

hallo wochenende HANNOVER WEST



4 ❖ 32. Jahrgang · 24. Januar 2026 www.wochenblaetter.de

VERKAUFSOFFENER SONNTAG in Bad Nenndorf

25.01.2026 • 12 – 18 Uhr
Beratung & Verkauf ab 13 Uhr

MÖBEL HEINRICH BAD NENNDORF

BESUCHEN SIE UNS UND SPAREN SIE NUR AN DIESEM WOCHENENDE!

Sa 24 bis 18 Uhr + So 25 bis 18 Uhr

UNSER PROGRAMM BEI MÖBEL HEINRICH

himolla Truck



FR – SO 23.01. – 25.01. BAD NENNDORF

- Tempur-Beratung von Fr. 23.01. bis So. 25.01.
- Stressless-Beratung am Sa. 24.01. + So. 25.01.
- Live-Kochen „leckere Aufläufe“ am S0. 25.01. (13-18 Uhr)

Hier beginnt Zuhause.

EARLY BIRD BONUS
UM 12 UHR DA SEIN LOHNT SICH: DIE ERSTEN 100 BESUCHER*INNEN ERWARTET EINE ÜBERRASCHUNG!

EXKLUSIV FÜR SIE NUR AN DIESEM WOCHENENDE

MÖBEL + KÜCHEN
Bis zu 45%[1] SPAREN!
+ KOSTENLOSE LIEFERUNG[2]

MÖBEL & KÜCHEN
Bis zu 500 €[3] EINKAUFSGUTSCHEIN
NUR GÜLTIG AM SA. 24.01. + SO. 25.01.2026

EINKAUFSGUTSCHEIN
20%[4] SPAREN
0996 1045
HAUSHALTSWAREN • DEKO-ARTIKEL
HEIMTEXTILIEN • LEUCHTEN



HAUPTSPONSOR DER LAGA 26 LANDES GARTENSCHAU BAD NENNDORF

clevva VON MÖBEL HEINRICH
BAD NENNDORF
AUCH BEI CLEVVA RICHTIG SPAREN!

Gültig am 24.01. + 25.01.2026 I 1) Dauertiefpreise: Gilt auf alle Möbel und Küchen. Bereits im Verkaufspreis berücksichtigt. **I 2) Kostenlose Lieferung:** Ab einem Lieferwert von 1000 € liefern wir Ihre Bestellung zu Ihnen nach Hause bis zum gewünschten Aufstellungsort, ausgenommen die Lieferung von reduzierten Ausstellungsstücken. **I 3) Einkaufsgutscheine:** Erhalten Sie einen Einkaufsgutschein im Wert von bis zu 500 € für Ihren nächsten Einkauf in Ihrer Filiale. Gilt nicht auf Werbeware. Keine Auszahlung möglich. Die Ausstellung des Gutscheins setzt eine Anzahlung in Höhe des Gutscheinbetrags voraus. Keine Kombination mit weiteren Nachlässen. 0996 3000. **I 4) 20%-Gutschein:** Gilt auf alle Artikel in den Abteilungen Haushaltswaren, Deko-Artikel, Heimtextilien und Leuchten. Gilt auch auf Sale-Artikel, ausgenommen Werbeware. Gilt nur für Neuaufträge. Keine Kombination mit weiteren Nachlässen. Nur ein Gutschein pro Einkauf einlösbar. 0996 1045.

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

ÜBER 40.000 M² • 500 M VON DER A2

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

MÖBEL HEINRICH BAD NENNDORF wurde auf Google mit 4,5 ★ bewertet. Stand: 16.01.2026, 2650 Rezensionen

CLEVVA BAD NENNDORF wurde auf Google mit 4,5 ★ bewertet. Stand: 16.01.2026, 400 Rezensionen

Weitere Infos unter **www.moebelheinrich.de**

Folgen Sie uns:

MÖBEL HEINRICH · clevva VON MÖBEL HEINRICH

3368101_002626

Das große **FINALE** der **POLSTER** *Wochen*

EXTRA SPAREN
auf alle Polstermöbel

Sa. 24.01. + So. 25.01.2026

MÖBEL **HEINRICH**
BAD NENNDORF

BESUCHEN SIE UNS
UND SPAREN SIE NUR AN
DIESEM WOCHENENDE!

Sa	So
24	25
bis 18 Uhr	bis 18 Uhr

Unser Service für Sie:

- Echte Fachberatung vor Ort
- Kostenlose Lieferung ab 1000 €[2)]
- Kostenloser Polstertausch ab einem Warenwert von 2000 €
- 0 %-Finanzierung[5)]
- Schnellliefer-Service

himolla *Truck*

FR – SO
23.01. – 25.01.

BAD NENNDORF



POLSTER

Bis zu **45%**[1)] +

+ **KOSTENLOSE LIEFERUNG** [2)]

AB 1000€ EINKAUFSWERT
100€[3)]
EINKAUFSGUTSCHEIN POLSTER
Nur gültig am Sa. 24.01. & So. 25.01.2026

AB 2000€ EINKAUFSWERT
200€[3)]
EINKAUFSGUTSCHEIN POLSTER
Nur gültig am Sa. 24.01. & So. 25.01.2026

AB 3000€ EINKAUFSWERT
300€[3)]
EINKAUFSGUTSCHEIN POLSTER
Nur gültig am Sa. 24.01. & So. 25.01.2026

AB 4000€ EINKAUFSWERT
400€[3)]
EINKAUFSGUTSCHEIN POLSTER
Nur gültig am Sa. 24.01. & So. 25.01.2026

AB 5000€ EINKAUFSWERT
500€[3)]
EINKAUFSGUTSCHEIN POLSTER
Nur gültig am Sa. 24.01. & So. 25.01.2026

BESTER SERVICE
FÜR IHR NEUES POLSTER

UNSERE TOP-MARKEN FÜR SIE:

vito · MONDO · KOINOR · HUKLA art of living · himolla · Musterring · planoFORM Ihr Polstermöbelspezialist · Stressless

Gültig am 24.01. + 25.01.2026 | 1) Dauertiefpreise: Gilt auf alle Möbel und Küchen. Bereits im Verkaufspreis berücksichtigt. **| 2) Kostenlose Lieferung:** Ab einem Lieferwert von 1000 € liefern wir Ihre Bestellung zu Ihnen nach Hause bis zum gewünschten Aufstellungsort, ausgenommen die Lieferung von reduzierten Ausstellungsstücken. **| 3) Einkaufsgutscheine:** Erhalten Sie einen Einkaufsgutschein im Wert von bis zu 500 € für Ihren nächsten Einkauf in Ihrer Filiale. Gilt nicht auf Werbeware. Keine Auszahlung möglich. Die Ausstellung des Gutscheins setzt eine Anzahlung in Höhe des Gutscheinbetrags voraus. Keine Kombination mit weiteren Nachlässen. 0996 3000. **| 4) 20%-Gutschein:** Gilt auf alle Artikel in den Abteilungen Haushaltswaren, Deko-Artikel, Heimtextilien und Leuchten. Gilt auch auf Sale-Artikel, ausgenommen Werbeware. Gilt nur für Neuaufträge. Keine Kombination mit weiteren Nachlässen. Nur ein Gutschein pro Einkauf einlösbar. 0996 1045. **| 5) 0% Finanzierung:** 24 Monate keine Zinsen. Ab einem Einkaufswert von 500 €. Laufzeit der Finanzierung jeweils 24 Monate effektiver Jahreszins 0,0%, keine Gebühren. 25-36 Monate zu 3,99 %. Weitere Laufzeiten auf Anfrage. Ein Angebot der TARGOBANK AG, Kasernenstr. 10, 40213 Düsseldorf. Bonität vorausgesetzt. Gilt nur für Neuaufträge.

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

ÜBER 40.000 M² • 500 M VON DER A2

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

MÖBEL HEINRICH BAD NENNDORF
wurde auf Google mit 4,5 ★ bewertet.
Stand: 16.01.2026, 2650 Rezensionen

Weitere Infos unter
www.moebelheinrich.de

Folgen Sie uns:

MÖBEL **HEINRICH**

3374401_002626

SCHENKE LEBEN, SPENDE BLUT.
SPENDE BLUT BEIM ROTEN KREUZ
Do 26.02.2026 15.30 – 19.30 Uhr
Hannover 30453 - Ahlem
Bürgergemeinschaftshaus
Wunstorfer Landstraße 59
Bitte Personalausweis mitbringen!
Service-Hotline 0800 / 11 949 11
(kostenlos aus dem dt. Festnetz)
Deutsches Rotes Kreuz | Blutspendedienste
TERMINE IM UMKREIS
4143901_002626

möbel staude
Die Besten im Norden
Deine Stadt Möbel Staude Dein
37899901_002625

hallo HANNOVER WEST
wochenende

EPHESUS
Wir kaufen Ihr GOLD.
sofort BARGELD!
Georgsplatz 3A
30519 Hannover
ephesus.de
0511-3631177
36759001_002625

4 ❖ 32. Jahrgang · 24. Januar 2026 www.wochenblaetter.de

Aktionswochen der Polizei

HANNOVER. Mit Aktionswochen gegen Trickbetrug und Trickdiebstahl informiert die Polizeidirektion Hannover über aktuelle Betrugsmaschen, die sich gezielt gegen ältere Menschen richten. In kostenlosen Vorträgen und Beratungsangeboten wird über falsche Polizeibeamte, Haustürbetrug und betrügerische Nachrichten aufgeklärt. Der nächste Termin ist am Mittwoch, 28. Januar, ab 15 Uhr beim KSH, Osterstraße 31. Es folgt ein Vortrag am Donnerstag, 5. Februar, ab 10 Uhr im Domicil Pflegeheim, Mengendamm 4. **RED**

Weitere Termine im Bereich Bürger-Service auf hannover.de



Foto: Christian Behrens

Kinder-Uni erklärt die Haut

HANNOVER. Warum die Haut unser größtes Organ ist und was sie alles leisten kann, steht im Mittelpunkt der Kinder-Uni-Vorlesung „Das Haut dich um“ am Dienstag, 27. Januar, in der Medizinischen Hochschule Hannover (Hörsaal F, Klinisches Lehrgebäude J1), Carl-Neuberg-Straße 1. Dr. Eva Moennig erklärt für Kinder von acht bis zwölf Jahren, wie die Haut schützt, auf Kälte und Hitze reagiert und warum sie sich im Wasser verändert. Auch Themen wie Sonnenbrand, Neurodermitis und richtige Pflege werden aufgegriffen. Der Eintritt ist frei. Eltern und andere erwachsene Begleitpersonen können in einem benachbarten Hörsaal Platz nehmen und ihre Kinder nach der Vorlesung wieder im Foyer in Empfang nehmen. **RED**

Infos: kinderuni-hannover.de

GOLDANKAUF GOLDSCHMIDT
www.goldundsilberankauf.de

999er Gold	127,30 €/g
999er Silber	2,15 €/g
750er Gold	95,47 €/g
925er Silber	1,99 €/g
585er Gold	74,47 €/g
333er Gold	42,39 €/g
versilbertes Besteck	40 €/kg
Zinn	16,00 €/kg
Zahngold	80,41 €/g

Stand 20.01.26
Lister Meile 50 · 30161 Hannover
0511/328269
4677401_002626

Allzeithoch:
Feingold 132,20 €/g | Zahngold 76,46 €/g
750 Gold 98,03 €/g | Silber 2,20 €/g
585 Gold 76,46 €/g | Versilbert 40,00 €/kg
333 Gold 43,52 €/g | Zinn 16,00 €/kg
Goldankauf Bott
Bahnhofstr. 12 • 30159 Hannover
0511/37359069
4717401_002626

ABC Wäschedienst GmbH
am besten clean
Wäscherei, Reinigung und Mangelservice
Service und Hygiene rund um die Wäsche ...
- Textilreinigung / chem. Reinigung
- Mangelwäsche in 24 Std.
- Bettdecken / Kopfkissen
- Business-Hemden, handgeb.
- Tisch- und Bettwäsche
- Zelte, Planen, Schlafsäcke etc.
- Imprägnierungen
- Gardinen, Vorhänge
- Kittel und Berufsbekleidung
ABC Wäschedienst GmbH
Öffnungszeiten: Mo.–Fr. 6 – 14 Uhr
Am Listholze 87 (direkt neben CleanCar)
30177 Hannover
Tel. 0511-71 74 67
37875701_002625

Allzeithoch:
Feingold 132,20 €/g | Zahngold 76,46 €/g
750 Gold 98,03 €/g | Silber 2,20 €/g
585 Gold 76,46 €/g | Versilbert 40,00 €/kg
333 Gold 43,52 €/g | Zinn 16,00 €/kg
Goldankauf Bott
Bahnhofstr. 12 • 30159 Hannover
0511/37359069
4448201_002626

DRK: Blutvorräte werden knapp

Winterwetter, Feiertage und Grippewelle führen zu Verknappung bei Blutkonserven

HANNOVER. Es gibt Alarm bei der Blutversorgung. „Die aktuelle Versorgungslage mit Blutpräparaten ist kritisch“, sagte der Sprecher des DRK-Blutspendedienstes in Springe, Felix Roeren. Es drohe sogar eine weitere Verschärfung, betont er. Der Blutspendedienst in Springe ist zuständig für die Versorgung mit Blutkonserven von Krankenhäusern und Ärzten in Niedersachsen, Bremen, Sachsen-Anhalt, Thüringen und Mecklenburg-Vorpommern. Die kritische Lage habe bereits Auswirkungen auf die Kliniken, berichtet Sprecher Roeren. „Wir haben zu wenig, um in allen Fällen zu liefern“, sagt er. Bei bestimmten Blutgruppen müsse der Blutspendedienst deshalb seine Lieferungen rationieren, damit für Notfälle ausreichend Konserven zur Verfügung stünden.

Ein Grund für die Probleme sei unter anderem die Schnee- und Eisglätte. Deswegen hat das DRK zahlreiche Blutspendetermine absagen müssen. Beispielsweise fielen kürzlich wegen des Wintereinbruchs an einem Tag 15 von 22 geplanten Spendeterminen aus. Statt prognostizierter 1930 Spender kamen an diesem Tag nur 265 Menschen zum DRK.

Bereits zu Beginn des Jahres hatte das DRK einen deutlichen Rückgang der Spender registriert, erläutert der Sprecher. Grund seien die Feiertage mit einem reduzierten Terminangebot. Aktuell führt eine starke Grippe- und Erkältungswelle dazu, dass viele potenzielle Spenderinnen nicht erscheinen können.


Die Regale mit den Blutkonserven werden leerer.
Foto: FabianxStrauch

Blutpräparate sind nur begrenzt haltbar und können nicht auf Vorrat produziert werden. Derzeit habe das DRK statt der sonst üblichen 10.000 Blutkonserven nur 7000 auf Lager. „Das ist zu deutlich wenig“, sagt der Sprecher. Bei einigen Blutgruppen reiche der Vorrat nur noch für 1,5 Tage. Auch im niedersächsischen Gesundheitsministerium macht man sich Sorgen. Man kenne die angespannte Lage, sagte ein Sprecher. Er appelliert an die Bevölkerung, die Möglichkeiten zu Blutspenden wahrzunehmen. Im Klinikum Region Hannover (KRH) reagierte man auf Anfrage noch gelassen. Es komme seit Ende vergangenen Jahres bei Blutprodukten zu Verknappungen, sagt eine Sprecherin. Dennoch sei die Versorgungslage im KRH stabil, es gebe keine Einschränkungen bei der Patientenversorgung.

pro care
DIE MESSE FÜR DIE PFLEGEBRANCHE!
10. – 11. FEBRUAR 2026
Messe Hannover
BIS ZU 10 RbP-FORTBILDUNGSPUNKTE SICHERN!
JETZT TICKETS SICHERN!
Registrierung beruflich Pflegender
Deutsche Messe
Erlebe, was die professionelle Pflege bewegt: Innovative Produkte, Vorträge und praxisnahe Lösungen, die den Pflegealltag erleichtern!
32150801_002625

STEUER-SPAR-COUPON
Bitte ausschneiden oder abfotografieren und vorzeigen!
MwSt.
Wir erstatten Ihnen die MwSt. auf Ihren nächsten Einkauf.
Gültig bis 30.01.2026
Ausgenommen sind rezeptpflichtige Arzneimittel, Bücher, Rezepturen und unsere Sonderangebote. Nicht kombinierbar mit anderen Coupons oder Aktionen.
LEINE APOTHEKE
vor Ort:
Leine-Center Laatzen
Hauptbahnhof Hannover
Ernst-August-Galerie Hannover
Misburg · Waldstraße 1
Neu:
Kronsrode · Kattenbrookstrift 163
online: www.LeineApotheke.de
Code „MWST“.
5952701_002625

LOKAL SHOPPEN ZAHLT SICH AUS!
Gültigkeit: Januar/Februar 2026
-15 % RABATT*
*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.
PINC Apotheken
WWW.PINC-APOTHEKEN.DE
ROSEN APOTHEKE | EUROPA-APOTHEKE | SONNEN APOTHEKE | Die Ernst-August-Apotheke
37538201_002625

SILIKONFUGEN
vom Fachmann seit 35 Jahren
- im Fliesen- und Natursteinbereich
- an Badewanne und Dusche
- auf Terrasse und Balkon
- im Schwimmbad
- am Glasfalz
- an Fassade und Fenster
Wir erneuern auch gerissene und schimmelige Silikonfugen
VORHER
NACHHER
Wir erledigen auch Kleinaufträge
der fuger GmbH
Lohkamp 44a
30855 Langenhagen
Tel.: 0511/7852460
Fax: 0511/7852461
www.derfuger.de
3017201_002626

Hahne Pflegedienst
Pflege Zuhause – Ihr Wohlbefinden steht im Mittelpunkt!
Sie suchen vertrauenswürdige Pflege für sich oder Ihre Liebsten? Der Hahne Pflegedienst ist Ihr verlässlicher Partner für individuelle Pflege. Unsere Pflegekräfte nehmen sich Zeit für Sie und Ihre Bedürfnisse.
Kontaktieren Sie uns jetzt unter:
Tel.: 0511 36736-1002
www.hahne-pflegedienst.de
4145501_002626

clevva MÖBEL HEINRICH
Verkaufsoffener SONNTAG
25. Januar 2026 · 12 – 18 Uhr
(Beratung & Verkauf ab 13 Uhr)
FILIALE BAD NENNDORF
Weitere Infos unter
www.moebelheinrich.de
www.clevva.de
35149701_002625

EPHESUS
Wir kaufen Ihr GOLD.
sofort BARGELD!
Zahngold
Mit 100%-iger Sicherheit durch exzellente und transparente Goldanalyse mit unserem neuen „x-rate“ Goldanalyse-Gerät.
Bis zu 75€ pro 1 Gramm ZAHNGOLD!
Georgsplatz 3A
30519 Hannover
ephesus.de
0511-3631177
GOLD & SILBER · SCHMUCK · SILBER & TAFELSILBER · ZAHNGOLD
INDUSTRIESCHEIDGUT · GOLDBARREN · GOLDMÜNZEN · PALLADIUM · PLATIN
36844001_002625

Mit kleinen Tricks zum großen Auftritt

Pariser Chic für den kommenden Opernball in Hannover – die erfahrene Kostümbildnerin **LUZIE NEHLS-NEUHAUS** gibt Tipps für die Abendgarderobe

Ich bin gegen Mode, die vergänglich ist", hat Coco Chanel, die so geniale wie resolute Grande Dame der Modewelt, einmal gesagt. Ganz sicher wäre es daher nicht in ihrem Sinne, sich für den diesjährigen Opernball am 13. und 14. Februar in Hannover ein Outfit zu kaufen, das kurzlebigen Trends folgt und daher nur einmal getragen wird. Auch für Luzie Nehls-Neuhaus ist das gerade in Zeiten von „Fast Fashion" keine Option. Bei ihrer Arbeit als Kostümbildnerin legt sie Wert auf Nachhaltigkeit und rät, auch für die Ballgarderobe erst mal den eigenen Kleiderschrank zu durchforsten oder in Second-Hand-Shops zu stöbern.

Schon mit kleinen Tricks ist ein großer Auftritt möglich. „Oft reicht ein raffiniertes Accessoire, um einen Look aufzuwerten", weiß Nehls-Neuhaus. Sie stattet bereits zum vierten Mal in Folge beim hannoverschen Opernball die Darsteller für Shows und Walk Acts aus. Mehr als 80 unterschiedliche Rollen gibt es, darunter sind Pariser Persönlichkeiten von Marie Antoinette über Marlene Dietrich und Coco Chanel bis zu Jane Birkin und Karl Lagerfeld. Die Kostüme stammen fast ausschließlich aus dem Fundus. Dort finden sich auch viele Beispiele, wie man als Gast auf dem Opernball mit wenig Aufwand einen festlichen Look kreiert.

Smoking oder dunkler Anzug für den Herrn – das ist kein Muss beim Opernball in Hannover. Gleichwohl wird Eleganz großgeschrieben. Dem kann mit einem edlen Hemd mit verdeckter Knopfleiste und aus hochwertigem Material entsprochen werden. Das erfordere nicht unbedingt eine Fliege oder eine Krawatte, sagt Nehls-Neuhaus. Sie ermuntert Männer außerdem, Farbe zu bekennen. „Ein Hemd oder eine Jacke in einem leuchtenden Ton sehen vor allem dann gut aus, wenn sie mit den Farben der weiblichen Begleitung korrespondieren", sagt die ausgebildete Damenmaßschneiderin. Ist der Anzug schwarz, könnten außerdem farbige Socken aus edlem Material oder dezent gemusterte Hosenträger tolle Akzente setzen. Nicht zu unterschätzen sei außerdem die Wirkung von Manschettenknöpfen und Einstecktüchern. Auch farblich abgesetzte Schuhe machten sich gut zum dunklen Anzug.

FÜR FRAUEN MUSS ES NICHT IMMER EIN KLEID SEIN

Bei den jüngsten Red-Carpet-Events, etwa der Verleihung der Golden Globes, dominierte bei weiblichen Stars die Farbe Schwarz. Für Luzie Nehls-Neuhaus „ein absoluter Klassiker und nie langweilig". Zumal sich Schwarz wunderbar mit farbigen Accessoires kombinieren lasse. Je schlichter das Kleid ist, umso auffälliger darf der Schuh, der Schmuck oder die Handtasche sein. Ein Seidenschal, eine extravagante Stola oder ein Fächer können ebenfalls für eine besondere Note sorgen. Ein besonderer Clou seien außerdem Handschuhe aus Spitze oder Satin, wenn das Kleid schulterfrei sei, sagt Nehls-Neuhaus. Doch muss es zum Ball immer ein Kleid sein? „Auf keinen Fall", sagt die Kostümbildnerin. Auch eine Kombination aus langem Rock und Bustier sei denkbar, ebenso wie ein Jumpsuit. Nehls-Neuhaus ermutigt, „keine Scheu vor Hosen" zu haben. Gerade wenn sich, wie in diesem Jahr, alles um Paris drehe. Denn passend zum Flair der französischen Metropole ist natürlich auch der Smoking für die Dame. Schon Marlene Dietrich bewies in den Dreißigerjahren, wie glamourös Hosenanzüge sein können, bevor Catherine Deneuve 1967 „Le Smoking" von Yves Saint Laurent zu einem der ikonischsten Looks der Damenmode machte. Um Highlights zu setzen, ist Glitzer ein probates Mittel – sowohl für sie als auch für ihn. Während bei Frauen Pailletten oder Verzierungen mit Strass ein Oberteil, Schuhe, Haarschmuck oder eine Clutch zum Blickfang machen, können Männer mit dezenten Glitzerfäden im Hemdstoff oder einer silbrig schimmernden Fliege punkten.



Mit Fächer: Luzie Nehls-Neuhaus hat coole Vorschläge, die wie hier auch ein bisschen geheimnisvoll wirken sollen. Foto: Christian Behrens

LÄSSIGKEIT BEI FRISUR UND MAKE-UP

Es gibt in Frankreich das Phänomen der ewigen Pariserin: Sie gilt als Stilikone mit dem „Je ne sais quoi", dem gewissen Etwas. Viele Modeexperten haben sich schon daran abgearbeitet, zu ergründen, was das Geheimnis ist. Zusammengefasst lässt sich sagen: Pariserinnen tun viel dafür, unperfekt auszusehen und Mode wie eine Nebensächlichkeit erscheinen zu lassen.

Der Aufwand ist meist hoch: Hochsteckfrisuren und Dutts so attraktiv und gleichzeitig so nachlässig wirken zu lassen, als hätte man sie erst auf dem Weg im Taxi zusammengesteckt, erfordert einige Mühe. Ebenso wie der ultimative Lidstrich und chanel-rot geschminkte Lippen. Perfekt sind sie nicht etwa, wenn die Ränder scharf definiert sind, sondern mit einem Pinsel weichgezeichnet und verblendet werden. „Halo Lips" nennt sich das – Lippen mit Heiligenschein. Ein Segen dürfte sein, dass es dafür Tutorials im Internet gibt.

Karten für den Opernball gibt es unter www.staatsoper-hannover.de oder Telefon (0511) 99991111.

Podcast-Konzert als „Lagerfeuer im Kino"

Musik und persönliche Geschichten: Der „Almar"-Filmemacher Sascha Günther holt den Jupiter-Jones-Sänger Nicholas Müller live ins Astor. Was erwartet das Publikum?

Es geht nicht um den nächsten Blockbuster, nicht um Science-Fiction oder Actionhelden: „Kino ist ein Ort der Begegnung", findet Filmemacher und Autor Sascha Günther (50). Ein Ort für Musik, Geschichten, intime Momente. Dafür hat der Hannoveraner ein neues Format erfunden: Hauptdarsteller im ersten „Podcast-Konzert" am 7. Februar im Astor ist Jupiter-Jones-Sänger Nicholas Müller (44).

Der wird das Publikum mitnehmen in seine Welt – und in sein Wohnzimmer. Günther zeigt vorab einige der Filmsequenzen, die später auf der großen Leinwand im Saal 2 zu sehen sein werden: Müller steht vor seiner Plattensammlung, an den Wänden Bücherregale, Bilder, Erinnerungen. Er zupft „Round here" von den Counting Crows aus der Hülle, setzt den Tonarm auf die Platte.

MUSIK UND PERSÖNLICHE MOMENTE

Das wird beim Podcast-Konzert der Moment sein, in dem der Schwenk von der Leinwand auf die Bühne kommt: Auf der Akustikgitarre wird der Jupiter-Jones-Sänger dann nicht nur die wichtigsten Hits der Band anstimmen, sondern auch ausgewählte Cover-Versionen spielen. Und erzählen.

„Musik und Geschichten, das sind meine großen Passionen", sagt Müller. Für das Format, mit dem er und Günther in sieben Tagen in sechs Städten gastieren, hat er sogar eine Kurzgeschichte verfasst. Daneben gibt es „Splitter aus meinem Privatleben". Und das hat einige Höhen und Tiefen zu bieten.

2012 wird Jupiter Jones mit einem Echo ausgezeichnet, „Still" ist der meistgespielte Radiohit des Jahres. Und steht für Müllers Offenheit im Umgang mit schwierigen Themen – das Lied dreht sich um den frühen Krebstod seiner Mutter, das Chaos und die Leere in der Zeit danach. 2014 steigt Müller zwischenzeitlich aus der Band aus – eine Angststörung macht es ihm damals unmöglich, eine Tour zu überstehen.

Heute arbeitet er auch als Dozent für Popmusik, jungen Künstlerinnen und Künstlern rät er dazu, beim Songwriting auf Selbstschutz zu achten. „Man sollte nicht das Gefühl haben, sich auf der Bühne nackig zu machen", sagt er. Und muss angesichts seiner eigenen Songs schmunzeln. „Ich spreche über meine seelische Gesundheit. Aber ich fühle mich damit wohl auf der Bühne."

„ALMAR" ERZÄHLT VOM JAKOBSWEG

Seine eigene Geschichte offenbaren – damit hat auch Sascha Günther Erfahrung. 2013 war er nach einer beruflichen und privaten Krise nach Santiago de Compostela gepilgert, lief 800 Kilometer in 30 Tagen und justierte danach sein Leben neu. Zehn Jahre später hat er alte Weggefährten wiedergetroffen und den Dokumentarfilm „Almar" über seine Erfahrungen auf dem Jakobsweg gedreht, damit tourte er durch 50 deutsche Städte.

Und traf offenbar einen Nerv. „In Braunschweig hat mich eine Frau in den Arm genommen und geweint", erzählt der 50-Jährige. „Bei einer Vorstellung in Berlin haben sich Leute wiedergetroffen, die sich ein halbes Jahr zuvor auf dem Jakobsweg kennengelernt hatten." Nach „Almar"-Vorstellungen sei stets intensiv diskutiert worden. „Die Leute lieben solche Extras, die Begegnung mit einem Regisseur oder einer Schauspielerin. Es geht um bewusstes Wahrnehmen."



Es wird heimelig in Saal 2: Filmemacher Sascha Günther bringt ein neues Format ins Astor-Kino – die Podcast-Konzerte. Foto: Nancy Heusel

Günther will die Leute raus aus der Isolation des dunklen Kinosaales holen, Emotionen wecken. „Nicholas Müller ist der Richtige für den Auftakt", sagt er über den Sänger, der seine Panikattacken und depressiven Episoden in dem Buch „Ich bin dann mal wieder tot" verarbeitet hat.

Wie kam der Kontakt zustande? „Jens Eckhoff hat die Brücke gebaut", sagen sowohl Müller als auch Günther. Der frühere Keyboarder der Band Wir sind Helden, der in Hannover lebt, hat für den Jakobsweg-Film „Almar" die Songs geschrieben. „Außerdem machen wir gemeinsam für Firmen Workshops, in denen ein Song mit der Botschaft des Unternehmens entwickelt wird", erzählt Günther. Und mit Müller ist Eckhoff seit langer Zeit befreundet.

Der erste Kontakt zwischen Günther und Müller war ein einstündiges Telefonat, die Chemie habe gleich gestimmt. „Ich habe ihn zweimal in seiner Heimatstadt Münster besucht, er hat die Tür weit aufgemacht", sagt der Filmemacher. Das war im Herbst, drei Monate später steht das gemeinsame Programm. Müller wird „eine bunte Tüte" mit Songs aus 25 Jahren Bandgeschichte auf der Akustikgitarre spielen, Hintergründe zu Jupiter Jones erzählen. Dazwischen gibt es Gesprächssequenzen auf einem Sofa auf der Bühne. „Im Hintergrund laufen schöne Filme", kündigt der Sänger an. Auf die ist Günther stolz, denn die Naturszenen seien mit Hollywoodtechnik und „den schärfsten Linsen der Welt" entstanden. Hannover hat Nicholas Müller in bester Erinnerung. „Wir haben mit Jupiter Jones mal Krawall am Maschsee gemacht", erzählt der 44-Jährige mit einem Schmunzeln. Auch im Béi Chéz Héinz ist die Band in den Anfangstagen oft aufgetreten. „Als ich hörte, dass der Klub einem Neubau weichen muss, hat ein Teil meines Herzens geblutet."

Für den Abend am Samstag, 7. Februar, im Astor (Karten gibt es ab 29 Euro, das Format nennt sich „Viva Cultura") hat Müller ein Ziel: „Das Publikum soll sich wohl und heimelig fühlen." Ein Vergleich fällt ihm dazu auch ein: „Es wird ein Lagerfeuer im Kino."

Tabak • Papier • Getränke
Büro- u. Schulbedarf
Lotto • Üstra • Zeitschriften
Ulbrich Kaffee • Telefonkarten
Alles in großer Auswahl vorrätig!
Hermes-Paketshop
seit 1929
Fritz Kivelitz
Inh. Oliver Döhring
Posthornstr.30
Nähe Lind. Markt
Tel. 44 53 80
30597401_002625



STOCK-SCHUHE
GEORGSTR. 48 | 30159 Hannover
37528801_002625

Wir suchen Verkäufer (m/w/d)
Wir suchen Verstärkung!
Heimann
Fleischerei • Partyservice
Oesselse · Weidenstraße 6 · Tel.: 0 51 02 / 32 24
fleischerei-heimann@t-online.de
Di., Do., Fr.: 8 - 12.30 Uhr u. 15 - 18 Uhr · Mi.: 8 - 12.30 Uhr · Samstag: 7 - 12 Uhr
36438801_002625

NP-Sportstiftung: Wir bringen das ins Rollen

Die riesigen weißen Stahlräder rollen behutsam von der einen Hallenseite zur anderen. Was inmitten der Räder vonstattengeht, ist allerdings alles andere als sachte. Mit viel Geschick schlängeln und balancieren sich die jungen Mädchen durch die gebogenen Röhren. Springen von einer Sprosse zur anderen, nutzen den Schwung des Rhönrades. Mal innen, mal außen, mal im Spagat.

Antonia (12) und Freda (11) stehen mit abgespreizten Armen und Beinen sternförmig in ihren Rädern. Sie heben den linken Fuß leicht an, verlagern ihr Gewicht auf die rechte Seite und bewegen sich in exakt gleicher Geschwindigkeit vorwärts. „Wow! Wie synchron ist das denn? Alter Schwede", ruft Trainerin Tine Brokamp, als die beiden gerade kopfüber stehen. Die beiden Mädchen können sich ein Lächeln nicht verkneifen. Das war perfektes Timing. Dehnübungen im Kreis, ein paar Liegestütze, den Kreislauf in Schwung bringen. Nach der kurzen Aufwärmphase verteilen sich die 15 Mädchen auf die Rhönräder. Immer zu zweit und der Größe nach. Die Turnerinnen der TSV Burgdorf coachen einander. „Das bringen wir ihnen von Anfang an bei", sagt Brokamp.

Trotzdem wuseln die Mädchen immer um ihre Trainerin herum. Und die hat mit Anweisungen alle Hände voll zu tun. „Merle, das Rad beißt nicht!", „Du hattest zu viel Schwung", oder: „Vergiss das Atmen nicht. Du atmest doch, oder?" Aus der aktuellen Gruppe hat nur eine Turnerin bereits Erfahrungen gesammelt. Alle anderen sind blutige Anfängerinnen. „Für mich ist es eine absolute Ehre, diesen Kurs zu leiten", sagt Brokamp. „Es ist ein Traum in Erfüllung gegangen." Nach den ersten neun Monaten ist eine von vielen Erkenntnissen der Turnerinnen: So ganz ungefährlich ist das Rhönrad nicht. „Wir müssen bei manchen Figuren aufpassen, dass wir uns nicht über die Finger fahren", erzählt Antonia (12). Ganz zu vermeiden ist das aber nicht. Sie haben sich alle schonmal den ein oder anderen Finger eingequetscht. Ob's weh tut? Ein einstimmiges „Ja!" von Antonia, Lia (11) und Freda (12). Das nehmen sie aber gerne hin. „Das wird dann nur ein bisschen blau", sagt Freda. „Das gehört einfach dazu, manchmal rollt man sich über die Finger oder dengelt sich den Kopf", sagt Brokamp. Größere Verletzungen gab es bislang nicht.



Foto: Florian Petrow

Zum 100-jährigen Bestehen der TSV Burgdorf hat sich die Rhönrad-Abteilung Ende 2024 neu gegründet. Alle zwölf Rhönräder wurden individuell vom einzigen Rhönrad-Bauer Deutschlands angefertigt. Preislich für die Turnsparte des TSV nicht zu stemmen. Ein Fall für NP-Sportstiftung! Wir unterstützen mit 2800 Euro und finanzieren damit zwei der kleineren Rhönräder für die jungen Turnerinnen.

Und die Sparte wächst. „Wir planen im nächsten Jahr zusätzlich eine Anfängergruppe zu machen. Die bekommen dann einen Übungskatalog, den sie können sollten, um in die große Gruppe zu gehen", sagt Brokamp. „Außerdem planen wir auch schon ein Angebot für Erwachsene", ergänzt Turn-Spartenleiterin Nicole Mewis.

Ob die Rhönrad-Neulinge auch schon bereit für Wettkämpfe sind? Das ist vorerst hinten angestellt. „Wir wollten erstmal den Kindern das Sportgerät näher bringen. Wenn sich daraus entwickelt, dass die Mädels Bock auf Wettkampf haben, bin ich dabei", sagt Brokamp. Das Rhönradturnen ist in Burgdorf ins Rollen geraten.

„Viele haben das Bedürfnis zu reden“

In ihrer Kundschaft spiegeln sich die Gesichter der Armut: Die MALTESER geben mit ihrem Wärmebus Mahlzeiten an Bedürftige aus – doch es geht dabei nicht allein ums Essen

HANNOVER. Es riecht nach Weihnachten. Irgendwie passt der Duft nicht so recht an die Goseriede. Das zugige Areal an der Ruine der Nikolaikapelle kann in der Dunkelheit eines feuchtkalten Januarabends ein ziemlich unwirtlicher Ort sein. Doch der Geruch von Gänsekeule, Rotkohl und Klößen legt eine fast feierliche Stimmung über die Szenerie.

Rund zwei Dutzend Menschen stehen schon Schlange, als das Team des Malteser-Wärmebusses hier seine Tische aufbaut, um Mahlzeiten an Bedürftige auszugeben. An Menschen wie Torsten.

Der 52-Jährige hat in der Corona-Zeit seinen Job verloren, derzeit wohnt er im Kolpinghaus. Wie viele hier findet er keine Wohnung: „Es ist extrem schwer, aus der Obdachlosigkeit herauszukommen“, sagt er. Er habe jetzt eine neue Arbeitsstelle in Aussicht, doch derzeit sei er noch angewiesen auf die kostenlosen Mahlzeiten hier: „Heute ist das Essen ein echter Kracher“, schwärmt er.

Seit 2018 sind die Malteser mit dem Wärmebus unterwegs. Im Wechsel mit der Caritas und den Johannitern geben sie neben warmen Mahlzeiten bei Bedarf auch Schlafsäcke oder Isomatten aus, und sie informieren Menschen in Not über Hilfsangebote.

An jedem Donnerstag machen sie abends an der Goseriede und am Kröpcke Station; heute haben sie 80 Mahlzeiten im Gepäck. „Unser Bulli ist mit Funkgerät und Blaulicht eher für den Katastrophenschutz ausgerüstet“, sagt Charlotte Jarosch von Schweder vom Leitungsteam des Malteser-Wärmebusses, „wir bräuchten eigentlich ein eigenes Fahrzeug, in dem wir die Mahlzeiten gut transportieren können.“

Etwa 25 Ehrenamtliche zwischen 19 und 75 Jahren beteiligen sich bei den Wärmebustouren der Malteser, von Studierenden bis zur Rentnerin. Finanziell wird das Projekt von der Stadt unterstützt, doch es ist auch auf Spenden angewiesen.

An diesem Donnerstag gibt es ein Jubiläum: Heute geben die Malteser die 50.000. Mahlzeit aus – darum gibt es diesmal auch ein Festessen, wie es alle Menschen ab und an einmal genießen können sollten.

„Unsere Kundschaft ist sehr gemischt“, sagt Charlotte Jarosch von Schweder. Neben Obdachlosen oder Drogenabhängigen kämen immer häufiger auch Menschen, deren Einkommen schlicht nicht ausreicht: „Besonders am Ende des Monats, wenn das Geld knapp wird, ist die Nachfrage groß.“

An den Menschen, die hier essen, lässt sich ablesen, wie sich das Gesicht der Armut in Deutschland verändert: „Über die Jahre ist unsere Klientel weiblicher geworden, sie ist jünger geworden – und internationaler, besonders seit Beginn des Ukraine-Krieges“, sagt Jarosch von Schweder.

Man hört viele osteuropäische Sprachfetzen, als die Bewirteten auf Bänken ihre Gänsekeulen essen. Auch deshalb ist Varia Loos eine gefragte Frau: Die Medizinstudentin hat in ihrem Elternhaus auch Russisch gelernt; zahlreiche Stammkunden sprechen sie in der ihnen vertrauten Sprache an.



„Etwas zurückgeben“: Die Medizinstudentin Varia Loos engagiert sich seit sechs Jahren im Team des Malteser Wärmebusses. Foto: Tobias Woelki

„Viele haben das Bedürfnis zu reden – und ich höre gerne zu“, sagt die 22-Jährige. Sie hat sich schon viele Geschichten von Alkohol, Drogen und Obdachlosigkeit angehört. „Es gibt aber auch die Erfolgsgeschichten – wenn jemand doch endlich eine Wohnung oder einen Job gefunden hat“, sagt die Studentin.

Sie selbst engagiert sich schon seit sechs Jahren im Wärmebusteam. Als sie anfing, ging sie noch zur Schule. „Ich habe irgendwann realisiert, dass es mir relativ gut geht und ich etwas zurückgeben kann, indem ich anderen helfe“, sagt Varia Loos.

Die Wärmebusse sind für viele auch soziale Kontaktstellen: Beim Essen kommen Bedürftige untereinander ins Gespräch, auch die Ehrenamtlichen reden mit ihnen auf Augenhöhe. „Hier wird nicht nur Essen verteilt, sondern auch Herzenswärme“, sagt Gwendolin von der Osten.

Hannovers Polizeipräsidentin, die an diesem Jubiläumstag selbst Mahlzeiten mit austeilt, sieht in dem Hilfsprojekt auch einen Akt der Prävention: „Kriminalität kann entstehen, wenn Menschen an den Rand gedrängt werden und keine Wertschätzung bekommen“, sagt sie. Anlaufstellen wie der Wärmebus könnten helfen, ein stabiles soziales Umfeld zu schaffen. Auch der Erste Stadtrat Axel von der Ohe lobt die Initiative: „Ein tolles Zeichen der Nächstenliebe“, sagt er.

Das sieht Rainer ganz genauso. „Die meisten, die hier sind, würden sich ihr Essen lieber selber kaufen – das hat auch was mit Würde zu tun“, sagt der 71-Jährige. Doch auch er selbst ist regelmäßig hier: Früher hat er als Handwerker gearbeitet, dann wurde er krank – und heute reicht seine Rente oft nicht aus, um über die Runden zu kommen.

„Die Politik hat es bislang nicht geschafft, eine auskömmliche Mindestrente für alle einzuführen“, kritisiert er, nachdem er aufgegessen hat. Umso wichtiger sei der Einsatz der Ehrenamtlichen an den Wärmebussen, sagt Rainer: „Die Helfer hier haben eine Eins verdient.“

Spenden sind möglich an den Malteser Hilfsdienst e. V., Pax-Bank Gf MHD, unter der IBAN DE29 3706 0120 1201 2092 73, Verwendungszweck: Wärmebus Hannover. Kontakt für Interessierte: waermebus.hannover@ malteser.org.

Dry January: Wird alkoholfreies Bier Hannovers Brauereien retten?

Es ist ein wichtiges Segment bei Herrenhäuser und Gilde, doch die größte Erfolgskurve hat eine winzige Brauerei in Wülfel.

HANNOVER. Von so einer Bilanz träumen andere Brauereien: „100 Prozent Wachstum“, darüber freut sich Kolja Gigla von der kleinen Mashsee-Brauerei. Sein umsatzstärkstes Bier war im vergangenen Jahr „Blaufrei“, 200 Hektoliter hat er von der Fast-Null-Promille-Variante gebraut. Hannovers große Brauereien wie Gilde und Herrenhäuser werden über solche Mengen schmunzeln, für Gigla hingegen sind sie ein Beweis: „Ich sehe einen Wandel in der Gesellschaft. Alkoholfreies Bier nimmt Dynamik auf.“

2014 hat Gigla die Firma Mashsee („to mash“ ist der englische Begriff für den Vorgang der Maische) gegründet. Seine Verkaufsschlager waren Biere mit verrückten Namen wie „Trainingslager“ und „Helles im Wunderland“. Erst zehn Jahre später wagte er sich an eine alkoholfreie Variante.

Die einfache Lösung ist, dem fertigen Bier den Alkohol zu entziehen. Wer ihn aber erst gar nicht entstehen lassen will, braucht Wissen in Biochemie, Temperaturkurven, Prozesssteuerung – und „die richtige Hefe, die keine Maltose vergärt“. Der 42-Jährige, der seine Ausbildung zum Brauer bei Wolters in Braunschweig gemacht hat und später auch wissenschaftlich in einem Forschungsinstitut arbeitete, tüftelte zwei Jahre am Rezept.

Vom Start weg wurde sein „Blaufrei“ beim internationalen Wettbewerb „European Beer Star“ mit einer Silbermedaille ausgezeichnet. Den Coup konnte er nun wiederholen – und hat damit Aufsehen in der Branche erregt. „Eine große Sache“, sagt Gigla über die Verteidigung der Medaille. Zumal auch der Mashsee-Brauer weiß: „Bier ist ein schrumpfender Markt.“

DER BIERMARKT SCHRUMPFT

Laut Statistischem Bundesamt sank der Absatz im ersten Halbjahr 2025 bundesweit um 6,3 Prozent. „Die Branche ist unter Druck“, sagt auch Herrenhäuser-Geschäftsführer Christian Schulz-Hausbrand, „der Alkoholkonsum wird weniger“.

Als Gründe sieht er den demografischen Wandel, Migration und immer mehr Bevölkerungsgruppen, die auf Alkohol verzichten. Schulz-Hausbrandt betont aber auch: „Herrenhäuser liegt etwa auf Vorjahresniveau, wir haben uns gegen den Trend gestemmt.“ 105.000 Hektoliter (10,5 Millionen Liter) seien im vergangenen Jahr gebraut worden.

Ein wichtiger Baustein: „Wir haben früh erkannt, dass alkoholfreies Bier Zukunft hat.“ Die alkoholfreien Versionen von Pils und Alster kamen 2017 auf den Markt. Schon jetzt stamme jedes zehnte Bier aus diesem Segment, „eine relevante Größe, sie wird weiter wachsen“, prognostiziert der Herri-Chef. Das liege auch am Geschmack der Biere. „Über die Jahrzehnte hat sich viel getan.“

Das bestätigt auch Gilde-Chef Mike Gärtner. „Gilde Free und das alkoholfreie Radler entwickeln sich positiv. Was auch daran liegt, dass sie geschmacklich gut sind.“ Die Sorte Free wird auch offensiv mit „isotonischen Eigenschaften“ für Sporttreibende beworben. Allerdings würden die beiden Sorten aktuell noch keine zehn Prozent des Absatzes ausmachen.

Wie ist die generelle Lage bei Gilde? „Auch in Hannover ist der Bierabsatz 2025 leider rückläufig gewesen. Wir haben uns zwar besser geschlagen als der Marktdurchschnitt, aber sind natürlich dennoch nicht zufrieden“, so Gärtner. „Einen so starken Marktrückgang gab es noch nie.“

Der Dry January falle da aber nicht ins Gewicht: „Dieser Trend ist ja nicht ganz neu, wird natürlich gerade durch Social Media sehr viel präsenter.“ Grundsätzlich sei der Januar nicht der stärkste Monat für den Bierabsatz. Das sieht auch Herrenhäuser-Chef Christian Schulz-Hausbrand so: „Bier hat einen starken Saisonverlauf. Im Winter läuft der Absatz auf kleinerer Flamme, die Spitzen sind im Sommer.“

Im Restaurant „Meiers Lebenslust“ am Aegi stehen die glänzenden Braukessel im Gastraum – auch eine Version mit 0,5 Promille wird dort angesetzt. „Undicht“ heißt sie, wie Geschäftsführer Ralph Klemke mit einem Augenzwinkern erzählt. Im vergangenen Jahr habe man das Experiment mit 500 Litern gestartet: Es sei so gut gelaufen, dass „Undicht“ nun fester Teil der Getränkekarte sei.

„Die Leute finden das wichtig. Diesen Trend kann man nicht ignorieren“, betont Klemke. Weil es immer Gäste gebe, die mit dem Auto nach Hause fahren oder am nächsten Morgen fit für die Arbeit sein wollen. „Und es wird bewusster mit dem Thema Alkohol umgegangen.“

Philipp Aulich, der zusammen mit Bruder Hannes das „Brauhaus Ernst-August“ an der Schmiedestraße betreibt, sieht im Januar fallende Umsätze – „die Leute sind satt von der Weihnachtszeit“. Seit 1986 ist das naturtrübe Hanöversch die Spezialität des Hauses, alkoholfreie Varianten gibt es nicht. „Wir sind ein Sonderfall. Zu uns kommen die Menschen, um Bier zu trinken.“ Nur 40 Prozent des Restaurantumsatzes entfalle auf Speisen.

Trotzdem steht für das Brauhaus Ernst-August für 2026 eine neue Sorte in der Agenda: „Wir wollen ein Bier mit geringem Alkoholgehalt entwickeln“, kündigt Philipp Aulich an.

Auch Kolja Gigla will sich nicht auf dem „Blaufrei“-Erfolg seiner Mashsee-Brauerei ausruhen. „Ich arbeite an einem alkoholfreien Weizen.“



Erfolgreich: Kolja Giglas „Blaufrei“ wurde bei einem internationalen Bierwettbewerb ausgezeichnet. Gegründet hat er seine Mashsee-Brauerei im heutigen Craft Beer Kontor an der Schlägerstraße. Foto: Tobias Woelki

jetzt allzeit-hoch
OHNE Termin verkaufen
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
4667401_002626

NordHannoverscher PflegeService Care Management
Stefan Walter
Unabhängiger Pflegeberater
0511 / 37 38 22 60
Walsroder Straße 184 • 30853 Langenhagen
Pflegeberatung nach § 37.3 SGB XI für Pflegegeldempfänger.
37688901_002625

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

Fleischerei B. Zimmermann GmbH
- gleich 2x in Ihrer Nähe
Raabestr. 1/Podbielskistraße
Hannover/List
Tel.: 0511-52 55 60
(ehemals Fleischerei Reich)
Marktstraße 17
Burgdorf
Tel.: 05136-22 28
vom 26.01. bis 31.01.2026
Montag bis Mittwoch:
Hähnchen-Gyros mager aus der Brust ... 100 g 1,39 €
Zimmermanns Schlemmer-Tüte drei hausgemachte Leckereien für Ihren Wochenstart
- 400 g Hähnchen-Gyros
- 1 Paar Schlesische
- 400 g Pfannenschlag
Tüte nur 12,50 €
von Montag bis Samstag
Haxen vom Becklinger Strohschwein
goldgelb vorgebraten nur noch aufwärmen! ... Stk. 5,00 €
Kennen Sie schon?
grobe Braunschweiger Mettwurst mit oder ohne Knoblauch ... 100 g 1,89 €
Schlachteplatte: herzhafte Wurst, Thüringer Mett, Zwiebelfleisch, hausgemachtes Sauerfleisch ... 100 g 1,69 €
Fertig für den Ofen:
Sauerkraut-Kartoffel-Auflauf mit Kasseler ... 450 g 5,99 €
Ab Dienstag aus unserer Feinkostküche
Frischkäsesorten: Klassik mit roten Zwiebeln oder Dattelfrischkäse ... 100 g 1,59 €
Suppe im Becher: Tomatensuppe ... Becher 4,75 €
Dessert! Schwarzwälder Kirschcreme ... Becher 2,65 €
Donnerstag bis Samstag
Schäufele Braten vom Becklinger Strohschwein, Sous Vide gegart, mild geräuchert ... 100 g 1,55 €
Gulasch halb & halb ... 100 g 1,39 €
3132701_002626

KLEIN BAD-KONZEPTE
Badausstellung
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
3361401_002626

MIX Markt
Gültig: Montag 26.01. - Samstag 31.01.2026*
Schweine-Schulter ohne Knochen 1 kg 4.79
Schweineschulter wie gewachsen mit Knochen 1 kg 3.29
Schweine-Bauch wie gewachsen 1 kg 4.79
Schälrippen vom Schwein 1 kg 4.79
Hähnchen-Kleinfleisch ohne Flügel 1 kg, Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung 1.39
Hähnchenschenkel ohne Knochen, mit Haut 1 kg, Herkunft, Kl.: laut Ausz. 6.99
Frische Putenflügel 1 kg, Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung 4.79
Putenoberkeule mit Haut, ohne Knochen 1 kg, Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung 8.99
„Pelmeni Stolovye“ mit Hühner- und Schweinefleischfüllung 2 kg Btl, 1 kg = 2,50 4.99
„I Love Pelmeni Chicken“ Teigtaschen mit Hähnchen- und Rindfleischfüllung, tiefgefroren 1 kg Btl 5.99
„Mercur Krakovskie Kolza“, 600 g Pack, 1 kg = 9,99 5.99
Creme fraiche 30% Fett „Moja semja“ 380 g Bech., 1 kg = 6,56 2.49
Halsknochen geräuchert 100 g, 1 kg = 4,50 0.45
Geflügelwürstchen geräuchert 450 g Pack, 1 kg = 6,65 2.99
Schlesische Kochwurst „Krupniok“ mit Gerste und Buchweizen 100 g, 1 kg = 5,50 0.55
„Salo Litovskoe“, Schweinebauch kaltgeräuchert 100 g, 1 kg = 11,50 1.15
Dorschleber in eigenem Saft und Öl 120 g Dose, 1 kg = 19,09 2.29
PROBIERPREIS
Vodka „Caviaroff“ Grand Premium, 40% vol. 0,7 L Fl, 1 L = 28,58 20,-
*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:
Mo - Fr 09:00 - 19:00 Sa 09:00 - 18:00 Mix Markt 18 OHG Vahrenheider Markt 6 30179 Hannover-Vahrenheide
Mo - Fr 09:00 - 19:00 Sa 09:00 - 18:00 Mix Markt 122 OHG Lange Weihe 65 30880 Laatzen
Mo - Fr 09:00 - 19:00 Sa 09:00 - 19:00 Mix Markt Hannover Inhaber: Dmitri Kuschlyu Schierholzstr. 128 30655 Hannover
37629901_002625

Handarbeit zum Anschauen im Museum

500 aus 50.000 Arbeiten: Das **SPRENGEL MUSEUM HANNOVER** präsentiert gute Zahlen und arbeitet an einer Neuordnung seiner Sammlung. Was bringt das Ausstellungsjahr 2026?

HANNOVER. Das Sprengel Museum blickt auf das erfolgreichste Ausstellungsjahr seit Langem zurück: 2025 haben 211.507 Menschen das Haus besucht – das sind gut 60.000 mehr als im Jahr davor und so viele wie seit 15 Jahren nicht mehr. Ein wichtiger Grund für den Andrang ist die Ausstellung „Niki. Kusama. Murakami", die noch bis zum 14. Februar in Hannover läuft.

Im Frühling wird diese Schau abgelöst von einer Neupräsentation der umfangreichen Sammlung des Hauses, die ab Mitte Mai in 18 Räumen zu sehen sein wird. Derzeit arbeitet Kuratorin Inka Schube an der Einrichtung dieser Schau. Das Museum besitzt rund 50.000 Arbeiten – gezeigt werden können davon rund 500. Welche Werke aus den Sprengel-Schätzen soll man präsentieren, und wie soll man sie ordnen? Das sind die zentralen Fragen, mit denen Schube sich zusammen mit ihrer Kollegin Katharina Herrmann seit Monaten beschäftigt.

Das Konzept ist inzwischen weit gediehen – und nimmt breiten Raum ein. Um einen übersichtlichen Gesamtblick auf die Schau zu haben, hat Schube die Pläne der Ausstellungssäle nebeneinander in den langen Flur vor ihrem Büro gehängt. Die Kunstwerke, die in der engeren Wahl sind, hat die Kuratorin in magnetischen Miniaturversionen parat, die frei über die Fläche verschoben werden können.

Viele Bilder und Skulpturen haben ihren Platz wohl schon gefunden. Fest steht unter anderem, dass eine Installation von Christiane Möbus gleich zu Beginn des Parcours zu sehen sein wird. Der Titel dieser Arbeit der 78-jährigen hannoverschen Künstlerin wird zugleich der Titel der größten Sprengel-Schau des Jahres: „Mein lieber Schwan".

Eine weitere wichtige Ausstellung widmet sich dem Künstler Horst Antes, der in diesem Jahr 90 Jahre alt wird und mit den „Kopffüßlern" ein markantes Motiv entwickelt hat, das seinen Arbeiten einen hohen Wiedererkennungswert verschafft. Auf dem Fußweg vor dem Haupteingang des Sprengel Museums steht seit Langem eine „Kopffüßler"-Skulptur aus Bronze. Im Inneren des Hauses wird die größte Sammlung von Antes-Arbeiten verwahrt: In Hannover gibt es acht Gemälde und rund 800 Grafiken des Künstlers. Sprengel-Direktor Reinhard Spieler glaubt, dass die große Zeit von Antes nicht allein die Siebziger- und Achtzigerjahre des vergangenen Jahrhunderts waren. „Er wird gerade von vielen Künstlerinnen und Künstlern neu entdeckt", sagt er. Vom 11. April bis 5. Juli 2026 kann das auch das Publikum im Sprengel Museum tun.

Eine weitere große Retrospektive ist einem etwas in Vergessenheit geratenen Lokalmatador gewidmet. „Otto Gleichmann und der Expressionismus in Hannover" ist die Schau vom 1. August bis 1. November 2026 betitelt. Und der vor zehn Jahren bei einem Unfall auf tragische Weise verunglückte hannoversche Künstler Hannes Malte Mahler wird vom 5. Dezember 2026 bis 7. Februar 2027 mit einer umfangreichen Werkschau geehrt.

Antes, Gleichmann und Mahler treten dabei immer auch in Dialog mit den ikonischen Werken der klassischen Moderne in der neuen Sammlungspräsentation: „Mein lieber Schwan" wird nicht nur diese und einige weitere Sonderausstellungen begleiten – die Schau wird für einige Jahre im Sprengel Museum zu sehen sein.

Kuratorin Inka Schube plant dafür einen ungefähr chronologischen Durchgang, der mit Munch und Kokoschka die Geburt der Moderne nachvollzieht, über Werke der Künstlergruppen Blauer Reiter und Brücke zur Neuen Sachlichkeit, zur Kunst während der Nazi-Zeit und schließlich zu unserer Gegenwart mit Arbeiten von hannoverschen Kunstschaffenden wie Timm Ullrichs, Christiane Möbus und Dieter Fröhlich durchdringt. Ein ganzer Raum wird den Arbeiten von Niki de Saint Phalle gewidmet sein, die im vergangenen Jahr so viele Besucher angezogen haben.

Für das poetische Finale der Schau wird eine Arbeit des französischen Künstlers und (oscarprämierten) Drehbuchautors Pierre Bismuth aus dem Jahr 2004 sorgen. Gerade wird „Following the right Hand of Marlene Dietrich in The Blue Angel" schon im Museum installiert: Eine Restauratorin zeichnet von einer Hebebühne aus mit einem metallischen Lackstift an der Wand die Konturen nach, die mit einem Overhead-Projektor darauf projiziert werden. Wie der Titel es beschreibt, hat Bismuth für diese Vorlage die Bewegungen der rechten Hand der Dietrich in dem Film „Der blaue Engel" nachvollzogen. Am Ende entsteht daraus ein schwebendes Wolkengebilde aus Silberlinien.



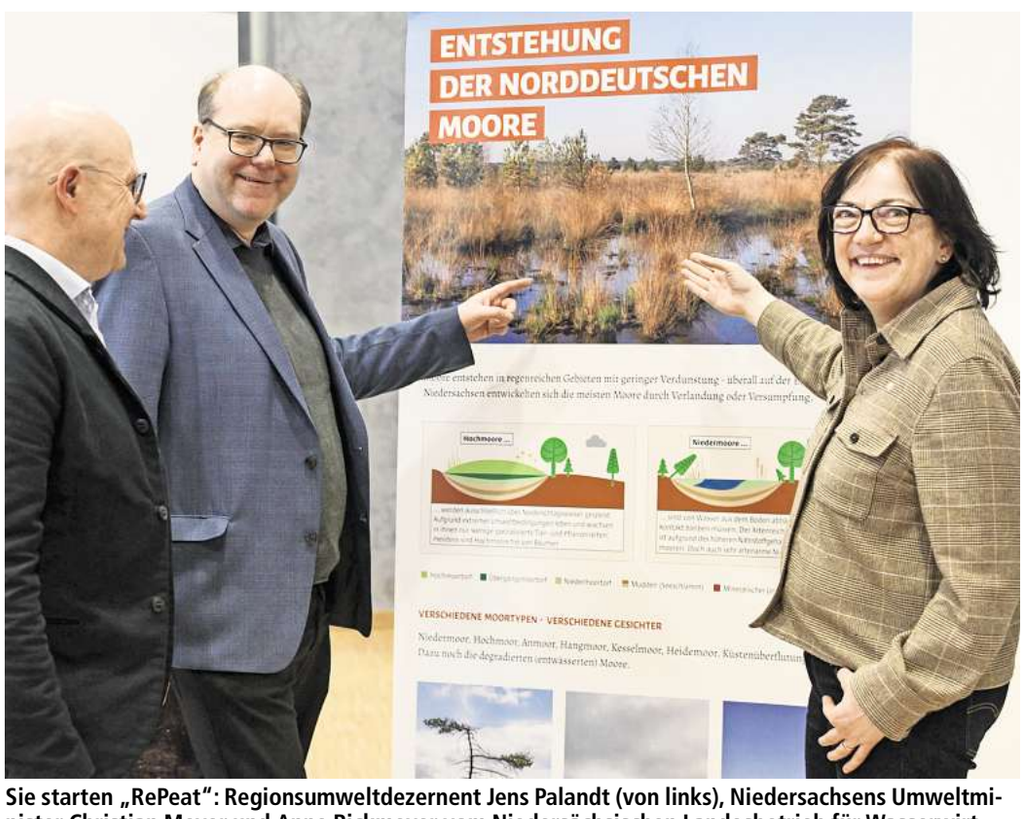
„Mein lieber Schwan": Katharina Herrmann (links) und Inka Schube kuratieren die nächste große Ausstellung im Sprengel Museum. Im Hintergrund wird eine Arbeit des Künstlers Pierre Bismuth an der Wand installiert. Fotos: Tim Schaarschmidt



Flurkunst: Katharina Herrmann vor den Plänen für die neue Sammlungspräsentation im Sprengel Museum.

„Moore sind Superhelden"

34 Millionen Euro für die Wiedervernässung in der Region Hannover



Sie starten „RePeat": Regionsumweltdezernent Jens Palandt (von links), Niedersachsens Umweltminister Christian Meyer und Anne Rickmeyer vom Niedersächsischen Landesbetrieb für Wasserwirtschaft, Küsten- und Umweltschutz. Foto: Nancy Heusel

HANNOVER. Ein Moorfrosch und ein Hirsch. Jens Palandt (Grüne), Umweltdezernent der Region Hannover, zeigt die Bilder bei der Auftaktveranstaltung von „RePeat" – das steht für „Restoration of Peatlands", also Torfgebieten. Im Zuge des 34-Millionen-Euro-Projekts für den Klimaschutz sollen Altwarmbüchener Moor, Trunnenmoor und Rehburger Moor auf 1840 Hektar Fläche wiedervernässt werden. Die auf den Bildern gezeigten Tiere sieht Palandt als „Symbolbild für die Konflikte", die das mit sich bringt.

Die Amphibie ist in einem intakten, nassen Moor zu Hause, das Rotwild wandert über trockenes Gelände. Und von Letzterem hat die Region in den drei Mooren zu viel. „Knochentrockene Moorwälder", so beschreibt Projektleiter Thomas Kutter vom Niedersächsischen Landesbetrieb für Wasserwirtschaft, Küsten- und Naturschutz (NLWKN) die aktuelle Situation.

Das Problem: Nur ein nasses Moor ist im Sinne des Klima- und Naturschutzes ein gutes Moor. Denn es wirkt wie ein Schwamm, der bei Starkregen Wasser bindet, es trägt zur Grundwasserneubildung bei, kühlt durch Verdunstung das Klima – und bindet große Mengen an Kohlenstoff. Ein trockenes Moor hingegen ist ein Klimakiller: 18 Prozent der Treibhausgase in Niedersachsen werden durch die CO_2-Emissionen aus trockenen Mooren verursacht.

„Alles muss nass" – auf diese einfache Formel bringt es Moorforscher Hans Joosten von der Uni Greifswald. Der Niederländer erzählt von seinem Großvater, der einst dem Moor Fläche für seine Landwirtschaft abtrotzte; fünf seiner acht Kinder wurden Bauern. Sein Enkel brach 1990 mit der Tradition. „Wir müssen radikal umdenken", sagt der Moorexperte, der das auch in der eigenen Familie umsetzte.

Joosten sieht ein „existenzielles Problem" und eine „moralische Dimension" in trockenen Mooren. „Die deutsche Moorwirtschaft – damit meint er Torfabbau, Land- und Forstwirtschaft – verursacht 13,5 Milliarden Euro Klimaschäden jedes Jahr."

Das Land Niedersachsen will gegenlenken. „Moore sind Superhelden", findet Umweltminister Christian Meyer (Grüne). Er nennt „RePeat" ein „Leuchtturmprojekt im Moorland Niedersachsen – für Deutschland und für die Welt". Für den Torfabbau soll es keine neuen Genehmigungen geben: „Das Moor wächst einen Millimeter im Jahr, aber die Klimaschäden haben wir jetzt."

Das Rehburger Moor wirkt in Luftaufnahmen wie ein Forst mit akkuraten Linien – das Ziel aber ist ein wiederhergestelltes Nassgebiet – wie in der Hannoverschen Moorgeest bei Otternhagen. Für „RePeat" steuert die EU-Kommission 10 Millionen Euro bei, jeweils 12 Millionen Euro zahlen Region und Land. Dafür werden Bewässerungsgräben wiederhergestellt, Dämme gebaut, Tümpel angelegt, Bäume gefällt.

Doch bevor diese Arbeiten beginnen, müssen laut Umweltdezernent Palandt „dicke Bretter" gebohrt werden. Denn die Moorgrundstücke haben Eigentümer, oft auch Pächter, die mit Landwirtschaft oder Jagd ihre Familien versorgen. „Es geht um Ansprüche, Traditionen." Die Flurbereinigung wird allein die Hälfte der Projektsumme verschlingen.

Hier kommt das Amt für regionale Landesentwicklung Leine-Weser ins Spiel. „Transparenz, Kommunikation, Beteiligung", verspricht Ottmar von Holtz, zumal das Vorgehen bei dem vorherigen Projekt Hannoversche Moorgeest kritisiert worden war.

Auch bei Altwarmbüchener Moor, Trunnenmoor und Rehburger Moor gelte: „Die Eigentümerstrukturen sind unübersichtlich, die Sorgen sehr unterschiedlich. Es gibt keine Standardlösung." In der Vergangenheit waren 65 bis 70 Cent pro Quadratmeter an die Landbesitzer geflossen. Landvolk-Vertreter Arnd von Hugo mahnt hier für das künftige Vorhaben „Fingerspitzengefühl" an.

Bis 2035 soll das Projekt abgeschlossen sein. Für das Rotwild wird dann weniger Platz in den Moorgebieten sein, dafür werden neue Lebensräume für andere Tierarten geschaffen: Knoblauchkröte, Kammmolch und die Große Moosjungfer, eine Libellenart, haben dort dann eine Zukunft.

Um diese drei Moore geht es

Die größte „RePeat"-Herausforderung ist das Altwarmbüchener Moor mit 1226 Hektar Fläche. 62 Prozent davon sind in der Hand von 844 Privateigentümern, 116 Hektar gehören dem Land Niedersachsen. Die Fläche des Rehburger Moores auf dem Gebiet der Region Hannover umfasst 447 Hektar, 182 Eigentümer besitzen 79 Prozent der Fläche. Das Trunnenmoor nordöstlich von Burgwedel ist 206 Hektar groß, 38 Prozent der Fläche sind in öffentlicher Hand. Alle „RePeat"-Gebiete sind stark bewaldet, die moortypische Vegetation wurde verdrängt. Jährlich werden dort 41.500 Tonnen CO -Äquivalente freigesetzt, weil der im Torf gebundene Kohlenstoff im trockenen Moor mit Sauerstoff reagiert.



So sollen es wieder aussehen: Das Projekt „RePeat" zur Renaturierung von drei Mooren startet. Foto: Marcel Hollenbach/Region Hannover



4732101_002626

Vielfältige Kinderbücher

Stadt stattet Kitas mit Bücherkisten aus, die **AUSGRENZUNG VERMEIDEN** sollen – Es geht um Kinder aus Regenbogen- und Patchworkfamilien, um Kinder mit Behinderung und unterschiedliche Hautfarben

HANNOVER. Die städtischen Kindertagesstätten in Hannover haben ihr Bücherangebot aufgestockt. Die Stadtverwaltung hat alle 41 Einrichtungen mit sogenannten „Vielfalts-Bücherboxen" ausgestattet. „Wir wollen die Lebenswirklichkeit aller Kinder abbilden", sagt Angela Munke, Leitung der Fachberatung städtische Kitas, am Freitag bei der Übergabe der Bücherkisten an die Kita-Leitungen.

Jede Kiste enthält 14 Kinderbücher, zudem hat die Stadt eine Empfehlungsliste mit 65 Büchern zum Thema Vielfalt ausgegeben. Dazu zählen Titel wie „Kleidung ist für alle da!", „Julian ist eine Meerjungfrau" und „Prinzessin Pfiffigunde" über eine Prinzessin, die lieber Motorrad fährt, als einen Prinzen zu heiraten. Die Bücher thematisieren teils offensiv, teils subtil verschiedene Familienkonstellationen und Geschlechterrollen.

Im Fokus stehen zwar queere Themen wie Kinder mit zwei Müttern oder Jungs, die gern Tutu tragen. Doch die Bücher sollen laut Stadt auch andere Formen der Vielfalt abbilden – etwa Menschen mit unterschiedlichen Hautfarben, Kinder mit und ohne Behinderung. Jede Kiste hat die Stadt rund 270 Euro gekostet, finanziert aus Restmitteln aus dem Haushalt.

Nicht alle Eltern fänden das Vorgehen in den städtischen Kitas gut, sagt Munke. „Da kommt auch mal Kritik, warum wir das in dem Alter schon thematisieren", berichtet sie. Dem entgegnet die Bereichsleiterin, dass es in jeder hannoverschen Kita Regenbogenfamilien mit gleichgeschlechtlichen Eltern gebe. „Das ist ein Beitrag zur Inklusion, wir wollen Ausgrenzung vermeiden", sagt sie. Dabei gehe es nicht um eine Frühsexualisierung, sondern um eine altersgerechte Darstellung der Wirklichkeit.

Yildiz Kilinc leitet die Kita am Vinnhorster Weg und freut sich über die Bücherkiste. „Wir sind in unserer Literatur schon gut aufgestellt, aber so bekommt das Thema noch mal einen besonderen Stellenwert", sagt sie. Kinder seien grundsätzlich viel offener als Erwachsene – daher sei es umso wichtiger, ihnen schon im jungen Alter das Thema Vielfalt näherzubringen. Angesichts steigender Gewaltkriminalität gegen queere Menschen, auch von jugendlichen Tätern, sei es eine elementare Aufgabe, in der Kita präventiv gegenzuwirken. Juliane Steeger, Beauftragte für sexuelle und geschlechtliche Vielfalt bei der Stadt, hat selbst erlebt, was ein offener Umgang in Kitas bewegt. Als ihre Partnerin und sie die gemeinsame Tochter in der Kita am Vinnhorster Weg anmeldeten, seien sie die erste Regenbogenfamilie gewesen und herzlich empfangen worden. Auch als Steegers Mutter an einem Hirntumor erkrankte, habe die Kita das Thema gut mit der Tochter aufgearbeitet, etwa mit dem Buch „Der Kobold in Papas Kopf". „Da habe ich noch mal gemerkt, wie sehr das Medium Buch helfen kann", sagt sie.



Stellen die Vielfalts-Bücherbox vor: Angela Munke, Leitung der Fachberatung städtische Kitas (links), und Juliane Steeger, Beauftragte für sexuelle und geschlechtliche Vielfalt, vor den versammelten Kitaleiterinnen und Kitaleitern Hannovers. Foto: Jonas Dengler

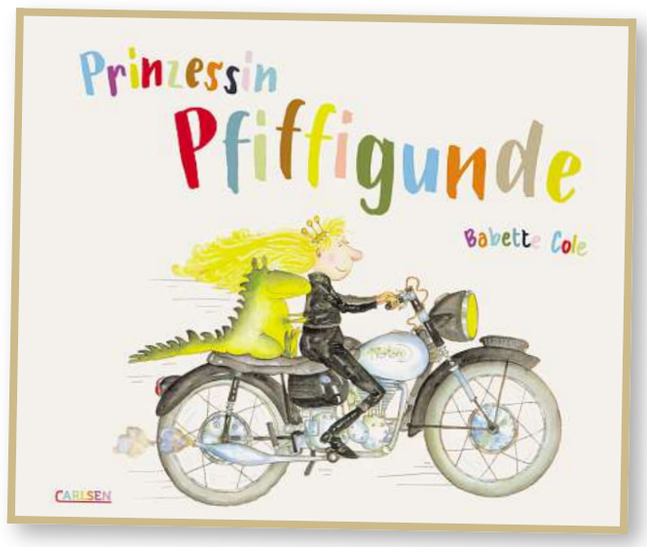


Die Stadt stattet alle 41 städtischen Kitas mit Bücherkisten aus, die Vielfalt auf kindgerechte Weise thematisieren. Foto: Jonas Dengler

SCHULUNGEN FÜR ALLE KITA-TEAMS IN HANNOVER

Die Bücherkisten sind nicht der erste Schritt der Stadt zu mehr Vielfalt in Kitas. Schon seit knapp zehn Jahren arbeitet der Fachbereich Kita mit Steegers Team zusammen. Entstanden sei die Kooperation, weil homosexuelle Kita-Mitarbeitende beim Fachbereich nachfragten, ob sie Kindern und Eltern von ihrer gleichgeschlechtlichen Beziehung erzählen dürften, sagt Munke. „Wenn schon bei den Fachkräften Unsicherheit herrscht – wie sollen wir dann Kinder aus Regenbogen- und Patchworkfamilien gut begleiten?", habe sich die Stadt gefragt.

Seit 2018 wurden daher zunächst alle Kita-Leitungen in Hannover im pädagogischen Umgang mit geschlechtlicher und sexueller Vielfalt in ihren Einrichtungen geschult. Derzeit laufen weitere Schulungen für die gesamten Kita-Teams.



Der kleine Drache fährt mit: „Prinzessin Pfiffigunde" fährt gerne Motorrad und hat gar keine Lust, sich von irgendeinem Prinzen retten zu lassen. Quelle: Babette Cole/Carlsen Verlag 2005

„Wenn Vielfalt sichtbar werden kann, dann in der Kita"

Andere Träger und Experten loben den Vorstoß der Stadt, Kindertagesstätten auch mit queeren Kinderbüchern auszustatten

HANNOVER. Die Aktion der Stadt, ihre 41 Kindertagesstätten mit einer queeren Bücherkiste auszustatten, stößt bei anderen Kita-Trägern auf Zustimmung. „Kitas sollen die Lebensrealität abbilden", sagt Arno Geiger von der Arbeiterwohlfahrt (AWO). Und Vielfalt gehöre zum Alltag: „Unsere Welt ist bunt." Entsprechende Bücher gehörten ins Regal einer Kita, weil das heutige Familienbild vielfältig sei. Kinder sollten lernen, dass sie so sein dürfen, wie sie wollen, und dass sie andere respektieren, wie diese sind. Dazu könnten vielfältige Bücher beitragen.

„Es spricht überhaupt nichts gegen Bücher, die kindgerecht erklären, dass es verschiedene Formen von Liebe, Familie und Geschlechtsidentitäten gibt", findet auch Nicole Wilke vom katholischen Caritasverband. Kinder nähmen diese Lebensrealitäten im Alltag wahr und wollten alles, was sie beobachteten, auch verstehen. Kinderbücher seien da ein guter Anlass, ins Gespräch zu kommen. „Vielfalt ist bei uns Normalität", betont Wilke.

Auch Severine Bunzel vom evangelisch-lutherischen Kirchenkreis sagt: „Wir haben das Thema Queer im Blick und greifen es auf, wenn es sich bei den Teams und den Kindern abzeichnet." Das Konzept der evangelischen Kitas sehe vor, dass Kinder sich frei entwickeln sollen und nicht auf eine bestimmte Rolle festgelegt werden. Sie sollen sich ausprobieren können. Auch von wissenschaftlicher Seite kommt Lob. „Im Grunde sind queere Kinderbücher sehr förderlich, weil sie für Themen sensibilisieren, die bislang in keinen anderen oder nur in wenigen Kinderbüchern auftauchen", erklärt Marina Granzow, Sozialwissenschaftlerin an der Hochschule Osnabrück. Kinderbücher seien wie andere Medienformate – also Serien, Filme und Werbung – in ihrer inhaltlichen Ausgestaltung oft heteronormativ. Das bedeutet, dass ein Gesellschaftsmodell mit Männern und Frauen in heterosexuellen Beziehungen als normal definiert wird und andere Lebensformen als abweichend gelten. „Wenn Vielfalt sichtbar werden kann, dann zuvorderst in Kita", sagt die Sozialforscherin. Zu deren Bildungsauftrag gehörten auch altersangemessene Bücher rund um queere Themen.

MEINUNGEN AUS DER POLITIK

Corina Lange, Kita-Expertin der SPD-Landtagsfraktion, unterstützt die queeren Bücherkisten ebenfalls. „Kinder wachsen heute in einer vielfältigen Gesellschaft auf – und sie erleben diese Vielfalt längst in ihren Kitas, Familien und Freundeskreisen", sagt sie. „Altersgerechte Kinderbücher, in denen unterschiedliche Familienformen und Lebensrealitäten vorkommen, unterstützen pädagogische Fachkräfte dabei, wertschätzend darüber zu sprechen, Empathie zu fördern und Ausgrenzung früh vorzubeugen." Die Bücherkisten der Stadt Hannover seien deshalb eine sinnvolle Unterstützung für die tägliche Arbeit in den Einrichtungen.

Der Grünen-Landtagsabgeordnete Pascal Mennen nennt die Aktion der Stadt „großartig". Sie spiegele unsere Gesellschaft wider. Kinder gingen mit dem Thema häufig viel entspannter um als Erwachsene, meint Mennen. Queere Kinderbücher könnten zu einer Liberalisierung der Sichtweisen beitragen.

Sabrina Kahmann von der CDU Hannover sagt, Regenbogenfamilien seien ein wichtiges Thema. Aber pädagogische Konzepte sollten am besten von Erzieherinnen und Erziehern der jeweiligen Einrichtungen entwickelt werden. Deshalb sei ein freies Budget, mit dem Kitas ihr eigenes Material kaufen könnten, hilfreicher als eine vorsortierte Bücherkiste.

Deutliche Kritik an der Bücherkiste kommt von der AfD: Kinder im Vorschulalter dürften nicht mit Inhalten überfordert werden, die sie verunsicherten. Die Kita-Träger halten dagegen. Sie betonen, die Praxis zeige, dass Kinder durch queere Bücher nicht verunsichert würden. Es sei ein „Irrglaube", dass jemand queer werde, weil er zum Beispiel in einem Buch von einer Familie mit zwei Mamas lese.

Diese Bücher sind dabei

HANNOVER. 14 Kinderbücher umfasst die Bücherkiste, die die Stadt an ihre Kitas ausgibt. Sie behandeln Themen wie Geschlechterrollen und Familienkonstellationen. Mit dabei sind:

„KLEIDUNG IST FÜR ALLE DA!"

Sind Kleider nur etwas für Mädchen? Und Baseballmützen nur für Jungs? Susann Hoffmanns „Kleidung ist für alle da!" will mit alten Rollenbildern aufräumen und Kinder ermutigen, das zu tragen, was sie möchten. Auch ihr Buch „Spielzeug ist für alle da!" gehört zur Bücherkiste.

„PRINZESSIN PFIFFIGUNDE"

Alle Welt erwartet, dass eine Märchenprinzessin ihren Märchenprinzen heiratet. Weil Märchenprinzessinnen das eben so machen. Aber Prinzessin Pfiffigunde hat wirklich überhaupt keine Lust darauf und will eigentlich nur Motorrad fahren. Also stellt sie den Prinzen, die um ihre Hand anhalten wollen, knifflige Aufgaben.

„JULIAN IST EINE MEERJUNGFRAU"

Julian liebt Meerjungfrauen. Am liebsten wäre er selbst eine. Als er in der U-Bahn drei als Meerjungfrauen verkleidete Frauen sieht, ist er völlig hingerissen – und inspiriert.

„DAS ALLES IST FAMILIE"

Alleinerziehende und Großfamilien, Unverheiratete und Mehrgenerationenhaushalte, Regenbogen- und Patchworkfamilien: Lars lernt, wie unterschiedlich Familien sein können.



Patchwork-Familie, Familie mit Kindern mit und ohne Behinderung, Familie mit gleichgeschlechtlichen Elternpaaren und Familien mit unterschiedlichen Hautfarben: „Das alles ist Familie" von Michael Engler stellt vielfältige Familienmodelle altersgerecht für Kinder ab vier Jahren vor. Quelle: Verlag arsEdition



3117102_002626

Leistungssteigernde Peptide

Fitness-Influencer und Bodybuilder werben für Peptide. Es drohen jedoch **GEFÄHRLICHE NEBENWIRKUNGEN**.



Peptide sollen den Trainingserfolg verbessern, sind aber gar nicht zugelassen. Symbolfoto: Nathan Dumlao / Unsplash

VON IRENE HABICH

BERLIN. „Hey Leute, willkommen zum heutigen Video, wir sprechen heute über Peptide und vor allem über die Peptide, die ich [...] benutze", so beginnt ein Video von Mike Sommerfeld, einem der bekanntesten und erfolgreichsten deutschen Bodybuilder. Dann spricht er rund 15 Minuten lang über die Vorteile der vermeintlichen Wundermittel. „Gesponsert" also bezahlt, das legt Sommerfeld offen, wird das Ganze von seinem „Partner" Biowell Labs, einem Unternehmen, das die Produkte über das Netz vertreibt, scheinbar mit Sitz in Polen.

Sommerfeld ist längst nicht der einzige Fitness-Influencer, der den Nutzen von Peptiden bewirbt – und gleich Rabattcodes mit anbietet, um die Injektionen online zu bestellen. Ein bedenklicher Trend: Denn es handelt sich um nicht zugelassene Medikamente mit Risiken für die Gesundheit. Einige gelten sogar als Dopingmittel. Als Peptide bezeichnet man Moleküle, die kleiner als Proteine sind, aber wie diese aus Aminosäuren bestehen. Viele Peptide kommen natürlicherweise im Körper vor. Die im Bodybuilding eingesetzten Substanzen werden aber im Labor hergestellt. Meist werden dafür Teilstrukturen von Hormonen und Enzymen „nachgebaut", um deren Wirkung zu imitieren. Und zum Beispiel die Heilung von Verletzungen zu beschleunigen und Trainingspausen zu verkürzen.



IM TIERVERSUCH WIRKUNG GEZEIGT

Beliebt ist hierbei die Kombination der Stoffe BPC-157 und TB 500, die sich auch Sommerfeld nach eigenen Angaben spritzt. Seine Regeneration werde dadurch „massiv nach oben getrieben", behauptet er. Doch selbst wenn das so wäre, sollte niemand auf eigene Faust mit den Stoffen experimentieren, sagt Wilhelm Bloch. Er ist Leiter des Instituts für Kreislaufforschung und Sportmedizin der Deutschen Sporthochschule Köln.

Eine Wirkung sei zwar möglich: „In tierexperimentellen Studien haben diese Substanzen tatsächlich Wirkung gezeigt und konnten verschiedene Gewebe regenerieren, Muskel, Sehnen und sogar Gehirn", sagt er zu BPC-157 und TB 500. Es gebe also ein gewisses Potential dafür, diese Stoffe eines Tages in der Medizin zu nutzen. „Aber es gab bisher kaum Studien mit Menschen und es gibt noch kein zugelassenes Präparat", warnt Bloch.

Daher sei unklar, wie das Nebenwirkungsprofil aussieht. Befürchtet werde, dass diese Peptide nicht nur den Blutdruck ansteigen lassen, sondern das Risiko für Krebserkrankungen erhöhen oder schlummernde Krebserkrankungen zum erneuten Ausbruch bringen können, indem sie das Tumorwachstum fördern. „All das muss nicht sein, aber wir können es nicht ausschließen, es gibt keine sauberen Studien dazu", sagt Bloch. Er rät davon ab, mit den Substanzen zu experimentieren: „Da wir das Risikopotential nicht abschätzen können, ist es aus medizinischer Sicht nicht zu empfehlen."

Influencer Sommerfeld hat zumindest von den Risiken gehört: „Es kursieren seit mehreren Jahrzehnten Gerüchte, dass diese Medikamente Krebszellen wachsen lassen können", sagt er in seinem Video. „In der Theorie könnte das möglich sein", räumt er ein. Um dann allerdings von „Krebs-Angstmacherei" zu sprechen. Auch bei einem anderen Peptid, das er offenbar nutzt, dem HGH-Fragment 176-191, spielt der Bodybuilder die möglichen Gefahren herunter. Es sei für ihn „das wichtigste Peptid in der Wettkampfvorbereitung" und habe „wenig bis keine Nebenwirkungen", würde aber die Fettverbrennung anregen.

Dabei steht sogar in den Sicherheitsinformationen des Produkts, das Sommerfeld in die Kamera hält, dass HGH-Fragment Übelkeit, Würgereiz, Erbrechen, Kopfschmerzen und Müdigkeit auslösen kann. Und das ist noch lange nicht alles. HGH-Fragment ist eine synthetisch hergestellte Aminosäure-Sequenz des Wachtumshormons HGH. Und HGH regt Wachstumsprozesse an. Dadurch auch das Wachstum von Krebszellen und das krankhafte Wachstum von Organen wie Herz, Leber und Knochen und sogar das überproportionale Wachstum von Händen und Füßen, Kinn, Nase und Ohren, so Bloch.

ALLES ANDERE ALS HARMLOS

Auch der Stoffwechsel und damit die Fettverbrennung würden zwar aktiviert. HGH sei aber für diesen Zweck nicht das richtige Medikament. Stattdessen werde das Hormon bei Minderwuchs therapeutisch eingesetzt. Selbst wenn HGH-Fragment nur einen Teil der Struktur des Hormons nachahmt, könne es trotzdem die gleichen Effekte haben: „Wir wissen nicht, wie viel von der HGH-Wirkung erhalten bleibt und HGH ist alles andere als harmlos", warnt Bloch.

Ein weiteres in der Bodybuilder-Szene beliebtes Peptid ist Tymosin Alpha 1. Sommerfeld bezeichnet es als „immunboostendes Peptid", das die Heilung beschleunigen soll. Er spricht außerdem von „unglaublich starken Eigenschaften" beim Thema Krebsvorsorge. Damit spielt er vermutlich darauf an, dass Thymosin Alpha 1 als Krebsmedikament erforscht wird. Nur sind unvollständig erforschte Krebsmedikamente eben keine harmlosen Fitmacher oder gar Mittel zur Krebsvorsorge.

Thymosin-Alpha 1 gehe wie TB 500 auf Hormone aus dem Thymus zurück, erklärt Bloch. Die hätten eine starke immunmodulierende Wirkung, was unter bestimmten Bedingungen sinnvoll sein könne. Werde das Immunsystem zu stark aktiviert, könne es aber zu schädlichen Autoimmunreaktionen kommen.

Auch die sogenannten Abnehmspritzen aus der Gruppe der GLP-1-Agonisten werden von Bodybuildern genutzt. Sie versuchen damit, ihren Körperfettanteil zu reduzieren, um Muskeln definierter aussehen zu lassen. Sommerfeld nennt in seinem Video Retratutid, ein noch nicht zugelassenes, aber offenbar im Netz schon erhältliches Präparat, das noch stärker als die bisher bekannten Mittel wie Wegovy oder Mounjaro wirken soll. Es sei das, worauf Bodybuilder immer schon gewartet hätten und „der absolute Wahnsinn", schwärmt Sommerfeld, wobei er selbst sich die Substanz offenbar nicht verabreicht.

„Die GLP-1-Agonisten sehen wir kritisch", sagt Bloch. „Bei der Wirkung ergibt sich zum einen das Problem, dass der Stoffwechsel stark angeregt und dadurch nicht nur Fett, sondern auch Muskel abgebaut wird." Therapeutisch eingesetzt werden können und dürfen die bereits zugelassen Mittel zur unterstützenden Behandlung bei Adipositas – unter ärztlicher Aufsicht. „Für die Selbstmedikation sind sie überhaupt nicht geeignet, auch weil wir die Langzeitnebenwirkungen noch überhaupt nicht ausreichend abschätzen können", so Bloch. Die Abnehmspritzen stehen unter anderem im Verdacht, Gallensteine und Sehstörungen auszulösen, Schilddrüsenkrebs und Bauchspeicheldrüsenkrebs zu begünstigen.

Völlig unabsehbar sind zudem die schädlichen Wechselwirkungen, die entstehen können, wenn sich Sportler und Sportlerinnen gleich mehrere verschiedene Peptide spritzen. Selbst für einen Arzt wie ihn seien die Risiken nicht einschätzbar. Für einen Laien sei das unmöglich: „Es kann kurz- oder mittelfristig gut gehen, aber langfristig ein Gesundheitsrisiko sein", sagt Bloch. Womöglich sei aber auch schon der kurzzeitige Gebrauch schädlich.

AUF DER ANTI-DOPINGLISTE

Dass Peptide überhaupt online erhältlich sind, liegt an einer rechtlichen Grauzone. Die Anbieter tun so, als würden diese nicht für den Massenkonsum angeboten und seien „nur für Forschungszwecke bestimmt." Sie an sich selbst zu testen, ist nicht verboten. Sie wie ein Medikament zu verkaufen und zu bewerben, wäre es schon. Allerdings sind die einzelnen Bundesländer dafür zuständig, in jedem einzelnen Fall einzuschreiten. Anbieter mit Sitz im Ausland bleiben oft unbehelligt.

Gleich mehrere Peptide gelten sogar als Dopingmittel, die gesetzlichen Regeln sind in diesem Fall strenger. „Die Wirkstoffe, die als TB 500, HGH-Fragment und BPC-157 bezeichnet werden, sind durch die Welt-Anti-Doping-Agentur (Wada) als verbotene Substanzen eingestuft", erklärt Mario Thevis, er ist Leiter des Dopingkontrolllabors der Deutschen Sporthochschule Köln. „Für TB-500 und das HGH-Fragment gilt das Verbot schon länger, während BPC-157 erst 2021 hinzugefügt wurde." Wirkstoffe werden in der Wada-Verbotsliste geführt, wenn sie mindestens zwei von drei Kriterien erfüllen: Sie haben das Potential, eine leistungssteigernde Wirkung zu entfalten, sie können Sportler und Sportlerinnen schaden, und/ oder ihr Gebrauch verstößt gegen die Regeln des fairen Wettbewerbs.

Athletinnen und Athleten, die Sportverbänden angehören, welche die Wada-Regeln akzeptieren, dürfen Substanzen der Verbotsliste nicht nutzen. Einige nur nicht zu Wettkampfzeiten, andere, wie die genannten Peptide, nie. Werden sie bei Kontrollen erwischt, drohen Konsequenzen, inklusive Sperren und der Aberkennung von Titeln. Außerhalb des organisierten Sports ist es zudem verboten, größere Mengen von Dopingsubstanzen in seinem Besitz zu haben. „Hier greift die Verordnung zur Festlegung nicht geringer Mengen hinsichtlich dopingrelevanter Mittel. Bei Besitz größerer Mengen dopingrelevanter Wirkstoffe kann nicht grundsätzlich von einem ausschließlichen Eigengebrauch ausgegangen werden", sagt Thevis.

Es kommt regelmäßig vor, dass den Behörden bei der Beschlagnahmung von Dopingmitteln auch die genannten Peptide in die Hände fallen, erklärt Thevis. Oder zumindest Präparate, die als solche deklariert sind. „Bei Untersuchungen in unserem Labor stellen wir nicht selten fest, dass andere Substanzen oder Dosierungen enthalten sind, als angegeben", so der Dopingexperte. Wenn Sportlerinnen und Sportler somit gar nicht wissen, was sie sich verabreichen, sei das im Besonderen gefährlich.

ANZEIGE

Reden wir über harten Stuhl





Mag. Dirk Meier
Pharmazeut

„Ein pflanzliches Präparat aus der Apotheke überzeugt bei hartem Stuhl und Verstopfung"

Jeder Siebte ist zumindest gelegentlich von Verstopfung betroffen – mitsamt den leidigen Begleiterscheinungen wie schmerzhaftem Pressen oder dem Gefühl einer unvollständigen Entleerung. Auf Abführmittel greifen Apotheker nur im Extremfall zurück. Lesen Sie hier, welche pflanzliche Lösung stattdessen empfohlen wird.

Es gibt viele Gründe, warum der Darm plötzlich streikt – zum Beispiel Stress, Flüssigkeitsmangel oder auch die altersbedingte hormonelle Umstellung in den Wechseljahren. Die Folge ist aber jedes Mal dieselbe: Auf der Toilette geht gar nichts mehr, bzw. nur unter starkem Pressen. Das kann so weit gehen, dass es zu schmerzhaften Hämorrhoiden kommt. Und selbst wenn Betroffene es schaffen, sich zu erleichtern, bleibt häufig das unangenehme Gefühl einer unvollständigen Entleerung zurück. In jedem Fall gilt also: Man sollte etwas gegen den harten Stuhl tun.

ABFÜHRMITTEL NUR IN AUSNAHMEFÄLLEN

Abführmitteln stehen sowohl Betroffene als auch Pharmazeuten skeptisch gegenüber. Zu groß ist die Sorge vor einem Gewöhnungseffekt. In den meisten Fällen lässt sich die Darmtätigkeit aber ohnehin mit deutlich sanfteren Methoden wieder in Schwung bringen – nämlich mit einer ausreichenden Flüssigkeits- und Ballaststoffzufuhr.

WIE HELFEN BALLASTSTOFFE?

Auch ärztliche Leitlinien empfehlen eine ballaststoffreiche Ernährung. Anders als ihr Name vermuten lässt, sind Ballaststoffe keineswegs eine „Last". Tatsächlich haben sie die Fähigkeit große Mengen an Wasser aufzunehmen. Durch diesen Quelleffekt regen sie die Darmbewegung an und sorgen gleichzeitig wieder für eine normale Stuhlkonsistenz. Wer bereits ein Problem mit hartem Stuhl hat, sollte auf eine Kombination mehrerer Ballaststoffe setzen. Denn in richtiger Dosierung ergänzen sie sich gegenseitig in ihrer Wirkung. Auch eine Studie zeigt: Eine Ballaststoffmischung erzielt deutlich bessere Effekte auf die Stuhlkonsistenz als etwa ein einzelner Ballaststoff.*

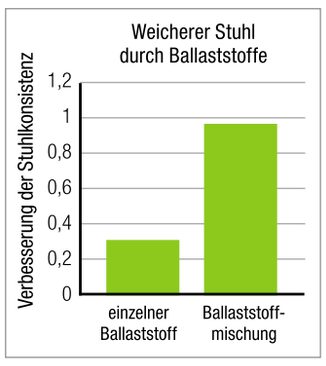
Effektive Unterstützung bietet in diesem Zusammenhang eine rein pflanzliche Innovation aus Österreich. Dr. Böhm® Darm aktiv (Apotheke) ist eine ideal dosierte 5-fach Kombination pflanzlicher Ballaststoffe aus Flohsamen, Apfel, Pflaume, Gerstengras und Yaconwurzel. Das fruchtige Trinkpulver sorgt im Darm insbesondere dank des enthaltenen Flohsamens wieder für eine leichte und regelmäßige Darmentleerung:

1. Der Stuhl wird weicher und gleitfähiger
2. Die Darmaktivität wird angeregt
3. Die Darmentleerung wird erleichtert

DARMTÄTIGKEIT ANREGEN – LEICHT GEMACHT

Die Anwendung von Dr. Böhm® Darm aktiv lässt sich ganz einfach in den Alltag integrieren: Je nach Bedarf ein- bis zweimal täglich ein Sachet in Wasser auflösen, ein paar Mal umrühren und schnell trinken.
Positiver Nebeneffekt: Das Präparat macht angenehm satt und ist dabei fast frei von Kalorien.

Bestehen Sie in der Apotheke auf Dr. Böhm® Darm aktiv – nur hier ist die genannte 5-fach-Kombination an Ballaststoffen enthalten.



*Christodoulides S et al. Aliment Pharmacol Ther 2016; 44 (2): 103–16.

GETESTET in der Apotheke

PKA club Produkt-Test
Dr. Böhm® Darm aktiv Ballaststoff-Getränk
Sehr gut
Note: 1,9
10/2023

Bestnote „Sehr gut" für Dr. Böhm® Darm aktiv

Auch die Fachwelt ist überzeugt von Dr. Böhm® Darm aktiv. Beim unabhängigen Produkttest von Apothekenangestellten wurde das Ballaststoff-Präparat mit der Bestnote „Sehr gut" ausgezeichnet. Unter anderem mit folgenden Ergebnissen:

- 93 % der Teilnehmer bemerkten innerhalb der ersten drei Tage eine signifikante Verbesserung, 52 % sogar bereits innerhalb der ersten 24 Stunden.
- 96 % der Teilnehmer würden Dr. Böhm® Darm aktiv weiterempfehlen.

TIPP DER WOCHE



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

Dr. Böhm® Darm aktiv

- Wohlschmeckende 5-fach Kombination aus pflanzlichen Ballaststoffen
- Leichte und regelmäßige Darmentleerung dank Flohsamen
- Spürbarer Effekt schon nach einem Tag[1]

[1]PKA-Produkt-Test (PKAclub, 10/2023)

3070301_002626

Die Spezialisten für Antikes

Guerickestr. 5 · 30655 Hannover-Buchholz

Öffnungszeiten: Mo.-Sa. von 10.00 - 17.00 Uhr



Inh. E. Cyryl

Die Experten sind vor Ort!

**!Achtung Achtung!
große Winteraktion
nur 6 Tage gültig**

**Sichern Sie sich
jetzt einen Termin
Kostenlose Expertise**

Ankaufstag	Ankaufstag	Ankaufstag	Ankaufstag	Ankaufstag	Ankaufstag
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
26. Januar	27. Januar	28. Januar	29. Januar	30. Januar	31. Januar



Hochwerter Schmuck mit Diamanten
besetzt wird extra geschätzt





Für Pelzmäntel & Jacken bis zu 8.500 €*

Letzter Aufruf für Pelze vor Saisonschluß.
Die Nachfrage in Ost-Europa ist groß.

*alle Ankäufe nur in Verbindung mit Goldschmuck

Wir schätzen Ihre Antiquitäten, Pelze und Ihren Schmuck kostenlos!

WIR SCHÄTZEN IHRE ANTIQUITÄTEN KOSTENLOS

WIR KAUFEN AN:

Wir zahlen bis zu

145,-€
pro Gramm

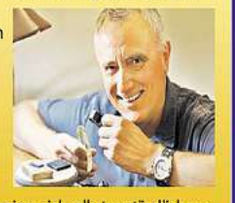




Auch Hausbesuche!

Wenn Sie nicht mobil sind oder größere Mengen an Besteck oder Schmuck haben bieten wir Ihnen im Umkreis von bis zu 50 km

auch **kostenlose Hausbesuche** an. Ein Anruf genügt!



Unsere Mitarbeiter weisen sich selbstverständlich aus.

Tel.: 0163/8319119

Wir Schätzen kostenlos alle Art von:
Altgold, Bruchgold, Münzen, Barren, Platin sowie gut erhaltene Ringe, Broschen, Ketten (Armbänder bevorzugt in breiter Form) Colliers, Medaillons, Golduhren - auch defekt, alle Sachen in Verbindung mit Goldschmuck







**ANTIKER KORALLENSCHMUCK,
KORALLENKETTEN, KORALLEN-
SCHNITZEREIEN** (bevorzugt in blutrot),
ZAHNGOLD (mit und ohne Zähne),
PELZMÄNTEL
ANTIKE MÖBEL
SERIÖSER ANKAUF





**Gerne prüfen wir Ihren
Schmuck auf Echtheit!**





**Wir kaufen Ihren
Schmuck!**

Wir kaufen Edel-Uhren aller Art















**Bernstein
bis 2500€**

**Ankauf von Uhren
aller Art**

**Wir kaufen auch
Modeschmuck**







Für Ledermäntel & Jacken bis zu 4.500 €*

Wir schätzen Ihre Antiquitäten, Pelze und ihren Schmuck kostenlos und unverbindlich!

wir zahlen bis zu
4,-€
pro Gramm













Silber Rahmen







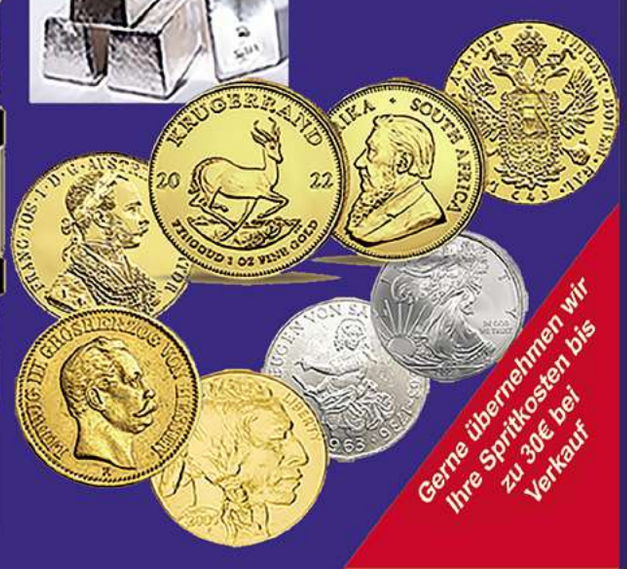












**Gerne übernehmen wir
Ihre Spritkosten bis
zu 30€ bei
Verkauf**

Pelz- & Goldankauf
Guerickestr. 5
30655 Hannover-Buchholz
Tel. 0163-8319119

4442301_002626

Tierische Mitbewohner

Selbstversorgung ist Trend – ein eigenes Gemüsebeet gehört für viele in den Garten. Wer mehr Platz hat, hält Hühner – und bekommt dafür **NICHT NUR FRISCHE EIER.**



Von Vorteil: Wer Platz hat, kann Hühner halten und bekommt dafür nicht nur täglich frische Eier, sondern auch tierische Mitbewohner mit überraschend viel Persönlichkeit. Foto: IMAGO/Zoonar

Mehr als 100 Millionen Posts gibt es auf TikTok zum Thema #homesteading – also dem Trend zur Selbstversorgung. Wer sich durch die Clips scrollt, taucht ab in ein harmonisches Landleben: Ein junger Mann baut ein Rankgitter für seine Zucchini, es wird Sauerkraut gestampft, und eine Frau sammelt frisch gelegte Eier in ihrer Schürze.

Der Trend stammt ursprünglich aus den USA, die sozialen Medien haben ihn groß gemacht, und längst ist er auch in Deutschland angekommen. Begünstigt durch Krisen wie Corona oder steigende Preise wächst der Wunsch, eigene Lebensmittel herzustellen.

Selbst angebautes Gemüse und Obst gehören für viele Gartenbesitzerinnen und -besitzer inzwischen zum Standard. Wer etwas Zeit und Fürsorge mitbringt, kann im Garten sogar eigene Hühner halten. Bis zu 20 Hennen und ein Hahn sind für Privathaushalte erlaubt. Und sie schenken ihren Haltern weit mehr als nur frische Eier, weiß Melissa Caughey.

Die US-Amerikanerin erfreut sich seit 2010 an einer eigenen Hühnerschar und hat dem Federvieh zwei Bücher gewidmet, das jüngste, „How to read a chicken's mind", erschien Anfang 2025 im Haupt Verlag. Für die Autorin war von Anfang an klar: Hühner sind Individuen mit ganz eigenen Persönlichkeiten.

Die Beziehung zwischen Mensch und Huhn reicht Tausende Jahre zurück – als Nutztier lernten die Menschen das Huhn vermutlich in Südostasien kennen. Der Reisanbau auf den Feldern lockte das Federvieh aus dem Wald in menschliche Siedlungen. Über die Seefahrt gelangten Hühner nach Europa – und wurden dort zunächst gar nicht als Nahrungsmittel betrachtet.

Heute hat sich das radikal verändert. „Obwohl der Wert dieser Vögel überwiegend ökonomisch erfasst wird, bin ich der Meinung, dass diese Sichtweise sich oft ändert, sobald Menschen mit Hühnern leben", schreibt Caughey in ihrem Buch.

Eine Henne, die entspannt zu Füßen sitzt oder bei der Gartenarbeit Gesellschaft leistet – laut der Autorin sind dies Zeichen dafür, dass Hühner echte Zuneigung bekunden. Und die lässt sich auch bewusst fördern. Wer Vertrauen zu den eigenen Tieren aufbauen möchte, dem empfiehlt Caughey, viel Zeit mit der Schar zu verbringen, sich langsam zu bewegen und aus der Hand zu füttern. Besonders einfach sei das mit Eintagsküken, die sich an ihre „Bezugsperson" von Anfang an gewöhnen.

Je mehr Zeit man mit den Tieren verbringt, desto stärker nimmt man die einzelnen Tiere als Individuen wahr. Einige von Caugheys Hennen erkennen sogar ihre jeweiligen Namen und kommen angeflitzt, wenn sie gerufen werden. Und die Tiere können sich auch äußern. In ihrem Buch fasst die Autorin in einer „Vokabelliste" Hühner-Laute und deren Bedeutung zusammen. So machten brütende Hennen etwa zischende Geräusche, die an Katzen oder Schlangen erinnern, um Eindringlinge fernzuhalten. Wenn sie entspannt sind, schnurrten sie zufrieden.

> „Obwohl der Wert dieser Vögel überwiegend ökonomisch erfasst wird, ändert sich diese Sichtweise oft, sobald Menschen mit Hühnern leben."
>
> **Melissa Caughey,** Buchautorin



Es braucht nicht viel: Privatpersonen dürfen bis zu 20 Hennen und einen Hahn halten. Foto: imago stock&people

Wer Lust auf gefiederte Mitbewohner hat, braucht dafür nicht viel. Laut Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung genügt ein eigenes Haus mit Garten. Es empfiehlt sich, vor dem Einzug des Federviehs mit den Nachbarn zu sprechen, denn gänzlich schweigsam ist die Hühnerschar nicht. Hühner sind soziale Tiere und brauchen Artgenossen, daher sollte die „Hühner-WG" aus mindestens drei Tieren bestehen.

Was viele nicht wissen: Auch ohne Hahn legen Hennen Eier – auf das morgendliche „Kikeriki" kann man also auch verzichten. Je nach Rasse und Alter der Hennen legen sie bei mittlerer Legeleistung bis zu 150 Eier pro Jahr.

Eine Frühstücksei-Garantie gibt es allerdings nicht: In den dunklen Wintermonaten sinkt die Legeleistung, weil das Tageslicht den Hormonhaushalt der Tiere beeinflusst. Ältere Hühner legen grundsätzlich weniger, und auch auf die Rasse kommt es an. Ihrer Erfahrung nach sind Mitglieder derselben Rasse auch häufiger zusammen unterwegs. Daher rät sie dazu, immer mindestens zwei Hennen einer Rasse zu halten.

Glückliche Hühner brauchen einen kleinen, gut belüfteten Stall, der vor Nässe, Wind und Räubern schützt. Darin befinden sich erhöhte Sitzstangen zum Schlafen, ein Futter- und Trinkbereich sowie Legenester. Ein geschützter Auslauf gehört ebenfalls dazu. Hier scharren die Tiere, genießen Staubbäder und halten Ausschau nach Leckerbissen. Sträucher oder Bäume im Auslauf spenden Schatten und vermitteln Sicherheit. Beim Futter gilt: Körner, Grünfutter und Obst- oder Gemüsereste sorgen für Abwechslung. Wichtig ist regelmäßig frisches Wasser.

Hühner sind pflegeleicht, aber nicht anspruchslos. Rund 15 bis 20 Minuten täglich sollten Halter für grundlegende Aufgaben einkalkulieren: Stall öffnen, füttern, Tränke kontrollieren. Zusätzlich muss der Stall regelmäßig ausgemistet werden. Zeit, die man unbedingt einplanen – und über die man sich schon vor der Anschaffung der Tiere bewusst sein sollte.

Denn Fakt ist: Hühner sind keine Deko für den Selbstversorger-Feed, sondern echte Lebewesen, für die man Verantwortung trägt. Tierheime berichten regelmäßig von ausgesetzten Tieren, oft weil Aufwand oder Verantwortung unterschätzt wurden.

Eine der höchsten Einzelspenden der Bult-Geschichte

Jörg Leskien GmbH übergibt 11.500 Euro an die Stiftung Hannoversche Kinderheilanstalt

Einen Scheck über 11.500 Euro hat Reifenhändler Jörg Leskien vor wenigen Tagen an die Stiftung Hannoversche Kinderheilanstalt Auf der Bult übergeben. „Wir sind uns sicher, dass das Geld beim Kinderkrankenhaus in sehr gute Hände gekommen ist und für ebenso gute Zwecke eingesetzt wird", sagte Leskien. Zusätlich spendete der Geschäftsführer der Jörg Leskien GmbH mit Sitz in Isernhagen 2.000 Euro an eine Frau, die durch eine Naturkatastrophe Ende 2025 in Italien sowohl ihren Ehemann als auch ihre geschäftliche Existenz verloren hatte.

Zum 15. Geburtstag seiner Firma bat der Geschäftsführer statt klassischer Geschenke um Spenden für den guten Zweck: „Dass dabei ein so großer Btrag zusammengekommen ist, hat uns sehr gefreut. Dafür möchte ich mich bei allen Mitwirkenden ganz herzlich bedanken", erklärte Jörg Leskien. Den großen Scheck über 11.500 Euro nahmen am 15. Januar der Vorstandsvorsitzende der Stiftung HHannoversche Kinderheilanstalt Parwis Fotuhi und die Vorstandsreferentin Amalie von Schintling-Horny entgegen.



Jörg Leskien (Bildmitte) übergibt den provisorischen Scheck an Parwis Fotuhi und Amalie von Schintling-Horny. Foto: privat

Der Kontakt zu der jungen Deutschen, die im November ihren damals 32-jährigen Mann durch eine Schlammlawine im nördlichen Italien verlor, kam über den Sylter 2-Sterne Koch und Feinkosthändler Johannes King zustande, mit dem Leskien seit vielen Jahren befreundet ist. „Der Mann starb laut Feuerwehr beim Versuch, eine ältere Nachbarin aus einem bedrohten Haus zu retten. Beide wurden von einer Schlammlawine erfasst und zehn Meter tief unter Schutt und Trümmern begraben."

Die Spende an die Stiftung Hannoversche Kinderheilanstalt Auf der Bult stellt eine der höchsten Einzelspenden der Bult-Geschichte da. Zur Jörg Leskien GmbH gehört auch die Firma Premio Reifen + Autoservice mit insgesamt 10 Standorten in Norddeutschland, unter anderem in Hannover, Braunschweig und Salzgitter.

ANZEIGE

Sechs Fallen beim Überwintern

Schimmel, Fliegen, klebrige Blätter: Was beim Überwintern von Exoten schiefgehen kann – und wie man seine Pflanzen schützt

Zahlreiche exotische Pflanzen aus dem Garten haben derzeit ihr Winterquartier bezogen. Das A und O bei der Überwinterung: das Winterquartier regelmäßig kontrollieren, damit es keine Überraschungen gibt. Eine Erinnerungsroutine im Kalender ist hilfreich, denn zweimal im Monat sollte man sich ein Bild von dem Zustand der Pflanzen machen. Was man bei Problemen tun kann:

Zu wenig Wasser: Die meisten Pflanzen kommen in der Ruhephase mit äußerst wenig Wasser aus. Allerdings dürfen sie nicht vertrocknen. Nach dem Einräumen fallen oftmals die Blätter ab, was vor allem mit dem meist dunklen Standort zu tun hat. Dadurch wird der Wasserverbrauch nochmals gedrosselt.

Der Industrieverband Agrar (IVA) rät zur Faustregel: Je niedriger die Temperaturen sind und je weniger Blätter die Pflanzen haben, umso weniger wird gegossen. Bei Überwinterungstemperaturen unter 10 Grad Celsius genügt es, alle zwei Wochen wenig zu gießen. Dabei darf aber kein Wasser im Untersetzer stehen bleiben.



Wie geht's den Pflanzen in ihrem Winterquartier? Wer keine Überraschungen erleben will, sollte das regelmäßig kontrollieren. Foto: Martin Schutt/dpa

Ein hellgrüner Austrieb: Wenn die Pflanzen anfangen auszutreiben, ist das ein Zeichen dafür, dass sie nicht kalt genug stehen und der Stoffwechsel nicht zur Ruhe kommt. Daher unbedingt einen sehr dunklen, kalten Standort wählen, die Temperatur sollte zwischen 2 und 10 Grad Celsius liegen.

Klebrige Stellen: In der zweiten Hälfte der Überwinterungszeit tritt häufig ein klebriger Belag unter den Pflanzen auf. Die Ursache sind Schildläuse, die durch trockene, warme Luft gefördert werden. Sind Gespinste an den Blättern, sitzen Spinnmilben an der Blattunterseite.Es hilft dann, das Klima zu verbessern: Zum einen sollte man an frostfreien Tagen lüften, zum anderen hilft es, die Luftfeuchtigkeit zu erhöhen.

Schimmelbefall auf der Erde: Der Industrieverband Agrar rät, Pflanzen regelmäßig auszuputzen und abgefallene Blätter von den Töpfen abzusammeln, um Schimmelbefall zu verhindern. Indem man die Erde mit Sand abdeckt, kann man dafür sorgen, dass das Substrat leichter abtrocknet.

Kleine schwarze Fliegen: Ist die Erde zu feucht, schwirren an den Pflanzen häufig Trauermücken herum. Sie kann man mithilfe von Gelbtafeln bekämpfen.

Faulige oder trockene Knollen: Wenn die Dahlien nach dem Ausgraben gut getrocknet wurden, wird es kritisch bei der Überwinterung. Dann sollte man die Kisten mit den Knollen in den ersten Wochen öfter kontrollieren, rät Buchautor und Landschaftsgärtner Horst Mager. Um Fäulnis zu verhindern, dreht Mager die Knollen, sodass die Feuchtigkeit ablüften kann.



HOROSKOP

WIDDER 21.3.–20.4.
Sie sind unzufrieden? Versuchen Sie nicht, die Situation zu verändern, sondern ändern Sie die Ursachen. So wird es bald wieder gute Laune geben.

STIER 21.4.–20.5.
Neue, interessante Aufgaben warten nur darauf, dass Sie sie in Angriff nehmen. Und nicht nur das, für Singles bahnt sich eine neue Beziehung an.

ZWILLINGE 21.5.–21.6.
Ihre Urteilsfähigkeit ist jetzt gefragt. Insbesondere im Bereich künstlerisch-kreativer Aufgaben gelingt es Ihnen, Anerkennenswertes zu leisten.

KREBS 22.6.–22.7.
So weit, wie Sie befürchten, sind Sie gar nicht mehr von einem Ziel entfernt. Gespräche und Verhandlungen führen nun zu erfreulichen Resultaten.

LÖWE 23.7.–23.8.
Wichtig ist, dass Sie Ihre Ziele mit aller Konsequenz verfolgen. Nur so können Sie die Weichen für eine erfolgreiche berufliche Zukunft stellen.

JUNGFRAU 24.8.–23.9.
So mancher dürfte jetzt über Ihren Arbeitseifer staunen. Was Ihnen ansonsten schwer von der Hand ging, werden Sie nun mühelos bewältigen können.

WAAGE 24.9.–23.10.
Auf Sie warten hartnäckige Gesprächspartner. Differenzen jetzt möglichst weiträumig umgehen. Auf diplomatischem Weg wäre viel mehr zu erreichen.

SKORPION 24.10.–22.11.
Vor etwas unberechenbaren Reaktionen sei augenblicklich gewarnt. Ihr Tonfall kann zwar sanft und zärtlich, aber auch scharf und verletzend sein.

SCHÜTZE 23.11.–21.12.
Was aus der Ferne betrachtet äußerst verlockend erschien, könnte sich beim näheren Hinsehen jedoch als Enttäuschung entpuppen. Also, aufgepasst!

STEINBOCK 22.12.–20.1.
Sie haben ab und an hartnäckige Gesprächspartner. Manches, was Sie sich insgeheim gewünscht haben, könnte aber trotzdem in Erfüllung gehen.

WASSERMANN 21.1.–19.2.
Ein Kollege spart nicht mit wertvollen Hinweisen. Es eröffnen sich interessante Perspektiven. Leider rückt das Privatleben dadurch etwas zurück.

FISCHE 20.2.–20.3.
Beruflich scheint Ihnen vieles leicht von der Hand zu gehen. Sie sind ein bisschen schneller als andere, wenn überzeugende Argumente nötig sind.

APOTHEKEN

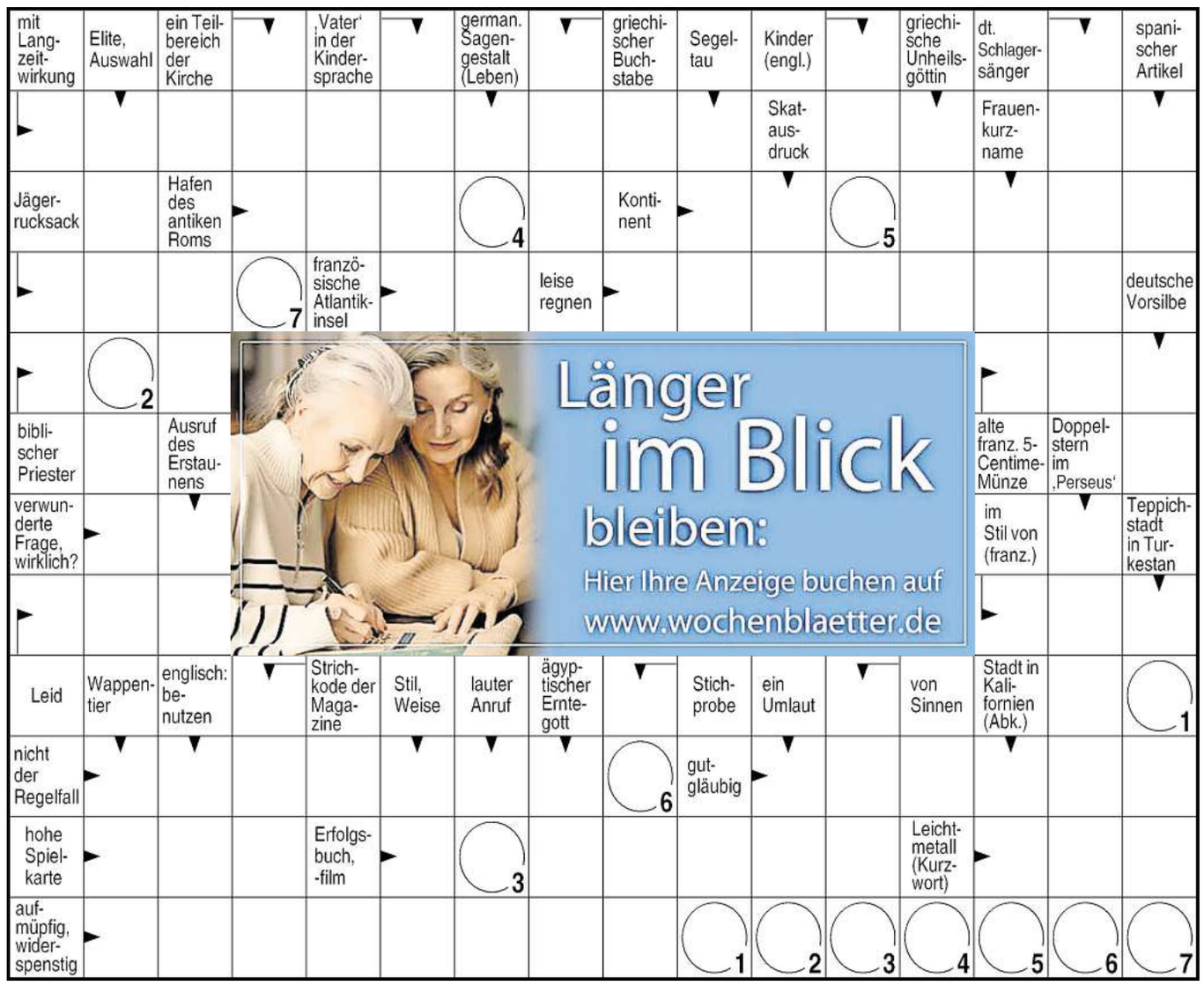
SAMSTAG 8.30 BIS SONNTAG 8.30 UHR:

Damian-Apotheke,
Tel. 881688,
Hildesheimer Str. 102-104
Markt-Apotheke Linden,
Tel. 448060,
Lindener Marktplatz 2
Wilhelm-Raabe-Apotheke,
Tel. 694084, Raabestr. 4

SONNTAG 8.30 BIS MONTAG 8.30 UHR:

Diana-Apotheke, Tel. 6497121,
Burgwedeler Str. 10
Hölty Apotheke,
Tel. 854549, Hildesheimer Str. 17
St. Bernward Apotheke,
Tel. 839796, Hildesheimer Str. 228
Vital-Apotheke Hemmingen,
Tel. 4508980, Alfred-Bentz-Str. 1

Rätselspaß am Wochenende



LEBENSHILFE

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

NOTDIENSTE

Stadt Hannover:

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

*Keine Kostenübernahme durch gesetzliche Krankenkassen

TECHNISCHE NOTDIENSTE

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



4693001_002626

Flohmarkt im Bürgerhaus

HANNOVER. Zum Flohmarkt lädt das Kulturbüro Misburg-Anderten am Freitag, 30. Januar, von 18 bis 21 Uhr ins Bürgerhaus Misburg, Seckbruchstraße 20, ein. Gäste können wetterunabhängig stöbern und Gebrauchtes entdecken. Der Eintritt ist frei. Kaffee, Kuchen und Kaltgetränke werden gegen Spende angeboten. Private Verkäufer melden sich per Mail an kulturbuero-misburg@hannover-stadt.de an und entrichten die Standgebühr vor Ort in bar. **RED**

Wissen von Natur bis Digital

HANNOVER. Das Freizeitheim Vahrenwald, Vahrenwalder Straße 92, vermittelt Wissenswertes. Am Sonntag, 25. Januar, geht es von 10 bis 12 Uhr auf einen Kräuterspaziergang mit Anita Zechel. Dabei dreht sich alles um Wildkräuter, die sich ganzjährig finden lassen, sowie um ihre Nutzungsmöglichkeiten. Die Teilnahme kostet 7 Euro, mit HannoverAktivPass sowie für Kinder 3,50 Euro.

Am Mittwoch, 28. Januar, von 18 bis 20 Uhr lädt dann die „Lernoase: Digitale Medien“ zur „Fake News Akademie: Wie Filme uns manipulieren“ ein. Unter der Leitung von Timo Kebel erfahren die Teilnehmenden, mit welchen filmischen Mitteln Nachrichten und Beiträge Stimmungen erzeugen und Meinungen lenken können. Der Workshop zeigt, wie Bilder, Schnitte und Erzählweisen wirken, und vermittelt digitale Werkzeuge, um Falschmeldungen besser zu erkennen. Eigene praktische Übungen gehören ebenfalls zum Programm. Die Teilnahme ist kostenlos.

Für die Teilnahme an den Veranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich unter stadtteilkultur-vahrenwald@hannover-stadt.de. **RED**

Mit internationalem Tanz ins neue Jahr

Der ***magaScene***-Veranstaltungstipp:

REAL DANCE FESTIVAL 2026



Das Brujas Collective lädt am 1. Februar zum „Ready To Be Soft Battle“ ins Neue Rathaus.
Foto: Katharina Drößler

Jahrzehntelang hat das Festival TanzTheater International Hannover im September zur Tanzstadt gemacht. Seit 2024 haben sich die Koordinaten verschoben. Das Real Dance Festival setzt als Nachfolge-Reihe nicht nur thematisch andere Schwerpunkte, sondern auch zeitlich, denn der Januar wurde zum Tanzmonat. Die dritte Ausgabe läuft vom 28. Januar bis 1. Februar, Spielorte sind das Schauspielhaus, Ballhof Eins und Zwei, Cumberlandsche Bühne, der Kunstverein Hannover und das Neue Rathaus. Das Real Dance Festival 2026 ist eine Veranstaltung der Niedersächsischen Staatstheater Hannover GmbH, wird gefördert durch die Landeshauptstadt Hannover, die Stiftung Niedersachsen und das Niedersächsische Ministerium für Wissenschaft und Kultur. Es verfügt über ein Budget von 583.000 Euro.

„Die von uns eingeladenen fünf internationalen Produktionen zeigen, unter welchen ästhetischen und sozio-politischen Vorzeichen Tanz in verschiedenen Regionen der Welt entsteht“, umreißt Festivalleiterin Melanie Zimmermann das diesjährige Programm. Zur Eröffnung zeigt Kyle Abraham, der international gefeierte Choreograf und Tänzer aus New York, am 28. und 29. Januar im Schauspielhaus unter dem Titel „Mixed Bill“ neben der Uraufführung von „Mediation Reprise“ drei weitere herausragende Stücke aus seinem seit 20 Jahren wachsendem Repertoire mit seiner Company A.I.M. Am 28. Januar steigt um 21.30 Uhr in der Cumberlandschen Bar die Eröffnungsparty. Ebenfalls aus New York angereist kommt Jerron Herman, der seine Performance „Lax“ im Kunstverein Hannover zeigt. Als „site-responsive choreography“ nimmt seine Auseinandersetzung mit athletischer Ruhe vom 29. bis 31. Januar Bezug auf die derzeit dort gezeigte Ausstellung „Self-Portrait as a Pregnant Woman“ von Teresa Solar Abboud. Im Ballhof Eins ist der renommierte, zwischen Singapur und Berlin lebende, Künstler Choy Ka Fai am 30. und 31. Januar mit „SoftMachine: The Return“ zu Gast. Seine Arbeit an „SoftMachine“ begann vor zehn Jahren. Er bringt vier Choreografinnen und Choreografen zusammen und befreit mit ihnen gemeinsam den Tanz von seiner Metaphorik. In Hannover sind zwei der vier Arbeiten, die „SoftMachine: The Return“ umfasst, zu sehen.

Nadia Beugré erforscht zwischen Afrika und Europa künstlerische und gesellschaftliche Grenzbereiche. Die Choreografin kehrt in „Epique ! (pour Yikakou)“ zurück in ihre Kindheit, in das längst überwucherte Dorf Yikakou und erzählt am 29. und 30. Januar im Ballhof Zwei anhand der sie prägenden Frauenfiguren und musikalisch begleitet von dem, was von einem längst verschwundenen Ort bleibt. Das Foyer des Ballhof Eins wird als Festivalzentrum vom 29. bis 31. Januar durch ein Takeover vom acid collège zum Parcours, der zu täglichen Sessions einlädt, um das Überleben in einer immer ätzender werdenden Gegenwart einzuüben. Am 31. Januar steigt hier die große Abschlussparty. Zum endgültigen Schluss geht es am 1. Februar zum großen Brujas-Finale ins Neue Rathaus, wo Oberbürgermeister Belit Onay das erste No-Boundaries-Dance-Battle Hannovers eröffnen wird. Die Brujas (spanisch für Hexe) sind ein Kollektiv aus acht Frauen, die die Politiken des Battelns dort neu verhandeln, wo Stadtpolitik gemacht wird. Am Battle können alle teilnehmen – aktiv oder zuschauend, mit oder ohne Behinderung, Anfänger wie fortgeschrittene Tänzer. Die Anmeldung für die Teilnahme läuft.

Tickets und das komplette Programm unter www.realdance.de und an den Kassen des Staatstheaters

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.



Konzert für die Kleinsten

HANNOVER. Ein Kinderkonzert für Babys und Kleinkinder bis fünf Jahren bieten Stella Lee und Chu-Yin Liao am Sonnabend, 24. Januar, von 15 bis 16 Uhr im Rathaus Linden, Lindener Marktplatz 1. Mit Geige und Klarinette gestalten die beiden Musikerinnen eine ruhige und zugleich fröhliche Klangreise zum Lauschen, Mitsingen und Bewegen. Liegen und Rumlaufen ausdrücklich erlaubt! Der Eintritt ist frei, eine Anmeldung nicht erforderlich. **RED**

PeterLicht liest im Pavillon

HANNOVER. Der Musiker und Autor PeterLicht kommt am Mittwoch, 28. Januar, ab 19 Uhr zu einer musikalischen Lesung ins Kulturzentrum Pavillon, Lister Meile 4. Vorgestellt wird sein neues Buch „Wir werden alle ganz schön viel ausgehalten haben müssen“, in er den Zumutungen des Alltags und der Unübersichtlichkeit der Gegenwart mit poetisch-grotesken Texten begegnet. Der Preisträger des Publikumspreises und 3sat-Preises beim Ingeborg-Bachmann-Wettbewerbs in Klagenfurt (für sein 2008 erschienenes Werk „Die Geschichte meiner Einschätzung am Anfang des 3. Jahrtausends“) lädt hier zu einer eigenwilligen Reflexion über Realität, Absurdität und gesellschaftliche Zustände. **RED**

Hannoverscher Hardcore

HANNOVER. Unter dem Titel „Local Distortion“ stehen am Sonnabend, 24. Januar, ab 20 Uhr drei Hardcore-Punk-Bands aus Hannover auf der Bühne des Béi Chéz Heinz, Liepmannstraße 7B. Bad Career verbinden rohen Hardcore mit kompromisslosem DIY-Geist und kritischen Texten. Snapped bewegen sich mit ihrem brachial-groovigen Sound zwischen Death Metal und Nu-Metal und setzen auf maximale Eskalation. Dusty Dawn liefern schnellen, schnörkellosen Hardcore-Punk mit direkten Texten über Druck, Absturz und Widerstand. Der Eintritt kostet an der Abendkasse 10 Euro. **RED**

Schottland mit dem Fahrrad

HANNOVER. Der Reisejournalist Reinhard Pantke präsentiert am Freitag, 30. Januar, ab 19.30 Uhr seine Live-Multivisionsshow „Schottland“ im Stadtteilzentrum Lister Turm, Walderseestraße 100. Gezeigt werden Bilder und Filme seiner fast 4.000 Kilometer langen Fahrradtour von Cornwall bis zu den Shetlandinseln. Der Eintritt kostet regulär 15 Euro, mit Hannover-Aktiv-Pass 7,50 Euro, für Studierende und Schülerinnen und Schüler ab 18 Jahren 12 Euro.

Karten sind im Vorverkauf per E-Mail an stadtteilzentrum-lister-turm@hannover-stadt.de erhältlich. **RED**

Musik und Drachen

HANNOVER. Im Theatrio Figurentheaterhaus stehen Ende Januar zwei Produktionen des Figurentheaters „Die Roten Finger“ auf dem Programm. Beide Inszenierungen verbinden erzählerisches Theater mit Musik und Mitmachmomenten.



„Im Land der Drachen und Elfen“ ist was los.
Foto: Miriam Reiche

Mit „Im Land der Drachen und Elfen“ kommt am Sonntag, 25. Januar, ab 11 Uhr sowie am Dienstag, 27. Januar, ab 10 Uhr eine Fantasy-Geschichte auf die Bühne. Erzählt wird von dem Menschenkind Tim, das sich im Traum in einer fremden Welt wiederfindet. Dort soll er ein Wurzelkind aus den Fängen eines Drachen befreien. Aus der anfänglichen Angst entwickelt sich Mut, der nicht aus Stärke, sondern aus Mitgefühl entsteht. Das Stück ist für Kinder ab vier Jahren geeignet und wird durch Lieder zum Mitmachen ergänzt.

„Die Abenteuer der Musikpiraten“ folgen am Mittwoch, 28. Januar, ab 10 Uhr. Im Mittelpunkt steht der junge Locke, der Musik-Pirat werden möchte. Als ein Sturm die Piraten auf einer Insel stranden lässt, entscheidet sein Geigenspiel über die Rettung. Neu arrangierte Musik der NDR-Radiophilharmonie, unter anderem von Mozart und Vivaldi, prägt das Stück für Kinder ab fünf Jahren.

Der Eintritt für die Aufführungen im Theatrio, Großer Kolonnenweg 5, kostet werktags 8,50 Euro, sonnabends und sonntags 10 Euro. Karten sind online erhältlich. **R/HR**

theatrio.de

GAF: Abschlussarbeiten im Fokus

HANNOVER. In der Galerie für Fotografie (GAF) werden noch bis zum 1. Februar die Bachelorarbeiten des Studiengangs Visual Journalism and Documentary Photography gezeigt. 16 Absolventinnen und Absolventen präsentieren ihre Abschlussprojekte, die ein breites Spektrum gesellschaftlicher, politischer und ökologischer Themen abdecken. Die Arbeiten untersuchen, wie Menschen ihren Platz in der Gesellschaft finden, wie sich Landschaften und Städte verändern und wie Erinnerung, Identität und Zugehörigkeit visuell erzählt werden können.

Aaron Leithäuser begleitet in „While we are still here“ die Bewohnerinnen und Bewohner des Wohnprojekts „Lebenstraum Lebensgemeinschaft Jahnishausen“ und fragt nach Selbstbestimmung im Alter. Joshua Lennart Hummel beleuchtet in „Zwischen Innen und Außen“ die Bedeutung von Arbeit für Beschäftigte in Werkstätten für behinderte Menschen. Mit „Megaincendio“ dokumentiert Stefan Nieland die Folgen eines verheerenden Großbrandes in Valparaíso in Chile. Moritz Schorpp setzt sich in „The Melody of a Fallen Tree“ mit Herkunft, Erinnerung und Verlust im Schwarzwald auseinander. Emilie Herbst thematisiert in „Fluch der Algen – algues mauditesˮ die ökologische und gesundheitliche Bedrohung durch Grünalgen an der bretonischen Küste. Timo Jaworr porträtiert in „Spiridons Erben“ Läuferinnen und Läufer des 100 Marathon Clubs. Felix Posner gibt in „Stage of Inclusion“ Einblicke in die Ausbildung von Schauspielstudierenden mit geistiger Behinderung. Rafael Heygster untersucht in „Democracy Dies in Daylight“ das Erstarken rechter Bewegungen in Deutschland. Lorenz Alois Huter hinterfragt in „Kitzbühel – a Rigid Gaze?“ touristische Bildwelten seiner Heimatstadt. Lasse Branding analysiert in „The Atlas of Evidence: Visual Perspectives of the ICTY“ Fotografien als juristische Beweisstücke. Simon Eymann macht in „Jurtopia“ alternative Lebensformen mittels Virtual Reality erfahrbar. In „Songs of the Taiga“ thematisiert Nora Schwarz das Verschwinden borealer Urwälder in Schweden. Alex Martin untersucht in „UTOPIA“ die Geschichte der ungarischen Planstadt Dunaújváros. Andreas Briese richtet in „Fettes Land“ den Blick auf die Schwarzerde der Hildesheimer Börde. Martin Albermann beschreibt in „Wo Marx nie war“ den Wandel der Stadt Chemnitz, während Martin Ly in „Arbeit an der Pause“ kurze Momente der Erholung im Arbeitsalltag beobachtet.

Die Ausstellung ist täglich von 12 bis 20 Uhr in der GAF / Eisfabrik, Seilerstraße 15d, zu sehen. Der Eintritt ist frei. **RED**



Leben in der Jurte: In „Jurtopia“ macht Simon Eymann alternative Lebensweisen erfahrbar.
Foto: Simon Eymann



Ihr persönlicher Ticketservice der HAZ & NP

Alle Stars. Alle Tickets. Ein Shop.

The Music of Hans Zimmer
02. Februar 2026: Kuppelsaal im HCC

BALLET REVOLUCIÓN
Diverse Termine: Theater am Aegi

DAS BO - TOURLICH TOURLICH
04. Februar 2026: Musikzentrum

Lotto King Karl
06. Februar 2026: Capitol

Boppin B + Gonna Ball
07. Februar 2026: Subkultur

Hannover 96 - Holstein Kiel
08. Februar 2026: Heinz von Heiden Arena

Van Gogh - The Immersive Experience
Diverse Termine: Alte Druckerei

Götz Alsmann - ... bei Nacht
11. Februar 2026: Theater am Aegi

Vor Ort für Sie da:

In den HAZ & NP Geschäftsstellen

Hannover, Lange Laube 10

Theater am Aegi, Aegidientorplatz 2

Burgdorf, Marktstraße 16

HAZ Tickets by Laporte NP

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

3054901_002626

STELLENMARKT

STELLENANGEBOTE

WEITERE BERUFSFELDER

Schülerjob gesucht?

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

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



Freie Gebiete:

- Groß Buchholz
- Bothfeld
- Misburg

hallo wochenende

4460901_002626

Produktionshelfer m,w,d
Anzulernende Tätigkeiten, Maschinen bedienen, Kommissionieren etc.
Fa.team@work,Tel 0511-22066360.
www. teamatwork-hannover.de

Zuverlässige Reinigungskräfte ges. für Schulreinigung in Herrenhausen, TZ, AZ: 15 - 18:45 Uhr ☎0170/3321259 Stölting Service Group

Su. weibl. Servicekraft für Spielhalle, für die Spätschicht, 16 - 24 Uhr, ☎0172/5423451

HAUS– UND REINIGUNGSPERSONAL

Haushälterin/Kinderfrau gesucht Familie mit 2 Jungs (4/10Jahre) sucht Unterstützung im Haushalt u Kinderbetreuung für ca. 10h die Woche ☎ 0175-4161437

MINI– UND NEBENJOBS

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

Fahrer/in als Aushilfe, zum Ausliefern unserer Frischemenüs gesucht. Urlaubs- und Krankheitsvertretung. FS Kl. B. Mo-Fr 7-15:30 Uhr ✉ stephan.kulz@vitesca.de ☎ 0800 8483722

STELLENGESUCHE

STELLENGESUCHE

Reinigungskraft sucht Stelle, 2Std./Wo., List/Vahrenwald, artischocke3@gmx.de

Suche Stelle als Reinigungs-/Haushaltshilfe ☎015116558556.

Erfahrener Fensterputzer su Arbeit im Privathaushalt.Tel,0177 1477987

Zuverl. Maler su. Arbeit (0162)9421859

Maler sucht Arbeit. ☎0157-33254341

MINI– UND NEBENJOBS

Pensionierte Rechtspflegerin sucht Nebentätigkeit als Seniorenbetreuerin, Kontaktaufnahme unter: ☎0511/880257 ☎0160/92479597

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

Achtung Stellensuchende

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

Für verlorengegangene Einsendungen können wir keinerlei Haftung übernehmen.

Ihre Anzeigenabteilung

hallo wochenende

erscheint jeden Sonnabend/Sonntag

MADSACK Medien Hannover GmbH & Co. KG

August-Madsack-Straße 1
30559 Hannover

www.wochenblaetter.de
E-Mail: info@wochenblaetter.de

Redaktionsleitung:

Christian Kaufer
E-Mail: redaktion@wochenblaetter.de

hallo Wochenende erscheint in Teilen in Kooperation mit HAZ und NP

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 aufgegebener Anzeigen oder Änderungen übernimmt der Verlag keine Gewähr.

Erscheinungsweise:
wöchentlich sonnabends,
Es gilt die Preisinformation Nr. 85
ab 01.01.2026

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

37790101_002625

IMMOBILIENMARKT

IMMOBILIENVERKAUF

EIGENTUMSWOHNUNGEN

Eigentumswohnungen in Ronnenberg/Benthe
Grundstücksbesichtigung in Benthe - Am Steinweg 7
Der Baubeginn ist erfolgt. Informieren Sie sich direkt auf dem Grundstück über unsere Eigentumswohnungen.

Fr. 23.01.26 – 13.00 – 15.00 Uhr
So. 25.01.26 – 13.00 – 15.00 Uhr

www.hz-180grad.de

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

4481001_002626

IMMOBILIENKAUF– GESUCHE

GRUNDSTÜCKE

SUCHE HAUS
EFH / MFH, auch sanierungsbedürftig und älter oder zum Abreißen.
☎0176/86099868

SUCHE BAUMÖGLICHKEIT ab 400qm. Abschnitt vom Garten, Abrisshaus, 2. Reihe, Resthof, o.ä. ☎0176-15416372

MIETANGEBOTE

2 ZIMMER

Barsinghausen, 2-Zi.-Seniorenwhg., EG, gepflegt, 54 m², Balkon, VA 117,13 kwh/m²a, B-Schein, kalt 268,00 € + NK, Genossenschaftsant., Heimatwerk Hannover eG ☎ 0511/85 62 58-41

4784901_002626

GARAGEN / EINSTELLPLÄTZE

Vahrenwald, Apenrader Str., Garage langfristig zu vermieten, 75,-€ ☎ 0172/4227668

REISEMARKT

REISEMARKT DEUTSCHLAND

NORDSEE

Föhr, süßes kl. Ferienhäuschen, 200m zum Meer ☎ 0178/2367799

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.



REISE / TOURISTIK

REISEVERANSTALTER

Seniorenurlaub
Ostsee und Böhmisches Bäderdreieck
Fordern Sie noch heute **unverbindlich den Katalog für Ihren Urlaub 2026** mit Hotels an der **Ostsee** und **neu** im **böhmischen Bäderdreieck** an, z.B. **inkl. HP, inkl. Hin- u. Rückfahrt** im Kleinbus **ab/zur Haustür, 7 Tage** für **nur 759,-€**. Tel. **0 83 76 / 92 92 72**
Seniorenausflug Keller GmbH, Alpenblickstr. 17, 87477 Sulzberg • www.seniorenausflug.de

4665701_002626

WEITERE ANGEBOTE

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

Die aktuelle Wochenendzeitung hallo wochenende



MÖBEL / HAUSRAT

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

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

Kaufe altes Silberbesteck, auch versilbert ☎ (0177) 8884144

Kaufe Flohmarkt Artikel 01709978319

GARTEN

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

Gartenpflege ☎ 0173/5656896

BAUEN & WOHNEN / BAUMARKT

Fliesenleger + Badsanierung ☎ 0160/97739654

4406601_002626

HOBBY UND FREIZEIT

Suche alte Videospiele/Konsolen zB Nintendo, Sega, Playstation, Atari, xbox u.ä. Zubehör, Controller, Zeitschriften, Werbemittel... ☎ 04236 808994

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

DIENSTLEISTUNGEN

Dachdecker bietet an Flachdachsanierung, Carport, Dachreparatur, Terrasse anbauen/neu bauen, Dachrinnenreparatur u. -Erneuerung, Gartenhaus, Holz streichen, Fassade 0176/42559229 Matthias Dachdecker

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

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

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

aktasderpacktdas.de☎0511/5347369
Haushaltsauflösung mit Wertanrechng

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

4405601_002626

Wurzeln entfernen, fräsen. Heckenschnitt. ☎ 0160 / 760 95 28

Gartenpflege zum FP 0163/7709224

Umzüge, Entr.,Transp. 0511/71657401

Gartenar. Inkl. Ents. 0511/96774765

Dachdecker ☎ 0511/44497279

Entrümp. & Kleintrans. (0163)9134970

38200101_002625

Gartenarb. Inkl. Ents. 051027370745

Gartenpflege inkl Ents.017641467766

TIERMARKT

Austr.-Sheph.-Welpen, geboren, 5.11.25, zu verk. ☎0171/1492276

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.

KUNST– UND SAMMLERMARKT

Sammler sucht

eine solche Lupe, ZEISS 10x Vergrößerung. Ich zahle **100€.** Bitte anrufen oder WhatsApp

015781844713



4689201_000126

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

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

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



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

Die aktuelle Wochenendzeitung hallo wochenende

KRAFTFAHRZEUGMARKT

KFZ ANGEBOTE

MOTORRÄDER / ZWEIRÄDER

Kaufe Motorräder ☎ (05121) 514583

WOHNMOBILE / –WAGEN

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

KFZ GESUCHE

MOTORRÄDER / ZWEIRÄDER

SUCHE alte deutsche Mopeds / Motorräder bis 1980. ☎0152/22835501

WOHNMOBILE / –WAGEN

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

! Suche Uhren aller Art 01605319258!

TRAUERANZEIGEN

Wer im Herzen seiner Lieben lebt,
ist nicht tot sondern nur fern.

Monika Schütte

geb. Homann

* 28.08.1944 † 13.01.2026



In Liebe und Dankbarkeit

Dein Adolf
Corinna, Julian, Simon und Liam
Katja, Ralf, Lina und Justin
und alle, die dich vermissen

Die Trauerfeier zur anschließenden Urnenbeisetzung findet am 30. Januar 2026, um 10:30 Uhr in der Friedhofskapelle Waldfriedhof Misburg statt.

Von freundlich zugedachten Blumen- und Kranzspenden bitten wir abzusehen.

4690801_002626





VERSCHIEDENES

Sammler kauft alte Fotoapparate, Objektive, Ferngläser ☎0151-29706817

BEKANNTSCHAFTS– ANZEIGEN

BEKANNTSCHAFT

SIE SUCHT IHN

Hedwig, 78 J., hübsche Witwe, mit schöner fraul. Figur u. gutem Herz. Ich koche, backe u. putze im Handumdrehen, mag das häusliche Leben, die Natur u. Musik, auch zärtl. Zuneigung habe ich gern. Sind Sie auch so einsam wie ich? Ich könnte Sie kurzerhand mit meinem Auto besuchen. PV Tel. 0176-57889239

ER SUCHT SIE

Jetzt richtig verlieben 2026 Mein Wunsch im neuen Jahr. Ich,60 mit Herz und Stil suche Dich. Eine symp. Frau ☎ 0176-43069648

Wenn Du Katastrophen magst bin Ich der Richtige Er/51/1,88/schl. su. nette schl. Sie 015772069261

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

KONTAKTBÖRSE / EROTIK

Moni (32) privat ☎01525-51 77 012

VERKAUFSOFFENER SONNTAG

25.01.2026 • 12 – 18 Uhr

Beratung & Verkauf ab 13 Uhr

clevva VON MÖBEL HEINRICH

in BAD NENNDORF

NUR AN DIESEM WOCHENENDE
Angebote und Gutscheine gültig am:

Samstag 24 bis 18 Uhr + Sonntag 25 bis 18 Uhr

clevva HIGHLIGHTS



JUST LIGHT.
LEUCHTEN-SERIE LOKI

STRAHLER
2xLED, E14,
10W/860lm/3000K,
BHT ca. 25x20x43 cm.
05010066 01

15.99 24.95* WERBEPREIS

RL live your light
Mit **USB-ANSCHLUSS**
+ **FARB-WECHSLER**

18.99 25.95* WERBEPREIS



TISCHLEUCHTE
1xLED, E14, 5W/430lm/3000K,
BHT ca. 22x36,8x22 cm.
05010066 05



23.99 35.99* WERBEPREIS

TISCHLEUCHTE
ca. 17,5x14,5x12,5 cm, 1xSMD,
1x8 W, 15 lm. **0721 0072 00**

BÜROMÖBEL

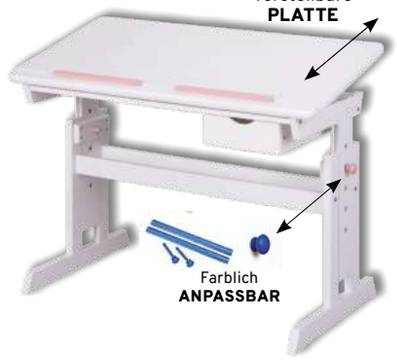
SCHREIBTISCH
ca. 109x63-96x55 cm.
1185 0007 00

179.99 321.-* DAUERTIEFPREIS

SOFORT VERFÜGBAR!

Weiß lackiertes **MASSIVHOLZ**

Manuell verstellbare **PLATTE**



Farblich **ANPASSBAR**

GARDEROBEN



299.99 538.-* DAUERTIEFPREIS

GARDEROBE
BxHxT ca.
88x195x35 cm.
0088 0034 00

ESSZIMMER



praktischer **Griff**

SOFORT VERFÜGBAR!

69.99 129.-* DAUERTIEFPREIS

SCHWINGSTUHL
BxHxT ca.
50x94x62 cm.
1121 0007 00

SOFORT VERFÜGBAR

139.99 251.-* DAUERTIEFPREIS

STUHL
BxHxT ca.
49x91x68 cm.
0590 0108 03



SEVERIN



SOFORT VERFÜGBAR!
24.99 29.99* WERBEPREIS

TOASTER
für 2 Scheiben.
0761 0055 00

FILTER-KAFFEEMASCHINE
0761 0051 00

SOFORT VERFÜGBAR!
29.99 34.99* WERBEPREIS



Nur solange der Vorrat reicht!

je 49.99 138.-* DAUERTIEFPREIS

BEISTELLTISCH
BxHxT ca.
40x55x40 cm.
6000 2885 00/02/03

Nur solange der Vorrat reicht!

2er SET

je 19.99 54.-* WERBEPREIS

BEISTELLTISCHE
BxHxT ca. 45x45x45 cm
und ca. 40x41x40 cm.
6000 2880 00



clevva IM TREND

SEITENVERKEHRT MONTIERBAR

WOHNLANDSCHAFT
BxHxT ca. 269x165 cm.
1039 0139 01

SOFORT VERFÜGBAR

799.99 1601.-* WERBEPREIS



49.99 109.99* WERBEPREIS

JUSTINUS





30-teilig

MENÜBESTECK
Edelstahl 18/10.
0056 0103

MÖBEL & KÜCHEN

IMMER SPAREN! bis zu **45%**[1]

KOSTENLOSE LIEFERUNG![2]

für **alle MÖBEL + KÜCHEN**
bis zum gewünschten Aufstellungsort!
Ab 1000 Euro Lieferwert.

JETZT NEU!

FANTASTISCHE GUTSCHEINE

Nur im clevva in BAD NENNDORF! Am Samstag 24.01. und Sonntag 25.01.2026 gültig!

AB 500€ EINKAUFSWERT **50€** EINKAUFSGUTSCHEIN[3] MÖBEL & KÜCHEN	AB 1000€ EINKAUFSWERT **100€** EINKAUFSGUTSCHEIN[3] MÖBEL & KÜCHEN	AB 2000€ EINKAUFSWERT **200€** EINKAUFSGUTSCHEIN[3] MÖBEL & KÜCHEN
AB 3000€ EINKAUFSWERT **300€** EINKAUFSGUTSCHEIN[3] MÖBEL & KÜCHEN	AB 4000€ EINKAUFSWERT **400€** EINKAUFSGUTSCHEIN[3] MÖBEL & KÜCHEN	GUTSCHEIN **20%**[4] AUF HAUSHALTSWAREN • DEKOARTIKEL HEIMTEXTILIEN • LEUCHTEN

ONLINE - SHOP



BAD NENNDORF
Im Hause Möbel Heinrich
Auf dem Wachtlande 2
Tel.: 05723 947 - 180
Mo.-Fr. 10:00-19:00 Uhr
Samstag 10:00-18:00 Uhr

Die Filiale in **Bad Nenndorf** wurde auf Google mit 4,5 bewertet.
16.01.2026 I 392 Rezensionen

clevva VON MÖBEL HEINRICH

clevva ist eine Handelsmarke der Möbel Heinrich GmbH & Co.KG • Dülwaldstr. 1 • 31655 Stadthagen

HAUPTSPONSOR DER LGA '26 LANDES GARTENSCHAU BAD NENNDORF

Folgen Sie uns auf Social Media.

Weitere Infos & Artikel auch unter: www.clevva.de

@clevva

Angebote gültig am Sa. 24.01. und So. 25.01.2026. I **1) Dauertiefpreise:** Nachlass bereits im Verkaufspreis berücksichtigt. I **2) Kostenlose Lieferung:** Ab einem Lieferwert von 1000 Euro liefern wir Ihre Bestellung zu Ihnen nach Hause bis zum gewünschten Aufstellungsort, ausgenommen die Lieferung von reduzierten Ausstellungsstücken. I **3) Gutscheine:** Sie erhalten einen Einkaufsgutschein im Wert bis zu 400 Euro für Ihren nächsten Einkauf in Ihrer clevva Filiale. Gilt nicht auf Werbeware. Keine Auszahlung möglich. Die Ausstellung des Gutscheines setzt eine Anzahlung in Höhe des Gutscheinbetrages voraus. Keine Kombination mit weiteren Nachlässen. **0996 3000 04/08/10-12, 0996 3001 01-04/12/13** I **4) 20% Gutschein:** Gilt auf alle Haushaltswaren, Dekoartikel, Heimtextilien und Leuchten. Gilt auch auf Sale-Artikel. Ausgenommen Werbeware. Keine Kombination mit weiteren Nachlässen. Nur ein Gutschein pro Einkauf. **0996 1045** I Alle Maße sind ca.-Angaben. Maß-, Farb- und Modellabweichungen, Preisirrtümer und Liefermöglichkeiten vorbehalten. I Alle Preise sind in Euro. I Alles solange der Vorrat reicht. I Ohne Deko. I *) Listenpreis.

3745101_002626