

20% RABATT

*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 26.12.2025
Bitte Coupon ausschneiden und mitbringen.

Apotheke im Marktkauf
Vahrenwalder Straße 140 • 30165 Hannover

Apotheke am Ring
Isernhagener Straße 109 • 30163 Hannover

Endlich wieder Festspielstadt

2029 feiert Hannover die **FRAUEN-FUßBALL-EM**: Die Arena am Maschsee ist einer von acht Spielorten – ganz billig wird das allerdings nicht

HANNOVER. Die Fußball-Europameisterschaft der Frauen 2029 findet in Deutschland statt – und Hannover ist als Spielort dabei. Die anderen Spielorte werden Dortmund, Düsseldorf, Frankfurt, Köln, Leipzig, München und Wolfsburg sein. Neben Deutschland hatten sich auch Dänemark/Schweden, Portugal, Polen und Italien um die Ausrichtung des Turniers beworben.

Gestern Nachmittag gab die UEFA bekannt, dass das Turnier zum insgesamt dritten Mal nach Deutschland gehen wird. Zuvor wird es noch weitere Sport-Großereignisse in der Stadt geben. 2026 finden die „Finals“ in Hannover statt. Das sind die Deutschen Meisterschaften in verschiedenen Sportarten wie 3x3-Basketball und Beachvolleyball. Zudem wird die Landeshauptstadt Spielort der Handball-WM der Männer 2027 sein.

BREMEN UND HAMBURG SIND NICHT DABEI

Geplant ist die Frauenfußball-EM mit 16 Teams an acht Spielorten. Insgesamt 15 deutsche Städte hatten sich beworben, elf standen zuletzt auf der „Shortlist“ der deutschen EM-Bewerbung. Renommierte Fußballstandorte wie Bremen und Ham-

burg, wo es jeweils Teams in der Frauen-Bundesliga gibt, waren da schon nicht mehr dabei.

Im Juni 2025 hatte der DFB die Spielorte festgelegt. Danach sagte Hannovers Oberbürgermeister Belit Onay (Grüne): „Wir freuen uns sehr, dass Hannover Teil der Bewerbung des Deutschen Fußball-Bundes um die UEFA-Frauenfußball-EM 2029 sein wird. Die Argumente und unsere aussagekräftige Bewerbung haben überzeugt. Nach dem Zuschlag für die Finals 2026 ist dies ein weiterer Erfolg für die Sportstadt Hannover.“ Für Christian Katz, Co-Chef der Hannover Marketing und Tourismus GmbH (HMTG), war die Auswahl Hannovers „ein starkes Bekenntnis zur Strahlkraft unserer Sportstadt“. Spiele der Frauen-EM seien „ein hochkarätiges Sportereignis, das unsere Stadt national und international ins Rampenlicht rückt“, sagte er im Juni. Es sei ein echter Gewinn für die Fans und für den Standort. „Hannover ist bereit.“ Für die Stadt würde die EM nicht ganz günstig: Auf 14 Millionen Euro hat die Verwaltung die Kosten bereits beziffert.

„HANNOVER WIRD EIN GUTER GASTGEBER SEIN“

Martin Kind, als Geschäftsführer



Party in Hannover vor gut 44.000 Fans: Beim letzten Frauen-Länderspiel in Hannover im Juni 2024 feierten die Fans den Abschied des damaligen Nationaltrainers Horst Hrubesch. Und ein 4:0 gegen Österreich in der EM-Qualifikation.

Foto: IMAGO/Eibner

rer der Arena-GmbH sozusagen Hausherr im Stadion am Maschsee, zeigte sich nach der Vergabe der EM an Deutschland be-

geistert. „Wir freuen uns sehr, dass Deutschland den Zuschlag für die Frauen-Europameisterschaft 2029 erhalten hat und

dass wir mit der Heinz von Heiden Arena Teil des Turniers sein werden“, teilte er mit. „Für die Stadt und die Region ist die EM

eine große Chance, sich national als auch international zu präsentieren.“ Man habe in einem engen Austausch mit der Landeshauptstadt intensiv an der Bewerbung gearbeitet und werde auch weiterhin gemeinsam alle notwendigen Aufgaben im Rahmen einer professionellen Vorbereitung und Umsetzung des Turniers erfüllen. Hannover verfüge über eine hervorragende Infrastruktur, ein sportbegeistertes Umfeld und eine leistungsfähige Arena, so Kind. „Ich bin mir sicher: Hannover wird ein guter Gastgeber sein.“

Der Slogan der DFB-Kampagne für 2029 lautet „Together We Rise“. Damit will der DFB zum Ausdruck bringen, dass das Turnier in Deutschland zu einem deutlichen Wachstum des Frauenfußballs in Europa beitragen soll. DFB-Präsident Bernd Neundorff: „Wir wollen eine EM, die die Entwicklung des Frauenfußballs über die Grenzen hinweg nachhaltig voranbringt.“

Zuletzt war die deutsche Frauen-Nationalmannschaft am 16. Juli 2024 zu Gast in Hannover. Unter dem damaligen Bundestrainer Horst Hrubesch beendete sie die Qualifikation für die in Kürze beginnende EM 2025 als Gruppensieger mit einem 4:0

gegen Österreich. Während die Arena am Maschsee den Ansprüchen an eine Frauen-EM genügt, sieht das bei den Männern offenbar anders aus. In Hannover gab es seit knapp neun Jahren kein Länderspiel mehr, zuletzt am 11. Oktober 2016 gegen Nordirland (2:0).

DFB-MÄNGELLISTE FÜR STADION – BEI DEN MÄNNERN

Grund: Der DFB hat für die Heinz von Heiden Arena eine Mängelliste aufgemacht, und solange die nicht abgearbeitet ist, gibt es kein Männer-Länderspiel in der Landeshauptstadt. Diese DFB-Mängelliste gibt es im Prinzip seit dem Neubau und der WM 2006. 19 Jahre später kommt ein Punkt hinzu: Die Schalensitze sind veraltet – sie werden aber 2026 ausgetauscht. Und: Der Medienbereich des Stadions entspricht am wenigsten den Anforderungen.

Auch der VIP-Bereich (zu wenig Plätze) und das Catering (zu schlecht) fallen dem DFB unangenehm auf – andere Stadions in Deutschland seien da besser aufgestellt, so der Verband. Bei der Bewerbung als Austragungsort für die Frauen-EM in vier Jahren spielt dies alles für den DFB jetzt keine Rolle.

Das müssen Sie zur Fußball-EM der Frauen 2029 wissen

Wann macht die Fußball-EM der Frauen 2029 in Hannover Halt?

Die Austragung wurde gerade erst nach Deutschland vergeben, die genauen Turnierdaten stehen deshalb noch nicht fest – genau wie die Verteilung der Partien und wie viele in der Arena von Hannover 96 stattfinden. Aber: „Es gibt die grundsätzliche Einigung, dass in jedem Stadion in etwa dieselbe Anzahl an Spielen stattfindet“, sagte der frisch wiedergewählte DFB-Vize Ralph-Uwe Schaffert dieser Redaktion: „Hannover kann also davon ausgehen, drei oder vier Spiele zu bekommen.“ Experten gehen von vier Spielen für Han-

nover aus. Die weiteren Spielorte sind Wolfsburg, Dortmund, Düsseldorf, Frankfurt, Köln, Leipzig und München. Insgesamt wird es 31 EM-Spiele geben, 16 Nationalmannschaften qualifizieren sich fürs Turnier. Deutschland ist als Ausrichter automatisch dabei. Die Auslosung findet im Dezember 2028 statt.

Waren die DFB-Frauen schon mal in Hannover?

Genau einmal – und das ist nicht lange her: Im Juli 2024 gewann das DFB-Team in der Heinz von Heiden Arena ihr abschließendes Quali-Spiel für die EM 2025 mit 4:0 gegen Österreich.

Deutschland flog beim Großturnier im Sommer dann im Halbfinale gegen Spanien raus, den Titel holte England.

Wie teuer wird die Europameisterschaft 2029 für Hannover?

Für die Stadt wird die Frauen-EM nicht ganz günstig: Die Verwaltung hat die Kosten auf 14 Millionen Euro beziffert. Die Stadt will Trainingsstätten modernisieren, in die Verkehrsplanung investieren und eine Fanzone einrichten. Auch Werbekosten sowie den Einsatz von Freiwilligen hat die Stadt eingepreist.

Wie profitieren Hannover und 96?

Die Ausrichtung ist natürlich gut fürs städtische Image. „Die WEURO 2029 komplettiert die Reihe der Sport-Großveranstaltungen, die wir aktuell nach Hannover holen konnten“, freut sich Oberbürgermeister Belit Onay (Grüne). Proficlub 96 bekommt von UEFA und DFB pro Hannover-Spiel Miete überwiesen. Bei vier Spielen würde das eine Summe von rund 1,2 Millionen Euro ausmachen.

Wird die 96-Arena für die EM saniert?

Jein! Es wird saniert, aber viele Arbeiten wären auch ohne die EM angegangen worden. Tatsächlich erfüllt das Stadion bereits alle offiziellen Ansprüche für eine Frauen-Euro – anders als das bei einem großen Männer-Turnier wäre, für die es deutlich höhere Hürden gibt. Aber die 96-Entscheider wissen auch, dass es in den vergangenen Jahren einen Investitionsstau gab. Im Sommer 2026 werden deshalb die veralteten rund 40.000 Sitzschalen ausgetauscht. Wird auch Zeit: Deren Lebensdauer beträgt im Schnitt eigentlich nur 15 Jahre. Gerücheweise sind die alten 96-Sitze sogar Secondhand, stammen noch aus dem Schalker Parkstadion und wären damit weit über 20 Jahre alt. Darüber hinaus laufen Gespräche, was noch erneuert werden muss.

Welche Sanierungen stehen außerdem an?

Es regnet stellenweise heftig durch das in die Jahre gekommene Dach, weil Krähen besonders im Bereich der Westtribüne immer wieder Löcher in die Folie pi-

cken. 96 hat das Problem auf der Agenda, eine grundsätzlich andere Konstruktion scheidet aber an der Statik. So werden die beschädigten Stellen immer wieder geflickt werden müssen. Auf Teile des Daches soll eine Photovoltaikanlage, damit die Arena sich energisch selbst versorgen kann. Auch das Flutlicht soll erneuert werden. Die Stadt ist zwar heiß auf die EM, muss sich an den Sanierungskosten aber nicht beteiligen: Das Grundstück, auf dem das Stadion steht, gehört der Kommune – die Arena selbst aber 96. Der erst kürzlich verlängerte Erbpachtvertrag läuft bis 2096, zu günstigen Konditionen für 96. Also muss der Proficlub auch selbst bezahlen, wenn etwas kaputt geht. Gesellschafter Martin Kind ist auch Chef der Stadion-GmbH, „die Planungen zur Verbesserung der Stadionsubstanz laufen schon. Wir gehen die Aufgaben bereits an, das hätten wir auch ohne die EM-Spiele gemacht.“ Verbesserungen soll es im Pressebereich und auch in der Kioskstruktur geben. Mehr Platz gibt es für die Ausgabestände nicht, das passe baulich nicht –

aber vielleicht mehr Kassen. Von besserer Ausstattung und schnelleren Abläufen könnten zunächst 96-Fans und später auch die EM-Besucher in Hannover profitieren. Wie viel 96 investieren muss, ist noch nicht klar, geschätzt sind es 6 bis 7 Millionen Euro.

Wie reagiert die Stadtspitze?

Oberbürgermeister Onay ist begeistert. „Über diese Entscheidung der UEFA freuen wir uns riesig“, sagt er und verweist auf zwei weitere große Sportereignisse, die in den kommenden Jahren ebenfalls in Hannover stattfinden: im Sommer 2026 die Finals, Deutsche Meisterschaften in 25 Sportarten von Turnen über Kampfsport bis Rugby. 2027 wird die Landeshauptstadt zudem Spielort für die Handball-WM.

Unterstützt der Rat die Frauen-EM in Hannover?

Ja, auch aus der Ratspolitik kommt ein positives Echo. „Ich erwarte für Hannover einen Schub“, sagt Grünen-Fraktionschef Daniel Gardemin. Ein solches Event biete aber auch An-

lässe, die Infrastruktur zu verbessern. Was genau verändert werden könnte, darüber wolle seine Fraktion nachdenken. Die SPD begrüßt das Turnier ebenfalls und schlägt vor, das EM-Jahr zu nutzen, um mehr Aufmerksamkeit auf Sportarten zu richten, die eher Männern zugerechnet werden – etwa Rugby. Auch für die CDU ist die Fußball-EM der Frauen ein Grund zur Freude. „Wichtig dafür ist auch eine saubere und sichere Innenstadt“, sagt Fraktionschef Felix Semper. Die FDP ist ebenfalls erfreut, Fraktionschef Wilfried Engelke lobt: „Die vielen Besucher bringen Geld in die Stadt.“

Hat Hannover genügend Hotels?

Davon ist die Hannover Marketing- und Tourismusgesellschaft (HMTG) überzeugt. „In den kommenden Jahren werden mehrere, im Bau befindliche Hoteltels fertig“, sagt HMTG-Chef Hans Nolte. Zudem sei Hannover Messestadt und verfüge über ausreichend Kapazitäten. Nolte: „Hannover könnte nichts Besseres passieren als ein solches internationales Fußballturnier.“

Wir bieten Haushaltshilfe

für Pflegebedürftige ab Pflegegrad 1

Abrechnung über den Zuschuss der Pflegekasse

Reinigung vom Profi

Freundlich und zuverlässig

Küh
CLEANING

Telefon: 01 76 - 19 09 64 45

Wir suchen Verkäufer (m/w/d)

Heimann

Fleischerei • Partyservice

Oesselse • Weidenstraße 6 • Tel.: 0 51 02 / 32 24

fleischerei-heimann@t-online.de

Di., Do., Fr.: 8 - 12.30 Uhr u. 15 - 18 Uhr • Mi.: 8 - 12.30 Uhr • Samstag: 7 - 12 Uhr

Elektromobile: Bis zu 30% Rabatt auf alle 15 km/h schnellen Modelle

Nur solange der Vorrat reicht

Wir sind Vertragspartner vieler Krankenkassen

Weitere Produkte und Dienstleistungen:

- 6, 10 oder 15 km/h schnell
- Ausstellung/Probefahrt
- E-Mobilreichweite 20 – 60 km
- Elektromobile neu und gebraucht
- Reiserollstühle, elektrisch und faltbar
- Schiebehilfen elektrisch
- leichte Qualitätsrollatoren
- Treppenlifter nach Maß
- Eigene Service-Werkstatt
- Feine Kompressionsstrümpfe
- Sport-Bandagen / Fuß, Knie, Rücken, Arm

SANITÄTSHÄUSER
Stephan Stöppel

Hauptsitz: Völgerstraße 6, 30519 Hannover, Tel. 0511-959056-0

Filiale Ricklingen: Wallensteinstraße 15
30459 Hannover, Tel.: 0511-300 5672

Die größte Silvesterparty steigt im HCC

Zum elften Mal steigt die große Silvesterparty im HCC. Zum ersten Mal verwandelt sich der Kuppelsaal in den NP-Dome.

Hannover macht sich bereit für die größte Nacht des Jahres: Am 31. Dezember öffnet das HCC seine Türen. Fünf Säle verwandeln sich dann in unterschiedliche Tanzflächen und machen das Event zur größten Silvesterparty Hannovers. Die Haupttanzfläche bildet der Kuppelsaal, der zum NP-Dome wird. Die NP ist Medienpartner, Veranstalter ist Trend ID mit Martin Polomka.

Was macht die HCC-Silvesterparty so besonders?

Es ist bereits das elfte Mal, dass sich das Hannover Congress Centrum an Silvester in Norddeutschlands größte Partylocation verwandelt. Den Jahreswechsel hier zu feiern, ist für tausende Leute somit bereits zur Tradition geworden. Neben vier weiteren stimmungsvoll gestalteten Floors bleibt der NP-Dome im Kuppelsaal das absolute Highlight.

Welche Musik erwartet die Gäste auf den einzelnen Tanzflächen?

Die Vielfalt ist Programm: Im Kuppelsaal sorgen Amuze, Aleksey und Tosca mit Dance- und Chart-Sounds für Partyenergie. RnB, Hip-Hop und Disco-Classics von Jace, Themo und Scarly bringen den Runden Saal zum Grooven. Im Leibnizsaal stimmen Tom Wilcox und AM Styles die größten Hits der 80er, 90er und 2000er sowie beliebte Schlagermelodien zum Mitsingen an.



Bereits zum elften Mal steigt die große Silvesterparty im HCC.

Neu in diesem Jahr: der Bonatzsaal mit pulsierenden House- und Afrohouse-Beats von Kenneth B, Tosca und ANDRÉA. Im neuen Saal geben Danbow, Sie-lo und Michael Rankiao einen authentischen Mix aus Latino

Gibt es Essen, Drinks und Sitzmöglichkeiten?

Ja – an den Bars erwartet die Gäste eine breite Auswahl an hochwertigen Drinks. Im Foyer stehen etliche Speisen für den kleinen Hunger bereit. In allen Sälen sind Tischreservierungen

möglich. Hier steht den Gästen zusätzlich eine Servicekraft zur Verfügung, um Bestellungen aufzunehmen.

Gibt es einen Dresscode?

Ja – erwünscht ist ein gepflegtes Erscheinungsbild. Das Event steht unter dem Motto „Casual Chic“.

Wo gibt es die Karten zu kaufen?

Tickets gibt es in allen HAZ- und NP-Ticketshops (zum Beispiel an der Langen Laube) oder online unter tickets.neuepresse.de. Wer einen Tisch reservieren möchte, muss ein Ticket über hccsilvesterparty.de buchen. Eine Eintrittskarte kostet regulär 39 Euro, ein Tisch für vier Personen gibt es ab 200 Euro inkl. Verzeher.

Die Feierlichkeiten beginnen um 21 Uhr.

Aufgrund der großen Nachfrage empfiehlt sich eine frühzeitige Buchung – in den vergangenen Jahren war die Silvesterparty ausverkauft.

Foto: Christian Behrens

Bloß nicht lange fackeln!

Kälte und Dunkelheit lassen die Motivation fürs Laufen im Winter schwinden. Der Sportpsychologe **OLIVER STOLL** verrät, wie Hobbyläufer ihren inneren Schweinehund austricksen können.

Mal ehrlich: Jetzt im Winter haben selbst die leidenschaftlichsten Hobbyläuferinnen und -läufer manchmal mit ihrem inneren Schweinehund zu kämpfen. Sich bei Minusgraden die Laufschuhe anzuziehen, kann einiges an Überwindung kosten. Besonders, wenn noch andere widrige Umstände hinzukommen: Eisregen oder gar Schnee, dazu kalte, schneidige Winde. Und zappenduster ist es auch noch häufig.

Gerade jetzt, in der Vorweihnachtszeit, locken in der Freizeitgestaltung obendrein Alternativen, die selbst engagiertesten Läufern zum Verhängnis werden können. Ein heißer Glühwein auf dem Weihnachtsmarkt etwa.

Das weiß auch der Leipziger Sportpsychologe Oliver Stoll. Er hat Tipps parat, die Hobbyläufer dabei helfen, im Winter die eigene Motivation nicht zu verlieren. Stolls wichtigster Ratsschlag: „Bloß nicht lange hin und her überlegen!“ Statt dreimal in die Wetter-App zu schauen, ob es nicht später noch ein paar Grad wärmer sein könnte oder der Nieselregen aufhört, einfach anziehen und loslaufen.

Wie warm sich jemand angeht, angesichts der Temperaturen anziehen mag, ist nach Einschätzung des Experten individuell höchst unterschiedlich. Im Vorteil ist jedoch der, dessen Kleiderschrank neben langärmeligen Sportshirts und Läuferjacke auch eine Mütze und Handschuhe bereithält. Schon nachdem eine kurze Strecke zurückgelegt sei, werde es einem wärmer. Es sei vor allem ein Anfangswiderstand, der überwunden werden wolle.

Abstriche können Sportler an diesen kalten Tagen zudem an der anvisierten Distanz machen. Vielleicht ist für den Longrun, für den man zwei Stunden und mehr draußen unterwegs sein würde, auch an einem anderen Tag noch Zeit, an dem es etwas milder sein wird. Meist jedoch, gibt Stoll zu bedenken, könnten Läuferinnen und Läufer die richtig große Runde zeitlich nur am Wochenende einrichten. Dann falle das Gesamttempo in der Woche vielleicht etwas geringer aus – nicht aber lässt man alle Aktivitäten ausfallen. Die Kunst sei, mit sich selbst einen Kompromiss auszuhandeln.

Einige Menschen können ihre Arbeitszeit zudem flexibel einteilen, oder sie arbeiten im Schichtdienst. Das ermöglicht ihnen, Läufe dann zu absolvieren, wenn es hell ist. Das kann ebenfalls ein Booster für die Motivation sein!

Verabredung kann helfen „Manchen hilft auch, wenn Sie sich mit anderen zum Laufen verabreden“, sagt unser Experte. Laufgruppen gibt es in vielen Städten und Gemeinden, über

das Internet lassen sich andere Laufbegeisterte in der eigenen Region leicht ausfindig machen. Hat man seine Teilnahme einmal zugesagt, steht man den anderen gegenüber gewissermaßen in der Pflicht. Wenn man gemeinsam läuft, kann man zudem zusammen übers Laufen fachsimpeln – oder über andere Themen klönen.

Zudem gibt es Apps, in denen man seine eigenen sportlichen Leistungen aufzeichnen und mit anderen teilen kann, zum Beispiel Strava. Dort Likes zu bekommen, auch „Kudos“ genannt, kann den ein oder anderen dazu bringen, sich vom Sofa aufzuraffen und loszulaufen. Schließlich will man nicht als die Frostbeule im Freundeskreis gelten, die sich als einzige nicht vor die Tür traut. Stoll stellt aber klar: Wer generell keinen Spaß am Laufen hat, den wird auch die Aufmerksamkeit anderer nicht zu Höchstleistungen antreiben. „Ohne intrinsische Motivation klappt das Training im Alltag nicht.“

Wem Laufen grundsätzlich jedoch Spaß macht, dem falle es im Grunde auch im Winter leicht, sich selbst zu motivieren. Etwa, indem er sich vor Augen hält, wie wohl er sich fühlen wird, wenn er von seiner Runde zurückkommt, sagt Stoll. Unter anderem verweist er hier auf den Entspannungseffekt, den ein



„Laufen kann dabei helfen, Stress abzubauen und aus dem Gedankenkarussell auszubrechen.“

Prof. Oliver Stoll, sportpsychologischer Berater
Foto: Mathias Liebing

ganz normaler Trainingslauf in der Regel habe. Der Grund dafür ist, simpel ausgedrückt, dass der Läufer seine Muskulatur erwärmt und die Wärme schlichtweg guttut. Auch und gerade im Winter.

Wenn jemand sehr schnell unterwegs ist, fährt zudem der



Auch bei Schnee und Eis draußen: Dieser Läuferin dürfte helfen, dass ihr Hund ohnehin vor die Tür muss. Foto: imago

präfrontale Cortex etwas herunter. Bei Läufern, die vollkommen im Flow sind, beginnt die Wahrnehmung von Zeit und Raum zu verschwimmen. Teils erreichen sie sogar ein sogenanntes Runner's High, also einen schmerzfreien und euphorischen Gemütszustand.

„Laufen kann in jedem Fall dabei helfen, Stress abzubauen und aus dem Gedankenkarussell auszubrechen“, sagt der Hochschullehrer. Und wer sich sportlich verausgabt hat, ist abends auch gut müde und schläft besser. Passionierte Läuferinnen und Läufer wissen all das aus eigener Erfahrung. Und sich diese Vorteile des Laufsports in diesen winterlichen Tagen wieder und wieder ins Bewusstsein zu rufen, kann den Wunsch stimulieren, selbst bei eher widrigen klimatischen Bedingungen ein paar Kilometer im Turnschuh zurückzulegen.

AUCH MAL MIT PIZZA KÖDERN

Für den Sportpsychologen spricht auch nichts dagegen, sich gelegentlich selbst für die eigene Laufdisziplin zu belohnen: „Wenn es einem einmal richtig schwerfällt, loszulaufen, dann darf man sich auch selbst mit der Aussicht auf eine Pizza und Bier am Abend ködern.“ Wer regelmäßig läuft, hat einen hohen Kalorienumsatz. Groß ansetzen wird die Belohnung also eher nicht.

Sogar neue Laufschuhe können ein Anreiz sein, sagt Stoll. Insbesondere dann, wenn man beispielsweise bewusst einen anderen Hersteller ausprobieren will, von dem man bisher noch keine Produkte besaß, aber nur Gutes gehört hat.

Langanhaltend ist der motivierende Effekt in diesem Fall aber leider nicht: Schon nach zwei, drei Läufen dürfte das Ge-

fühl des Neuen verfliegen sein. „Wenn man das zu oft macht, hat man schnell hundert Paar Schuhe zu Hause stehen und das Konto ist leer“, fasst Stoll augenzwinkernd zusammen.

Was hilft sonst noch? Hundebesitzer wissen, dass ihr Vierbeiner auch bei kaltem Wetter Gassi gehen will. Je nach Rasse eignet sich die Fellnase auch für gemeinsame Läufe. Wer eine solche Routine entwickelt hat, dem kann sie auch im Winterhalbjahr helfen.

MUSIK IST OKAY

Abschließend muss noch eine der Fragen geklärt werden, die die weltweite Laufcommunity förmlich in zwei Lager zu spalten scheint. Nämlich die, ob es okay ist, mit Musik im Ohr laufen zu gehen – oder ob das gar nicht geht.

Unser Experte sagt: Bei Wettkämpfen sind Kopfhörer aus guten Gründen verboten. Läufer dürfen hier schon zu ihrer eigenen Sicherheit nicht durch die Musik abgelenkt werden. Und Tabu sind sie auch, wenn ein spezielles Trainingsprogramm ansteht, etwa Intervalle. „Dann muss ich als Läufer mein Tempo bewusst regulieren“, erläutert Stoll. Außerdem muss er dann seine Herzfrequenz im Blick behalten. Gibt einem da die Musik ihren Rhythmus vor, dann stört das und ist kontraproduktiv.

Doch es gibt auch Situationen, in denen es nach Ansicht von Stoll legitim ist, mit Kopfhörern laufen zu gehen. Zum Beispiel, wenn sich jemand auf einen Marathon vorbereitet und ein langer Lauf über mehrere Stunden ansteht. Die Strecke ist bekannt und flach, das Tempo moderat. Im Grunde geht es nur darum, Kilometer zu machen – was für viele Hobbyläuferinnen und -läufer schnell langweilig werden kann. „Bei so einem Long-

run höre ich auch mal einen Podcast oder lasse meine eigene Playlist laufen“, sagt Stoll.

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

Weihnachtsangebot
★ 40% Rabatt ★
Alle Teppiche sind innerhalb einer Woche fertig.

kostenloser Abhol- und Bringendienst bis 100 km!

Bio-Handwäsche
Wir waschen nach traditioneller Art.

50 €* GUTSCHEIN
*ab heute 5 Tage gültig

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

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

Volunteers für die Finals 2026 gesucht

Benötigt werden rund 1500 Helfer. Auf sie warten vielfältige Aufgaben – und einige Extras.

HANNOVER. 25 Deutsche Meisterschaften an neun Sportstätten in Hannover und dem Umland: Ohne Unterstützung von freiwilligen Helfern werden die Finals 2026 kaum zu stemmen sein. Für die Wettkämpfe suchen Stadt und Region deshalb rund 1500 Volunteers.

Sie sollen an Info-Points Fragen beantworten, Besucherinnen und Besucher lenken oder bei der Logistik des Multisportevents unterstützen. Zudem sollen Volunteers in sogenannten Awareness-Teams dafür sorgen, dass es nicht zu diskriminierenden Übergriffen kommt. Sie sollen Konflikte schlichten sowie in sensiblen Situationen ansprechbar sein.

Speziell für diese Aufgabe ist nach Auskunft von Stadt und Region eine dreiteilige Ausbildung vorgesehen. Unterstützt



Spannende Spiele im 3x3-Basketball soll es wie hier in Dresden im nächsten Jahr auch in Hannover geben. Foto: Robert Michael/dpa

werden die Helferinnen und Helfer durch erfahrene Awareness-Kräfte und das Sicherheitspersonal. Die Finals 2026 werden vom 23. bis 26. Juli 2026 ausgetragen.

Wer das Sportereignis in Hannover und dem Umland unterstützen will, kann sich über die Homepage der Finals registrieren lassen. Der Veranstalter verspricht, dass die Volunteers Verpflegung, Finals-Kleidung und weitere Benefits erhalten. Zudem werde für diese eine Party organisiert. Wer Interesse hat, kann angeben, an welchen der vier Tage und für welche Wettkämpfe er zur Verfügung steht.

Mittlerweile können auch erste Tickets für die Veranstaltung geordert werden. Zwar soll der Besuch der meisten Wettkämpfe kostenfrei sein. Für einzelne Wettbewerbe sind aber Eintrittskarten erforderlich.

Für die Wettkämpfe der Turnerinnen und Turner in der ZAG Arena hat mittlerweile der Vorverkauf begonnen. Dort kämpfen die Stars im Gerätturnen

(Frauen und Männer), der Rhythmischen Sportgymnastik (Einzel und Mannschaft) und im Trampolinturnen um die Deutschen Meistertitel.

Eintrittskarten für Beach-Volleyball, Ju-Jutsu, Karate und Schwimmen sind noch nicht verfügbar. Für die Sportart Gewichtheben wird es eine Reservierungsplattform geben. Beim 3x3-Basketball sollen die meisten Spiele kostenlos bleiben. Voraussichtlich ab den Halbfinalspielen sollen jedoch Tickets erforderlich sein.

Ausgetragen werden sollen die Finals 2026 rund um das Neue Rathaus, auf dem Maschsee und dem Opernplatz, am Steinhuder Meer, im Stadionbad, auf der Leineweile am Hohen Ufer, in der Swiss Life Hall, im Erika-Fisch-Stadion sowie in der ZAG Arena.

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

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

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

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

Angebote gültig von Mo. 15.12. bis Sa. 20.12.2025

Wir wünschen Euch schöne Feiertage!

Spanferkel 15-20, frisch Herkunft: Deutschland 1 kg **8.59** **AUF VORBESTELLUNG**

Schweinehälften ohne Knochen 1 kg **6.29** **TOP ANGEBOT**

Schweinelachse 1 kg **6.29** **TOP ANGEBOT**

Hackfleisch vom Schwein 1 kg **3.59**

Schweine-Bauch wie gewachsen 1 kg **4.49**

Rinderhacken ohne Knochen 1 kg **13.99**

Rinderzunge 1 kg **10.50** **TOP ANGEBOT**

Putenoberkeule ohne Haut und ohne Knochen frisch Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung 1 kg **9.00** **TOP ANGEBOT**

Hähnchenkeule ohne Knochen mit Haut, frisch Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung 1 kg **7.77**

Hähnchenkeule frisch, 10 kg Karton Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung 1 kg = 3,20 **32.00** **10 KG KARTON**

Lachs, frisch Fanggebiet: laut Auszeichnung 1 kg **12.00** **TOP ANGEBOT**

Lachsforellen, frisch Fanggebiet: laut Auszeichnung 1 kg **7.99**

Stör, frisch Fanggebiet: laut Auszeichnung 1 kg **9.99**

Schuppen- oder Spiegelkarpfen frisch Fanggebiet: laut Auszeichnung je 1 kg **5.50** **TOP ANGEBOT**

Kartoffeln oder Zwiebeln je 5 kg Sack Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung 1 kg = 0,50 / 0,56 **2.49** **5 KG SACK**

Orangen Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung 1 kg **1.29**

Apfel verschiedene Sorten Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung 1 kg **1.29**

„Alle Tatorte sind unfassbar banal“

„Rechtes Land“: **JULIUS SCHIEN GEWINNT** den mit 10.000 Euro dotierten **VGH-FOTOPREIS** mit seiner Arbeit über Todesopfer rechter Gewalt

HANNOVER. Unter dem Titel „Rechtes Land“ hat er bislang rund 150 Tatorte in Deutschland fotografiert: Mit seiner aufwendigen Arbeit über Todesopfer rechter Gewalt hat Julius Schien den mit 10.000 Euro dotierten VGH-Fotopreis gewonnen. Auch ein brutaler Fall in Hannover hat ihn dazu bewegt. Uwe Janssen hat Schien für HAZ und NP interviewt.

Herr Schien, Ihre Arbeit „Rechtes Land“ zeigt bislang rund 150 Orte, an denen Menschen in Deutschland seit 1990 Todesopfer rechter Gewalt wurden. Wie kamen Sie dazu?

Ich habe gemerkt, wie unzufrieden ich mit der Berichterstattung war, als zwischen 2019 und 2020 Walter Lübcke ermordet wurde und die Anschläge in Halle und Hanau passierten. Ständig war von sozial isolierten Einzeltätern die Rede und nicht von rechtem Terror. Aus diesem Störgefühl heraus wollte ich wissen, wie viele Todesopfer rechter Gewalt gegenüber linker Gewalt es gibt. Ich habe dann angefangen, die Fälle seit 1990 zu recherchieren.

Wie ist denn die Verteilung?
Es sind mehr als 200 und auf der anderen Seite weniger als zehn.

Hatten Sie einen persönlichen Bezug zu einem der Fälle?

Ein Fall hat sich in der Kleinstadt Plattling in Niederbayern zugegetragen, in der ich groß geworden bin. Das war 2006. Ein Deutsch-Pole ist von einem damals 19-jährigen Neonazi bewusstlos geschlagen, ausgeraubt, mit Spiritus übergossen und angezündet worden. Tage zuvor hatte es eine Auseinandersetzung gegeben, bei der der Satz gefallen ist: „Dem Polen muss man mal eine Abreibung verpassen.“

Konnten Sie sich daran erinnern?

Damals, ich war 14, habe ich das gar nicht richtig mitbekommen. Mittlerweile weiß ich, dass der Tatort auf meinem Schulweg lag, an dem ich neun Jahre lang vorbeigefahren bin.

Ein Fall hat sich 2012 in Hannover zugetragen. Das Bild dazu zeigt das Maschseeufer.

Ich hatte bis zu meiner Recherche von dem Fall nichts mitbekommen. Die Sexarbeiterin Andrea B. hatte sich in der Südstädter Wohnung des damals 25-jährigen Täters über Nazi-Symbole und seine rechtsextreme Gesinnung lustig gemacht und wurde dann mit einer Machete brutal ermordet. Die Lei-

che wurde in Plastiksäcken im Maschsee gefunden. Beide Fälle sind übrigens von der Bundesregierung nicht als Todesopfer rechter Gewalt anerkannt.

Sie sind in den vergangenen fünf Jahren zu rund 150 Tatorten gefahren. Wie haben Sie sie empfunden?

Wie eine leere Bühne. Je mehr ich mich mit dem jeweiligen Fall beschäftigt habe, bekam ich das Gefühl, da schwingt etwas mit, das ich über die Fotos nach erzählen kann.

Sie haben nicht mit Angehörigen oder Zeugen gesprochen. Ihre Bilder sind menschenleer.

Ich wollte allen Schicksalen gleichberechtigt begegnen und keine alten Wunden bei Angehörigen aufreißen, indem ich sie um ein Foto bitte. Es gibt Fälle, zu denen es wenig Recherche-material gibt und andere mit viel mehr Informationen. Mir war wichtig, dass jedes Schicksal ein Bild bekommen kann.

Haben die Tatorte etwas gemeinsames?

Alle Tatorte sind unfassbar banal. Naherholungsgebiete, Straßenecken, Hauseingänge. Sonst gibt es keine Gemeinsamkeiten. Im Gegensatz zu den Opfern, die



Tatort Hannover: Im Maschsee entdecken Passanten 2012 die Leiche der 44-jährigen Sexarbeiterin Andrea B.
Foto: Julius Schien

unabhängigen Magazin, die sich gegen Rechts positioniert hat, aber mit zum Beispiel der Frakturschrift provozieren wollte. Ich will nicht plump provozieren. Ich will Sachlichkeit.

Sie nennen alle Opfer beim Namen, die Täter bleiben namenlos. Die Taten sind teils lange her, haben die Täter ihre Strafen abgesessen und sind wieder frei?

Ja, viele. Teilweise waren es Jugendliche. Einige Täter sind in der Neonaziszene immer noch aktiv.

Würde es sie reizen, eine Geschichte über die Täter zu machen?

Auf keinen Fall. Ich will ihnen keine Bühne geben.

Bilder mit bestimmten Schriften wie Fraktur und mit Farben, die dem rechten Spektrum zuzuordnen sind. Wieso?

Es gab ohne meine Zustimmung eine Veröffentlichung in einem

Aktuelle Ausstellung in der Galerie für Fotografie

Die Ausstellung zum VGH-Fotopreis ist bis zum 11. Januar 2026 in der hannoverschen Galerie für Fotografie (GAF) in der Eisfabrik zu sehen, Seilerstraße 15d. Am 8. Ja-

nuar um 19 Uhr gibt es dazu ein Künstlergespräch in der GAF. Seit 2008 wird der VGH-Fotopreis an Studierende der Hochschule Hannover verliehen und ist einer der

höchstdotierten Fotopreise in Deutschland. Erstmals wird in diesem Jahr auch ein Förderpreis vergeben. Gewinner ist Sergei Duve mit einer Arbeit über die Stadt Wolfsburg.

Fleischerei B. Zimmermann GmbH
- gleich 2x in Ihrer Nähe

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

Marktstraße 17 Burgdorf
Tel.: 05136-22 28

vom 15.12. bis 20.12.2025

Montag bis Mittwoch:
Hähnchen-Gyros Geschnetzeltes von der Hähnchenbrust dazu schmeckt Zaziki und Krautsalat 100 g **1,19 €**

Zimmermanns Schlemmer-Tüte
- 400 g Hähnchen-Gyros
- 2 Strohschwein-Koteletts
- 2 Frikadellen + 1 Schlauch Rahmwirsing **Tüte nur 12,50 €**

Spartipp! vom Becklinger Strohschwein:
magerer Schweinerücken 100 g **1,19 €**

Winterleberwurst oder feine Delikatess-Leberwurst 100 g **1,49 €**

Ab Dienstag aus unserer Feinkostküche
Kürbisfrischkäse 100 g **1,89 €**
Poree-Mais-Salat 100 g **1,09 €**

Kennen Sie schon? neu nur in der Adventszeit
Bunte Geflügelpastete - mit würziger Geflügelauflauf 100 g **1,99 €**

Feinkost nur noch aufwärmen!
Wildschweinbraten mit Preiselbeersauce Schale für 2 Pers. 700 g **18,90 €**
Hirschkalbsbraten in würziger Pilzsauce Schale für 2 Pers. 700 g **18,90 €**

Donnerstag bis Samstag
Feinkostbecher - Frisce versiegelt - Vitello Tonnato zarte Kalbsfleischscheiben in pikantem Thunfischsauce .. 180 g Becher **5,99 €**
Geschmolzene Tomaten - auf Focaccia-Fischkäse-Creme 180 g Becher **3,99 €**
Bäckchen vom Strohschwein - Sous-vide, butterzart gegart für 1-2 Pers. 500 g Pack. **12,90 €**

Bahn frei für die nächste Erhöhung

Fahrgäste im GVH zahlen ab Januar im Schnitt mehr als 3 Prozent mehr für Einzel- und Tageskarten

HANNOVER. Um durchschnittlich 3,12 Prozent erhöht die Region Hannover zum 1. Januar 2026 die Preise für Tickets in Bus und Bahn der Üstra und im GVH – zum wiederholten Mal in Folge. Die Preissteigerungen fallen zum Teil ganz unterschiedlich aus. Ein Überblick.

Fahrgäste auf der Kurzstrecke zahlen im neuen Jahr weiterhin 1,80 Euro. Das Ticket gilt für drei Stationen mit der Stadtbahn, also beispielsweise vom Hauptbahnhof bis Markthalle/Landtag, oder für fünf Stationen mit dem Bus, also vom Hauptbahnhof bis Marienstraße.

Unverändert bleiben auch die Preise für Kinderfahrkarten: Ein Einzelticket kostet 1,40 Euro, ein Tagesticket 2,80 Euro. Die Tageskarte für eine Gruppe von zehn Kindern stagniert bei 22,40 Euro für alle drei Zonen (ABC).

Bei den Einzelkarten für eine Zone (A, B oder C) erhöht sich

der Preis um 10 Cent auf 3,70 Euro, für zwei Zonen (AB oder BC) um 20 Cent auf 4,70 Euro und für drei Zonen (ABC) um 10 Cent auf 5,70 Euro.

Zum Jahresbeginn beträgt der Preis für eine Tageskarte in einer Zone 7,40 Euro, 20 Cent mehr als aktuell. Den deutlichsten Anstieg in dem Segment gibt es bei den Tageskarten für zwei Zonen, die um 4,4 Prozent ansteigen: von derzeit 9 auf dann 9,40 Euro. Ein Ticket für alle drei Zonen steigt ebenfalls um 40 Cent auf 11,40 Euro.

Wer regelmäßig Bus und Bahn nutzt, kann über den Kauf von Einzelkarten im Sechserblock nachdenken und damit sparen. Ein Beispiel für zwei Zonen: Künftig fallen dafür 24,50 Euro (bisher 23,70 Euro) an. Der Preis einer einzelnen Fahrkarte beträgt dann 4,08 Euro.

Das gilt übrigens auch für Tageskarten im Sechserblock. Der

liegt ab 1. Januar für zwei Zonen bei 43,90 Euro (bisher 42,40 Euro). In diesem Fall reduziert sich der Preis im Vergleich zu einer Einzelkarte von 9,40 auf 7,32 Euro.

Monatskarten (auch im Abo) erhöhen sich ebenfalls. Je nach Buchung, monatlich oder als Jahreskarte, müssen Fahrgäste mit bis zu 5 Prozent mehr Kosten rechnen.

DEUTSCHLANDTICKET KOSTET 5 EURO MEHR

Die Preissteigerung beim Deutschlandticket um 5 auf 63 Euro schlägt auch beim Hannover-Jobticket durch. Die Region kann den Anstieg nicht mehr abfedern – und reicht ihn an die Kunden weiter. Wer bisher 30,40 Euro für das Hannover-Jobticket bezahlt hat, muss ab 1. Januar 2026 deshalb 34,95 Euro zahlen müssen. Die Tickets für

Jugendliche, Geringverdiener und Ehrenamtler steigen ebenfalls um 5 Euro. Für Azubis erhöht sich das Jobticket nur um 2 auf 15 Euro.

NIEDERSACHSEN-TICKET: EIN EURO MEHR PRO REISENDEM

Ein Niedersachsen-Tagesticket kostet ab Januar einen Euro mehr, also 29 Euro. Bis zu vier weitere Personen können über das Ticket mitfahren, auch für sie erhöht sich der Preis jeweils um einen auf 8 Euro. Das Niedersachsen-Ticket gilt in allen Nahverkehrszügen, Bussen, Straßen- und U-Bahnen in Niedersachsen, Bremen und Hamburg.

TAGESKARTE FÜR EIN FAHRRAAD: 7 EURO

Bislang zahlten Reisende für ein Fahrrad-Tagesticket in einem

Nahverkehrszug 6,50 Euro, wenn sie beispielsweise die S-Bahn oder den Metronom nach Celle oder Hildesheim nutzen. Dieser Preis steigt zum 1. Januar 2026 um 50 Cent auf 7 Euro – das gilt auch für die Fahrradmitnahme während der GVH-Sperrzeiten in Zügen werktags zwischen 6.30 und 8.30 Uhr sowie 15 bis 19 Uhr.

NIEDERSACHSENTARIF: SPAR-TICKETS UNVERÄNDERT

Eine gute Nachricht zum Schluss: Von den Preiserhöhungen unberührt bleiben laut Plan die Spar-Tickets, die für eine Entfernung bis zu 50 Kilometer gelten. Sie kosten auch weiterhin 7 Euro.

Für Einzel-, Hin- und Rück- sowie Gruppenfahrkarten müssen die Reisenden allerdings bald durchschnittlich 2,5 Prozent mehr bezahlen.

KLEIN **Badausstellung**
BAD-KONZEPTE

Ausstellung und Verkauf auf **150 m²**

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

Förder- und zuschussfähig:

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

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

Wie geht das? Ein Jahr ohne Bismarckbahnhof

Bahn lässt die Station ab 2030 grundlegend erneuern.

Bis zu 5000 Pendelnde müssen dann täglich über Hauptbahnhof oder Fischerhof ausweichen.

HANNOVER. Bis zu 5000 Fahrgäste an jedem Werktag nutzen den S-Bahnhof Bismarckstraße zum Ein- oder Aussteigen: Sie müssen sich ab 2030 neue Wege zur Arbeit oder nach Hause suchen, denn die Bahn sperrt die Station für mindestens ein Jahr. In dieser Zeit lässt das Unternehmen die Bahnsteige samt Technik wie Aufzüge und Zuganzeigen komplett erneuern. „Wir planen keine Schönheitsarbeiten, sondern die technisch notwendige Erneuerung“, sagt der Projektleiter.

Die Sanierung der beiden Bahnsteige, von denen noch einer von den S-Bahnen angefahren wird, gehört zum Großprojekt „Südstadt Hannover“. Dabei ersetzt der Konzern ab 2029 die beiden denkmalgeschützten und baufälligen Brücken Altenbekener Damm und Bismarckstraße durch neue Bauwerke und stellt neue Masten für Oberleitungen auf. Rund um den Bahnhof gelten für Autos und Busse mehrere Umleitungen – allerdings nicht während der gesamten Bauzeit, sondern temporär für wenige Wochen im Jahr.

Deutlich härter treffen die Auswirkungen hingegen die S-Bahn-Reisenden, die zwischen Minden und Haste oder Bennemühlen und Hildesheim unterwegs sind. Immerhin steuern die Züge von sechs Linien jeden Tag den Haltepunkt an der Bismarckstraße an, entsprechend viele Fahrgäste nutzen den Bahnhof als Umsteigepunkt, zum Beispiel in die Busse der Linien 121, 128, 134, 373 und 800. Angesichts der wachsenden Bedeutung sieht eine strategische Überlegung der Region Hannover vor, eine Stadtbahnlinie mit Tunnel unter der Sallstraße am Bismarckbahnhof enden zu lassen und einen weiten Strang an der Kinderklinik auf der Bult ans dortige Stadtbahnnetz anzubinden.

Das ist Zukunftsmusik. Während der Sanierung des Bismarckbahnhofs müssen Pendelnde zunächst ausweichen: Entweder nutzen sie während der Bahnsteig-Sperrung den Hauptbahnhof oder Linden-Fischerhof.

Wie lange der Ausfall des Haltepunktes letztlich dauern werde, lasse sich zum jetzigen Zeit-



Für ein Jahr außer Betrieb: Die Bahn sperrt den Bahnhof Bismarckstraße ab 2030, um alle technischen Anlagen zu erneuern
Foto: Jonas Dengler

punkt noch nicht prognostizieren, sagt der Projektleiter von DB InfraGo, der die Pläne den Anwohnerinnen und Anwohnern in einer digitalen Konferenz vorgestellt hat. Im Gepäck hatte er noch eine gute und eine schlechte Nachricht.

Die gute: Bis auf wenige mehrtägige Sperrpausen, also geplante Sperrungen für sichere Bauarbeiten, fahren die S-Bahnen zumindest die bekannte Strecke in und aus Richtung Süden und Westen, nur eben ohne Halt. Während der zeitlich begrenzten Sperrungen gelten

Umleitungen für die Züge des Nah-, Fern- und Güterverkehrs, die Details stehen aber noch nicht fest.

Die schlechte Nachricht betrifft indes alle S-Bahn-Fahrgäste, die zu Fuß oder mit dem Fahrrad unterwegs sind: Bereits vor dem offiziellen Baustart, voraussichtlich ab 2027, werden einzelne Wege rund um den Bahnhof gesperrt. Sie werden für die Einrichtung der Baustelle benötigt. Das betrifft auch die Route zwischen Bahndamm und Alter Bult, die viele als Verbindung zwischen Südstadt und City nut-

zen. Sie müssen dann eine Umleitung fahren.

Spätestens 2032 sollen Bahnhof, Brücken und Bahnsteige wieder uneingeschränkt genutzt werden können, so die Prognose des Projektverantwortlichen. Genaue Daten können er allerdings noch nicht nennen: „Gerade im Knoten Hannover haben wir viele Zwangspunkte wie Qualitätsoffensive und Generalsanierungen, die wir berücksichtigen müssen“, sagt er. Daher stelle sich die Frage, wie die Bahn den Verkehr auf hochbelasteten Strecken durch den Knoten leiten könne. Deshalb müssten die Arbeiten im Bahnhof und an den Brücken mit anderen Projekten der Bahn zeitlich abgestimmt werden.

CAVALLUNA
PASSION FOR HORSES

TOR ZUR ANDERSWELT

31.01. - 01.02.26 Hannover
ZAG Arena
www.cavalluna.com



stadler

Deutschlands größte Rad-Auswahl

WEIHNACHTS-DEALS



Geschenkkarte

GUTSCHEINE VOR ORT UND ONLINE ERHÄLTlich.

Qualität macht länger Freude!

PUKY
KINDERFAHRRAD 16"
16-1 Limited Lite
Best-Nr.: 134517

Ab 4 Jahren

UVP € 359,99
67,99 € sparen
292.-

KINDERFAHRRAD 18"
18-1 Limited Lite
Best-Nr.: 134518

Ab 5 Jahren

UVP € 379,99
87,99 € sparen
292.-

superleicht

EXTE
JUGENDFAHRRAD
20 / 24 / 26" Ciao

- Shimano Kettenschaltung 6-Gang
- Zuverlässige Felgenbremsen
- Praktischer Gepäckträger
- Lichtanlage mit Dynamo

Best-Nr.: 133481

Farbe: Petrol

UVP € 349,-
70 € sparen
ab 279.-

SIX DEGREES
ALUMINIUM SCOOTER
205 MM
diverse Farben
Best-Nr.: 200005

easy fold Klappmechanismus

Große 205 mm Rollen

UVP € 119,95
37,95 € sparen
82.-

DYNAMICS
AKKU-LUFTPUMPE

- Mini-Kompressor
- Druck: bis zu 8,3 bar
- inkl. Adapter für Schrader, Schlaferand und Ballnadel

Best-Nr.: 319628

Schlauchlänge: 8 cm

€ 64,99 ***
20,55 € sparen
44,44

DYNABIKE **E-Bike**
CITY E-BIKE 28" Soul

- stylishes Komfort-E-Bike für City und Alltag mit stabiler Rahmenkonstruktion
- herausnehmbarer 540 Wh Akku
- leichtgängige 8 Gang Schaltung
- Scheibenbremsen
- Schwalbe Bereifung mit Pannenschutz

Best-Nr.: 133492, 133494

Farbe: Weiß

Naben-Direktmotor 540 Wh

Superleiser Hinterrad-Direktmotor

UVP € 1799,-
400 € sparen
1399.-

TRIUMPH
CITYBIKE 28" City Liner RT

- 3-Gang Nexus Nabenschaltung mit Rücktrittbremse
- formschöner, stabiler Aluminium-Rahmen mit tiefem Einstieg
- praktischer geflochtener Korb und Hinterradgepäckträger für die Stadt

Best-Nr.: 134492

Treuer Begleiter für die Stadt und Kurztrips

UVP € 599,-
201 € sparen
398.-

BULLS **E-Bike**
E-MOUNTAINBIKE 27,5"

E-Stream EVA TR2

- Brose S-Mag plus FIT Antrieb
- 925 Wh UltraCore Akku
- 12-Gang Shimano Deore Schaltung
- Shimano 4-Kolben Hydraulische Scheibenbremsen
- vollgefedertes Fahrwerk mit 120 mm Federweg

Best-Nr.: 100106

Trail-Mountainbike mit Spaßgarantie

brose S-Mag Pro 90 Nm Drehmoment 925 Wh

UVP € 5899,-
2997 € sparen
2902.-

BIKEWEAR

PROFI II SOFT-SHELLJACKE
Best-Nr.: 360459

€ 189,90 ***
90 € sparen
99,90

CAMPILIO HOODED LS RADTRIKOT
Best-Nr.: 360459

€ 109 ***
49 € sparen
59,99

CARICO LUNGO CARGO TRÄGERHOSE
Best-Nr.: 360469

€ 139 ***
59 € sparen
79,90

DYNAMICS
WINTERKOLLEKTION 25/26

DIABOLEZZA RADHOSE
Best-Nr.: 359825

€ 79 ***
29 € sparen
49,90

BULLS
GRAVELBIKE 28" Daily Grinder 1

- Shimano Claris 16-Gang Kettenschaltung
- Scheibenbremsen
- Straßenausstattung mit Fuxon Scheinwerfer und Rücklicht
- Bulls Urban/Gravel Gepäckträger
- Zahlreiche Aufnahmen am Rad für Bikepacking-Abenteuer

Best-Nr.: 132846

Ideal für Bikepacking und den Alltagsdschungel

UVP € 1399,-
101 € sparen
1298.-

BULLS
MOUNTAINBIKE 27,5-29"

Größen: S bis XXL

Sharptail RL Disc

- Federgabel mit 100mm Federweg inkl. Remote Lockout (RL) Funktion
- Hydraulische Scheibenbremsen
- Hochwertiger Rahmen und präzise Shimano Kettenschaltung mit 24 Gängen

Best-Nr.: 126683 Grün

UVP € 849,-
294 € sparen
555.-

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

Irrtümer, Druckfehler, Preisänderungen und Liefermöglichkeiten vorbehalten. Teilweise keine Originalabbildungen. Angebote nur solange der Vorrat reicht. ** ehemalige UVP *** Preis entspricht unserem Markteinführungspreis der aktuellen Saison 1) Kaufpreis entspricht dem Nettodarlehensbetrag; Gebundener Sollzinssatz (jährlich) 0,0 %; effektiver Jahreszins 0,0 %; Beispiel: Finanzierungsbetrag 1.000,- Euro, 10 Monate 100,- €. Gesamtbetrag bei einer Laufzeit von 10 Monaten: 1.000,- €. Angaben zugleich repräsentatives Beispiel i. S. d. § 17 Abs. 4 PangV. Vermittlung erfolgt ausschließlich für den Kreditgeber BNP Paribas S.A. Niederlassung Deutschland, Standort München: Schwanthalerstr. 31, 80366 München. In Österreich erfolgt die Vermittlung für die BNP Paribas Personal Finance S.A. Niederlassung Österreich

Weihnachten für Fortgeschrittene

EINE KRISEANLEITUNG für alle, die das Fest nicht romantisieren, sondern einfach nur überstehen wollen

Jedes Jahr versprechen wir uns „ein entspanntes Weihnachten“ – und jedes Jahr scheitern wir glorreich an Menschen, Erwartungen und der Realität. Zwischen Katzen, die sich an Bäumen festkrallen, und Verwandten, die Lebensentscheidungen kommentieren, bleibt

wenig Raum für Besinnlichkeit. Aber keine Sorge: Dieser Ratgeber bringt Ordnung ins Chaos. Mit Humor und jener Portion Selbstschutz, die unter dem Tannenbaum leider Pflicht ist.

Wie reagiere ich auf Geschenke, über die ich mich

nicht freue?

Mit höflicher simulierter Dankbarkeit. Legen Sie sich passende Sätze zurecht. Socken? „Praktisch, davon kann man nie genug haben.“ Plastikgestecke aus dem 1-Euro-Shop? „Das ist aber schön bunt.“ Unidentifizierbare Bastel-Projekte? „Mal was ganz Individuelles.“ Danach lächeln Sie freundlich. Denn: Der Schenkende hat sich bestimmt etwas dabei gedacht. Und sei es nur: „Das war gerade billig zu haben – und da dachte ich, das passt zu dir.“

Meine Gäste sagen alle „Wir wollen dieses Jahr nichts Großes“ – aber bringen dann doch überbeuerte Geschenke. Was mache ich?

Erkennen Sie an, dass diese Menschen an einer weit verbreiteten weihnachtlichen Kommunikationsstörung leiden: der Understatement-Überkompensations-symptomatik. Das bedeutet, sie behaupten demonstrativ, sie wollten „diesmal klein feiern“, kaufen dann aber Dinge, die ein mittelständisches Unternehmen finanzieren könnten. Die einzig richtige Antwort lautet: Kontern Sie mit radikaler Ehrlichkeit. Sagen Sie: „Ich halte mich dieses Jahr wirklich zurück. Hier ist ein selbstgebastelter Gutschein für emotional bessere Zeiten.“ Während alle noch irritiert blinzeln, beobachten Sie, wie sich ein Gefühl von Überlegenheit in Ihnen ausbreitet wie warme Vanillesoße über altem Stollen. Sollte jemand beleidigt sein, denken Sie daran: Sie haben nicht gelogen. Sie haben lediglich Prioritäten gesetzt. Endlich.

Wie halte ich meine Katze vom Weihnachtsbaum fern?

Alles entspannt hier! Manchmal bracht es nur die richtige Einstellung. Und vielleicht etwas Sonnenschein.

Foto: Lorenzo Turrioni / Unsplash



Indem sie den Baum in einem Zimmer aufstellen, zu dem die Katze keinen Zutritt erlangt. Vergessen Sie Hausmittel wie Pfefferminzspray und Co., sie wirken ohnehin nicht. Katzen haben nämlich die Eigenschaft, immer am allerliebsten dort zu sein, wo man sie gerade am wenigsten gebrauchen kann. Kratzbaum und Weihnachtsbaum passen einfach nicht zusammen. Wenn Sie unbedingt einen Baum wollen, sperren Sie die Katze aus. Eine Extra-Tasse Punsch bekommt derjenige, der das darauffolgende Katzenschrei für mehr als eine Stunde aushält. Verschenken Sie den Weihnachtsbaum und besuchen Sie stattdessen katzenlose Mitmenschen, um sich an deren Baum zu erfreuen. Experten-Tipp: Lassen Sie dafür die Katze zu Hause.

Wie bringe ich meine Familie dazu, pünktlich zu sein?
Pünktlichkeit an Weihnachten ist ein gesellschaftliches Fantasieprodukt, das in der Realität etwa so existiert wie das Christkind, nur mit schlechterer PR. Sagen Sie Ihrer Familie einfach, das Essen sei für 15 Uhr geplant, obwohl Sie es erst für 17 Uhr ansetzen. Seien Sie beruhigt: Diese Menschen sind genetisch nicht

imstande, zu früh zu erscheinen. Selbst wenn Sie ihnen 14 Uhr sagen, kommen sie um 16.17 Uhr, wahlweise mit dem Argument: „Wir mussten noch tanken“ oder „Der Hund hat so komisch geguckt“. Und wenn sie trotz dieses Tricks zu spät kommen? Begrüßen Sie die Meute mit: „Wie schön, ihr seid genau zum Dessert gekommen.“ Das ist sozial akzeptiert und christlich genug, um durchzugehen.

Wie verhindere ich, dass meine Gäste über den schiefen Baum urteilen?

Gar nicht. Menschen urteilen über ALLES. Besonders an Weihnachten, wenn alle emotional so stabil sind wie Zuckerguss auf einem angekauften Zimtstern. Drehen Sie deshalb lieber die Erzählung: „Der Baum steht schief? Das ist Kunst. Das ist skandinavisch inspiriert. Das ist bewusst asymmetrisch.“ Falls jemand widerspricht, schicken Sie ihn vor die Tür, um „mal kurz rauszugehen und über seinen ästhetischen Horizont nachzudenken“.

Wie gehe ich damit um, dass meine Familie an Heiligabend komplett eskaliert?

Lassen Sie sie. Weihnachten ist emotionaler Hochleistungssport.

Arbeiten Sie lieber mit dem Flow: Wenn die Stimmung kippt, greifen Sie einfach kommentarlos in eine Schale mit Dominosteinen und beginnen, Schloss Neuschwanstein im Maßstab 1:150 nachzubauen. Niemand traut sich, jemanden zu stören, der in konzentrierter Stille einen Konfiserie-Palast errichtet. Bonus: Es lenkt davon ab, dass Sie innerlich längst weg sind.

Wie verhindere ich, dass die Kinder sich nach dem dritten Geschenk langweilen?

Sie tun es sowieso. Kinder langweilen sich an Weihnachten aus Tradition – nach 15 Minuten ist alles uninteressant, außer dem Geschenk des Cousins, das sie aus Prinzip spannender finden. Wenn die Kinder sagen: „Mir ist langweilig“, antworten Sie: „Wunderbar! Dann setz dich zu mir, ich hab auch Langeweile.“ Das ist das pädagogische Äquivalent zu einer Kaldusche. Die Kinder verschwinden sofort in ein anderes Zimmer. Freiheit für alle.

Was mache ich, wenn jemand behauptet, Kinder müssten sofort ihr neues Spielzeug teilen?

Sie sagen: „Teilen ist etwas Wundervolles. Vor allem, wenn Erwachsene damit anfangen.“ Er wird protestieren: „So war das nicht gemeint!“ Doch. Genau so. Das Wort „teilen“ wird im Dezember hauptsächlich benutzt, um Kinder emotional zu erpressen. Bringen Sie ein Gegenangebot: „Ich teile dann auch mein neues Parfum mit dir. Großzügig. Auf deiner Kleidung.“ Danach herrscht mit Sicherheit stille Nacht.

Wie vermeide ich, dass jemand mir ungefragt Tipps über meine Beziehung gibt?

Indem Sie auf die erste Bemerkung sofort antworten: „Spannend! Ich hätte auch einen Tipp für deine Beziehung – soll ich anfangen oder möchtest du zuerst?“ Menschen, die gern austeilen, können selten einstecken. Genießen Sie die betretene Stille, die folgt. Das ist der wahre Friede auf Erden.

Meine Enkelin ernährt sich vegan und kommt zum Weihnachtsessen. Was soll ich tun?

Zunächst beglückwünschen Sie Ihre Enkelin dafür, dass sie zu den wenigen Menschen gehört, denen Klimabilanz und Darm-

krebsrisiko noch nicht völlig am Allerwertesten vorbeigehen. Danach fragen Sie sie einfach, ob sie Ihnen ein passendes Rezept zusenden kann. Falls das nicht klappen sollte, googeln Sie „vegane Maronenbraten“. Diesen bereiten Sie dann zum Weihnachtsfest zu, und zwar für alle. Verraten Sie einfach nicht, dass es vegan ist. Menschen lieben Überraschungen, solange sie nicht als „gesund“ gekennzeichnet sind. Schließen Sie vorher Werten mit Ihrer Enkelin ab, wie viele Gäste den Braten riechen. Halten Sie eine kleine Schale Bockwurst mit Kartoffelsalat bereit, falls Onkel Herbert einen Herzkasper simuliert – für den Placebo-Effekt, nicht für den Geschmack.

Hilfe, meine Schwiegermutter möchte beim Kochen „unterstützen“.

Atmen. Geben Sie ihr eine Aufgabe, die sie bis mindestens 18 Uhr beschäftigt: Kräuterblätter einzeln massieren, Rosinen in militärischer Formation ausrichten, Zwiebeln in exakt 12 gleiche Teile schneiden. Wenn Sie mutig sind, schicken Sie sie in einen anderen Raum, um „mal eben den Bratenspiegel zu polieren“. Es gibt keinen Bratenspiegel, aber falls sie fragt, sagen Sie: „Ach Mensch, dann hat Herbert den wieder mitgenommen.“ Herbert ist in diesem Kontext immer der Schuldige.

Wie werde ICH an Weihnachten stressfrei?

Indem Sie sich endlich zugehen, dass Weihnachten kein Gefühl ist – sondern eine strategische Operation. Führen Sie sich folgende wissenschaftlich belegte Wahrheit vor Augen: Die meisten Menschen wissen selbst nicht, was sie wollen. Wenn jemand sagt: „Mach dir nicht so schwer“, meint er: „Mach's so, wie ich es will, aber sag es nicht laut.“

Ihre Antwort: „Ich mache es mir so leicht wie möglich – indem ich aufhöre, euch zufriedenzustellen zu wollen.“ Am Anfang ist das ungewohnt. Nach einer Stunde ist es Freiheit. Nach zwei Stunden ist es Gönngung. Und die wichtigste Regel lautet: Gönngung > Erwartungen. Essen Sie, was Sie wollen. Brechen Sie Gespräche ab, wenn sie toxisch werden. Und wenn alles schiefgeht? Sperren Sie sich ins Bad und essen Sie Dominosteine, bis das Leben wieder Sinn ergibt.

WAHNSINN!
JETZT KNALLT'S BEI



RÄUMUNGS-VERKAUF

wegen Umzug der Filiale Südstadt
bis zum 20.12.2025
nur in der Filiale Südstadt
Im Haspeldelde 12, 30173 Hannover

20 bis 50 % Rabatt

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.^{1,2,3}



Julia Marschallek,
Hörakustikmeisterin

Hörgeräte können helfen.
Hörgeräte können bei frühzeitiger 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:



Code für Fachgeschäft

GEERS

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

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>

Feierführer für den Weihnachtsmarkt

Mit seinen 188 Ständen bietet der adventliche Markt in Hannovers Altstadt eine große Auswahl

HANNOVER. Ein Besuch auf dem Weihnachtsmarkt ist für viele Menschen fester Bestandteil der Vorweihnachtszeit. Doch während Familien eher Karussells oder Mitmachaktionen suchen, benötigen Gruppen an den Ständen ausreichend Platz. Singles wollen zudem vermutlich etwas erleben und Studenten möglichst günstig über den Markt schlendern. Bei den 188 Buden auf dem Weihnachtsmarkt in Hannovers Altstadt ist für jeden etwas dabei.

Auf der Suche nach spaßigen Karussells werden Familien rund um die Marktkirche fündig. Für 3 Euro pro Fahrt können Kinder auf der Ostseite der Marktkirche auf Pferden oder im Feuerwehrauto ihre Runden drehen. Etwas versteckter liegt ein weiteres, kleineres Karussell zwischen den Buden auf der Westseite, auf der Gruppenstraße gibt es zudem ein kleines Riesenrad. Eine Fahrt kostet dort 3,50 Euro.

Etwas zu erleben gibt es jeden Abend im Mittelaltdorf an der Leinpromenade – etwa eine Feuershow um jeweils 18 und 20 Uhr, umherziehende Gaukler oder Musiker. Zudem bietet die Bühne an der Marktkirche ein regelmäßiges Programm mit Chören, Big Bands und einzelnen Künstlern an.

Richtig gemütlich wird es hingegen im Wunschbrunnenwald auf dem Holzmarkt und im Kota (finnisch für Zelt) des finnischen Dorfs auf dem Ballhofplatz. Letzteres lädt mit einer Feuerschale und Tischen zum Verweilen ein. Beide Orte werden mit späterer Stunde zunehmend voll, sodass zusammengerückt werden muss.

Wem das zu langweilig ist, kann den Weihnachtsmarkt nutzen, um sich im Axtwerfen, Bogen- oder Armbrustschießen zu messen. Alle drei Stände befinden sich auf dem Mittelaltdorf, auf der Pferdstraße oder der Roßmühle. Für sieben Schuss werden jeweils 6 Euro fällig.

Wer als Gruppe auf den Weihnachtsmarkt geht, braucht Stände, die ausreichend Platz für alle bieten und im besten Fall auch noch überdacht sind. Getränkestände, die beides bieten, sind „Bä(h)renstark“ zwischen der Marktkirche und dem Alten Rathaus, das Finnische Dorf, die „Zauber Taverne“ und der Stand „Zur wilden Kirsche“ an der Leinpromenade sowie die „Brauhaus Hütte“ am Weihnachtsbaum. Dort kommen auch herzhaftes Speisen auf die Tische. Wer auch mal eine Runde ausgeben möchte, sollte beachten, dass auf dem Weihnachtsmarkt nicht



Hannovers Weihnachtsmarkt
Foto: Christian Behrens

überall Kartenzahlung möglich ist – und zudem jedes Getränk mit einem Becherpfand von bis zu 3 Euro pro Tasse belegt ist.

Für alle, die sich auf dem Weihnachtsmarkt das ein oder andere Heißgetränk gönnen, dabei aber trotzdem ihre Geldbörse schonen wollen, lohnt sich ein Blick in die Kramerstraße und in die Knochenhauerstraße. Dort verkaufen viele der anliegenden Bars und Restaurants – unter anderem die Neue Speisekammer, das Barfuß, das Enchilada oder das Cocktail Corner – Getränke, die günstiger sind als auf dem Weihnachtsmarkt.

Die Vermutung, dass Stände am Rand des Weihnachtsmarktes günstiger seien, weil dort weniger Standmiete anfallen, lässt sich für die Buden und Stände in der Altstadt nur bedingt bestätigen. So ist der gebackene Schafkäse

mit 7,50 Euro am Platz der Weltausstellung tatsächlich etwas günstiger als der für 8,50 Euro in der Knochenhauerstraße – die Bratwurst kostet hingegen überall um die 4 Euro.

PRAKTISCHE TIPPS

Bargeld: Besucher des Weihnachtsmarktes müssen sich darauf einstellen, nicht überall mit Karte zahlen zu können. Wer sich davon nicht einschränken lassen möchte, findet im Umkreis des Weihnachtsmarktes Bargeldautomaten: in der Sparkassen-Filiale auf der Rückseite des Alten Rathauses (Karmarschstraße 42), einen Volksbank-Automaten in der U-Bahn-Station Kröpcke und einen ATM im Parkhaus Schmiedestraße.

Treffpunkte vereinbaren: Da es gerade in den Abendstunden wuselig wird, empfiehlt es sich für Gruppen, sich außerhalb des Weihnachtsmarktes zu treffen.

Toilettenpausen: Wer nach der einen oder anderen Tasse Punsch mal auf die Toilette muss, findet am Hans-Lilje-Platz 2, nordwestlich der Marktkirche, ein öffentliches Toilettenhäuschen. Ein Toilettengang kostet 50 Cent und muss per Münze am Automaten bezahlt werden.

„Löyly“ statt Aufguss-Show

SAUNA-EXPERTE ALEXANDER LEMBKE: „In den meisten deutschen Saunen kannst du nicht richtig atmen“

VON THOMAS PATERJEY

BERLIN. Die finnische Saunakultur ist etwas ganz Besonderes: Seit fünf Jahren zählt die Unesco sie zum immateriellen Kulturerbe der Menschheit. Mit den Aufguss-Shows, wie sie viele Deutsche aus hiesigen Wellness-Wellten kennen, hat sie aber rein gar nichts zu tun, sagt Alexander Lembke. Der 49-jährige Deutsche, der aus Wernigerode im Harz stammt, arbeitet als Heizer in der ältesten öffentlichen Sauna Finnlands, der „Rajaportin-Sauna“ in Tampere. Für seine Verdienste zum Erhalt der originalen Saunakultur wurde Lembke im Jahr 2024 als erstem Nicht-Finnen von der Gilde der Saunameister der Ehrentitel „nationaler Saunameister“ verliehen.

Herr Lembke, jetzt im Winter sehnen sich viele Deutsche nach einem Saunabesuch, während man bei Ihnen in Finnland das ganze Jahr über saunieren geht. Warum sind die Finnen so verrückt nach Sauna?

Für die Menschen hier gehört die Sauna ganz einfach zu ihrem Alltag dazu. Es gibt eine sehr, sehr lange Tradition, in die Sauna zu gehen, und das spiegelt sich auch in der Kultur des Landes: Es gibt Volkslieder und Gedichte über die Sauna, selbst im finnischen Nationalepos, im Kalevala, kommt sie vor. Früher wurden Menschen in der Sauna geboren, die Toten wurden in der Sauna gewaschen, aufgebahrt und verabschiedet. Da die Menschen hier in Finnland viel mehr mit den Jahreszeiten leben, hat jeder Feiertag – Weihnachten, Mittsommer und so weiter – seine eigene Saunatraktion. Von Familie zu Familie variieren sie, aber wichtig ist die Sauna für alle Finnen das ganze Jahr hindurch. Ich selbst gehe jeden Tag in die Sauna. Jetzt im Winter wäre meine Kombination: erst Skifahren, dann Sauna und im Anschluss Eisbaden. Doch Spaß

macht das auch im Sommer! Tatsächlich kann man mit der Hitze viel besser umgehen, wenn man in die Sauna geht. Hier in Tampere haben wir eine große Auswahl, in der Region gibt es rund 70 öffentliche Saunen. Eine solche Saunakultur wie hier gibt es Deutschland natürlich nicht.

Sie kritisieren, dass Saunen in Deutschland meist eine große Inszenierung sind – effektvolle Aufguss-Shows, aber kein bisschen „Löyly“. Was genau hat es denn mit diesem „Löyly“ auf sich?

In 143 Sprachen kennt man das finnische Wort Sauna. Eigentlich hat man überall auf der Welt eine grobe Idee davon, dass mit Sauna ein heißer Raum gemeint ist, in dem man schwitzt und dass das dann gut für die Gesundheit ist. Das Wort Löyly kennt man außerhalb Finnlands im Gegensatz zum Wort Sauna hingegen kaum. Beides gehört jedoch zusammen. Vermutlich liegt das daran, dass sich viel schwerer fassen lässt, was mit Löyly gemeint ist.

Das Wort hat viele Bedeutungen und lässt sich nicht übersetzen. Zum einen ist Löyly der Wasserdampf, der entsteht, wenn Wasser auf die Steine gegossen wird. Das Wort bezeichnet aber auch den Geist der Sauna. Im finnischen Volksglauben hält dieser Geist alle Menschen am Leben. Wenn Löyly den Menschen verlässt, dann ist er tot. Dann schlägt sein Herz nicht mehr, und dann atmet er nicht mehr. Auch eine Sauna muss atmen können. In den meisten deutschen Saunen gibt es kein Löyly, sie atmen nicht. Und dann kannst auch du als derjenige, der in der Sauna sitzt, nicht richtig atmen.

Liegt das daran, dass Saunen in Deutschland falsch gebaut sind?

Wenn man in einer deutschen Sauna auf der untersten Ebene sitzt, hat man die Steine oft auf Kopfhöhe. Dann hast du kalte Füße und einen heißen Kopf. Oft ist das ein Temperaturunterschied von 25 Grad und mehr. Das macht gar keinen Sinn, aber trotzdem sind deutsche Saunen meist genauso gebaut. Und sie sind viel zu hoch konstruiert: Wenn man unten sitzt, hat man noch zwei, drei, vier Meter Luft über dem Kopf. Hier verschwendet man sehr viel Energie. Um die Sauna noch halbwegs energieeffizient zu machen, findet einfach gar kein Luftaustausch statt. Die Sauna ist ein abgeschlossener Raum. In dem sammelt sich das CO₂, was dazu führt, dass man Beklemmungsgefühle bekommt, Herzrate und Puls steigen an. Man wird müde und fängt an zu gähnen, man kann sich nicht mehr richtig konzentrieren.

Was machen die Finnen besser?

In Finnland sitzt man mit den Füßen immer über der obersten Schicht der Saunasteine. Daher ist der Temperaturunterschied zwischen Kopf und Füßen gering. Optimal sind circa 15 Grad. Und zudem ist der Raum so konstruiert, dass es immer ein gutes Löyly gibt. Das Minimum ist, dass das gesamte Luftvolumen sechs- bis siebenmal pro Stunde vollständig ausgetauscht wird. Es gibt aber auch Saunen, in denen das bis zu 15-mal pro Stunde passiert. In finnischen Saunen atmest du im Idealfall erhitze Frischluft ein. Das ist einfach eine komplett andere Nummer als in Deutschland. Die beiden Hauptprobleme in Deutschland sind, dass es keine gute Luftzirkulation gibt und dass sich die Hitze in der Sauna falsch verteilt. Und dann kommen da leider

auch noch diese ganzen Chemikalien dazu, die in Deutschland eingesetzt werden.

Sie meinen die Aroma-Öle aus den Aufguss-Shows. Gibt es die in Finnland gar nicht?

Man kann die hier schon kaufen, vor allem am Flughafen im Souvenirshop. Ich habe aber bei meinen Freunden noch nie gesehen, dass irgendwer diese Produkte benutzt hätte. Und in den öffentlichen Saunen sind die Öle verboten. Aus gutem Grund, denn von den Schadstoffen, die bei ihrer Anwendung entstehen, sind sie schlicht und einfach hochproblematisch. Das sind thermale Zersetzungsprodukte, die entstehen, wenn das Öl-Ethanol-Wassergemisch auf die Saunasteine gegossen wird, unter anderem Formaldehyd. Das bekommt man auch durch Lüften nicht so einfach wieder weg. Insbesondere für die Saunameister, die über lange Zeiträume höheren Belastungen ausgesetzt werden, ist das richtig ungesund. Zu den gesundheitlichen Auswirkungen gibt es gute Studien, doch die werden in Deutschland nicht so sehr propagiert – vermutlich, weil das ziemlich schlecht wäre für die boomende Wellness-Branche und ihr Businessmodell. Inzwischen warnen aber selbst deutsche Saunaofenhersteller vor dem Einsatz von Aufguss-Ölen.

In Finnland werden Saunen oft mit echtem Feuer beheizt. Gehört das zur „echten“ finnischen Sauna dazu?

In Finnland gibt es ganz unterschiedliche Saunafahrungen: die elektrisch beheizte Sauna, die holzbeheizte Sauna, die Rauchauna. Es gibt die kleine Sauna im Wald und die große am See, und es gibt ganz viel dazwischen. Was es in Finnland üblich sind, ist die „original finnische Trockensauna“, die viele aus deutschen Saunalandschaften kennen. Sie ist, genau

so wie die römische Badesauna und was es da sonst noch alles gibt, nur die Kulisse für eine Aufguss-Show. Zu der Inszenierung gehört, dass alle rumstöhnen müssen, um sich gegenseitig zu bestätigen, wie schön das alles ist. Ich selbst kann dabei nichts Schönes empfinden. Besonders schlimm empfinde ich Eukalyptus-Aufgüsse, die so ein Fake-Kältegefühl erzeugen. Mit finnischer Sauna hat das absolut nichts zu tun.

In der finnischen Sauna geht es immer darum, wie weich das Löyly ist, wie frisch es ist, wie es sich langsam aufbaut und wie lange es andauert, bis es sich wieder abbaut. Das ist die Frage, an der man in Finnland die Qualität einer Sauna misst. Wenn man in Finnland in eine Sauna hereinkommt, fragt man die anderen in der Sauna oft direkt, ob denn noch genug Löyly vorhanden ist. Und wenn nicht, sorgt man gleich für neue Löyly. Das ist in doppelter Hinsicht interessant: zum einen, weil in deutschen Saunen meist geschwiegen wird ...

Oder geflüstert, was noch schlimmer ist. In Finnland redet man miteinander, gerade über das Löyly, oder man kann auch schweigen.

... und zum anderen, weil in Finnland jeder Saunabesucher für den Aufguss mitverantwortlich ist.

Ja, die finnische Sauna ist etwas sehr Demokratisches. Ein fester Stundenplan für einen Aufguss, wie es in Deutschland gibt, wäre in Finnland undenkbar, genauso wie die Sanduhr an der Wand. Oder dass man sich ein verrückt großes Handtuch mitbringen muss, auf dem man sitzt. Solche starren Regeln gibt es hier nicht. Während in Finnland einfach alle in der Sauna sitzen und sich entspannen, tritt in Deutschland ein sogenannter Saunameister in die Mitte und zieht die ganze Aufmerksamkeit auf sich. In dem Moment kriert



Echte Finnische Sauna: Aroma-Öle im Aufguss sind dabei verboten. Foto: HUUM / Unsplash

man eine Hierarchie. Nur in den wenigsten Saunen in Deutschland darf man als Besucher den Aufguss selbst machen. Wobei mich daran schon der Begriff stört: Wenn du einen Teebeutel mit heißem Wasser übergießt, dann ist das vielleicht ein Aufguss. In der Sauna sollte es doch vielmehr um Löyly gehen.

Wie teuer ist ein Saunabesuch in Finnland?

Der ist sehr viel günstiger als in Deutschland. Sauna muss hier für jeden zugänglich sein. In Deutschland ist der Saunabesuch hingegen etwas Besonderes, weil die Halbtageskarte oder Tageskarte für die Wellness-Oase 20 Euro, 30 oder noch mehr kostet. Wenn man so viel Geld bezahlt, will man fünf, sechs Stunden lang etwas geboten bekommen, und daher gibt es dann diese crazy Aufguss-Shows, in denen zum Beispiel Rotkäppchen und der Wolf die Sauna betreten. Man könnte fast den Eindruck bekommen, in einer Kindervorführung gelandet zu sein, wobei es in vielen dieser Wellness-Wellten oft sogar verboten ist, Kinder mitzubringen. Das ist in Finnland ganz anders! Bei uns in der Rajaportin-Sauna gibt es eine eigene Badesauna für die Kids. Die haben da

Spielzeug und dürfen laut sein. Und in der Sauna hast du Leute, die 104 Jahre alt sind und schon seit 50 Jahren kommen. Alle, wirklich alle gehen in Finnland in die gleiche öffentliche Sauna.

Können Kinder denn schon mit in die eigentliche Sauna kommen?

Freunde von mir haben ihre Baby zwei Wochen nach der Geburt mit in die Sauna genommen. Natürlich geht man dann nicht nach ganz oben, und man bleibt dann nicht 15 Minuten drin. Aber fürs Gefühl setzt man sich einmal für eine halbe Minute oder eine Minute rein. Studien haben gezeigt, dass es auch für Kinder gut ist, zu saunieren. Hier in Finnland wurden zahlreiche Studien zu den gesundheitlichen Effekten gemacht. Mit vielen Zehntausenden Teilnehmern und über Jahrzehnte hinweg. Wer mehrmals in der Woche in die Sauna geht, profitiert von den Langzeiteffekten. Dann hilft das Saunieren gegen Demenz und Alzheimer, senkt deinen Blutdruck, stärkt dein Immunsystem und so weiter. In Finnland gewöhnen sich die Kinder schon früh an die Sauna. In der ersten Klasse schnitzen alle Schülerinnen und Schüler ihre Saunakelle, das ist hier Tradition.

GRAND PRIX DER ARTISTEN

WEIHNACHTS CIRCUS

HANNOVER

LEGENDEN DER CIRCUSKUNST

18

DEZEMBER 2025

- SCHÜTZENPLATZ -

Karten an den bekannten Vorverkaufsstellen, per Telefon und Internet sowie ab 13.12. auch an der Circuskasse.

Tickets & Informationen: **0 240 5-4 08 60**

www.weihnachtscircus-hannover.com

04

JANUAR 2026

Aktion Jungwagen!

<p>-36%*</p>  <p>VOLVO XC40 B3 B DKG CORE 120 kW (163 PS) Automatik Benzin/Elektro (Mild Hybrid) AHK, LED, Winter Erstzulassung 3/24 - 16973 km 30.948 € UPE* 48.680 € • Preisvorteil* 17.732 €</p>	<p>-42%*</p>  <p>VOLVO XC60 B4 D CORE 145kW (197 PS) Automatik Diesel/Elektro (Mild Hybrid) LED, Kamera, Isofix Erstzulassung 8/23 - 39948 km 33.948 € UPE* 58.540 € • Preisvorteil* 24.592 €</p>	<p>-51%*</p>  <p>FORD FOCUS TURNIER 1,0 ECOBOOST - ST-LINE X 92 kW (125 PS) Schaltgetriebe Benzin LED, GJR Erstzulassung 6/23 - 30597 km 19.500 € UPE* 39.830 € • Preisvorteil* 20.330 €</p>	<p>-46%*</p>  <p>FORD FOCUS TURNIER 1,0 ECOBOOST HYBRID - TITANIUM 92 kW (125 PS) Schaltgetriebe Benzin Erstzulassung 5/23 - 35794 km 17.500 € UPE* 32.550 € • Preisvorteil* 15.050 €</p>
<p>Autohaus Hentschel GmbH Vahrenwalder Straße 141 30165 Hannover 0511 3525 0 Daimlerring 12 31135 Hildesheim 05121 747 0 aktion@autohaus-hentschel.de aktion-hildesheim@autohaus-hentschel.de emilfrey.de/autohaus-hentschel</p>			
<p>-39%*</p>  <p>VOLVO XC60 B4 B PLUS DARK 145 kW (197 PS) Automatik Benzin/Elektro (Mild Hybrid) LED, AHK, Kamera Erstzulassung 5/24 - 23445 km 39.448 € UPE* 65.330 € • Preisvorteil* 25.882 €</p>	<p>-36%*</p>  <p>VOLVO XC60 B5 B AWD CORE 184 kW (250 PS) Automatik Benzin/Elektro (Mild Hybrid) GJR, SiH, Winter Erstzulassung 7/24 - 12785 km 38.948 € UPE* 61.620 € • Preisvorteil* 22.672 €</p>	<p>-49%*</p>  <p>FORD PUMA 1,0 ECOBOOST HYBRID - ST-LINE X 114 kW (155 PS) Schaltgetriebe Benzin LED, GJR Erstzulassung 10/23 - 29425 km 18.900 € UPE* 39.220 € • Preisvorteil* 18.320 €</p>	<p>-45%*</p>  <p>FORD PUMA 1,0 ECOBOOST HYBRID - ST-LINE 114 kW (155 PS) Automatik Benzin LED, GJR Erstzulassung 4/24 - 18138 km 19.900 € UPE* 36.650 € • Preisvorteil* 16.750 €</p>
<p>FINANZIERUNG MÖGLICH 10.000 FAHRZEUGE SOFORT VERFÜGBAR</p> <p><small>* Unverbindliche Preisempfehlung bzw. Preisvorteil ggü. der UPE des Herstellers. Tag der Erstzulassung</small></p>			
<p>-45%*</p>  <p>VOLVO XC60 B4 D AWD ULTIMATE DARK 184 kW (250 PS) Automatik Benzin/Elektro (Mild Hybrid) GJR, AHK, LED, Winter Erstzulassung 7/23 - 42911 km 42.348 € UPE* 76.860 € • Preisvorteil* 34.512 €</p>	<p>-44%*</p>  <p>VOLVO XC90 B5 D AWD PLUS BRIGHT 173 kW (235 PS) Automatik Diesel/Elektro (Mild Hybrid) AHK PK360 PAN Erstzulassung 11/24 - 27348 km 49.949 € UPE* 88.830 € • Preisvorteil* 38.881 €</p>	<p>-52%*</p>  <p>FORD KUGA 1,5 ECOBOOST - ST-LINE 92 kW (125 PS) Schaltgetriebe Benzin AHK, LED, GJR Erstzulassung 11/23 - 15030 km 21.500 € UPE* 38.800 € • Preisvorteil* 23.910 €</p>	<p>-49%*</p>  <p>FORD KUGA 1,5 ECOBOOST - COOL&CONNECT 92 kW (125 PS) Schaltgetriebe Benzin Erstzulassung 3/24 - 19076 km 19.500 € UPE* 38.800 € • Preisvorteil* 19.300 €</p>

Aktion Jungwagen!

ANZEIGE

„Verantwortungsbewusst und mit neuer Energie“

Möbel Wallach Gruppe: Thomas Preuhs gibt Geschäftsführerposition auf und überträgt Anteile

CELLE. Die Möbel Wallach Gruppe vollzieht einen wichtigen Schritt in Richtung Zukunft: Nach mehr als 30 Jahren erfolgreicher Tätigkeit überträgt Thomas Preuhs, der selbst keine Kinder hat, seine Geschäftsanteile zum Jahreswechsel vollständig an seine Schwester Kirsten Horn und gibt zu diesem Zeitpunkt auch seine Geschäftsführerposition ab.

Damit wird der bereits seit längerem vorbereitete familieninterne Generationenwechsel vollzogen.

Künftig wird die Unternehmensgruppe von der bisherigen kaufmännischen Geschäftsführerin Renate Sigwart und Sebastian Horn, dem Sohn von Kirsten Horn, gemeinschaftlich geführt. Damit bleibt die Möbel Wallach Gruppe fest in Familienhand und setzt auf eine stabile, zukunftsorientierte Weiterentwicklung.

Preuhs erklärt zu seinem Schritt: „Um den Generationenwechsel von Möbel Wallach

bestmöglich zu sichern, habe ich mich entschlossen, meine Geschäftsführungsfunktion sowie meine Anteile zu übergeben. Ich blicke auf viele erfolgreiche Jahre zurück und danke allen Mitarbeitenden.“

Der Schritt erfolgt – so Preuhs – mit „einem lachenden und einem weinenden Auge“, doch mit voller Überzeugung, dass die neue Generation das Unternehmen verantwortungsbewusst und mit neuer Energie weiterführen wird.

Horn betont: „Wir danken meinem Bruder Thomas Preuhs herzlich für sein jahrelanges Engagement. Gemeinsam mit meinem Sohn Sebastian Horn und Renate Sigwart werden wir die Erfolgsgeschichte der Möbel Wallach Gruppe fortschreiben.“

Mit dem Generationenwechsel stelle die Möbel Wallach Gruppe die Weichen für eine zukunftsichere, wertorientierte und moderne Weiterentwicklung des Familienunternehmens.

Kultclub „Weidendam“ feiert Comeback

Unter neuem Namen auf alten Spuren: Der ehemalige „Pan“-Chef **DAVID HEUER** (44) hat Ende Oktober das „WDM“ eröffnet – am Standort der einstigen Techno-Hochburg.

Eine Frage hat David Heuer (44) zuletzt oft gehört. Ob er sich das wirklich gut überlegt habe, einen neuen Club zu eröffnen, in einer Zeit, in der überall in Deutschland Clubs schließen. Heuer sitzt in seinem Büro am Weidendam 8 und lehnt sich in seinem Stuhl zurück. Er lächelt schief unter seiner dunkelgrauen Basecap. „Man muss man schon ein bisschen positiv verrückt sein dafür“, sagt er. „Aber diese Stadt hat das verdient.“

Ende Oktober hat Heuer den „WDM“ in den Räumen des einstigen Kult-Technoclubs „Weidendam“ in Hannovers Nordstadt neu eröffnet. Er ist kein Unbekannter in der Szene. Sieben Jahre lang führte er das „Pan“ am Engelbosteler Damm. Doch Ende September musste der kleine Club schließen, weil auf dem benachbarten Bumkegelände Wohnungen entstehen.

„Wir hätten die Emissionswerte nur mit teuren Investitionen einhalten können“, erklärt Heuer. Als er erfuhr, dass die größeren Räumlichkeiten am Weidendam frei werden, zögerte er nicht. Der Ort hat für ihn eine besondere Bedeutung: Sechs Jahre lang hatte er neben seinem Job als Maler und Lackierer schon House- und Technopartys im damaligen „Weidendam“ organisiert, bevor er 2018 das „Pan“ eröffnete. „Jetzt bin ich wieder da, wo für mich alles angefangen hat“, sagt der 44-Jährige. Und er hat große Pläne: „Wir wollen Hannover in der Technoszene wieder auf die Karte bringen.“

Der „Weidendam“ hat Geschichte. In den 2010er-Jahren war die Hinterhof-Disco eine Top-Adresse für Fans elektronischer Musik. 2018 wählten Leser und Club-Chefs des Szenemagazins „Faze“ sie zum zweitbeliebtesten Technoclub Deutschlands – hinter dem weltberühmten Berliner „Berghain“.

2019 verkaufte Gründer Sem Köksal (49) den Club. Sein Nachfolger Philipp „Friso“ Hoeksma versuchte, mit einem neuen Konzept an die legendären „Welspiele“ anzuknüpfen, die in den 1990er-Jahren in einem ehemaligen Kino an der Georg-



Neu: Die Kachelbar befindet sich in einem Raum neben dem Mainfloor – sie soll noch mit Pflanzen und weiteren Details aufgehübscht werden. Fotos: Ilona Hottmann



David Heuer (links) und Rufus Giesel betreiben den neuen Club.

straße entstanden waren. Doch der Erfolg blieb aus. Anfang 2025 schloss der „Welspiele“-Club.

Heuer übernahm mit seinem etwa 20-köpfigen Team aus dem „Pan“. Gemeinsam bauten sie den Club um. Unter der Woche werkten sie im „WDM“, am Wochenende lief der Betrieb im „Pan“. „Das war schon sehr anstrengend. Ich habe großen Respekt vor der Motivation des Teams“, sagt Heuer. „Man merkt, dass alle Bock darauf haben.“

Ganz fertig ist der Club noch nicht. Im Inneren sollen Details verbessert werden, unter anderem eine Begrünung der Wände. Der Hof soll außerdem für Open-Air-Veranstaltungen umgestaltet werden. Doch der Wandel ist schon sichtbar: Der Laden erinnert wieder stärker an den früheren „Weidendam“. Das helle Interieur ist verschwunden, Wände und Boden sind schwarz. Die neue Bühne steht wieder am Kopf der Tanzfläche. In kleinen, schallgeschützten Separées

können sich Gäste zurückziehen.

Heuer weiß, dass er ein Risiko eingeht. Die ersten Wochen seien zwar gut angelaufen. Gleichwohl spürt er den finanziellen Druck, mit dem viele Disco-Betreiber zu kämpfen haben. „Wir müssen das Konzept Club neu denken. Mit dem traditionellen Wochenendbetrieb überlebt man heute nicht mehr“, sagt er. Freitags und am Samstag gibt es Partys, nicht nur zu Techno soll getanzt werden, auch zu Trance, House und anderen Strömungen der elektronischen Musik.

Unter der Woche bietet der „WDM“ ein Alternativprogramm. Der Club wird künftig Schülern der benachbarten Musikhochschule eine Bühne bieten. Außerdem sind Flohmärkte, „Techno and Paint“-Events mit der hannoverschen Pop-Art-Künstlerin Leo Rebella sowie DJ-Workshops geplant. Auch Open-Air-Partys auf dem Hof will das Team im kommenden Jahr veranstalten. Der Spagat, namhafte DJs nach Hannover zu

holen und gleichzeitig genug Geld zu verdienen, sei schwierig, weiß Heuer.

„Wenn ich 40 Euro Eintritt nehme, kommt niemand. Verramschen können wir die Tickets aber auch nicht, sonst machen wir in sechs Monaten wieder zu.“ Die Kosten seien in vielen Bereichen explodiert – vor allem die Gagen für Künstlerinnen und Künstler. „DJs, die ich vor zehn Jahren für 500 Euro bekommen habe, nehmen jetzt 10.000 Euro.“

Auch die Feierkultur habe sich verändert. „Junge Leute haben immer weniger Budget für Freizeitaktivitäten“, sagt Booker Rufus Giesel. Den Eintritt in einen Club könnten sich viele nicht jedes Wochenende leisten. „Früher konnte man an einem Freitagabend für insgesamt 15 Euro durch die Clubs ziehen, erst in die Faust, dann in die Glocksee, dann ins Pan. Die Zeiten sind leider vorbei.“ Der „WDM“ reagiert mit neuen Ideen: Open-

Air-Partys am Tag, Vergünstigungen für Studierende und „Würfelpartys“, bei denen Gäste ihren Eintrittspreis auswürfeln.

Trotz aller Neuerungen bleibt das Herzstück des „WDM“ die Clubnacht. „Jeden Monat haben wir mindestens ein Highlight, das auch Gäste von außerhalb anzieht“, sagt Giesel. Am Nikolaustag hat DJ Gigola aufgelegt, Anfang Januar kommt der Berliner Ghetto-Techno-DJ MCR-T. „Hannover hat eine stabile Technoszene“, betont Giesel. Mit dem „WDM“ soll diese eine neue Anlaufstelle bekommen.

Der Club „Weidendam“ war einst Hannovers Techno-Hochburg. Nun hat David Heuer (44) ihn unter dem Namen „WDM“ neu eröffnet und will Hannover für Fans elektronischer Musik wieder attraktiver machen. Doch er sagt auch: Ein klassischer Discobetrieb lohnt sich heute nicht mehr.

Im Internet finden Sie uns unter:

www.wochenblaetter.de



Dieter Agentur Lühr präsentiert: Tickets unter eventim

Nuhr 2026

13.03.2026 HANNOVER Swiss Live Hall

28.03.2026 VOLKSWAGEN HALLE BRAUNSCHWEIG

06.11.2026 CONGRESSPARK WOLFSBURG

LISA ECKHART ICH WAR MAL WDR

15.10.2026 GÖTTINGEN Stadtheater

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

rittershaus funke & röhrs

Wiedereröffnung unserer Frauenarztpraxis am 15.12.2025

Nach vorübergehender Schließung aufgrund eines Wasserrohrbruchs ist unsere Frauenarztpraxis am Standort Vinnhorst ab sofort wieder für Sie geöffnet. Brustdiagnostik mit digitaler Mammographie ist ab sofort auch wieder möglich!

Ein herzliches Dankeschön an alle Handwerker für ihren schnellen Einsatz und an unsere Patientinnen für Ihr Verständnis und Ihre Geduld! Wir freuen uns darauf, Sie endlich wieder in unseren Praxisräumen empfangen zu können.

Standort Vinnhorst
Rittershaus, Funke & Röhrs
Alt Vinnhorst 11a
30419 Hannover
Telefon: 0511/789944
Fax: 0511/782261

Standort Stöcken
Röhrs, Funke & Rittershaus
Eichsfelderstraße 70a
30419 Hannover
Telefon: 0511/796071
Fax: 0511/2715159

Wir suchen immer Verstärkung für unser Team! Bewerbung willkommen-sprechen Sie uns gerne an!
www.dr-rittershaus.de
info@dr-rittershaus.de

rittershaus funke & röhrs

Wiedereröffnung unserer Frauenarztpraxis am 15.12.2025

Nach vorübergehender Schließung aufgrund eines Wasserrohrbruchs ist unsere Frauenarztpraxis am Standort Vinnhorst ab sofort wieder für Sie geöffnet. Brustdiagnostik mit digitaler Mammographie ist ab sofort auch wieder möglich!

Ein herzliches Dankeschön an alle Handwerker für ihren schnellen Einsatz und an unsere Patientinnen für Ihr Verständnis und Ihre Geduld! Wir freuen uns darauf, Sie endlich wieder in unseren Praxisräumen empfangen zu können.

Standort Vinnhorst
Rittershaus, Funke & Röhrs
Alt Vinnhorst 11a
30419 Hannover
Telefon: 0511/789944
Fax: 0511/782261

Standort Stöcken
Röhrs, Funke & Rittershaus
Eichsfelderstraße 70a
30419 Hannover
Telefon: 0511/796071
Fax: 0511/2715159

Wir suchen immer Verstärkung für unser Team! Bewerbung willkommen-sprechen Sie uns gerne an!
www.dr-rittershaus.de
info@dr-rittershaus.de

rittershaus funke & röhrs

Wiedereröffnung unserer Frauenarztpraxis am 15.12.2025

Nach vorübergehender Schließung aufgrund eines Wasserrohrbruchs ist unsere Frauenarztpraxis am Standort Vinnhorst ab sofort wieder für Sie geöffnet. Brustdiagnostik mit digitaler Mammographie ist ab sofort auch wieder möglich!

Ein herzliches Dankeschön an alle Handwerker für ihren schnellen Einsatz und an unsere Patientinnen für Ihr Verständnis und Ihre Geduld! Wir freuen uns darauf, Sie endlich wieder in unseren Praxisräumen empfangen zu können.

Standort Vinnhorst
Rittershaus, Funke & Röhrs
Alt Vinnhorst 11a
30419 Hannover
Telefon: 0511/789944
Fax: 0511/782261

Standort Stöcken
Röhrs, Funke & Rittershaus
Eichsfelderstraße 70a
30419 Hannover
Telefon: 0511/796071
Fax: 0511/2715159

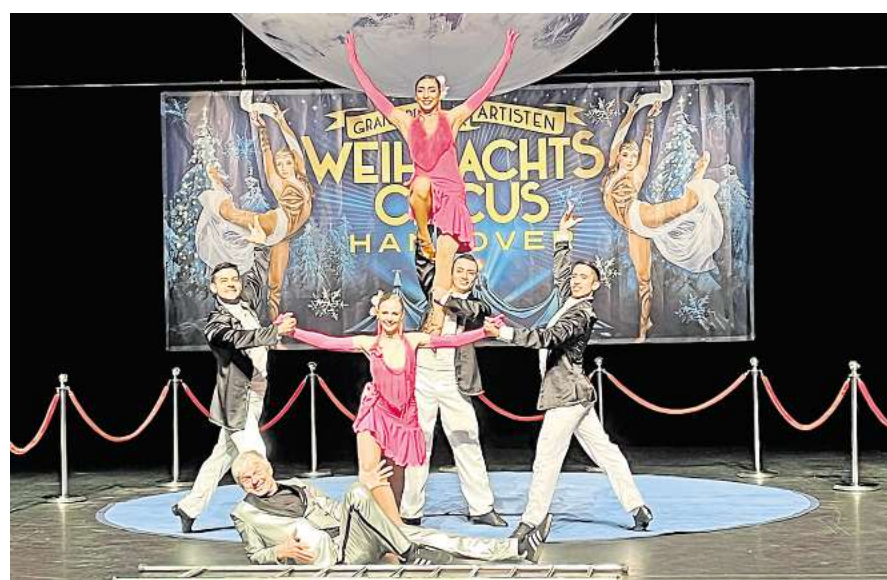
Wir suchen immer Verstärkung für unser Team! Bewerbung willkommen-sprechen Sie uns gerne an!
www.dr-rittershaus.de
info@dr-rittershaus.de

Der 7. Grand Prix der Artisten fährt groß auf

Der **magaScene**-Veranstaltungstipp: Weihnachtscircus Hannover

Das Label „Etabliert“ hat sich der Weihnachtscircus Hannover längst erarbeitet. Seit 2016 laden die Circus-Macher von Grandezza Entertainment die Crème de la Crème der internationalen Artistik auf den Schützenplatz ein. Bei einer Pressekonferenz im Theater am Aegi wurden nicht nur die Acts für den 7. Grand Prix der Artisten vorgestellt, sondern auch verraten, dass die Stadt Hannover den Schützenplatz bis 2028 als Spielstätte zur Verfügung stellt.

Das Publikum darf sich vom 18. Dezember bis 4. Januar auf echte Topstars freuen. Zu den preisgekrönten, legendären Darbietungen der Weltspitze gehört dieses Jahr unter anderem Handstand-Legende Oleg Izzosimov, der schon mit einer der höchsten Trophäen der Circus Branche, dem Silbernen Clown des Internationalen Circus Festivals von Monte-Carlo, ausgezeichnet wurde. Er befindet sich damit in bester Gesellschaft mit Olga Moreva, die für ihre flirrend-schöne Tuchakrobatik gleichermaßen in Monaco geadelt wurde. Dritter im Bunde der Monte-Carlo Stars ist Jonglier-Legende Kris Kremlo, der bereits vor 44 (!) Jahren dort mit Silber dekoriert wurde. Heute tritt der Grandseigneur mit seinem



Liazeed und Jens Ohle posieren für den Weihnachtscircus Hannover. Foto: Jens Bielke

Sohn Harrison auf und verpricht Hannover somit doppelte Perfektion. Gar im Dutzend wird die dann auch von der Akrobatentruppe aus Dezhou City in China mit synchroner Diabolo-Jonglage, atemberaubenden Reifensprüngen und prachtvollen Kostümen geliefert.

Einen wahren Weltstar der Komik konnte der Weihnachtscircus mit Mikhail „Misha“ Usov gewinnen. Der langjährige „Stamm-Clown“ des Cirque du Soleil nennt viele glitzernde Preise sein Eigen. Vor allem kommt

der Spaßbereiter der leisen Töne ohne Brachialklamauk aus und wird Hannover sicher ein sanftes Lächeln ins Gesicht zaubern. Seinen Gegenpart bildet die in Hannover nicht unbekanntes Hamburger Humor-Ikone Jens Ohle. Mit viel Quatsch-Comedy und herrlich-schrägem Wortspiel wird der Mann mit der Leiter beim Grand Prix der Artisten bestimmt noch einmal ein paar Sprossen auf der Karriereleiter weiter kommen.

Zum Cast von Regisseur Marco Biasini gehören auch die Pole-

Artistin Kateryna Korneva, die Ikrarier vom Duo Fabulous, das Duo Antresol am Lufttrug, die Barren-Akrobaten von Bartigerzz, das Akrobatik-Duo 2gether, die Tanzformation Liazeed und die Sängerin und Moderatorin Laura Wolf.

Das Publikum stimmt nach jeder Vorstellung - Silvester und Neujahr sind spielfrei - per Kreuzchen oder App über seine persönlichen Favoriten ab. Zusammen mit der Gilde Brauerei stellt der Circus den drei besten Acts Preisgelder von insgesamt

Yah Gogh magaScene

DANCE OF NORTHERN LIGHTS

Herrenhäuser Gärten

18.12.2025 19.12.2025

HANNOVER

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.

5.000 Euro in Aussicht. Die Siegerehrung findet am 4. Januar im Anschluss an die 11 Uhr-Vorstellung statt.

Tickets unter www.weihnachtscircus-hannover.com



Vom Neuwagen bis zur Werkstattleistung: Das Familienunternehmen setzt auf Qualität, Verlässlichkeit und einen Service, der beim Kunden beginnt. Foto: Emil Frey Autohaus Hentschel

Willkommen beim Emil Frey Autohaus Hentschel

ANZEIGE

Fachkundig, schnell & individuell: Ihr zuverlässiger Mobilitätspartner in Hannover, Hildesheim, Magdeburg und Umgebung

Mit seinen Dienstleistungen rund um Automobil setzt Emil Frey im Jahr 1924 neue Maßstäbe. So legt er den Grundstein zu einer weitverzweigten Firmengruppe in der Autobranche. Trotz der Internationalität ist die Emil Frey Gruppe ein klassisches Familienunternehmen geblieben.

Die Prinzipien des Gründers sind immer noch fest in unserer Unternehmenskultur verankert: Höchste Produkt- und Dienstleistungsqualität, fachkundige Betreuung, ein überzeugendes Preis-Leistungs-Verhältnis sowie ein schneller, zuverlässiger Service. Diese Werte leiten uns – gestern, heute und in Zukunft. Unser Anspruch ist es, Ihnen nicht nur ein Fahrzeug anzubieten, sondern die Lösung, die wirklich zu Ihrem Leben passt.

Unsere Markenvielfalt:
• Hannover: Ford, Fiat, Abarth,

Jeep, Mazda, Mitsubishi, Opel, Citroen, Peugeot, Subaru
• Hildesheim: Ford und Volvo
• Magdeburg: Ford Store

Ob Neu-, Jahres- oder Gebrauchtwagen – bei uns finden Sie eine große Auswahl an Fahrzeugkategorien dieser Marken. Wir begleiten Sie vom ersten Beratungsgespräch bis zur Übergabe. Ergänzend bieten wir fachgerechte Reparaturen, einen schnellen Werkstattservice sowie preiswerte Ersatz- und Zubehörteile, damit Sie jederzeit sicher unterwegs sind.

Emil Frey Select steht für junge Gebrauchtwagen in geprüfter Qualität. Dazu gehören bis zu fünf Jahre Garantie, ein 30-tägiges Umtauschrecht sowie eine europaweite Mobilitätsgarantie. Ein professioneller Technikcheck, individuelle Finanzierungs- und Leasingangebote, maßgeschneiderte Versicherun-

gen und ein garantiertes Inzahlungnahme-Angebot runden das Paket ab. Zusätzlich profitieren Sie von einem permanenten Zugriff auf über 10.000 Fahrzeuge – Probefahrt inklusive.

Als Teil der Emil Frey Gruppe sind wir in ein starkes Netzwerk eingebunden: Über 100 Standorte bundesweit, mehr als 40 Marken und moderne digitale Services, die rund um die Uhr erreichbar sind.

Traditionelle Werte wie Kundennähe, Verlässlichkeit und Qualitätsarbeit verbinden wir mit zeitgemäßen Vertriebswegen und umfassenden Finanzdienstleistungen. Mehr als 5.000 Mitarbeitende stellen täglich sicher, dass nahezu jeder automobiler Wunsch erfüllt werden kann.

Wir freuen uns auf Sie.

• Oder besuchen Sie uns vorab online auf: emilfrey.de

True Crime Hannover: Der erfolgreiche NP-Podcast

Neue-Press-Redakteurin Britta Mahrholz und Rechtsanwalt Klaus Schneider sprechen über die Hintergründe zu einem dramatischen Unfall bei Barsinghausen

Was am 25. Februar 2022 auf der Kirchdorfer Rehr, der Umgehungsstraße von Barsinghausen, geschah, war Mord. Ein Gericht hat das entschieden. Zwei kleine Kinder sind bei dem schweren Unfall ums Leben gekommen – ausgelöst durch ein illegales Autorennen. Die Hintergründe und die Folgen dieses dramatischen Falls sind Thema im Erfolgspodcast True Crime Hannover der Neuen Presse. Redakteurin Britta Mahrholz und Dr. Klaus Schneider, Fachanwalt für Verkehrsrecht aus Langenhagen, sprechen in der Folge „Mord auf der Landstraße – zwei Leben für ein Autorennen“ über die Geschehnisse.

Der 25. Februar 2022 ist ein Freitag. An diesem Nachmittag sind die damals 40-jährige Ewa P. und der ein Jahr jüngere Marco S. mit ihren jeweils hochmotorisierten Fahrzeugen unterwegs – sie in einem Audi A6, er in einem Cupra Formentor. Beide machen fast zeitgleich Feierabend und wollen nach Hause. Dann treffen Ewa P. und Marco S., die sich bis dato nicht kannten, im Egestorfer Kreisel aufeinander – am Steuer ihrer Wagen.

Am Ausgang des Kreisels überholen beide einen langsameren Wagen. Marco S. zieht mit seinem Cupra Formentor dann auf die rechte Fahrbahn zurück und fährt auf der Kirchdorfer Rehr in Richtung Kirchdorfer Kreisel. Ewa P. entschließt sich, auf der Gegenfahrbahn zu bleiben, sie will das Auto von Marco S. überholen. Doch der



Schreckliche Tragödie: Auf der Kirchdorfer Rehr starben 2022 ein Zweijähriger und sein sechsjähriger Bruder nach einem schweren Unfall. Der Auslöser war ein illegales Autorennen. Foto: Christian Elsner

lässt das nicht zu, sondern beschleunigt immer weiter. Ebenso wie Ewa P.

Spätestens in diesem Moment, so wird es später in dem rechtskräftigen Urteil stehen, treffen die beiden Raser die stille Übereinkunft, sich ein Autorennen liefern zu wollen. Es geht ihnen darum, dem jeweils anderen zu beweisen, wer das schnellere Fahrzeug hat.

Ewa P. und Marco S. wissen, dass die Strecke zwischen den beiden Kreiseln etwa einen Kilometer lang ist. Sie fahren auf der Straße täglich zur Arbeit. Und beide wissen auch, dass die Kirchdorfer Rehr, an der mehrere Einkaufsmärkte liegen, besonders an einem Freitagnachmittag stark befahren ist. In einer Kurve kann Ewa P. erkennen, dass ihr ein Auto entgegenkommt. Zu diesem Zeitpunkt fährt Marco S. etwa 165 Stundenkilometer.

Tempo 70 ist auf der Kirchdorfer Rehr erlaubt. Statt das Überholmanöver durch eine Bremsung abzubrechen und wieder auf die Richtungsfahrspur einzusichern, drückt Ewa P. das Gaspedal jetzt vollends durch. Sie erreicht etwa 180 Stundenkilometer, als ihr Audi ins Schleudern gerät und gegen das Heck eines entgegenkommenden Mercedes stößt. Anschließend kracht ihr Wagen frontal gegen den Nissan Qashqai einer vierköpfigen Familie. Der Pkw mit Vater, Mutter und zwei Söhnen im Alter von zwei und sechs Jahren überschlägt sich mehrfach und wird 20 Meter weit auf eine angrenzende Pferdekoppel katapultiert. Der Zweijährige verstirbt noch am Unfallort, sein älterer Bruder später in einer Klinik. Zwei Jahre später werden Ewa P. und Marco S. vor dem Landgericht Hannover wegen Mordes verurteilt. Sie muss

lebenslanglich ins Gefängnis, er für vier Jahre.

Wie kam es zu dem Urteil? Warum hatte der Bundesgerichtshof zuvor ein Urteil gegen Ewa P. und Marco S. aufgehoben? Und wie konnte beiden letztlich zweifelsfrei nachgewiesen werden, dass sie ein illegales Rennen gefahren sind? Diese Fragen beantworten NP-Redakteurin Britta Mahrholz und Fachanwalt Dr. Klaus Schneider in der Podcast-Folge „Mord auf der Landstraße – zwei Leben für ein Autorennen“. Sie ist zu finden in der NP-App, unter www.neuepresse.de und überall dort, wo es Podcasts gibt – beispielsweise bei Spotify, Amazon oder Audible.

Die sechs Staffeln des Erfolgspodcast True Crime Hannover wurden bislang mehr als 1,5 Millionen Mal heruntergeladen oder gestreamt. Präsentiert wird das Format von „www.visit-hannover.com“.

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

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

*Gültig bis 19.12.2025. Gilt nicht für bereits reduzierte Artikel, Verlagserzeugnisse, 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*

Riesen Auswahl an **Weihnachtsbäumen**
ab **19,99**

Stanzes **Veranstaltungen**
z.B. **HOMEFARMING** mit JUDITH RAKERS

Jetzt den QR-Code scannen und direkt online buchen!

Stanzes **Gartenseminare**

Stanzes **Grillkurse**

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

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

*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

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

PREMIUM-PARTNER
VERBAND DEUTSCHER GARTENCENTER
AUSGEZEICHNET 2025/26
48. Meining-Mechelburg
KOMPETENZ BERATUNG QUALITÄT

@stanzegartencenter

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)

Unsere neue Beilage ist Online

QR-Code scannen und in unserer aktuellen Beilage stöbern.

Große TKH-Turnshow mit viel Liebe
TKH-Gala „Formenstark & Farbenfroh“ begeistert mit 300 Aktiven und 400 Zuschauer*innen im GOP Wintervarieté


Die diesjährige TKH-Gala „Formenstark & Farbenfroh“ bot ein eindrucksvolles Zusammenspiel aus Tanz, Turnen und Akrobatik. Rund 300 aktive Sportler*innen in 17 Gruppen präsentierten vor 400 Gästen kreative Choreografien, dynamische Formationen und ein farbenprächtiges Showprogramm. Ein besonderer Dank gilt der Chef-Choreografin und TKH-Traineein Svenja Schneider, die mit ihrem künstlerischen Konzept und ihrer Leitung maßgeblich zur Wirkung der Gala beitrug. Ebenso würdigt der TKH die engagierte Arbeit aller Helfer*innen, die hinter den Kulissen für einen reibungslosen Ablauf sorgten. Hunderte Trainingsstunden der und die Ideen zahlreicher Trainer*in-

nen haben insbesondere diese Kreativität der TKH Kids befördert. TKH-Vorsitzender Hajo Rosenbrock betonte: „Diese Gala zeigt eindrucksvoll, wie viel Leidenschaft, Gemeinschaftssinn und Kreativität in unserem Verein steckt.“ Zudem dankt der Verein dem GOP für die wertvolle Unterstützung sowie Nadine Madzat und ehrenamtlichen Helfern des Vereins für ihr außerordentliches Engagement in der Organisation der Veranstaltung. Die TKH-Gala 2025 setzte erneut ein farbenfrohes Zeichen für die Vielfalt des Vereinssports und die Stärke gemeinschaftlicher Arbeit.

Jetzt Mitglied werden und im nächsten Jahr mitmachen unter www.turn-klubb.de



BUCH-TIPP

Die drei Kleinkriminellen Atsuya, Shota und Kohei suchen nach einem Einbruch Zuflucht in einem verlassenen Gemischtwarenladen. Es ist kurz nach Mitternacht und draußen ist kein Mensch zu sehen, doch plötzlich fällt ein Brief von außen in den dunklen Laden herein. Erstaunt öffnen die drei jungen Einbrecher den Umschlag, und eine Geschichte führt sie in die Vergangenheit des Ladens und seines einstigen Besitzers. Er hat das Leben vieler Menschen auf besondere Weise verändert. Keigo Higashino, Autor des japanischen Wohlfühlromans „Der Baum der verborgenen Erinnerungen“, legt mit „Kleine Wunder um Mitternacht“ ein modernes Märchen für Erwachsene vor, das ebenso berührend wie verzauernd wirkt.



Keigo Higashino:
„Kleine Wunder um Mitternacht“
Aus dem Japanischen von Astrid Finke
Verlag: Blanvalet
ISBN: 978-3-7341-1304-8

Kunstfinale bei LortzingART

HANNOVER. Mit einer Finissage verabschiedet sich Inge-Rose Lippok am Sonnabend, 13. Dezember, ab 16.30 Uhr aus ihrem Atelier LortzingART, Lortzingstraße 1. Nach 18 Jahren endet damit ein Ort, an dem Ausstellungen, Konzerte und Lesungen stattfanden. Zum Abschluss zeigt Lippok bemalte Stühle, die als Kunstobjekte betrachtet und erworben werden können. Auf der Bühne gibt es das Schauspiel „Love Letters“ von Willi Schlüter und Floriana Sommerauer, inszeniert von Sybille Brunner. Der Eintritt ist frei, um eine Hutspende wird gebeten. Eine Platzreservierung ist erforderlich unter 0179/9 63 41 14 oder per E-Mail an info@lrippok.de. **R/HR**

Längste Nacht und kurze Filme

Hannover feiert den **KURZFILMTAG**: Programm mit Kita-Kino, Experimentalfilm und Queeren Winterperlen

HANNOVER. Rund um den kürzesten Tag des Jahres dreht sich alles um den kurzen Film. Der deutschlandweite Kurzfilmtag, der seit 2012 von der AG Kurzfilm – Bundesverband Deutscher Kurzfilm koordiniert wird, bringt kompakte Geschichten in Kinos, Klassenzimmer, Kulturhäuser und Wohnzimmer. Kurzfilme erzählen große Geschichten in kurzer Form – von beweglich bis bizarr, von politisch bis poetisch, oft verdichtet, experimentierfreudig und überraschend. Auch in Hannover verwandelt der Kurzfilmtag 2025 mehrere Tage lang Stadtteilzentren, Jugend- und Kulturhäuser in kleine Festivalorte. Kuratierte Programme, pädagogische Angebote und thematische Reihen holen den Kurzfilm in die Mitte der Stadtgesellschaft – mal als stilles Winterkino für Kinder, mal als queer-feministische Filmmacht oder als konzentriertes Programm zu Familiengeschichten und gesellschaftlichen Umbrüchen.

Im Stadtteilzentrum Weiße Rose, Mühlenberger Markt 1, steht am Dienstag, 16. Dezember, ab 16 Uhr das Programm „Jetzt! oder Nie!“ an. Im Rahmen der Reihe „Kaffee und Kultur“ versammelt die Deutsche Kinemathek fünf Arbeiten aus den 1960er- und 1980er-Jahren, die das Motto des Kurzfilmtags als Aufforderung zum Handeln verstehen. Frauen und Studierende wehren sich gegen politische und soziale Ungerechtigkeit, experimentelle Filme hinterfragen Rollenbilder, eine Mutter klettert aus Protest auf einen Baukran, ein Roadmovie setzt ein Ausrufezeichen hinter den Wunsch, auszuweichen. Der Eintritt ist frei.



Der Animationsfilm „Pettersson und Findus – Weihnachtsbesuch“ ist einer von zwei Kinder-Filmen, die im Rahmen des Programms „Weihnachtsüberraschung“ im Stadtteilzentrum Stöcken sowie bei der Kirchengemeinde Wettbergen gezeigt werden.
Quelle Filmstill: ZDF/TV-Loonland

„Hinekura“: ein neuseeländischer Kurzfilm über Erwachsenwerden und Gemeinschaft, der im Rahmen der Filmreihe „Girls* Riot“ des Kurzfilmtages im Haus der Jugend läuft.
Quelle Filmstill: Becs Arahanga

Am Abend desselben Tages zeigt das Freizeitheim Vahrenwald, Vahrenwalder Straße 92, ab 18 Uhr das Programm „Familienbande“ für Gäste ab 16 Jahren. Sieben teils preisgekrönte Kurzfilme widmen sich Familienstrukturen, Generationskonflikten und der Frage, wie Nähe und Distanz innerhalb von Familien ausgehandelt werden. Vom nachgestellten Badewannenfoto erwachsener Brüder über den Blick auf „Beige“ als Kleiderfarbe älterer Menschen bis zu Geschichten über Alleinerziehende legt die Reihe Risse, Brüche und Solidarität frei. Das Programm ist barrierefrei mit Gebärdensprache, Untertiteln und Audiodeskription. Der Eintritt ist frei.

Das Stadtteilzentrum Stöcken, Eichsfelder Straße 101, packt am Mittwoch, 17. Dezember, ab 10 Uhr eine „Weihnachtsüberraschung“ als einstündiges Kita-Ki-

no-Programm. Zwei Kurzfilme über Pettersson, Findus und Tommetot werden durch einen Besuch des „Spatzenkino“-Maskottchens ergänzt, das mit einer eigenen Schneeball-Episode die Filmreise verbindet. Die Veranstaltung ist barrierefrei und kostenlos zu besuchen. Parallel dazu lädt das Figurentheaterhaus Theatrio, Großer Kolonnenweg 5, zum „Kinofuchs“ ein. Die handgespielte Klappmaulfigur und Schauspieler Christian Kruse präsentieren dort das Programm „Die Magie der Animation – Kinoabenteuer für Kinder“ als moderiertes Kinoerlebnis mit Geschichten über Alleinerziehende, Unternehmern und kleinen Überraschungen, das im Anschluss Raum für kreatives Weiterarbeiten bietet. Der Eintritt kostet 7 Euro.

Mit dem Jugendformat „Kurzfilmabend: Flinta* Motion – Mut zur Veränderung im Haus der Ju-

gend“ setzt der Freitag, 19. Dezember, den Schwerpunkt auf queere und feministische Themen. Das Haus der Jugend, Maschstraße 22-24, zeigt ab 17 Uhr eine Auswahl aus den Programmen „Girls* Riot 2025“, „No Legend, No Story – Queere Filme zur längsten Nacht“ und „Girlsboymix“. Die Filme erzählen von Jugendlichen, die sich gegen rassistische Vorurteile, starre Geschlechterrollen und familiäre Erwartungen stellen, von Cheerleading und indigenen Ritualen ebenso wie von Coming-of-Age-Geschichten in queeren Kontexten. Der Abend ist als Safe Space für Flinta-Personen ab 15 Jahren konzipiert, mit anschließender Party im Jugendcafé. Der Eintritt ist frei.

Am Sonntag, 21. Dezember, kehrt der Kurzfilmtag mit einem Kinderkino ins Gemeindezentrum der Kirchengemeinde Wett-

bergen, An der Kirche 25, zurück. Ab 15 Uhr läuft erneut „Weihnachtsüberraschung“ mit Pettersson, Findus und Tomte Tummetott, diesmal als einstündige Nachmittagsvorstellung. Für die Vorbereitung von Snacks und Getränken wird um Anmeldung gebeten unter formulare-e.de/ff/anmeldung-zum-kinderkino.

Den Abschluss bildet am Abend das Programm „Queere Winterperlen“ im Kommunalen Kino, Sophienstraße 2. Das „Perlen-Queer Film Festival“ präsentiert dort ab 18.30 Uhr aktuelle Kurzfilme aus aller Welt, die von Liebe, Mut, Wandel und Sichtbarkeit erzählen. Alle Beiträge sind mit deutschen Untertiteln versehen, der Eintritt kostet 8 Euro, ermäßigt 5 Euro, mit HannoverAktivPass ist der Besuch kostenfrei. **R/HR**

kurzfilmtag.com

Yoga und Geschichten

HANNOVER. Der Kulturref Rodenbruch, Rotekreuzstraße 19, lädt am Sonntag, 14. Dezember, von 14.30 bis 16.30 Uhr zu „SPIELZEIT: Weihnachtliche Geschichten mit Yoga“ ein. Das Familienangebot mit Elterncafé richtet sich an Kinder ab sechs Jahren. Unter der Leitung von Vera Hoppe verbinden sich Erzählungen mit einfachen Yogaübungen. Die Teilnahme ist kostenlos ohne Anmeldung möglich. **RED**

Ausstellung „Freestyle“

HANNOVER. Studierende der Hochschule Hannover zeigen vom 15. bis 21. Dezember die Ausstellungsserie „Freestyle“. Die Woche präsentiert fünf Arbeiten aus dem Studiengang Szenografie – Kostüm – Experimentelle Gestaltung und macht unterschiedliche Formen von Raumkunst im Stadtraum erlebbar. Im FALTE, Stephanusstraße 2, zeigt „Living Things“, wie eng Menschen mit Dingen verbunden sind (15. bis 20. Dezember). Im Filmstudio Seilbahn, Lissabonner Allee 1, verwandelt „Über. Bewusst. Sein“ innere Gedanken und Gefühlswelten in eine begehbare Umgebung (16. bis 19. Dezember). Bei TANKE e.V., Sonnenweg 25, verbindet der „satanarchäologienalkohöllische Wunschnusch“ nach Michael Ende eine spielerische Schau mit leicht unheimlichen Momenten (19. bis 21. Dezember). „Der Schrei“ in der Initiative Hüttenstraße, Hüttenstraße 22b, setzt eine eigens entwickelte Kindergeschichte als Raum zum Durchlaufen um (15. bis 18. Dezember). In der Galerie Brutal, Ihmeplatz 8H, zeigen Objekte und Projektionen von „portrait of a postdigital world“, wie aus digitalen Spuren greifbare Dinge werden (18. bis 21. Dezember). **RED**

Mehr Infos: f3.hs-hannover.de

Straßenzug im Schweben

HANNOVER. Das Theater an der Glocksee zeigt mit „In Schweben / In Limbo“ ein poetisch-performatives Theatergemälde über das Leben im Hier und Jetzt. In einer lauten Zeit erzählt der Abend ohne gesprochenes Wort, allein mit Bildern, Musik, Geräuschen und langsamen Bewegungen. In Momentaufnahmen und Zeitlupe entstehen Traumparallelitäten, die das Publikum an das stille Betrachten eines Gemäldes erinnern. Zu sehen ist ein Straßenzug einer Stadt, die zugleich irgendwo und deutlich hier verortet ist. Wie durch ein Puppenhaus fällt der Blick durch Wände und hinter Fassaden auf die scheinbar kleinen Leben einiger Menschen, die zwischen den großen politischen und gesellschaftlichen Fragen ihrer Zeit wohnen. Der Alltag gerät ins Schweben, Realität und Traum beginnen ineinander zu greifen, neue Begegnungen entstehen, Fremdes tritt hinzu, Mauern lösen sich auf und es entsteht eine vorsichtige

Ahnung, wie es weitergehen könnte. Das Bühnenbildpanorama von Britta Bremer und die gemeinsame Arbeit des Ensembles werden nach der erfolgreichen Premiere im Dezember noch an sechs Abenden im Januar gezeigt: am Freitag, 9. Januar, Sonnabend, 10. Januar, Mittwoch, 14. Januar, Sonnabend, 17. Januar, Mittwoch, 21. Januar, Freitag, 23. Januar, jeweils ab 20 Uhr im Theater an der Glocksee, Glockseestraße 35. Der Eintritt kostet 18 Euro, ermäßigt 13 Euro, für Studierende 9 Euro, Solitickets (auf Anfrage) sind kostenlos. **RED**

Vorverkauf:
theater-an-der-glocksee.de



Das Theater an der Glocksee zeigt „In Schweben / In Limbo“. Foto: Leona Ohsiek

Noch mehr Advents- und Weihnachtskonzerte

HANNOVER. Die lange Liste der Adevents- und Weihnachtskonzerte geht froh und munter weiter. Eine Auswahl.

► The Brics bringen ihr „A Rock'n'Roll Christmas“ am Freitag, 19. Dezember, ab 20 Uhr in die Marlene, Prinzenstraße 10. Tickets kosten 25 Euro an der Abendkasse.

► Der Chor der Leibniz Universität Hannover gestaltet „9 Lessons and Carols“ am Sonntag, 14. Dezember, ab 17 Uhr in der Neustädter Hof- und Stadtkirche, Rote Reihe 8. Der Eintritt ist frei, Spenden sind erbeten.

► Maybepop spielen ihr Weihnachtsprogramm „Schöner Schein“ am 16. (20 Uhr), 17. (20 Uhr), 18. (19 Uhr) sowie am 19. Dezember (15 Uhr und 20 Uhr) im Theater am Aegi. Tickets ab 37,54 Euro im Vorverkauf.

► Der Frauenchor Hannover und der Junge Chor Sarstedt geben am Sonntag, 14. Dezember, ab 18 Uhr ein gemeinsames Adventskonzert in der Gartenkirche St. Marien, Marienstraße

35. Der Eintritt ist frei; das Publikum ist bei mehreren Weihnachtsliedern zum Mitsingen eingeladen.

► Der ukrainische Chor Kalyna singt „Lichter des Advents“ am Sonnabend, 13. Dezember, ab 17 Uhr in der St.-Godehard-Kirche, Posthornstraße 22. Der Eintritt ist frei, Spenden für Hilfsprojekte sind erbeten.

► Die Kantorei Herrenhausen und das Orchester der Herrenhäuser Kirche führen Bachs Weihnachtsoratorium am Sonnabend, 13. Dezember, ab 19 Uhr sowie am Sonntag, 14. Dezember, ab 18 Uhr in der Herrenhäuser Kirche, Hegebläb 18, auf. Am Sonntag, 14. Dezember, ab 16 Uhr, kommt zudem Bachs Weihnachtsoratorium für Kinder zur Aufführung.

► Der Norddeutsche Figuralchor singt am Sonnabend, 13. Dezember, ab 20 Uhr begleitet von Musica Alta Ripa ein Adventskonzert in der Marktkirche, Hanns-Lilje-Platz. Karten kosten 8 bis 45 Euro und sind im Vor-

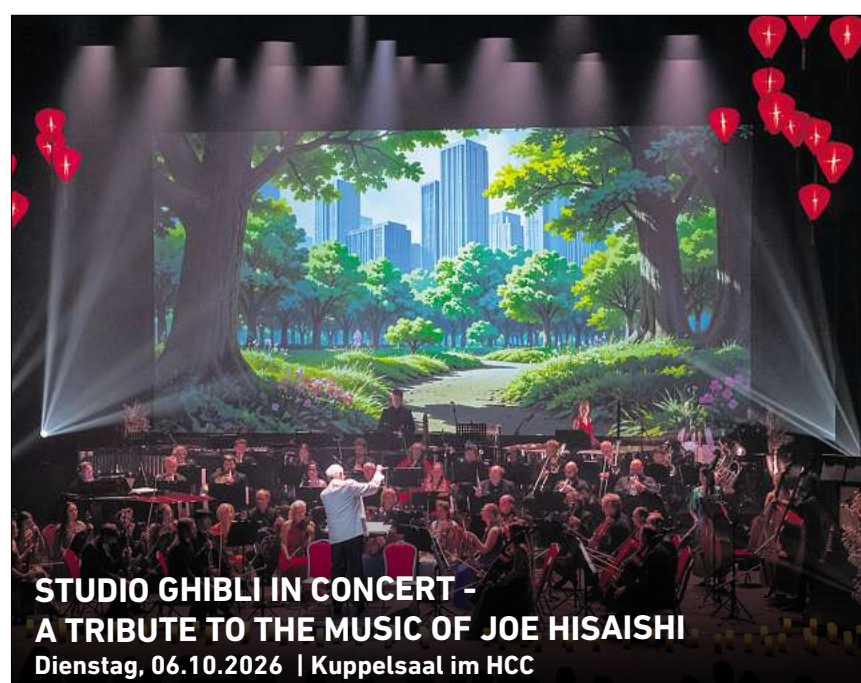


Der Frauenchor Hannover tritt in der Gartenkirche St. Marien auf. Foto: Detlef Grunwald

kauf über die Buchhandlung an der Marktkirche erhältlich.

► Der Junge Chor Hannover singt „O Magnum Mysterium – Vom Dunkel ins Licht“ am Sonntag, 14. Dezember, ab 16.30 Uhr in der Marktkirche, Kreuzkirchhof 1, 30159 Hannover. Der Eintritt ist frei.

► Das A-cappella-Ensemble The King's Singers präsentiert „O! Christmas“ am Freitag, 19. Dezember, ab 19.30 Uhr im NDR Konzerthaus (Großer Sendesaal), Rudolf-von-Bennigsen-Ufer 22. Karten kosten 25 bis 70 Euro; Vorverkauf online über: promusica-hannover.de. **RED**



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

Hannover-Burgdorf - GWD Minden
27. Dezember 2025: ZAG-Arena

Miss Starlight & Stars
28. Dezember 2025: Theater am Aegi

Feuerwerk der Turnkunst
31. Dezember 2025: ZAG-Arena

Hannover Silvester Party
31. Dezember 2025: Kuppelsaal im HCC

Silvesterparty 2025
31. Dezember 2025: Capitol

Neujahrskonzert: „Welcome 1926!“
01. Januar 2026: Staatsoper

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

HOROSKOP

WIDDER 21.3.–20.4.
So wie das Wort „Alltagstrott“ klingt, so fühlt er sich auch an. Kein Wunder, dass Sie die größte Lust haben, einiges in Ihrem Leben zu ändern.

WAAGE 24.9.–23.10.
Sich aufzuregen, würde sich nicht lohnen. So schnell, wie die Wolken am Liebeshimmel aufgetaucht sind, so schnell sind sie wieder verschwunden.

STIER 21.4.–20.5.
Ein Missverständnis sorgt für hitzige Diskussionen. Bevor es kritisch wird, einfach einmal nachgeben und Versöhnungsbereitschaft signalisieren.

SKORPION 24.10.–22.11.
Sie dürfen beruflich nicht zu dominant auftreten, das könnte ins Auge gehen. Auf Herzesebene kommt man Ihnen jetzt mit offenen Armen entgegen.

ZWILLINGE 21.5.–21.6.
Unterschwellige Probleme in der Beziehung könnten sich jetzt bemerkbar machen. Lösen Sie diese mit viel Kompromissbereitschaft und Verständnis.

SCHÜTZE 23.11.–21.12.
Widersprechen Sie nicht gleich, wenn Ihnen etwas unglaublich vorkommt. Prüfen Sie die Dinge nach, dann können Sie alles stichhaltig widerlegen.

KREBS 22.6.–22.7.
Vielleicht wäre es gut, wenn Sie wieder etwas mehr Eigeninitiative entwickeln. Man erwartet nicht nur Einwände, sondern auch Ideen von Ihnen.

STEINBOCK 22.12.–20.1.
Erfolg wird momentan nur mit großem Fleiß und genügender Ausdauer erzielt. Anfänger werden erste harte Bewährungsproben zu bestehen haben.

LÖWE 23.7.–23.8.
Schnappen Sie sich Ihre Familie oder gute Freunde, um die Freizeit richtig zu genießen. Sie haben großartige Ideen und dadurch jede Menge Spaß.

WASSERMANN 21.1.–19.2.
Sie werden auf eine Person nachhaltigen Eindruck machen. Im privaten Bereich können Sie mit Unterstützung von Verwandten oder Freunden rechnen.

JUNGFRAU 24.8.–23.9.
Sie machen ganz instinktiv das Beste aus einer Situation. Ihre verbindliche Art lässt ein drohendes Unheil ohne größeren Schaden vorüberziehen.

FISCHE 20.2.–20.3.
Wer feste partnerschaftliche Ziele anstrebt, sollte jetzt die Augen offen halten. Eine Verbindung rückt ins Blickfeld, die Ihr Interesse weckt.

APOTHEKEN

SAMSTAG 8.30 BIS SONNTAG 8.30 UHR:

- Abelmann-Apotheke,** Tel. 30035570, Hildesheimer Str. 267
- Altstadt-Apotheke,** Tel. 322211, Schmiedestr. 18
- Eulen-Apotheke,** Tel. 9507111, Thie 1
- Löns-Apotheke,** Tel. 662686, Lister Meile 64

SONNTAG 8.30 BIS MONTAG 8.30 UHR:

- Apotheke Vergiß-mein-nicht,** Tel. 3507888, Bohnhorststr. 2
- Leibniz Apotheke,** Tel. 323214, Georgstr. 46
- Vital-Apotheke Misburg,** Tel. 5448870, Buchholzer Str. 10

Rätselspaß am Wochenende

Ackerbau	Inselstaat in der Karibik	US-Schauspieler (de...)	traditioneller japan. Sport	erster Generalsekretär der UNO	griechische Unheilsgöttin	moderne Musikrichtung	Bündnis, Abkommen	panischer Ansturm	österr. Schriftsteller †1924	Roman von King (engl.)
Null beim Roulett	China-gras				Ein-treffen		Moment		afrika-nischer Strom	
			japan. Autor (Nobel-Preis)	erster künstlicher Satellit						Fremd-wortteil: doppelt
englischer Gasthof	Kurort im Allgäu							Käber-magen-enzym	Gesims-streifen	
englisch-tun, machen								Insel-euro-päer	jüd. Priester in Babylon	
Autor von 'Winnetou'	Kurort im Spessart (Bad...)	noch bevor	Samt-ober-fläche	Vorname Thoeles	Kose-name e. span. Königin	persön-liches Fürwort (4. Fall)	nigeria-nischer Bundes-staat	Abk.: ad acta	japa-nische Währung	Initialen des Dichters Ibsen
Symbol des Friedens							Narko-tikum			
griechischer Buch-stabe			un-mensch-lich						'Jesus' im Islam	
Gruben-arbeiter							1	2	3	4

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

LEBENSILF

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

NOTDIENSTE

Stadt Hannover:

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

TECHNISCHE NOTDIENSTE

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

Medizin

ANZEIGE

Naturkraft statt Enzyme: Die neue Nr. 1* bei Arthrose

Nach Engpässen bei Enzympräparaten steigen immer mehr Arthrose-Patienten auf Rubaxx Arthro um

Deutschland erlebt gerade eine wahre Gesundheits-Sensation: Nachdem Enzympräparate bei Arthrose derzeit vielerorts nicht erhältlich sind, greifen immer mehr Schmerzgeplagte zu einer pflanzlichen Alternative: Rubaxx Arthro. Der Hoffnungsträger enthält den reinen Wirkstoff Viscum album aus der Mistel, einer bewährten Arzneipflanze bei Arthrose, und sorgt in der Schmerz-Community für Begeisterung!

Wer wechselt schon gerne ein vertrautes Arzneimittel? Doch was, wenn die Resultate besser sind als je zuvor? Unter den von Arthroseschmerzen Geplagten gibt es Erfolgsgeschichten, die aufhorchen lassen. Die Begeisterung für ein pflanzliches Arzneimittel mit dem Wirkstoff Viscum album, das – ähnlich wie Enzympräparate –

auch bei Arthrose entzündungshemmend wirken soll, wächst: Rubaxx Arthro.

Dieter K. ist einer dieser Fälle: „Schon nach wenigen Tagen wurden die Schmerzen deutlich besser, was unglaublich klingt.“

Welcher Wirkstoff steckt dahinter?

Rubaxx Arthro enthält den reinen Wirkstoff Viscum album, auch bekannt als Weißbeerrige Mistel. Viscum album gilt als altbekanntester Arzneischatz der europäischen Pflanzenmedizin. Schon seit Jahrzehnten wird die Mistel in der komplementären Krebstherapie eingesetzt – dort schätzt man ihre zellregulierende und immunmodulierende Wirkung. Die bahnbrechende Erkenntnis: Der Wirkstoff Viscum album kann auch – unabhängig von der Krebstherapie – bei



Arthrose helfen! Der Wirkstoff überzeugt vor allem deswegen bei Arthrose, da er sowohl schmerzlindernd als auch entzündungshemmend wirkt¹ und dabei zusätzlich den Knorpel schützen kann!²

Doppel-Effekt gegen Arthrose: Entzündung stoppen und Knorpel schützen

Forscher sprechen von einem „zweifachen Wirkprinzip“. Sie fan-

den heraus, dass Mistel-Wirkstoffe gezielt entzündliche Botenstoffe hemmen – ähnlich wie Ibuprofen, aber selektiv. Das bedeutet: Schwellung, Schmerz und Rötung können zurück gehen – pflanzlich und sanft. Doch nicht nur das. Mistellektine können „kranke“ oder überaktive Zellen im Gelenk zum programmierten Zelltod (Apoptose) anregen. Dies ist ein natürlicher Selbstreinigungsprozess, der entzündliche Schäden

Vom Geheimtipp zum Bestseller: Rubaxx Arthro

Viele Arthrose-Patienten waren in der letzten Zeit gezwungen, nach Therapie-Alternativen zu suchen – und fanden Rubaxx Arthro. Inzwischen ist Rubaxx Arthro sogar das Nr. 1* Arzneimittel bei Arthrose in Deutschland. Es ist rezeptfrei in Apotheken erhältlich und enthält hochreine Mistel-Auszüge in Tropfenform zur individuellen Dosierung.

Fazit: Rubaxx Arthro ist mehr als nur ein Ersatzpräparat – es ist die nächste Generation pflanzlicher Arthrose-Therapie.



Die Kniearthrose ist die häufigste Form. Kein anderes Gelenk wird so stark beansprucht wie das Knie. Beim Laufen z. B. lastet das 3- bis 4-fache des Körpergewichts darauf.

Für Ihre Apotheke:
Rubaxx Arthro
(PZN 15617516)

www.rubaxx.de

Stark gegen den Schmerz, sanft zum Körper!

Jetzt in Vorteilsgröße 100 ml!



Rubaxx

*Arzneimittel bei Verschleißkrankheiten der Gelenke; Absatz nach Packungen, Quelle: Insight Health, MAT 08/2025 • ¹Hedge et al. (2011) Viscum album Exerts Anti-Inflammatory Effect. PLoS ONE. 2011;6(10):e26312 • ²Lavastre et al. (2004) Anti-inflammatory effect of Viscum album. Clin Exp Immunol. 2004; Aug; 137(2):272-8 • Abbildungen Betroffenen nachempfunden, Name geändert

STELLENMARKT
STELLENANGEBOTE
HANDWERK / GEWERBLICHE BERUFE

Hausmeister für Wohnlage in Hannover - Bormun, 15 Std. wöchentlich gerne Rentner mit handwerkli. Fähigkeiten Bezahlg. nach Vereinb. Bewerbung an w.lackert@web.de

Achtung Stellensuchende

Legen Sie Bewerbungen keine Originalzeugnisse oder andere wichtige Papiere bei, deren Verlust oft unersetzlich ist.

Für verlorene eingegangene Einsendungen können wir keinerlei Haftung übernehmen.

Ihre Anzeigenabteilung

KAUFMÄNNISCHE BERUFE

BundesImmobilien

Die Bundesanstalt für Immobilienaufgaben – Anstalt des öffentlichen Rechts – Direktion Magdeburg sucht im Geschäftsbereich Facility Management für die Betreuung der im Eigentum der Bundesanstalt stehenden Liegenschaften am **Arbeitsort Hannover** zum nächstmöglichen Zeitpunkt unbefristet eine/einen:

Objektmanagerin / Objektmanager (Immobilienmanagement, Betriebswirtschaft, Finanzwirtschaft, Wirtschaftsrecht) (w/m/d)
(bis EG 10 TVöD Bund / A 10 BBesG – Tarifgebiet West, Kennung MDFM2516)

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann bewerben Sie sich online bis zum 6. Januar 2026 auf www.interamt.de unter der Stellen-ID 1389408.

www.bundesimmobilien.de

WEITERE BERUFSFELDER

Schülerjob gesucht?

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

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



- Freie Gebiete:**
- Leinhausen
 - Burg
 - Bult
 - Herrenhausen
 - Groß Buchholz
 - Bothfeld
 - Hainholz

MINI- UND NEBENJOBS

Für ein Objekt in Sehnde (Hedwig-Kohn-Str.) suchen wir zuverlässiges Reinigungspersonal (m/w/d). AZ: 3x wöchentlich, Di + Mi+ Fr. von 18 – 20 Uhr. Wir freuen uns auf Ihren Anruf! WISAG, Herr Soueidan ☎ 0173 / 3271890

Für ein Objekt in Helpsen (Bahnhofstraße) su. wir zuverl. Reinigungspersonal. AZ: Mo – Fr. ab 17 Uhr, tägl. 1,5 Std. Minijob. Wir freuen uns auf Ihren Anruf! Frau Ederle 0173/ 3003923

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

STELLENGESUCHE

STELLENGESUCHE

FACHKUNDIGER Gärtner su. Arbeit (Baumschnitt, Heckenschnitt usw.) ☎ 0176 71226091

Maler sucht Arbeit. ☎0157-33254341

MIT IHREM TESTAMENT LEGEN SIE ZUKUNFT IN SICHERE HÄNDE

Geben Sie mit Ihrem Testament etwas Wesentliches weiter: Hilfe und Hoffnung. Wir beraten Sie gerne umfassend und unverbindlich zur Testamentsspende.

Jetzt Broschüre bestellen!
Tel. 030 700 130-145
www.aerzte-ohne-grenzen.de/testamentsspende



EINER FÜR ALLES!

Gutscheine

HAZ Tickets NP

haz-ticketshop.de • np-ticketshop.de

IMMOBILIENMARKT
IMMOBILIENVERKAUF
EIGENTUMSWOHNUNGEN

Grundstücksbesichtigung
in Ronnenberg/OT Benthe - Am Steinweg 7

Der Baubeginn ist erfolgt! Informieren Sie sich direkt auf dem Grundstück über unsere Eigentumswohnungen.

Fr. 12.12. – 15.00 – 16.30 Uhr	Wohnungen ab 233.900 €
Sa. 13.12. – 10.00 – 12.00 Uhr	
14.00 – 16.00 Uhr	
So. 14.12. – 14.00 – 16.00 Uhr	www.hz-180grad.de

HZ180 Harenberger Meile 29 05137/82770
30926 Seelze info@hz-180grad.de

IMMOBILIENKAUF-GESUCHE

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

HÄUSER
RMH in LGH ab 1.2.26 zu verm., 3 Zi., Kü., Bad, Du., Bk., Terr., Gartenanteil, KM 1050€ + NK ☎ 0151 53830134 ☎ 0176 86 09 98 68

VERANSTALTUNGEN

Miss Starlight
Die etwas andere Travestieshow
Travestie
Extra vom Planeten „Travestizia“ zu uns!

Beginn 18.00 Uhr | Einlass 17.00 Uhr
So., 28.12.25 THEATER AM AEGI HANNOVER
VKV: HAZ & NP Ticketshops, Ticketshop Burgdorf, Marktstr. 16, 31303 Burgdorf; sowie tel. unter 0511/12 12 33 33 sowie an allen bek. VVK-Stellen. www.eventim.de, www.derks-entertainment.de

Das ideale Weihnachtsgeschenk

15.3.2026 SONNTAG | 17.00 Uhr

Theater am Aegi

TICKETS:
HAZ/NP Geschäftsstellen: Lange Laube 10 in Hannover, Marktstr. 16 in Burgdorf | Ticketshop Theater am Aegi, Hannover www.eventim.de

MARKTPLATZ

MARKTPLATZ

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

Kaufe altes Silberbesteck, auch versilbert ☎ (0177) 8884144

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

TV / FOTO / PHONO / ELEKTRONIK

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

SCHMUCK & UHREN
!Suche Uhren aller Art 01605319258!

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

Gartenpflege ☎ 0173/5656896

KUNST- UND SAMMLERMARKT

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

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

Das besondere Geschenk www.malerlei-unikate.de

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

BAUEN UND WOHNEN / BAUMARKT

Fliesenleger + Badsanierung ☎ 0160/97739654

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

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

Tapezieren/streichen, Termine frei! Fa.Hasani 05112281020, 01775874281 aktasderpacktdas.de ☎0511/5347369

Haushaltsauflösung mit Wertanrechnung

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

Gartenarb. Inkl. Ents. 051027370745

Gartenar. Inkl. Ents. 0511/96774765

Gartenpflege zum FP 0163/7709224

Fa. Schmeißer ☎(0511) 60 44 499

Dachdecker ☎ 0511/44497279

Gartenpflege inkl Ents. 017641467766

Umzüge, Entr., Transp. 0511/71657401

Entrümp. & Kleintrans. (0163)9134970

KRAFTFAHRZEUGMARKT
TRAUERANZEIGEN
KFZ ANGEBOTE

MOTORRÄDER / ZWEIRÄDER

Kaufe Motorräder ☎ (05121) 514583

KFZ GESUCHE

WOHNMOBILE / -WAGEN

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

BEKANNTSCHAFTS-ANZEIGEN

BEKANNTSCHAFT

ER SUCHT SIE

Sympathischer Er, 53 J., 1,82m, authentisch zieht nach Hann., sucht attrakt., schlanke Sie, bis 55 J. für eine gemeinsame Zukunft. ☎0179/5667796

zärtlicher Er, 71J., 1,70, 70Kg, NR, sucht zärtliche Sie bis 75J., zum Kuschneln und mehr. ☎0177/3282871

Er 62/173 sucht Sie für Freizeit Freundschaft Beziehung gerne auch Polin Tel 01629405804

Er, 1,70 groß, sucht schlanke Partnerin bis Anfang 70 J. ☎ 0178/2098989

KONTAKTBÖRSE / EROTIK

Gerda (67) privat! ☎ 0162 358 90 10

Moni (32) privat ☎01525-51 77 012

VERSCHIEDENES

VERSCHIEDENES

Das besondere Geschenk www.malerlei-unikate.de

Hans Beger Stiftung

Kampf dem Bauchspeicheldrüsenkrebs

✓ WISSEN
✓ SCHAF(F)T
✓ HOFFNUNG
✓ HEILUNG

ADA
Aufgabenkontrolle der Anzeigenblätter
BVDA
Bundesverband Deutscher Anzeigenblätter

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

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

Spendenkonto:

BW Bank Ulm
IBAN: DE73 6005 0101 7439 5026 91
www.pankreasstiftung.de

Danksagung

Carlo Deriu
† 22.10.2025

Danke für die herzliche Anteilnahme, die Aufmerksamkeiten, Hilfen und die vielen tröstenden Worte, die Mut machen und uns sehr bewegten.

Im Namen aller Angehörigen und Freunde
Kathrin Grünberg
Andrea und Christoph Wieloch
Neustadt, im Dezember 2025

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

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

WWF

WERDEN SIE URWALD RETTER MIT IHREM NACHLASS.

Gestalten Sie Ihr Testament zugunsten des WWF und leisten Sie einen unvergesslichen Beitrag für bedrohte Tierarten und ihre Lebensräume.

TEL.: 030 311777-730
petra.goehl@wwf.de

WWF Deutschland
Reinhardtstraße 18
10117 Berlin
wwf.de/testamente

Wenn das Nötigste fehlt. Sie können das Blatt wenden.

Spenden unter:
caritas-international.de

caritas international

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? **hallo wochenende**

Futter für die Vögel sollte man am besten in Häuser oder Futtersäulen legen, dann bleibt es sauber.
Foto: Christoph Soeder/dpa



Kekse für die Vögel

Vogelfutter lässt sich mühelos herstellen – es macht sogar Spaß. Ein Rezepttipp.

Selbst gemachtes Vogelfutter in Keksförmchen hat viele Vorteile. Die Vögel bekommen nahrhaftes Futter, den Menschen macht das Herstellen Spaß. Zum Beispiel mit Kindern an einem Adventsnachmittag – so lautet jedenfall der Vorschlag der Tierschutzstiftung Vier Pfoten. Hängt das Futter schließlich am Baum, können die Kinder die Tiere dort beobachten, bei einem Baum im eigenen Garten sogar täglich mehrmals.

Die Mini-Büffets für Vögel in Keksförmchen sind außerdem ein nettes Mitbringsel, schreibt das Verbrauchermagazin „Öko-Test“ auf seiner Website. Generell sei es hygienischer, Futter aufzuhängen, als es im Häuschen auszustreuen, so das Magazin. Denn dort lande der Vogeldreck zwischen dem Futter.

Mit selbst gemachten Futterkekse am Band vermeidet man auch im Netz gekaufte fertige Kugeln. In diesen könnten sich die Vögel laut den Tierschützern von Vier Pfoten verfangen. Und nicht selten werden die leeren Plastiknetze dann in die Natur geweht.

Das Selbermachen solcher Kekse ist gar nicht schwer. Laut der Experten von Vier Pfoten sind nur wenige Zutaten nötig.

Zuerst einmal benötigt man Pflanzenfett (zum Beispiel Kokosfett) und etwas Salatöl. Dazu Sonnenblumenkerne, Hanfkörner, Hirse, Mohn oder gehackte Nüsse, alles ungewürzt und ungesalzen. Für Weichfutter-Fresser wie Rotkehlchen, Amsel oder Wacholderdrosseln kann man Rosinen und anderes Trockenobst untermischen.

Zwei Teile geschmolzenes Pflanzenfett werden mit einem Teil Samenmischung vermergt und etwas Salatöl hinzugefügt. Eine Arbeitsfläche mit Backpapier auslegen, die gewünschten Formen platzieren und mit der Mischung befüllen. In das obere Drittel der Form einen Holzspieß oder Zahnstocher stecken.

Ist die Mischung trocken, wird das Stäbchen entfernt, und ein Band zum Aufhängen wird hindurch gezogen. Die erkaltete Masse lässt sich leicht aus der Form lösen. Übrig gebliebene Futtermischung können Sie zwischen die Astgabeln von Bäumen streichen.

Ein weiterer Tipp der Öko-Tester: Hängen Sie das selbst gemachte Futter draußen an einer schattigen Stelle auf, damit es an sonnigen Tagen nicht schmilzt.

Winterschlaf im Obstgarten

Frost, Sonne und Temperaturschwankungen setzen Obstbäumen in der eisigen Jahreszeit zu. Mit **GEZIELTEN SCHUTZMAßNAHMEN** bleiben die Gehölze dennoch gesund.

Die Luft ist glasklar, der Himmel tiefblau, und die Wintersonne lässt gefrorene Tropfen in den Ästen funkeln wie winzige Lichterketten. Für die einen ein zauberhaftes Bild – für Hobbygärtner ein Grund zur Sorge. Zu harter Frost kann die anstehende Obsternte buchstäblich auf Eis legen. Ganz verhindern lässt sich die Frostgefahr nicht, sagt Heinrich Beltz, Gartenbauingenieur und Versuchsleiter in der Landwirtschaftskammer Niedersachsens. Aber: Wer rechtzeitig vorsorge, könne seine Obstbäume gut durch die kalte Jahreszeit bringen.

„Auch ohne Hilfe haben winterharte Gehölze ihr eigenes Schutzprogramm gegen den Frost“, erklärt der Experte. Während weiche Pflanzen wie etwa Tomaten schon beim ersten Frost schlappmachen, sind Obstbäume robuster. Ihre Strategie? Sie bereiten sich clever auf die kalten Temperaturen vor – und zwar rechtzeitig. Ab September stellen die Pflanzen langsam ihr Wachstum ein, die Triebspitzen verhärten, und die Pflanze zieht die Nährstoffe aus den Blättern in das Holz und in die Wurzeln.

ZARTE TRIEBE SIND ANFÄLLIGER

Das können wir auch von außen beobachten: Sobald die Pflanze dem Laub Nährstoffe entzieht, färbt es sich und fällt zu Boden. Während Tomaten und Co. noch reichlich Wasser in den Zellen haben, das sich bei Frost dehnt und die Zelle so zum Platzen bringt, sind die ausgehärteten Gehölze gut geschützt. Bis es soweit ist, dauert es ein paar

Wochen bis Monate, aber spätestens im November sind die Gehölze bereit für Eis und Schnee.

Doch nicht jeder Baum steckt Frost gleich gut weg. Junge Pflanzen mit zarten Trieben sind anfälliger als alte, kräftige Exemplare. „Erfriert ein Ast von einem Zentimeter Dicke an einem ausgewachsenen Baum, ist das meist kein Drama. Bei einem jungen Bäumchen kann das aber das Aus bedeuten“, sagt Beltz. Noch empfindlicher als junge Apfel- oder Birnenbäume reagieren Feigen oder Kivis – sie brauchen bei Minusgraden zusätzlichen Schutz.

Wenn die Nächte frostig werden, heißt es deshalb: einpacken! Zwischen Mitte und Ende Dezember brauchen empfindliche Gehölze einen schützenden Mantel, zum Beispiel aus Vlies oder Reisig. Insbesondere in Regionen, in denen man üblicherweise mit starken Frösten im Winter rechnen kann, etwa in den Voralpen. Wichtig ist, nicht nur den Wurzelbereich, sondern auch den Stamm und die Krone einzuhüllen. Spätestens zwischen Mitte und Ende Februar werden die Gehölze sorgfältig eingepackt und tragen ihren möglichen Schutz bis Ende Februar. Obstbäume in Töpfen fühlen sich wohler, wenn der Topf in Jute oder Vlies gewickelt oder sogar in den Gartenboden eingegraben wird.

Und dann gibt es laut Beltz noch ein paar ganz frostempfindliche Kandidaten unter den Obstgehölzen: „Zitruspflanzen mögen es auch in den kalten Monaten mild“, sagt der Experte. Zitronen, Clementinen und



Unbedingt entfernen: In Fruchtmumien, also in verfaulten Früchten an Ästen oder auf dem Boden, fühlt sich der Pilz Monilia im Winter sehr wohl – und greift im Folgejahr die frischen Früchte an.

Foto: IMAGO/Zoonar.com
Peter Himmelhuber

im Folgejahr die frischen Früchte an. Je mehr Fruchtmumien rund um den Baum zu finden sind, desto höher ist der Infektionsdruck, so der Gartenbauingenieur. Das bedeutet: Verfaulte Früchte müssen runter und sollten besser nicht auf dem Kompost oder an einem anderen Ort im Garten landen. Die Pilzsporen sterben dort nicht ab – Fruchtmumien gehören deshalb unbedingt in die Biotonne.

Wenn im April oder Mai die ersten Blütenknospen aufspringen, beginnt die kritischste Zeit. Eine einzige frostige Nacht kann die ganze Blütenpracht – und damit die Ernte – zunichtemachen. Im Erwerbsanbau ist eine Frostschutzberegnung ein effektives Mittel. Davon rät Beltz im eigenen Garten aber ab – eine solche Beregnung lässt sich zuhause in der Regel nicht zuverlässig umsetzen. Feuertöpfe rund um die Bäume sind aus Umweltgründen nicht empfehlenswert.

Besser ist es, kleine Bäume bei Spätfrostgefahr mit einem Vlies zu umhüllen oder Kübelpflanzen kurzfristig in die Garage zu stellen. Gut geschützt überstehen Apfel, Birne und Co. so auch frostige Nächte – und starten gestärkt in die neue Gartensaison.

Co. gehören deshalb in den Wintergarten – dort fühlen sie sich bei fünf bis zehn Grad am wohlsten. Auch Oliven und Granatäpfel mögen keinen Frost, wenn sie auch nicht ganz so empfindlich sind wie die Zitrusstämmchen.

Auch wenn heimische Obstgehölze wie Apfel oder Kirschen, salopp gesagt, etwas härter im Nehmen sind und Frost in der Regel gut überstehen, kann es ab Februar tückisch werden. Zum Ende des Winters ist der Boden noch gefroren, doch die Sonne hat schon Kraft. Dann erwärmt sich die Rinde an der sonnenbeschienenen Seite, während die Schattenseite eiskalt und gefroren bleibt.

So entstehen Spannungen, die zu sogenannten Frostrissen führen. Diese längs verlaufenden Risse schwächen den Baum, denn sie hemmen den Nähr-

stofftransport. Und nicht nur das: Sie sind im schlimmsten Fall auch ein Türöffner für Pilzkrankheiten, erklärt Beltz. Dadurch wächst der Baum schlechter – und das möchte man als Hobbygärtner vermeiden.

FRUCHTMUMIEN BESEITIGEN

Zum Glück gibt es ein einfaches Mittel: Ein weißer Kalkanstrich aus dem Fachhandel reflektiert das Sonnenlicht und verhindert, dass sich der Stamm zu stark aufheizt. So bleibt die Rinde heil und der Baum gesund.

Bei Obstbäumen sind die Frostrisse nicht die einzige Einladung für Pilzkrankheiten: Fruchtmumien – vertrocknete, verfaulte Früchte – an den Ästen oder auf dem Boden unter dem Baum sind das Winterquartier des Pilzes Monilia. Der Pilz überwintert in den Fruchtmumien und greift

Adventskalender von HAZ und NP

HAZ

NP

Mitmachen
und gewinnen



REISEGUTSCHEIN
ÜBER 10.000 EURO!
TravelEssence
N° SEELAND • AUSTRALIEN



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: 4,5/100 km, Innenstadt (Low Zyklus): 3,2/100 km, Stadtrand (Medium Zyklus): 3,4/100 km, Landstraße (High Zyklus): 3,9/100 km, Autobahn (Extra High Zyklus): 6,1/100 km; CO₂-Emissionen nach WLTP: kombiniert 101g/km. CO₂-Klasse: C.