möbel staude
Die Besten im Norden
HEUTE!
GARTENMÖBEL
ERÖFFNUNG
Deine Stadt Dein Möbel Staude
9626201_002626

hallo HANNOVER WEST
wochenende

11 ❖ 32. Jahrgang · 14. März 2026 www.wochenblaetter.de

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

## Von Frosch bis Totenkopf

**HANNOVER.** Im Vahrenwalder Bad, Vahrenwalder Straße 100, findet am Sonnabend, 14. März, der Tag des Schwimmabzeichens statt. Von 9 bis 19 Uhr können Besucherinnen und besucher verschiedene Schwimmprüfungen ablegen. Angeboten werden die Abzeichen Frosch, Seepferdchen und Seeräuber sowie das Deutsche Schwimmabzeichen in Bronze, Silber und Gold. Auch das Totenkopf-Abzeichen kann in allen drei Stufen erworben werden. Interessierte haben damit an diesem Tag die Möglichkeit, ihre Schwimmfähigkeiten unter offiziellen Bedingungen überprüfen zu lassen und ein entsprechendes Abzeichen zu erhalten.

Die Teilnahme setzt keine vorherige Anmeldung voraus. Voraussetzung ist lediglich der Eintritt ins Vahrenwalder Bad. Zusätzlich zum Eintritt fallen Gebühren für den Ausweis und das jeweilige Abzeichen an. Für den Ausweis werden 2,50 Euro berechnet, für das jeweilige Schwimmabzeichen 1 Euro. **RED**

## Onay lädt ein zur Diskussion

**HANNOVER.** Über die Zukunft der Innenstadt will Oberbürgermeister Belit Onay mit den Einwohnerinnen und Einwohnern aus den Stadtteilen Mitte, Calenberger Neustadt, Oststadt und Zoo diskutieren. Die Versammlung findet am Montag, 16. März, in der Volkshochschule Hannover, Burgstraße 14, statt. Einlass ist ab 18.30 Uhr, Beginn um 19 Uhr. Nach einer kurzen Einführung haben die Gäste Gelegenheit, Fragen zu stellen und Themen aus dem Stadtbezirk anzusprechen. Diskutiert werden unter anderem Entwicklungen rund um das ehemalige Kaufhof-Gebäude, den Steintorplatz, die Schillerstraße sowie Planungen für die Karmarschstraße und Georgstraße. Im Anschluss stehen Mitarbeiter der Stadtverwaltung für Gespräche bereit. **RED**

# Hannover wird zu Klein-Venedig

Seite 3



Foto: Christian Behrens

## Spielen in der Stadtbibliothek

**HANNOVER.** Ein offener Spielenachmittag für Kinder ab sechs Jahren findet am Donnerstag, 19. März, von 16 bis 17 Uhr in der TechnoThek der Stadtbibliothek, Hildesheimer Straße 12, statt. Eine Stunde lang stehen Technik und Spiele im Mittelpunkt. Die Teilnehmenden können dieses Mal Roboter und Lego ausprobieren. Das Angebot wechselt thematisch von Termin zu Termin. Der Eintritt ist frei. **RED**

## „Murmiland" ist wieder da

**HANNOVER.** Die Ausstellung „Murmiland" mit Murmelbahnen von Ortwin Grüttner ist bis Mittwoch, 1. April, wieder im Stadtteilzentrum Ricklingen, Anne-Stache-Allee 7, zu sehen. Besucher können zahlreiche neue Anlagen entdecken, darunter eine Bahn zum Märchen vom Froschkönig, eine Räuberburg und einen Zirkusflipper. Die Spielzeit ist auf maximal zwei Stunden beschränkt. Geöffnet ist montags bis freitags von 13.30 bis 19 Uhr sowie sonnabends und sonntags von 10 bis 18 Uhr. Kinder bis 15 Jahre zahlen 4 Euro, Erwachsene und ältere Jugendliche 8 Euro. Eine Anmeldung ist unter (0511) 16849595 oder per E-Mail an Stadtteilzentrum-Ricklingen@Hannover-Stadt.de möglich. **RED**

# Saisonstart auf der Kuppel

### Bogenaufzug startet in die Sommersaison – mit Live-DJ-Set und Eröffnungsparty am heutigen Sonnabend

**HANNOVER.** Mit Beginn des Frühjahrs startet auch eine der ungewöhnlichsten Attraktionen Hannovers wieder in die Saison: Der historische Bogenaufzug im Neuen Rathaus bringt Besucherinnen und Besucher seit gestern erneut auf die Aussichtsplattform unter der großen Rathauskuppel. Am heutigen Sonnabend, 14. März, wird der Saisonauftakt zusätzlich mit Musik und einem kleinen Empfang auf der Plattform gefeiert: Der Aufzug steht ab 10 Uhr für Fahrten zur Verfügung. Von 12 bis 16 Uhr legt auf der Aussichtsplattform DJ Kasir auf und sorgt mit internationalen Club-Sounds, Hip-Hop, House und aktuellen Remixen für musikalische Begleitung hoch über der Stadt. Gäste erhalten außerdem einen Welcome-Drink, solange der Vorrat reicht.

Die Fahrt selbst zählt zu den besonderen technischen Sehenswürdigkeiten der Landeshauptstadt. Der sogenannte Bogenaufzug folgt nicht nur einer senkrechten Linie, sondern der Krümmung der historischen Rathauskuppel. Zunächst fährt die Kabine gerade nach oben, anschließend bewegt sie sich in einem Winkel von 17 Grad weiter entlang der Rundung der Kuppel. Einstieg und Ausstieg liegen deshalb mehr als acht Meter versetzt. Während der rund einminütigen Fahrt mit etwa zwei Kilometern pro Stunde lässt sich der Verlauf durch ein Fenster im Dach der Kabine beobachten; ein Glasboden kann auf Knopfdruck durchsichtig geschaltet werden.



**Kuppel des Neuen Rathauses.** Foto: Lars Gerhardts

Oben angekommen eröffnet sich von der umlaufenden Plattform ein weiter Blick über Hannover. Die Rathauskuppel erreicht eine Höhe von 97,73 Metern und gehört seit mehr als einem Jahrhundert zu den markantesten Wahrzeichen der Stadt. Von hier aus reicht der Blick über das Stadtgebiet und bei klarem Wetter bis zum Deister im Süden, gelegentlich sogar bis zu den Gipfeln des Harzes.

### EIN WAHRZEICHEN DER STADT

Der Bogenaufzug ist eng mit der Geschichte des Neuen Rathauses verbunden. Das Gebäude wurde im wilhelminischen Historismus errichtet und 1913 eröffnet. Bereits während der Bauzeit entstand auch der besondere Aufzug, der 1908 installiert und mit der Einweihung des Rathauses in Betrieb genommen wurde. Seine Konstruktion orientiert sich an der Form der monumentalen Kuppel, deren Architektur an große Renaissance- und Barockkuppeln europäischer Repräsentationsbauten erinnert. Im Laufe der Jahrzehnte wurde die Anlage mehrfach modernisiert. Die heutige Kabine mit Glasdecke und transparent schaltbarem Boden ist seit 2008 in Betrieb. Trotz dieser technischen Erneuerungen blieb das Grundprinzip des Aufzugs erhalten – eine Konstruktion, die europaweit als außergewöhnlich gilt, weil sie der Rundung der Kuppel folgt und damit eine Kombination aus vertikaler und schräger Fahrt ermöglicht.

Das Angebot erfreut sich seit Jahren großer Beliebtheit. Durchschnittlich nutzen zwischen 75.000 und 80.000 Menschen pro Saison den Aufzug, im Jahr 2025 waren es rund 80.000 Gäste. Besonders am Vormittag gehört die Fahrt für viele Schulklassen und Kindertagesstätten zu einem Ausflugsziel im Stadtzentrum.

Während der Saison fährt der Bogenaufzug montags bis sonntags sowie an Feiertagen von 10 bis 17.30 Uhr. Tickets kosten 5 Euro für Erwachsene und 4 Euro ermäßigt für Kinder von fünf bis 14 Jahren, Schülerinnen und Schüler, Studierende sowie Rentner. Die Karten sind am Info-Counter im Neuen Rathaus, Platz der Menschenrechte 1, erhältlich. Die Saison 2026 läuft bis Sonnabend, 31. Oktober. **RED**

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

GoldAnkauf
GoldSchmidt
www.goldundsilberankauf.de
999er Gold 140,92 €/g
999er Silber 1,85 €/g
750er Gold 105,69 €/g
925er Silber 1,71 €/g
585er Gold 82,44 €/g
333er Gold 46,93 €/g
versilbertes Besteck 40 €/kg
Zinn 16,00 €/kg
Zahngold 89,23 €/g
Stand 11.03.2026
Lister Meile 50 · 30161 Hannover
0511/328269
4678201_002626

Ohne Abzüge:
Feingold 142,50 €/g
750 Gold 105,75 €/g
585 Gold 82,49 €/g
333 Gold 46,95 €/g
Zahngold 88,96 €/g
Silber 1,87 €/g
Versilbert 40,00 €/kg
Zinn 16,00 €/kg
Goldankauf Bott
Bahnhofstr. 12 • 30159 Hannover
0511/37359069
9403801_002626

JETZT NEU!
Dein Kaufland-Prospekt ab sofort im Innenteil
9123301_002626

LOKAL SHOPPEN ZAHLT SICH AUS!
-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
Gültigkeit: März/April2026
WWW.PINC-APOTHEKEN.DE
ROSEN APOTHEKE · EUROPA-APOTHEKE · SONNEN APOTHEKE · Die Ernst-August-Apotheke
6907001_002626

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

Berg&Tal
OUTDOOR OUTLET
Starten Sie mit uns in den FRÜHLING!
EKZ Altwarmbüchen
Opelstr. 36-40 · 30916 Isernhagen-Altwarmbüchen
Mo., Di., Do., Fr. 10:00 – 18:00 Uhr
Mi. 10:00 – 15:00 Uhr, Sa. 10:00 – 14:00 Uhr
9404901_002626

FRÜHLINGS-COUPON
Bitte ausschneiden oder abfotografieren und vorzeigen!
15%
Rabatt auf Ihren gesamten nächsten Einkauf.
Gültig bis 31.03.26
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
Kronsrode · Kattenbrookstrift 163
online: www.LeineApotheke.de
Code „FRÜHLING".
7920401_002626

Dr. Mohi deine Apotheke
20%
*Gilt nicht bei bereits reduzierten Artikeln. Nicht kombinierbar mit anderen Rabatten. Ausgenommen sind rezeptpflichtige Arzneimittel, Zuzahlungen und Rezeptanteile.
Gültig bis 27.03.2026
Gegen Abgabe dieses Coupons erhalten Sie 20% Rabatt auf Ihren gesamten Einkauf!
Bitte Coupon ausschneiden und mitbringen.
Apotheke im Marktkauf
Vahrenwalder Straße 140 · 30165 Hannover
Apotheke am Ring
Isernhagener Straße 109 · 30163 Hannover
3136001_002626

# „Bürsti“ putzt mit System

## AUTONOMER REINIGUNGSROBOTER startet Testbetrieb in Hannovers U-Bahnstationen Kröpcke und Aegidientorplatz

**HANNOVER.** Wenn in den kommenden Monaten ein ungewöhnlicher Helfer über die Bahnsteige der U-Bahnstationen Kröpcke und Aegidientorplatz rollt, müssen Fahrgäste nicht erschrecken. Der rund 180 Kilogramm schwere Automat mit Kameras, Sensoren und rotierenden Bürsten ist kein futuristisches Spielzeug, sondern ein neuer Kollege im Reinigungsteam. Das Sicherheits- und Dienstleistungsunternehmen protec testet erstmals einen autonomen Reinigungsroboter für den Einsatz im öffentlichen Nahverkehr. Intern trägt das Gerät längst einen Spitznamen: „Bürsti“.

Hinter dem freundlichen Namen steckt ein technisch hochentwickeltes Gerät, der Typ Tennant X4 ROVR. Seine Aufgabe ist klar definiert: große Bodenflächen selbstständig reinigen. Dabei erledigt der Roboter gleich mehrere Arbeitsschritte in einem Durchgang. Er verteilt Wasser auf dem Boden, schrubbt die Oberfläche und saugt anschließend das Schmutzwasser wieder auf. Am Ende bleibt eine saubere und weitgehend trockene Fläche zurück.

Bevor Bürsti loslegen kann, analysiert er zunächst seine Umgebung. Während dieser Einlernphase fährt das Gerät die vorgesehenen Bereiche ab und erstellt eine digitale Karte der Station. Auf dieser virtuellen „Roadmap“ orientiert sich der Roboter später selbstständig. Anschließend arbeitet er die programmierten Flächen eigenständig ab und navigiert mit Hilfe von Kameras und Sensoren durch den Raum.

Dabei reagiert der Automat flexibel auf seine Umgebung. Wenn Menschen, Tiere oder Gegenstände seinen Weg kreuzen, weicht er ihnen aus und setzt die Reinigung später fort. Die Technik sorgt außerdem dafür, dass Bürsti bestimmte Sicherheitsabstände einhält – etwa zu Treppen, Rolltreppen oder Aufzügen. Auch über Füße oder Kabel fährt der Roboter nicht hinweg. So soll gewährleistet werden, dass der Einsatz im laufenden Betrieb der Stationen sicher funktioniert.

### LEISER ALS VIELE KLASSISCHE REINIGUNGSMASCHINEN

„Mit dem Gerät starten wir in eine neue Ära“, sagt protec-Geschäftsführer Mathias Lindscheid. Ein voller Frischwassertank reiche für die Reinigung von nahezu 2.000 Quadratmetern Fläche. Bis zu zweieinhalb Stunden kann der Roboter ohne Aufladung arbeiten. Möglich macht das eine Lithium-Ionen-Batterie. Trotz seiner technischen Ausstattung bleibt das Gerät vergleichsweise kompakt: 56 Zentimeter breit und 112 Zentimeter hoch. Mit rund 62 Dezibel arbeitet es zudem deutlich leiser als viele klassische Reinigungsmaschinen.

Die ÜSTRA, deren Tochterunternehmen protec unter anderem für die Reinigung der U-Bahnstationen verantwortlich ist, verspricht sich von der neuen Technik vor allem Unterstützung für die Mitarbeitenden. „Wir wissen die Arbeit der Kolleginnen und Kollegen sehr zu schätzen“, sagt ÜSTRA-Vorstandsvorsitzende Elke van Zadel. Die Teams sorgten täglich dafür, dass sich Fahrgäste in den Stationen wohl und sicher fühlen. „Wenn es jetzt durch den Einsatz neuer Technik Entlastung für die Mitarbeitenden gibt, ist das sehr zu begrüßen“, so van Zadel. Und auch der Spitzname des Roboters gefällt ihr: „Bürsti scheint mir ein sehr passender Name“, unterstreicht die ÜSTRA-Vorstandsvorsitzende mit einem Augenzwinkern.

### KEIN ERSATZ FÜR MENSCHLICHE ARBEITSKRÄFTE

Ein Ersatz für menschliche Arbeitskräfte soll der Roboter jedoch ausdrücklich nicht sein, betont Lindscheid. Vielmehr ginge es darum, Mitarbeitende von besonders zeitaufwendigen oder körperlich belastenden Tätigkeiten zu entlasten. Wenn große Flächen automatisch gereinigt werden, bleibt mehr Zeit für Detailarbeit – etwa an schwer erreichbaren Stellen, bei Glasflächen oder bei der Entfernung von Verschmutzungen.

Gleichzeitig verändert neue Technik auch die Anforderungen in der Branche. Der Umgang mit automatisierten Geräten, deren Programmierung und Wartung schafft zusätzliche Aufgaben. Aus Sicht von protec könnte dies dazu beitragen, die Arbeit im Reinigungsbereich langfristig attraktiver zu machen.

Die kommenden Monate sollen zeigen, wie gut das Konzept im Alltag funktioniert. Der Roboter wird zunächst in den stark frequentierten Stationen Kröpcke und Aegidientorplatz eingesetzt. Dort wollen die Verantwortlichen genau beobachten, wie sich Bürsti zu unterschiedlichen Tageszeiten verhält, wie zuverlässig die Navigation funktioniert und wie gut der Roboter mit dichtem Fußgängerverkehr zurechtkommt. Auch der tatsächliche Nutzen wird geprüft: Spart der Einsatz Zeit, Energie, Wasser und Reinigungsmittel? Und wie reagieren die Fahrgäste auf den ungewöhnlichen Helfer?

### EINJÄHRIGE TESTPHASE IST GESTARTET

Die Testphase ist auf etwa zwölf Monate angelegt. Je nach Ergebnis könnten weitere Geräte angeschafft und der Einsatz auf zusätzliche Stationen ausgeweitet werden.

Parallel startet ein weiterer Versuch innerhalb der ÜSTRA-Verwaltung. Dort wird ein zweiter Reinigungsroboter im Innenbereich des Verwaltungsgebäudes getestet. Ziel ist es, Erfahrungen bei der automatisierten Reinigung großer Flurflächen und möglicherweise später auch von Büroräumen zu sammeln.

Der neue Kollege mit Bürsten und Sensoren ist damit Teil eines größeren Experiments: Wie viel Automatisierung verträgt der Alltag im öffentlichen Nahverkehr – und wo kann sie den Menschen sinnvoll unterstützen?

Für die Reinigungsteams in Hannovers U-Bahn beginnt mit Bürsti jedenfalls ein neues Kapitel der Zusammenarbeit zwischen Mensch und Maschine. **RED**




**Stellen den autonomen Reinigungsroboter „Bürsti“ vor (von links): ÜSTRA-Vorstandsvorsitzende Elke Maria van Zadel und protec-Geschäftsführer MathiasLindscheid in der U-Bahnstation Kröpcke.**
Foto: ÜSTRA/Arp

# Kunst, die ins Rollen bringt

## Halfpipe mitten in der Stadt: Installation soll Sophienstraße und Raschplatz in Orte für Bewegung, Street Art und Begegnung verwandeln

**HANNOVER.** Mitten in der Innenstadt soll bald etwas ins Rollen kommen – im wahrsten Sinne des Wortes. Eine spektakuläre Kunstinstallation der international bekannten Choreografin Florentina Holzinger bringt eine Skater-Halfpipe in den öffentlichen Raum Hannovers. Was zunächst wie ein ungewöhnliches Sportgerät wirkt, ist als Kunstprojekt gedacht: ein Ort für Bewegung, Begegnung und Beteiligung.

Die Installation trägt den Titel „CRASH PIPE (2026)“ und ist alles andere als eine gewöhnliche Skateanlage. Die Konstruktion besteht aus rund acht Tonnen Metall und wird von ausrangierten Autos getragen, auf die sich Titel der Arbeit bezieht. Das Ergebnis erinnert an ein überdimensioniertes Bühnenbild – allerdings nicht in einem Theater, sondern mitten in der Stadt.

Holzinger, die international für ihre radikalen und körperbetonten Bühnenarbeiten bekannt ist, greift damit ein Motiv aus ihrer eigenen künstlerischen Praxis auf. Skaten spielt in ihren Inszenierungen immer wieder eine Rolle. Nun wird die Bewegung selbst Teil einer Kunstinstallation im öffentlichen Raum.

Die Halfpipe ist bewusst als „Instrument“ gedacht – als ein Objekt, das erst durch Nutzung lebendig wird. Während Kunst im Stadtraum häufig als statisch wahrgenommen wird, setzt dieses Projekt auf Dynamik. Skaterinnen und Skater sollen die Anlage tatsächlich befahren können. Durch Bewegung entsteht so eine ständig wechselnde Szene aus Sport, Begegnung und Beobachtung.

Geplant ist eine zweistufige Präsentation. Zunächst wird die Halfpipe in der Sophienstraße aufgebaut, direkt vor dem Kunstverein Hannover. Dafür soll der Straßenabschnitt zeitweise für den Verkehr gesperrt werden. Die Installation bildet dort eine Brücke zwischen Ausstellung und Stadt: Der Kunstverein erweitert seine kommende Frühjahrsausstellung „Under the Milky Way“ damit buchstäblich auf die Straße.

Die Ausstellung beschäftigt sich mit Fragen nach Urbanität und dem „Recht auf Stadt“ – also danach, wie öffentlicher Raum genutzt und gestaltet werden kann. Genau hier setzt die Halfpipe an. Sie macht aus einem Ort des Durchgangs für einige Zeit einen Ort der Aktivität.

Später soll die Installation an einen zweiten, deutlich größeren Schauplatz umziehen: den Raschplatz. Auch dieser Ort gilt vor allem als Verkehrs- und Durchgangsraum zwischen Hauptbahnhof, Innenstadt und Passerelle. Mit dem Projekt soll er zeitweise eine neue Rolle erhalten – als Treffpunkt, Aktionsfläche und Experimentierfeld für Kunst im Alltag der Stadt.

Dort wird die Halfpipe durch ein weiteres Projekt ergänzt. Auf rund 4.000 Quadratmetern soll ein großflächiges Bodenkunstwerk entstehen. Ein internationales Team von Künstlerinnen und Künstlern entwickelt das Motiv gemeinsam mit der Initiative Hola Utopia. Geplant ist ein Beteiligungsprojekt, bei dem auch Menschen, die den Platz täglich nutzen, selbst mitgestalten können.

### RASCHPLATZ SOLL GEMEINSAM GESTALTET WERDEN

Die Idee dahinter: Der Platz wird nicht nur neu gestaltet, sondern gemeinsam erarbeitet. Wer vor Ort ist, kann sich einbringen, mitmalen und das Erscheinungsbild des Platzes aktiv mitprägen. So entsteht ein Kunstwerk, das nicht nur betrachtet, sondern gemeinsam geschaffen wird.

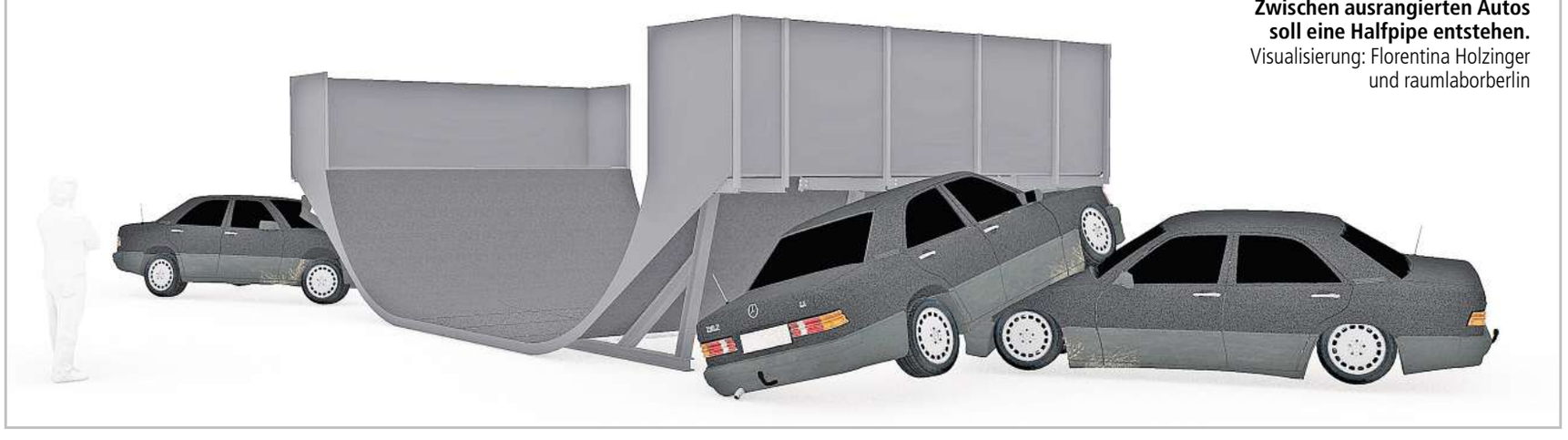
Für Hannovers Oberbürgermeister Belit Onay steckt darin ein wichtiger Ansatz für die Entwicklung des Raschplatzes: „Wir investieren hier in die Qualität des öffentlichen Raumes und wollen den Raschplatz vom Durchgangsort zu einem Platz entwickeln, der dazu einlädt, zu verweilen. Dabei binden wir auch die Menschen ein, die den Platz täglich nutzen.“

Auch kulturell gilt das Projekt als besonderer Coup. Florentina Holzinger zählt zu den einflussreichsten Theatermacherinnen Europas. Ihre Arbeiten verbinden Performance, Körperkunst und gesellschaftliche Themen auf ungewöhnliche Weise. Dass sie nun eine Arbeit speziell für den öffentlichen Raum Hannovers entwickelt, wird in der Kulturszene als bemerkenswertes Signal gewertet.

Während der Laufzeit der Installation soll auch die lokale Skaterszene aktiv eingebunden werden. Sie kann die Anlage nutzen und den Ort mit Leben füllen. Gleichzeitig bleibt der Platz flexibel: Die Gestaltung ist so angelegt, dass parallel auch andere Veranstaltungen stattfinden könnten.

Initiiert wurde das Projekt vom Kunstverein Hannover, unterstützt von der Sparkasse Hannover und der Landeshauptstadt. Entwickelt wurde die Halfpipe gemeinsam mit dem Architekturbüro raumlaborberlin. Eine frühere Version der Konstruktion war bereits in Berlin zu sehen und wurde für Hannover neu konzipiert.

Wenn alles nach Plan läuft, entsteht damit in der Innenstadt ein ungewöhnliches Experiment: Kunst, die nicht nur betrachtet wird, sondern fährt, rollt, bremst und wieder ansetzt – mitten im Alltag der Stadt. **RED**



**Pläne für die Kunstinstallation „CRASH PIPE“: Zwischen ausrangierten Autos soll eine Halfpipe entstehen.**
Visualisierung: Florentina Holzinger und raumlaborberlin

+++ SOFORT BARGELD +++ SOFORT BARGELD +++
OPHIRUM Deutschlands größter Filialist GOLDFUXX
REKORDSTÄNDE IM GOLDPREIS! JETZT IHR ALTGOLD VERKAUFEN!
GOLDFUXX BRAUNSCHWEIG Wendenstr. 57 38100 Braunschweig
OPHIRUM MAGDEBURG Breiter Weg 213 39104 Magdeburg
GOLDFUXX BREMEN Fedelhören 12 28203 Bremen
WIR SIND FÜR SIE VOR ORT IN HANNOVER CALENBERGER ESPLANADE I-8
Bundesweit 42 Standorte
Qualitätsbarren & -münzen
Schnelle & professionelle Abwicklung
Anonymer Goldkauf
Beste Preise für Ihr Altgold
www.ophirum.de
9694002_002626

jetzt allzeithoch · 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

BIRKENSTOCK
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

# Von Hannover nach Venedig

## Die neue Direktorin Eva Birkenstock hat die **KESTNER GESELLSCHAFT** erfolgreich umstrukturiert – die Einzelschau der Künstlerin Cauleen Smith ist noch bis zum 22. März zu sehen

**HANNOVER.** Die neue Direktorin Eva Birkenstock will die Kestner Gesellschaft Hannover nach einer schwierigen Umbruchsphase wieder in vollem Glanz erstrahlen lassen. Sie präsentiert in diesem Jahr viele Künstler, die gerade auch andersorts gefragt sind. Was ist in dem Haus geplant?

Die Kestner Gesellschaft ist wieder da. Nicht, dass das traditionsreiche Ausstellungshaus je weg gewesen wäre. Aber nach dem turbulenten Abgang des vorigen Direktors Adam Budak und einer fast zweijährigen Interimszeit ist die neue Hausherrin Eva Birkenstock erkennbar bemüht, die Kestner Gesellschaft wieder in ruhigeres Fahrwasser zu bringen.

Nach ungewöhnlich vielen Abgängen muss das Team neu aufgestellt, die Finanzierung auf sichere Füße gestellt und das Haus im Zusammenspiel mit den anderen Kunstinstitutionen der Stadt wieder klar positioniert werden. Die Kestner Gesellschaft, sagt Birkenstock, soll bald wieder „in vollem Glanz erstrahlen“. Die neue Direktorin, die seit dem letzten Sommer im Amt ist, hat sich schnell und beherzt der strukturellen Aufgaben angenommen und bekommt nun Rückenwind auch vom Erfolg der ersten von ihr kuratierten Ausstellung an dem Haus.

Gerade hat die Kunstbiennale in Venedig bekannt gegeben, dass die US-Amerikanerin Cauleen Smith in diesem Jahr zum Hauptprogramm der wohl wichtigsten internationalen Schau für zeitgenössische Kunst gehört. Wer wissen will, was die Besucher dort erwartet, kann noch bis zum 22. März in der Kestner Gesellschaft „The Volcano Manifesto“ sehen, die erste umfassende deutsche Einzelschau der 58-jährigen Künstlerin.



**Die Direktorin der Kestner Gesellschaft, Eva Birkenstock.**
Foto: Christian Behrens

Birkenstock möchte der Kestner Gesellschaft mit Werkschauen von bereits etablierten Künstlerinnen und Künstlern wie Cauleen Smith wieder stärker den Charakter einer Kunsthalle geben.

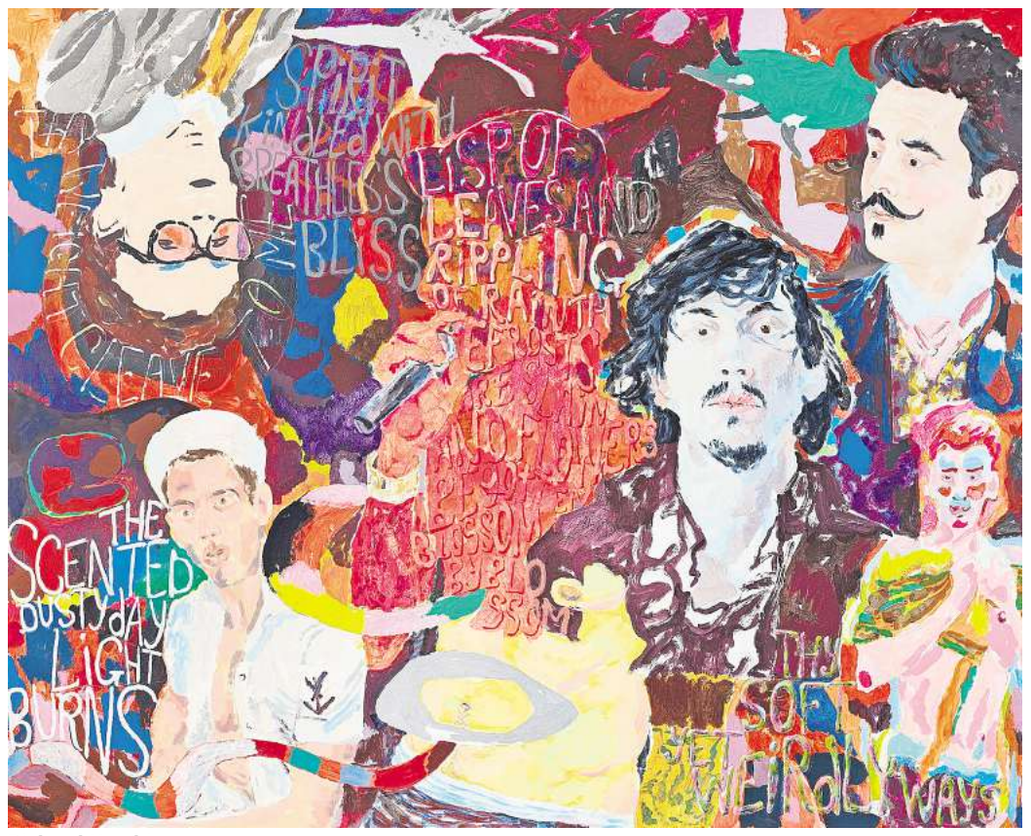
Die erste von den insgesamt drei neuen Ausstellungen in diesem Jahr ist daher ab 24. April allein dem Werk von Richard Hawkins gewidmet. Der US-Amerikaner ist für Birkenstock „einer der interessantesten Maler der Gegenwart“. In Hannover werden mehr als 100 Gemälde, Collagen, Skulpturen und Videos von Hawkins gezeigt, die in den vergangenen drei Jahrzehnten entstanden sind und den erweiterten Malereiansatz des Künstlers erfahrbar machen sollen.

Außerdem zeigt er eine angepasste Version einer Arbeit, die den Künstler im Frühjahr ebenfalls nach Venedig führt: Arakawa-Nash wird damit zunächst den japanischen Pavillon der Biennale bespielen. Die Kestner Gesellschaft ist dabei offizieller Kooperationspartner – zusammen mit zwei Museen aus New York und Los Angeles.

Von Ende August bis November gehört die Kestner Gesellschaft zwei jüngeren Kunstschaffende, die gerade vielerorts gefragt sind: Karimah Ashadu lebt und arbeitet in Hamburg und Nigeria und wurde vor zwei Jahren in Venedig mit dem Silbernen Löwen als vielversprechendste junge Teilnehmerin ausgezeichnet. In Hannover ist die erste umfangreichere Einzelschau von Ashadu zu sehen. Präsentiert wird unter anderem ein neuer Film, der von einer Autowaschanlage in Lagos aus Fragen zu Männlichkeit und Migration, zur knappen Ressource Wasser und zur postkolonialen Gegenwart aufwirft.

Gleichzeitig zeigt der Koreaner Min Yoon zwei für die Räume der Kestner Gesellschaft entwickelte Installationen. Und im Café des Hauses werden seine Bilder präsentiert, die sich mit Kinderbüchern beschäftigen, die in Südkorea und den USA der Zensur unterworfen wurden.

Spätestens bis dahin soll das Café, das seit Längerem nicht in Betrieb ist, wieder ein Café sein und Speisen und Getränke im Angebot haben. Auch das gehört für Birkenstock zum aufgefrischten Glanz der Kestner Gesellschaft.




**Richard Hawkins:**
**„Soft yet Weirdly Ways“, 2020**
Courtesy of the artist; Galerie Buchholz, Köln/Berlin/New York; und Greene Naftali, New York

Wurst-Basar
LAMMKEULE
aus Neuseeland, vorgegart
mit Kräutern und Knoblauch gewürzt, dazu Kartoffelgratin und Dattel-Rosmarinsauce
für ca. 6 Personen 59,99
IM OFEN FERTIG GAREN
3 TAGE IM VORAUS BESTELLEN!
% SONDERANGEBOTE %
gültig vom 16.03. – 21.03.2026
Schweineschnitzel Oberschale 100g 0,79
Kräuter-Champignon-Pfanne 100g 0,99
Spießbraten vom Strohschwein 100g 0,99
Hähnchensteaks mariniert 100g 1,49
Hann. Bouillonbratwurst vom Strohschwein, 5x100g (kg 13,98) Pkg. 6,99
Kartoffel-Bärlauchsuppe mit Sahne verfeinert (L 8,58) 500ml 4,29
weitere Angebote finden Sie unter www.wurst-basar.de
9684001_002626

Gutschein
Bis zu 15 %* Rabatt auf einen Artikel Ihrer Wahl!
ohne Greencard* 10 % Rabatt
mit Stanze Greencard** 15 % Rabatt
*Gültig bis 20.03.2026. Gilt nicht für bereits reduzierte Artikel, Verlagserzeugnisse, Geschenkgutscheine, lebende Tiere, Motorgeräte und Artikel von Weber. **Der Greencard Preis ist nur in Verbindung mit der Stanze Greencard gültig.

Rasen Seminar
am 27.03.
Möchten Sie einen grünen Traumgarten mit einem makellosen Rasen? Dann ist das Rasenseminar von WOLF-Garten genau das Richtige für Sie!
Jetzt den QR-Code scannen und direkt online buchen!

Grillseminare
20.03. Prime BBQ
17.04. American Classic BBQ
Jetzt den QR-Code scannen und direkt online buchen!

STANZE SEIT 1872 Mein Gartencenter
Neueröffnung Stanzes Gartenwelten
2026

Frühlingsblüher
Abgabe nur im 10er Pack
ab 0.39 pro Stück

STANZE GARTENCENTER
Karoline-Herschel-Str. 1
30966 Hemmingen
Tel.: 0511 420 380
ÖFFNUNGSZEITEN:
Mo. – Sa. 09.00 – 19.30 Uhr
So. 12.00 – 16.00 Uhr*
stanze-gartencenter.de
Direkt im Gewerbepark Hemmingen an der B3 (Kreuz Hemmingen/K221). Nur ca. 10 Minuten von der Haltestelle Berliner Straße entfernt (Stadtbahn Linie 13).
@stanzegartencenter
PREMIUM-PARTNER
VERBAND DEUTSCHER GARTEN-CENTER AUSGEZEICHNET 2025/26 M. Mensing-Meckelburg KOMPETENZ BERATUNG QUALITÄT
Änderungen in Form, Farbe und Dekor vorbehalten. Es handelt sich ausschließlich um Abholangebote. Abgaben in handelsüblichen Mengen. Bild-, Produkt- und Farbabweichungen sowie Preisirrtum vorbehalten. Alle Preise in Euro. Nur solange der Vorrat reicht! *Verkauf an Sonn- & Feiertagen gemäß § 4 Abs. 1 Nr. 4a NLöffVZG. Geöffnet 12 bis 16 Uhr (Beratung & Verkauf 13-16 Uhr)
Unsere neue Beilage ist Online
QR-Code scannen und in unserer aktuellen Beilage stöbern.
36773702_002625




**Freuen sich auf die IdeenExpo 2026 (von links): Muriel Groß, Falko Mohrs, Stanislava Plachá und Volker Schmidt.**
Foto: Tobias Wölki

# Programm für kluge junge Köpfe

## Raketen, Roboter, Rennsimulator: IDEENEXPO will hunderttausende Jugendliche begeistern

**HANNOVER.** Im Fahrsimulator über die Rennstrecke rasen oder eine Rakete von innen bestaunen: Die IdeenExpo macht Technik erlebbar. Europas größtes Technologie- und Innovationsfestival für junge Menschen kommt vom 20. bis 28. Juni wieder auf das Messegelände in Hannover. Erwartet werden erneut hunderttausende Jugendliche.

Das Konzept: ein Mix aus Festival und Wissenschaft. Schülerinnen und Schüler können experimentieren, tüfteln und Berufe aus Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften und Technik kennenlernen. Die Veranstaltung richtet sich vor allem an Jugendliche der Klassen 7 bis 13, aber auch Familien und Lehrkräfte sind willkommen. Der Eintritt ist frei.

Neben Mitmachaktionen und Workshops stehen auch Konzerte und Auftritte von Social-Media-Stars auf dem Programm. Ziel ist es, junge Menschen für technische und naturwissenschaftliche Berufe zu begeistern.

„In Zeiten tiefgreifender technologischer Umbrüche und wirtschaftlicher Unsicherheiten ist Orientierung wichtiger denn je. Die IdeenExpo bietet genau diesen Raum“, sagt Aufsichtsratsvorsitzender Volker Schmidt.

Die Veranstaltung kostet insgesamt 23 Millionen Euro. Das Land Niedersachsen beteiligt sich mit 14 Millionen Euro. „Eine gute Investition“, sagt Wissenschaftsminister Falko Mohrs. „Niedersachsen lebt als Wissenschafts- und Innovationsstandort von Neugier, Können und Gestaltungswillen. Genau das macht die IdeenExpo erlebbar.“

## Infos zur IdeenExpo

**HANNOVER.** Unter dem Motto „Mach doch einfach!“ findet in diesem Sommer die zehnte IdeenExpo in Hannover statt. Antworten auf die wichtigsten Fragen:

**Wann findet die IdeenExpo 2026 statt?**
Die IdeenExpo 2026 beginnt am Sonnabend,, 20. Juni. Nach neun Tagen endet sie am Sonntag, 28. Juni.

**Wo findet die IdeenExpo statt?**
Seit knapp 20 Jahren lädt das Technologieevent alle zwei Jahre auf das Messegelände in Hannover ein. Mehr als 300 Aussteller verteilen sich auf mehr als 100.000 Quadratmetern in mehreren Hallen.

**Wie kommt man hin?**
Das Messegelände ist mit dem Auto über den Messeschnellweg (B6) erreichbar, es stehen Parkplätze zur Verfügung. Entspannter aber ist die Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Aus Hannovers Innenstadt kann man die Stadtbahnen der Linien 6 (Messe/Ost) und 8 (Messe/Nord) jeweils bis zum Endpunkt nehmen. Der Fußweg vom Halt Messe/Ost über die Expo Plaza ist etwas kürzer.

**Wie teuer ist der Eintritt?**
Der Eintritt ist an allen Tagen frei. Das Land Niedersachsen fördert die IdeenExpo mit 14 Millionen Euro.

**Was steht auf dem Programm?**
Rund 330 Aussteller sind bei der nächsten Ausgabe dabei, sie präsentieren mehr als 800 Mitmachexponate in 14 Themenbereichen. Highlights sind etwa die begehbare Rakete Spacebuzz der Deutschen Raumfahrtagentur und der Roboterschwarm von Niedersachsenmetall. Auch Liveexperimente, Workshops und Wissenschaftsshows stehen auf dem Programm.

**Was ist neu?**
Neu dabei ist der Vitalkosmos, in dem es um technische Entwicklungen in der Medizin wie Robotik und Biotechnologie geht.

**Kommen wieder Stars? Gibt es Konzerte?**
Auch in diesem Jahr sind wieder Auftritte von bekannten Influencern geplant, ebenso kostenlose Livekonzerte. Vor zwei Jahren begeisterte Cro 10.000 Fans zum Abschluss der IdeenExpo. Auf welche Musiker, Tiktoker und Youtuber sich die Besuchenden dieses Mal freuen dürfen, wird allerdings erst noch bekannt gegeben.

**An wen richtet sich die IdeenExpo?**
Das Event richtet sich vorwiegend an Schülerinnen und Schüler der Jahrgänge sieben bis 13, aber auch an Familien und Lehrkräfte.

# Bund fördert Wassertechnik

## 350.000 Euro für neue Bewässerung im Berggarten

**HANNOVER.** Die Herrenhäuser Gärten können auf finanzielle Unterstützung des Bundes für die Modernisierung der Bewässerungsanlagen im Berggarten hoffen. Wie die Stadt Hannover mitteilt, wurden Fördermittel in Höhe von 350.000 Euro aus dem Denkmalschutz-Sonderprogramm des Bundes in Aussicht gestellt. Ein offizieller Bewilligungsbescheid steht allerdings noch aus.

Die Mittel sollen in die geplante Erneuerung der Bewässerungsleitungen fließen. Sie gelten als zentrale Voraussetzung für die Pflege der umfangreichen Pflanzensammlungen im Berggarten. Durch den Klimawandel mit steigenden Temperaturen und häufigeren Trockenperioden sind die Anforderungen an die Gartenpflege in den vergangenen Jahren deutlich gestiegen. Einzelne Pflanzenarten und damit auch Teile der über Jahrhunderte gewachsenen Sammlungen geraten zunehmend unter Druck.

„Ich bin sehr dankbar und freue mich sehr darüber, dass es den Herrenhäuser Gärten gelungen ist, diese Zuwendung aus dem Denkmalschutz-Sonderprogramm des Bundes zu akquirieren“, begrüßt Bildungs- und Kulturdezernentin Eva Bender die gute Nachricht. „Die Zusage der Förderung bestätigt einmal mehr die Wertschätzung und den nationalen Rang der Herrenhäuser Gärten als einmaliges und erhaltenswertes Denkmal der Gartenkultur“, freut sich Professor Dr.-Ing. Anke Seegert, Direktorin der Herrenhäuser Gärten.

Kern des Projekts ist die vollständige Erneuerung des in die Jahre gekommenen Bewässerungssystems. Leitungen sollen neu verlegt und die Technik durch zusätzliche Hydranten, Ventile sowie eine entsprechende Stromversorgung ergänzt werden. Zudem ist vorgesehen, das System künftig automatisiert zu betreiben. Nach Abschluss der Arbeiten werden die Oberflächen entsprechend den denkmalrechtlichen Vorgaben wieder in den ursprünglichen Zustand versetzt.

> „Die Zusage der Förderung bestätigt einmal mehr die Wertschätzung und den nationalen Rang der Herrenhäuser Gärten als einmaliges und erhaltenswertes Denkmal der Gartenkultur.“
>
> **Professor Dr.-Ing. Anke Seegert,** Direktorin der Herrenhäuser Gärten

Die Umsetzung ist in mehreren Bauabschnitten geplant, damit der Garten während der Arbeiten weiterhin geöffnet bleiben kann. Zunächst sollen bis 2029 zentrale Versorgungsleitungen unter der Herrenhäuser Straße sowie neue Bewässerungsleitungen im östlichen Bereich des Gartens und im Eingangsbereich entstehen. Die Arbeiten aus dem nun beantragten Förderprogramm sollen 2027 beginnen. Für diesen ersten Abschnitt werden derzeit Kosten von rund 900.000 Euro veranschlagt.

Der Berggarten ist Teil des historischen Ensembles der Herrenhäuser Gärten und wurde ab 1704 angelegt. Heute erstreckt sich der botanische Schaugarten über eine Fläche von rund zwölf Hektar und beherbergt etwa 12.000 Pflanzenarten aus aller Welt.

Das Wasser für die Bewässerung des Freilands stammt aus der Leine. Über die Pumpen der historischen Wasserkunst gelangt es zunächst in die den Großen Garten umgebende Graft und durchläuft dort eine Filteranlage. Anschließend wird es von einer Pumpstation in den Berggarten gefördert. Dort erfolgt die Verteilung bislang über Regneranlagen sowie teilweise manuell mit Gießbrausen.

Die vorhandenen Leitungen sind jedoch stark gealtert und entsprechen nicht mehr den heutigen Anforderungen. Sie sind störanfällig und liefern nicht überall den notwendigen Wasserdruck. Mit der neuen Anlage soll die Versorgung künftig flexibler und effizienter gesteuert werden können.

Ein Vorteil liegt in der automatisierten Steuerung: Künftig kann die Bewässerung auch nachts oder in den frühen Morgenstunden erfolgen, wenn weniger Wasser verdunstet. Dadurch lässt sich der Verbrauch reduzieren und die Versorgung der Pflanzen zugleich verbessern. Besonders in heißen Sommern soll so eine stabilere und ressourcenschonendere Pflege der wertvollen Pflanzensammlungen gewährleistet werden. **RED**






**Claudia Richter ist spezialisiert auf Verhaltensmedizin.**
Foto: Riedelt / TiHo

# Verhaltensauffälligkeiten: Neue Sprechstunde an der TiHo

**HANNOVER.** Die Klinik für Kleintiere der Stiftung Tierärztliche Hochschule Hannover (TiHo) bietet eine neue Sprechstunde für Verhaltensmedizin an. Zuständig ist Tierärztin Claudia Richter, die auf die Diagnose und Behandlung von Verhaltensstörungen bei Hunden, Katzen und weiteren Tierarten spezialisiert ist. Sie ist Diplomate des American College of Veterinary Behaviorists und verfügt damit über eine international anerkannte Zusatzqualifikation in diesem Fachgebiet.

Die tierärztliche Verhaltensmedizin befasst sich mit Störungen, bei denen körperliche Erkrankungen und emotionale Faktoren zusammenwirken können. Körperliche Beschwerden können Veränderungen im Verhalten auslösen oder verstärken, umgekehrt können psychische Belastungen körperliche Symptome beeinflussen.

Zu den häufigen Gründen für eine Vorstellung zählen unter anderem Zwangsverhalten wie das Jagen von Licht oder des eigenen Schwanzes, Angst- und Aggressionsverhalten, Futterprobleme sowie kognitive Einschränkungen im Alter. Bei Katzen gehören außerdem Konflikte zwischen mehreren Tieren im Haushalt, Angstverhalten oder unerwünschtes Urinieren zu den typischen Problemen.

Die Betreuung beginnt mit einem Online-Fragebogen und einem telemedizinischen Erstgespräch zur Vorbereitung des Termins. Anschließend erfolgt in der Klinik eine klinische und verhaltensmedizinische Untersuchung. Auf dieser Grundlage wird ein Therapieplan erstellt, der medizinische und verhaltenstherapeutische Maßnahmen sowie bei Bedarf eine medikamentöse Behandlung umfassen kann.

Richter studierte Tiermedizin an der Ludwig-Maximilians-Universität München. Nach dem Staatsexamen arbeitete sie zunächst mehr als zehn Jahre in der Allgemeinpraxis in Kanada. Dort spezialisierte sie sich auf Verhaltensmedizin und absolvierte eine mehrjährige Weiterbildung beim American College of Veterinary Behaviorists, die sie 2024 mit dem Diplomate-Titel abschloss. Zuletzt führte sie in Vancouver eine eigene Praxis für Verhaltensmedizin. An der TiHo baut sie nun die verhaltensmedizinische Sprechstunde weiter auf. **RED**

**Mehr Informationen zur verhaltensmedizinischen Sprechstunde stehen online unter: tiho-hannover.de/verhalten**

# „Gutes Hören fördert aktive Teilhabe am gesellschaftlichen Leben“



„Der beste Schutz für das Gehör ist: Lärm meiden.“
Foto: Clemens Niehaus

## Im großen *magaScene*-Interview: **NILS MEYER**, Leiter der Hörregion Hannover

Seit zehn Jahren ist Hannover ganz Ohr, denn im Frühjahr 2016 wurde die Hörregion Hannover offiziell ins Leben gerufen. In diesem Netzwerk stehen Unternehmen und Einrichtungen, Institute und Institutionen, Organisationen und Verbände mit Sitz in der Region Hannover im Austausch, die sich aus medizinischer, wissenschaftlicher, wirtschaftlicher, pädagogischer und kultureller Perspektive mit dem Thema Hören beschäftigen.

Die Hörregion Hannover möchte die sinnliche Qualität des Hörens erlebbar machen, Wirtschaft und Forschung in den Bereichen Hörakustik und Hörgesundheit miteinander vernetzen, für die Pflege und Erhalt des eigenen Hörvermögens sensibilisieren, die gesellschaftliche Teilhabe von hörbeeinträchtigten Menschen steigern und Begeisterung für Musik, Klang und Sound entfachen.

Geleitet wird die Hörregion Hannover von Beginn an von Nils Meyer. Der 54-Jährige ist verheiratet, lebt mit seiner Frau und drei Kindern im Stadtteil Limmer. Wir befragten ihn zur Hörregion. Das ganze Interview steht in der März-Ausgabe der magaScene.

**magaScene: Nils, warum ist gutes Hören wichtig?**
Meyer: Unsere Ohren helfen uns, uns mit anderen Menschen auszutauschen, uns zu orientieren, mitten im Leben zu sein. Einander zuzuhören, ist die Basis einer Demokratie. Die Technik des Hörens ist schon für sich genommen ein unglaublicher Prozess. Schallwellen werden über das Außenohr eingefangen, im Mittelohr durch Trommelfell und Gehörknöchelchen verstärkt und in das Innenohr weitergeleitet. In der Hörschnecke, der Cochlea, wandeln Haarzellen die Schwingungen in elektrische Impulse um, die der Hörnerv ans Gehirn zur Verarbeitung weiterleitet. Diese Haarzellen können sich im fortgeschrittenen Alter abnutzen, was dazu führen kann, dass bestimmte Frequenzen schlechter zu hören sind.

**magaScene: Wie bleiben Ohren gesund?**
Meyer: Der beste Schutz für das Gehör ist: Lärm meiden. Wer permanent lauten Umgebungen ausgesetzt ist, sollte einen Gehörschutz tragen. In beruflichen Zusammenhängen, zum Beispiel in Fabriken oder auf dem Bau, regelt das der Arbeitsschutz. Aber auch permanente Lärmsituationen in Kitas, Schulen oder Großraumbüros können stressen und die Leistungsfähigkeit beeinflussen. Ruhephasen sind wichtig. Ich bin kein Experte, aber ich habe medizinische Vorträge gehört, die empfehlen, dass Lehrkräfte, Kinder und Jugendliche nach der Schule einfach mal eine Stunde ihre Ohren schonen, sich nicht sofort nach dem Unterricht die Kopfhörer aufsetzen und längere Zeit die Musik voll aufdrehen. Auch in der Freizeit, bei einem Konzert oder einer Sportveranstaltung kann der Schallpegel enorm sein. Ohrstöpsel können auch dort das Ohr entlasten.

**magaScene: Gehst Du bei einem amtlichen Konzert mit gutem Beispiel voran?**
Meyer: Mittlerweile schon. Als Jugendlicher war aber auch ich jemand mit hochriskantem Hörverhalten (lacht). Es ist jungen Menschen schwer zu vermitteln, dass sie beim Konzert das dämpfen sollen, was richtig Bock macht. Wie bei so vielen Dingen ist es die Dosis, also die Lautstärke und die Dauer, die schädlich sein kann. In meinem Freundeskreis bin ich auch nicht mehr der Einzige, der sich beim Konzert etwas in die Ohren stopft. Und inzwischen gibt es ja eine gewisse Offenheit, sobald ein Angebot da ist. Im vergangenen Jahr haben wir vor einem Handball-Spiel dank Unterstützung der „Recken“ Ohrstöpsel verteilt. Nach erstem Zögern haben viele dankbar zugegriffen.

**magaScene: Gibt es 2026 anlässlich des zehnjährigen Jubiläums der Hörregion Hannover eine zentrale Publikumsveranstaltung?**
Meyer: Ja, am Sonntag, 31. Mai, das Hörfest auf dem Waldberg Empelde. Wir planen ein „Best of“ mit vielen tollen Angeboten und Aktionen aus den letzten zehn Jahren. Am Programm sind wir gerade dran. Der Waldberg ist für mich einer der schönsten Orte in der Region Hannover. An verschiedenen Stationen planen wir Aufführungen, Konzerte, Workshops und Führungen, die einfach Lust machen, hinzuhören, zuzuhören, mit der ganzen Familie einen klangvollen Tag zu verbringen. 2017 war dort unser erstes Hörfest, wir hatten rund 5.000 Interessierte! Dieser fabelhafte Ort ist nicht öffentlich zugänglich, nur zu Veranstaltungen geöffnet. Am 31. Mai wäre eine gute Gelegenheit, bei freiem Eintritt. Am besten kommt man mit dem Fahrrad, der Waldberg liegt an der Schnittstelle zwischen Hannover und dem Calenberger Land direkt am Grünen Ring.

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.




ZIMMERMANN SEIT 1955 TRADITION & QUALITÄT
Zwei mal in der Nähe!
Raabestraße 1, 30177 Hannover/List
Telefon 05 11 / 52 55 60
Marktstraße 17, 31303 Burgdorf
Telefon 0 51 36 / 22 28
Zum Mittagstisch QR-Code scannen

WOCHENANGEBOTE
16.03.2026 bis 21.03.2026

Montag bis Samstag
Spartipp! 1,09 €*
Schweinelachs ..... vom Becklinger Strohschwein vielseitig verwendbar, auf Wunsch mariniert Merlin oder Aioli Marinade
Durchgedrehts ..... 1,39 €*
frisches Mett halb & halb
Kennen Sie schon?
hausgemachte ..... 1,89 €*
Chorizo Salami mit milder Schärfe - Scharfe Stange
Würstchen ..... 1,39 €*
dicke Bockwurst oder Wiener Würstchen
aus unserer Salatküche
Heringssalat ..... 1,89 €*

Montag bis Mittwoch
Schweinegeschnetzeltes ..... 0,99 €*
„Waidmanns Art“
Waldpilzen und angebratenem Speck
Zimmermanns Schlemmer Tüte
300g Rinderwurst mit Hafergrütze
2 Puten-Wiener & ein Schlauch Kartoffelsuppe
400g Geschnetzeltes „Waidmanns Art“ 12,50 €*

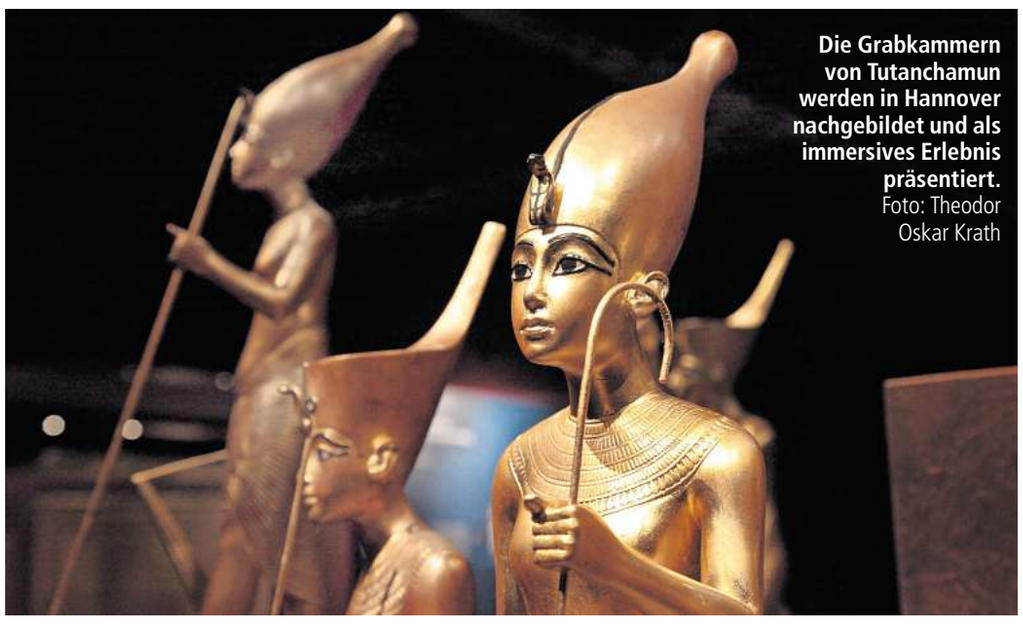
Donnerstag bis Samstag
frische Stadtbratwurst ..... 1,69 €*
Fertiggericht. Nur noch erwärmen:
Hähnchenbrusta ..... 13,90 €
„Pomodoro“
in Tomaten-Basilikum-Rahm, Schale für 2 Personen
Eier-Traum ..... 4,25 €
Eier-Viertel auf Schinken-Schnittlauch-Creme, 280g Becher

*Die angegebenen Preise gelten pro 100g.
6499601_002626

KRIBBELN, BRENNEN, TAUBE FÜSSE?
Deutschland - ein Land der Schmerzpatienten. Sind Sie vielleicht auch betroffen? Ca. fünf Millionen Menschen leiden an Polyneuropathie. Zu den häufigsten Ursachen zählen Diabetes mellitus, Dialyse, Chemotherapie, Medikamenteneinnahme und starker Alkoholkonsum. Rund ein Drittel aller Ursachen bleibt jedoch ungeklärt. Werden Sie aktiv und informieren sich beim Beratungs-Tag über die alternative nicht schulmedizinische HiToP®-Hochtontherapie.
Dienstag, den 17.03.2026
Annen-Apotheke
An der Lutherkirche 19
30167 Hannover
Bitte vereinbaren Sie noch heute Ihren persönlichen Beratungstermin, auch telefonisch möglich.
Apothekerin Evgenia Tetelbaum
Telefon: 0511 - 70 18 78
5060501_002626

# Tutanchamuns Grabschatz in Hannover

## Die Alte Druckerei bietet eine Zeitreise in das Reich der Pharaonen



Die Grabkammern von Tutanchamun werden in Hannover nachgebildet und als immersives Erlebnis präsentiert.
Foto: Theodor Oskar Krath

**HANNOVER.** Die Entdeckung des Grabs von König Tutanchamun zählt zu den spannendsten historischen Ereignissen der Weltgeschichte. Als der britische Archäologe Howard Carter 1922 im Tal der Könige in Ägypten das nahezu intakte Grab öffnete, bot sich ihm ein unfassbarer Anblick. Interessierte können diesen Moment bald in Hannover nacherleben.

Carter fand in einer Art Schatzkammer königlichen Schmuck, heilige Artefakte, alte Waffen und sogar Musikinstrumente. Das Grab wurde aufwendig untersucht und enthielt insgesamt 5398 Objekte. Darunter auch das 1925 gefundene und bekannteste Fundstück: die goldene Totenmaske des Tutanchamun – mehr als 3000 Jahre alt, etwa zehn Kilogramm schwer, fast vollständig aus 23-karätigem Gold. Sie kommt jetzt zum ersten Mal als Replik und digital nach Hannover.

Mit der neuen Ausstellung „Tutanchamun: Ein Immersives Abenteuer“ von COFO Entertainment aus Passau kann man sich in Hannover einen Eindruck von diesem Schatz machen. Denn die Ausstellung zum legendären Pharao möchte das alte Ägypten zum Leben erwecken und bietet dank moderner Technologie einen neuen Zugang zu den archäologischen Entdeckungen und deren Geschichte

In der Alten Druckerei auf dem Pressehaus-Gelände werden dafür vom 6. Mai an etwa 800 detailgetreue Rekonstruktionen ausgestellt. Der Ticketverkauf beginnt am Freitag, 6. März 2026, um 10 Uhr unter tickets.haz.de und in den Geschäftsstellen der HAZ und Neuen Presse zum Beispiel an der Langen Laube.

Für den Ägyptologen und Kurator der Ausstellung, Dr. Wolfgang Wettengel, sind die Geschichte des Pharaos und die des Entdeckers Howard Carter von vielen spannenden Mythen geprägt. „In diesem Umfang und dieser Intensität sind Leben und Tod von Tutanchamun und die Entdeckung seines Grabes und des einzigartigen Schatzes erstmalig in einer Ausstellung erlebbar.“

Die nachgebildete Grabkammer wird als immersive Erfahrung präsentiert. Mit Soundlandschaften und Videotechnik wird Besuchern und Besucherinnen die Geschichte der Entdeckung auf moderne Art vermittelt. Sie haben die Gelegenheit, die Schätze des Pharaos so zu erleben, wie Howard Carter sie vor mehr als einem Jahrhundert vorgefunden hat.

Für die sogenannte immersive (eintauchende) Zeitreise begeben sich die Besucher und Besucherinnen ins Tal der Könige, wo sie die Ausgrabung miterleben, bevor sie die lebhaften Straßen von Kairo und den geschäftigen Basar erreichen.

Durch 360°-Technologie erleben Besucher und Besucherinnen das alte Ägypten und folgen dem König über die Grenzen des irdischen Lebens hinaus auf seine Reise ins Leben nach dem Tod und werden Zeugen seiner Verwandlung vom sterblichen Herrscher zum ewigen Sonnengott. Die Ausstellung bietet eine Virtual-Reality-Reise und setzt zusätzlich auf Virtual-Reality-Brillen.

Das Gelände des Pressehauses an der August-Madsack-Straße 1 bietet ganz analoge Parkplätze und ist bequem mit der Stadtbahnlinie 6 erreichbar.



37630901_002625

# Hausmittel im Leistungssport

## Sportler-Berichte über Senf und Gurkenwasser bei Krämpfen – GEHEIMER PROFITIPP ODER MYTHOS?

**VON HEIDI BECKER**

**BERLIN.** Nicht nur Leistungssportler kennen das Problem: Beim Tennis, beim Joggen oder im Fitnessstudio zieht es plötzlich in der Wade, der Muskel verhärtet sich, jeder Schritt tut weh. Ein Krampf. Während Freizeitsportler meist versuchen zu dehnen oder einfach abzuwarten, greifen manche Profis zu ungewöhnlichen Mitteln. So erklärt Eishockey-Star Leon Draisaitl im Eurosport-Interview, er esse auf der Bank Senf, sobald sich ein Krampf ankündige. Der Tennisspieler Carlos Alcaraz wurde bei den Australian Open 2026 beobachtet, wie er im Medical Time-Out Gurkenwasser trank - angeblich wegen eines Krampfes.

Doch können Senf oder Gurkenwasser tatsächlich helfen? „Es gibt ein paar anekdotische Berichte, dass das wirken kann“, sagt die Ernährungswissenschaftlerin Anja Carlsohn. Studien hätten versucht, diesen Effekt zu überprüfen - mit widersprüchlichen Ergebnissen. Manche Untersuchungen deuteten demnach darauf hin, dass stark gewürzte oder saure Substanzen die Dauer eines Krampfes minimal verkürzen könnten, andere fänden keinen Effekt. „Die Evidenzlage ist uneinheitlich“, so Carlsohn.

Hinzu komme: „Ein Muskelkrampf dauert in der Regel nur wenige Sekunden bis Minuten - und hört oft von selbst wieder auf“. Wer in diesem Moment Senf esse oder Gurkenwasser trinke, könne den natürlichen Verlauf leicht mit einer Wirkung des Hausmittels verwechseln. „Das ist ein bisschen schwierig mit Ursache und Wirkung“, erklärt die Professorin für Ernährungswissenschaft und Sporternährung.

### TRP-REZEPTOREN IM MUND

Hinter Senf oder Gurkenwasser könnte man einen Elektrolyt-Effekt vermuten - schließlich enthalten beide Lebensmittel Natrium. Doch aus Sicht der Expertin ist das unwahrscheinlich. „Die Elektrolyte kommen in dieser kurzen Zeit noch gar nicht im Organismus an“, erklärt sie. Bis Natrium im Magen aufgenommen und im Körper verteilt sei, vergehe deutlich mehr Zeit, als ein akuter Krampf normalerweise dauere.

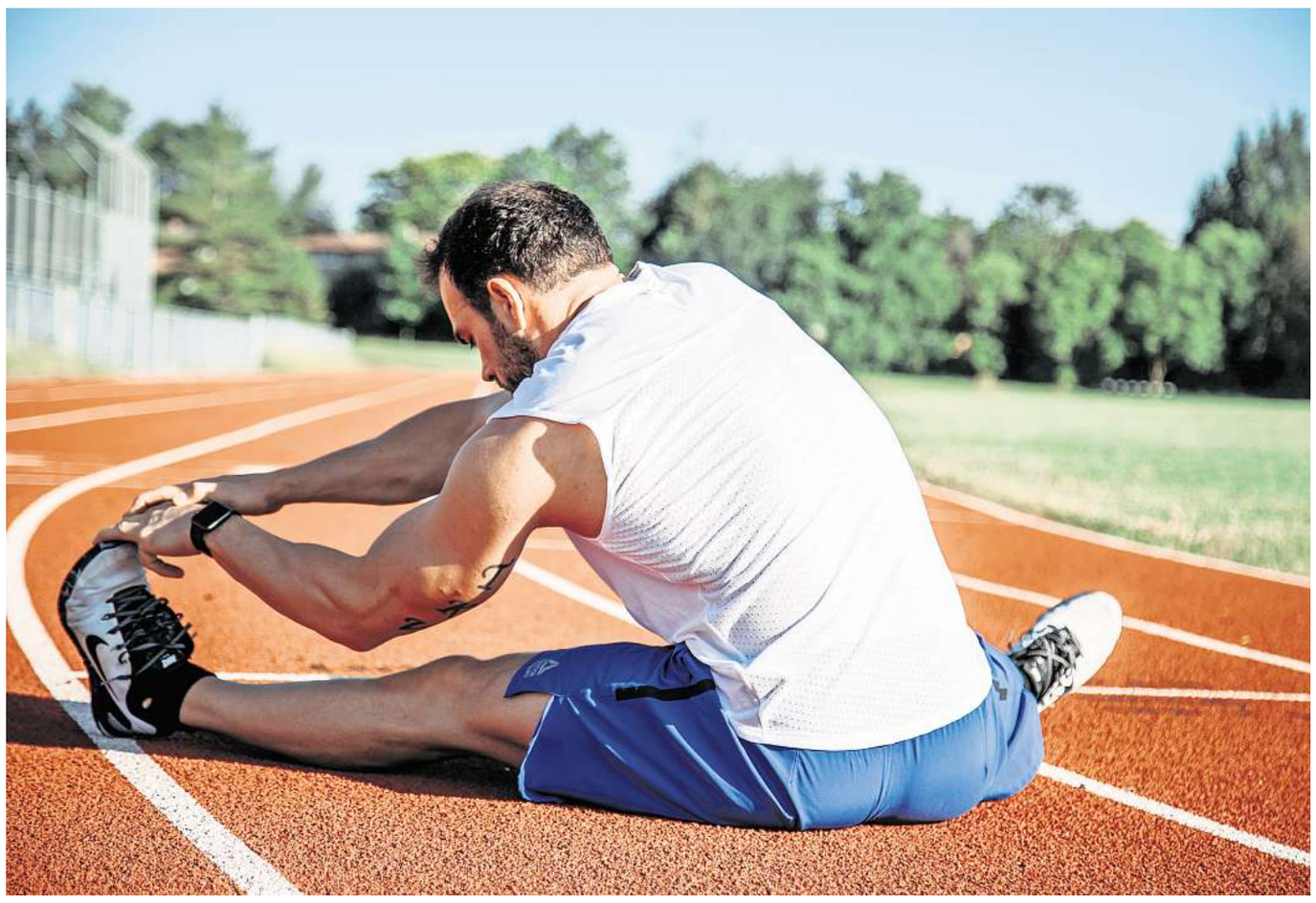
Als mögliche - bislang nicht eindeutig bewiesene - Erklärung wird Carlsohn zufolge ein anderer Mechanismus diskutiert: sogenannte TRP-Rezeptoren in der Mundhöhle. Sie reagieren auf scharfe oder saure Reize. „Die Überlegung ist, dass dieser sensorische Reize reflektorisch eine Fehlschaltung im Muskel lösen könnte“, sagt Carlsohn. Muskelkrämpfe seien letztlich eine „neuromuskuläre Fehlkopplung“ - eine Art Fehlschaltung von Synapsen. „Der Muskel kontrahiert dann ohne Befehl von oben“, erklärt sie. Ob dieser Reflex tatsächlich eine Rolle spielt, ist jedoch nicht abschließend geklärt.

### ÜBERFORDERUNG EINZELNER MUSKELGRUPPEN

Auch aus sportmedizinischer Sicht steht weniger der Mineralstoffhaushalt als vielmehr die Ermüdung der Muskulatur im Vordergrund. „Belastungsbedingte Muskelkrämpfe sind nach heutigem Stand in erster Linie ein neuromuskuläres Ermüdungsphänomen“, sagt Hans-Georg Predel, Leiter des Instituts für Kreislaufforschung und Sportmedizin an der Deutschen Sporthochschule Köln. Wenn ein Muskel unter extremer Belastung die hemmende Kontrolle verliere, steige seine Erregbarkeit - es komme zur unwillkürlichen Dauerkontraktion. Elektrolytverschiebungen könnten diesen Prozess zwar verstärken, stünden Predel zufolge aber nicht im Zentrum.

Warum es selbst Top-Athleten trifft? „Im Wettkampf bewegen sich selbst hervorragend trainierte Athletinnen und Athleten oft über dem Bereich, den sie im Training realistisch simulieren können“, erklärt Predel. Ein Krampf sei deshalb häufig kein Zeichen schlechter Vorbereitung, sondern Ausdruck einer akuten situativen Überforderung einzelner Muskelgruppen. „Die wichtigste Stellschraube ist nicht das ‚Nachsalzen‘, sondern die spezifische Ermüdungsresistenz der wettkampfrelevanten Muskulatur“, sagt Predel. Wer Belastungsspitzen trainiere, senke das Risiko deutlich - ganz ausschalten lasse es sich jedoch nie.

Und auch bei Senf oder Gurkenwasser sieht der Mediziner keinen klassischen Mineralstoff-Effekt: „Wenn Senf oder Gurkenwasser helfen, dann wohl kaum wegen der Mineralstoffe, sondern primär wegen starker sensorischer Reize im Mund-Rachen-Raum. Das ist eher Neurophysiologie als Hausmittel-Magie.“



**Effektiver als Hausmittel: Dehnen und gutes Aufwärmen der Muskeln.** Symbolfoto: Alora Griffiths / Unsplash

### LEICHTES, VORSICHTIGES DEHNEN

Ein weiterer verbreiteter Mythos: Muskelkrämpfe entstehen vor allem durch Magnesiummangel. „Das wird total überschätzt“, sagt Carlsohn. Solange kein ausgeprägter Mangel vorliege, spiele Magnesium bei akuten belastungsbedingten Krämpfen kaum eine Rolle. Auch eine zusätzliche Einnahme im Moment des Krampfes löse das Problem nicht. Stattdessen handelt es sich meist um ein Zusammenspiel mehrerer Faktoren. Intensive Belastung, Ermüdung der Muskulatur und mitunter Elektrolytverschiebungen durch starkes Schwitzen. „Meistens ist das ein komplexes System“, so die Expertin. Carlsohn räumt direkt mit einem weiteren Gerücht auf: Wer viel trinkt, bekommt keine Muskelkrämpfe. „Nur mehr zu trinken, reicht nicht aus - zumal Wasser selbst keine Elektrolyte enthält“.

Was also tun, wenn der Muskel plötzlich dichtmacht? Zunächst sollte die Belastung beendet werden. Leichtes, vorsichtiges Dehnen der betroffenen Muskulatur kann helfen, die Kontraktion zu lösen. In den meisten Fällen verschwindet der Krampf nach kurzer Zeit von selbst. Treten Krämpfe regelmäßig an derselben Stelle auf, empfiehlt Carlsohn eine sportärztliche Abklärung.

### REINER PLACEBOEFFEKT?

Und Senf oder Gurkenwasser? Empfehlen würde Carlsohn es nicht ausdrücklich. „Ich würde jetzt aber auch nicht dringend davon abraten“, sagt sie. Ein Löffel Senf sei in der Regel unproblematisch. Von regelmäßigem Gurkenwasser-Konsum rät sie im Freizeitbereich eher ab - wegen des hohen Salzgehalts und möglicher Auswirkungen auf den Blutdruck. Wer im Wettkampf dennoch darauf setzt, könne es ausprobieren. „Der Placeboeffekt ist ja auch etwas.“

Langfristig bleibt jedoch entscheidend, was ohnehin gilt: eine ausgewogene Ernährung, ausreichende Flüssigkeitszufuhr, gute Trainingssteuerung und ein angepasstes Aufwärmen, so die Expertin. Einen hundertprozentigen Schutz vor Muskelkrämpfen gibt es nicht - weder im Fitnessstudio noch im Profisport.

# Störche, Aquarelle und Überlebenstraining

## Ausflugstipp: Saisonstart im Naturpark Steinhuder Meer – Vielfältiges Programm macht Natur erlebbar

**REGION HANNOVER.** Mit den ersten wärmeren Tagen kehrt rund um das Steinhuder Meer wieder Leben in Wege, Moore und Uferlandschaften ein. Der Naturpark startet in die Saison 2026 – und der Veranstaltungskalender ist so dicht gefüllt wie selten zuvor. Mehr als 50 Angebote zwischen März und Dezember laden dazu ein, die Landschaft zu entdecken, Neues zu lernen oder einfach Zeit draußen zu verbringen.

Auch die beiden zentralen Ausstellungen haben wieder ihre Türen geöffnet. Die Naturpark-Scheune in Steinhude empfängt von Mittwoch bis Sonntag jeweils von 12 bis 17 Uhr Besucherinnen und Besucher. Interaktive Stationen zeigen dort die Lebensräume von Meerbruch und Wald. Im Kinobereich folgt eine Dokumentation heimischen Tierarten wie Fischadler oder Sumpfschildkröte durch die Jahreszeiten. Auch das Naturpark-Haus am Mardorfer Ufer ist geöffnet – zunächst von Freitag bis Sonntag jeweils von 12 bis 17 Uhr, ab Mittwoch, 1. April, zusätzlich mittwochs und donnerstags. Die Ausstellung erzählt die Geschichte der Moore vom Handtorfstich über den industriellen Abbau bis zur Renaturierung. Der Eintritt in beide Häuser ist frei.



**Das Naturpark-Haus mit seiner Ausstellung „Vom Torfabbau zum Klimaschutz – Moore im Wandel ihrer Funktion“ ist bei freiem Eintritt geöffnet.** Foto: Claus Kirsch, Christian Stahl



**Abendstimmung: Bei einer naturkundlichen Führung unter dem nächtlichen Sternenhimmel werden rund 31 Kilometer zurückgelegt.** Foto: Bernd Wolter

### NÄCHTLICHE WANDERUNGEN UND WISSENSVERMITTLUNG

Draußen im Gelände beginnt parallel ein vielseitiges Programm. Zu den auffälligsten Angeboten gehören zwei lange Nachtwanderungen rund um das Steinhuder Meer. Outdoor-Trainerin Brinja Weiglein führt Teilnehmende auf einer 31 Kilometer langen Strecke durch die Dunkelheit. Für die Touren in der Nacht von Sonnabend, 28. März, auf Sonntag, 29. März, sowie von Sonnabend, 19. September, auf Sonntag, 20. September, sind Ausdauer und Trittsicherheit gefragt. Wer sich darauf einlässt, erlebt das Gebiet fernab des Tagestrubels – unter Sternenhimmel und mit ganz anderen Geräuschen aus der Natur.

Praktische Fähigkeiten stehen bei einem Survival-Kurs mit Naturpark-Ranger Hauke Zirfas im Juni im Mittelpunkt. Dabei geht es um Fragen, die in freier Natur plötzlich wichtig werden können: Wie lässt sich ohne Feuerzeug ein Feuer entfachen? Welche Pflanzen liefern essbare Nahrung? Und wie entstehen aus Brennnesseln haltbare Seile? Der Kurs verbindet Wissen über Natur und Überlebenstechniken mit praktischen Übungen.

Auch vertraute Reihen bleiben im Programm. Die Ranger-Sprechstunde findet von April bis November jeweils am letzten Sonntag des Monats am Aussichtsturm „Neue Moorhütte“ statt. Dort beantworten Ranger Fragen zu Landschaft, Tierwelt und Schutzmaßnahmen im Naturpark. Ab Freitag, 22. Mai, führen außerdem wieder regelmäßige Exkursionen ins Tote Moor. Umweltpädagogin Elke Bohn erläutert bei den rund zweistündigen Touren, welche Bedeutung Moore für den Klimaschutz haben und welche seltenen Pflanzen und Tiere dort leben.

Neu im Kalender sind mehrere Formate, die Naturerlebnis mit persönlicher Entwicklung verbinden. Resilienz-Trainerin Susanne Kunz lädt am Sonnabend, 2. Mai, und am Donnerstag, 17. September, zu sogenannten Natur-Auszeiten ein. Dabei stehen Übungen im Mittelpunkt, die helfen sollen, die eigene Widerstandskraft im Alltag zu stärken. Ebenfalls neu sind Termine zum sogenannten Nature Journaling. Unter Anleitung der Naturpark-Mitarbeiterinnen Dagmar Schmidt und Anja Fischer halten Teilnehmende Eindrücke aus der Landschaft zeichnerisch oder schriftlich fest. Drei Termine sind für April, Juni und September vorgesehen.

Der neue Ranger im Team, Uwe Halbach, widmet sich bei seinen Exkursionen der Bestimmung von Bäumen und Sträuchern. Im Laufe des Jahres zeigt er, wie sich Arten an Blättern, Knospen oder Rinde erkennen lassen. Gleichzeitig geht es um Fragen der Klimastabilität von Wäldern und um den Einfluss verschiedener Baumarten auf den Bodenwasserhaushalt.

Wer das Gebiet lieber auf zwei Rädern erkundet, findet ebenfalls mehrere geführte Touren. Rolf Kirchner steuert mit Gruppen unter anderem Storchennester an, besucht die historische Steinhuder-Meer-Bahn und die Windmühle Paula oder führt zur Teichwirtschaft Poggenhagen. Die Termine verteilen sich über die Monate von April bis September.

### NATURERLEBNISSE FÜR FAMILIEN

Auch Familien gehören zur Zielgruppe vieler Veranstaltungen. Waldpädagogin Sina Kruse organisiert Bastelaktionen für Kinder in Begleitung. Am Mittwoch, 11. März, dreht sich alles um den Specht: Die Kinder lernen den Vogel kennen und bauen Klanghölzer, mit denen sich das typische Trommeln nachahmen lässt. Am Ostersonntag, 5. April, entstehen Mooshasen und geflochtene Körbe. Einen Tag später, am Ostermontag, 6. April, widmet sich eine Sonderausstellung im Naturpark-Haus Mardorf dem Biber. Biber-Experte Holger Machulla beantwortet Fragen zu Lebensweise und Bedeutung der Tiere.

Ein weiteres Familienangebot verbindet Umweltbildung mit einer Geschichte: Beim Workshop „Folgen wir Flipsi“ am Dienstag, 24. März, begleiten Kinder im Kindergarten- und Grundschulalter ein Eichhörnchen durch den Naturpark und erfahren dabei, wie Müll vermieden und Ressourcen geschont werden können.

Auch künstlerische Perspektiven auf die Landschaft sind Teil des Programms. Malbegleiterin Tanja Repenning organisiert in den Oster-, Sommer- und Herbstferien Aquarellkurse. Ausgangspunkt ist jeweils eine Exkursion im Naturpark. Motive werden unterwegs fotografiert oder skizziert und später als Aquarell umgesetzt.

Der Naturpark wird darüber hinaus auch außerhalb seines Gebietes präsent sein. Während der Landesgartenschau in Bad Nenndorf informiert er von Montag, 13. Juli, bis Sonntag, 19. Juli, im Pavillon der Regionen über Landschaft, Projekte und Angebote. **RED**

**Das vollständige Programm mit allen Terminen, Preisen und Anmeldemöglichkeiten ist online abrufbar: naturpark-steinhuder-meer.de**



# Frühling im Topf

Ein **BUNT BEPFLANZTER KÜBEL MIT FRÜHBLÜHERN** ist die beste Medizin gegen den Winterblues. Blumenzwiebeln lassen sich dekorativ im Topf kombinieren – worauf Sie beim Pflanzen aber achten sollten.



**Blumenzwiebeln vertragen keine Staunässe.** Foto: encierro via imago-images.de

Endlich ist der Frühling da. Seine schönsten Handlanger? Leuchtende Frühblüher. Eingepflanzt in Töpfen und Kübeln holen sie den Frühling ins eigene Zuhause – auf die Terrasse, den Balkon oder an andere Plätze, denen an Märztagen die Farbe fehlt. Und das mit erstaunlich wenig Aufwand.

Entscheidend sei die richtige Vorbereitung des Gefäßes, betont Susanna Cznottka, Autorin des Einfach-Garten-Blogs. „Zuerst wird der Pflanztopf vorbereitet – und das ist ganz wichtig, denn Blumenzwiebeln vertragen keine Staunässe“, erklärt sie. Staunässe lasse sich einfach vermeiden: Der Topf sollte Abzugslöcher haben. Mit Tonscherben oder Steinen als Basis und einer anschließenden Schicht Blähton entsteht zusätzlich eine Drainage.

Was die Pflanzerde betrifft, haben die Frühblüher keine großen Ansprüche. Laut Cznottka ist eine Kombination aus Maulwurfserde und Sand ideal. Die ist nicht nur preiswert, sondern in vielen Gärten ohnehin vorhanden. Anschließend dürfen die Zwiebeln einziehen.

Wer Anfang des Frühjahrs Schalen oder Kübel bepflanzt, sollte auf vorgetriebene Ware im Topf zurückgreifen. Denn trockene Blumenzwiebeln von Tulpen und Co. müssen schon bis Ende Dezember in der Erde stecken, damit sie im folgenden Frühling blühen. Erst ein mehrwöchiger Kältereiz sorgt dafür, dass sie im Frühjahr schließlich austreiben.

Die vorgetriebenen Zwiebeln sind zwar etwas teurer – haben die wichtige Kälteperiode aber dafür schon hinter sich. Beim Auspflanzen darauf achten, dass sie nicht tiefer in die Erde gesetzt werden, als sie auch im Kulturtopf stehen. Etwas organischer Dünger in der Erde gibt den Pflanzen Kraft zum Austreiben für das nächste Jahr.

Und welche Pflanzen lassen sich gut kombinieren? Cznottka rät, sich einen Lieblings-Frühblüher auszusuchen – und anschließend nach passenden Partnern zu schauen, die ähnliche Anforderungen an Licht und Gießmenge haben: „Tulpen beispielsweise mögen es trocken, Schachbrettblumen etwas feuchter – sind also keine gute Kombi“, erläutert die Expertin.

Außerdem ist die Blütezeit zu beachten. Sollen alle Zwiebeln gleichzeitig blühen oder ihre Pracht Stück für Stück entfalten? Wer sich für ein zeitversetztes Blühfenster entscheidet, sollte bedenken, dass sich die Blätter der Zwiebeln nach der Blüte gelb färben. Das sieht zwar nicht besonders schön aus – abschneiden sollte man die welkenden Pflanzenteile allerdings auf keinen Fall. Über die Blätter sammeln Frühlingszwiebeln nämlich Nährstoffe für das Folgejahr.

Wer die welkenden Blumen austauschen möchte, gräbt daher die gesamte Pflanze aus. „Ich setze sie dann einfach in ein Gefäß mit Erde und Drainage und stelle sie an einen weniger sichtbaren Ort im Garten“, sagt Cznottka. Wichtig ist dabei, dass die Pflanzen weiter genug Licht bekommen. Sobald die Blätter richtig trocken sind, hat die Zwiebel ausreichend Kraft gesammelt und die Bloggerin pflanzt sie in den Garten – wo sie im Folgejahr erneut blühen.

Das Prinzip funktioniert übrigens auch andersherum: Statt jedes Jahr neue Frühblüher für Schalen und Kübel zu kaufen, bedient man sich an Zwiebeln aus dem Garten. Beim Ausbuddeln unbedingt darauf achten, dass die ganze Pflanze entnommen wird – insbesondere Schneeglöckchen sitzen oft sehr tief.

Egal ob aus dem Garten oder neu gekauft: Sobald alle Frühblüher in den Topf eingezogen sind, darf dekoriert werden. Moos ist ein natürlicher Bodendecker. Das sieht nicht nur schön aus, sondern schützt die Erde auch vor dem Austrocknen. Laut Cznottka ist die Schönheit mitunter aber nicht von Dauer: „Vögel stibitzen sich gern kleine Fetzen Moos aus meinen Töpfen für ihren Nestbau, aber das gönne ich ihnen“, erzählt die Bloggerin lachend. Ebenfalls auf natürliche Weise zieren Steine oder leere Schneckenhäuser die Töpfe.

Zu Ostern lassen sich hübsche Eierschalen einarbeiten, zum Beispiel von Wachteleiern. Und auch der Schnitt von Obstbäumen passt gut in den Frühlingskübel: Aus feinen Ästen lässt sich ein Kranz formen, der einzelne Pflanzen betont. Ist das frühlingshafte Kunstwerk vollendet, braucht es nur noch einen Platz, an dem die Blütenpracht zur Geltung kommt.

„Toll finde ich zwei gleich bepflanzte Kübel, die den Übergang zwischen Gartenräumen symmetrisch betonen. Etwa rechts und links einer Treppe oder Haustür“, meint Cznottka. Oder man verschenkt ein selbst bepflanztes Exemplar – und damit auch ein buntleuchtendes Stück Frühling.

**Elektromobile: Bis zu 30% Rabatt auf alle 15 km/h schnellen Modelle**
**Nur solange der Vorrat reicht**
**Wir sind Vertragspartner vieler Krankenkassen**

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



Parkplätze vorhanden

**SANITÄTSHÄUSER Stephan Stöppel**
Hauptsitz: Völgerstraße 6, 30519 Hannover, Tel. 0511-959056-0
Filiale Ricklingen: Wallensteinstraße 15
30459 Hannover, Tel.: 0511-300 5672

36754701_002625

# „Offene Pforte“ lädt ein

95 Gärten in Stadt und Region Hannover öffnen bis Oktober ihre Tore

**HANNOVER.** Die Aktion „Offene Pforte“ lädt von März bis Oktober wieder dazu ein, private und gemeinschaftliche Gärten in Stadt und Region zu entdecken. Insgesamt 95 Anlagen beteiligen sich in diesem Jahr an dem Programm – 31 im Stadtgebiet und 64 in der Region Hannover. Für Besucherinnen und Besucher eröffnet sich damit ein vielfältiger Blick hinter sonst verschlossene Gartentore.

Die Bandbreite reicht vom liebevoll gepflegten Cottage-Garten über gemeinschaftlich bewirtschaftete Flächen mit Permakultur bis hin zu Garten-Ateliers, in denen Kunst und Natur miteinander verbunden sind. Die meisten Anlagen sind Privatgärten, doch auch Vereine, Initiativen und Einrichtungen beteiligen sich. 17 Gärten sind erstmals im Programm vertreten.

Wer sich inspirieren lassen, mit anderen Gartenbegeisterten ins Gespräch kommen oder einfach einen besonderen Ort entdecken möchte, hat dafür über viele Monate Gelegenheit. Besonders dicht ist das Programm traditionell im späten Frühjahr und Frühsommer, wenn viele Gärten gleichzeitig ihre Tore öffnen.

Die Saison beginnt bereits im März mit zwei frühen Terminen. Der Botanische Schulgarten Linden des Schulbiologiezentrums Hannover lädt im Rahmen des Scilla-Blütenfestes zu Führungen ein. Am Sonntag, 15. März, sowie an weiteren Terminen am 22. und 29. März, steht das rund zwei Hektar große Gelände im Mittelpunkt. Zu entdecken sind unter anderem ein Steingarten und ein Weinberg, ein Gehölzareal, ein Arzneigarten, Moor- und Teichlandschaften sowie Blumen- und Gemüseflächen. Unabhängig davon kann der Garten ganzjährig montags bis freitags von 7 bis 15.30 Uhr besucht werden.

Ebenfalls am Sonntag, 15. März, öffnet zwischen 11 und 13 Uhr ein privater Kleingarten in der Dauerkolonie Annateich in Hannover-Kleefeld seine Pforte. Die rund 500 Quadratmeter große Anlage wurde von ihrer Besitzerin mit viel Handarbeit und Liebe zum Detail gestaltet. Ein neu angelegter Weg führt durch unterschiedliche Gartenbereiche und lädt dazu ein, den ruhigen Charakter der Anlage zu entdecken. Weitere Besuchstermine sind am 11. April, 6./7. Juni sowie 2. August.

Mit steigenden Temperaturen wächst im Laufe des Frühjahrs auch die Zahl der geöffneten Gärten. Die letzte Gelegenheit für einen Besuch bietet sich am Freitag, 9. Oktober.

Ein besonderer Höhepunkt der Saison steht am ersten Juniwochenende bevor. Dann beteiligt sich die Region Hannover erneut am europaweiten Aktionstag „Rendezvous im Garten“. Von Freitag, 5. Juni, bis Sonntag, 7. Juni, öffnen allein in Stadt und Region Hannover 30 private Gärten ihre Tore. Das diesjährige Motto lautet „Das Sehen“.

Alle Termine und Adressen sind im Programm der „Offenen Pforte 2026“ zusammengestellt. Das Heft steht online zum Download bereit. Eine gedruckte Broschüre liegt ab Montag, 30. März, unter anderem beim Hannover-Tourismus-Service am Ernst-August-Platz und im Rathaus, im Informationspavillon im Großen Garten in Herrenhausen sowie im Foyer des Fachbereichs Umwelt und Stadtgrün aus.

Die „Offene Pforte“ ist ein gemeinsames Angebot der Landeshauptstadt Hannover und der Region Hannover und gehört seit Jahren zu den festen Terminen für Gartenfreundinnen und Gartenfreunde in der Region. Sie ermöglicht nicht nur Einblicke in private Anlagen, sondern auch den Austausch über Gartenideen, Pflanzen und Gestaltung – und zeigt, wie vielfältig grüne Oasen mitten in der Stadt und im Umland sein können. **RED**

**hannover.de/offene-pforte**




6168501_002626

ANZEIGE

# Nachhaltiger Sanierungserfolg seit 15 Jahren

**Hohe Kundenzufriedenheit führt zu Folgeauftrag für die innotech GmbH**

Cornelia Eikemeier weiß Professionalität zu schätzen. Als Geschäftsführerin der Firma Eikemeier Kartonagen mit fünf Werken in Langenhagen, Dresden und Lucka setzt sie auf beste Produktqualität, verbunden mit den traditionellen Werten eines Familienbetriebs und innovativem Unternehmergeist. Als sie 2011 in ihrem Privathaus eine Bauwerksabdichtung vornehmen lassen musste, entschied sie sich damals für die innotech GmbH, deren professionelles Sanierungskonzept, ausgezeichnete Referenzen, verbindliche Zusagen zur Termintreue, Sauberkeit, Transparenz vom Angebot bis zur Festpreisgarantie sowie einer zehnjährigen Gewährleistung überzeugende Argumente lieferten, ihren Abdichtungsauftrag dem Burgwedeler Familienbetrieb anzuvertrauen.



Rigo Donnarumma dankt Cornelia Eikemeier für ihre langjährige Kundentreue.

Auch nach Ablauf der zehnjährigen Gewährleistungszeit hielt die Sanierungslösung der innotech GmbH einwandfrei. Alle Versprechen des Fachbetriebs für Bautenschutz wurden eingelöst, sodass Cornelia Eickemeier nicht lange zu überlegen brauchte, als es darum ging, für ihren Firmenstandort in Langenhagen eine Bauwerksabdichtung zu beauftragen. Schnell wurde sie mit der innotech GmbH einig, die erneut alle beauftragten Arbeiten zu ihrer vollsten Zufriedenheit erledigte.

„Wir garantieren unseren Kunden einen langfristigen Sanierungserfolg sowie Sauberkeit und Pünktlichkeit bei der Ausführung, die durch bestens geschultes Personal vorgenommen wird. Darüber hinaus lassen wir unsere Arbeit freiwillig durch den TÜV-Rheinland überwachen“, erläutert innotech-Gesellschafter Rigo Donnarumma die Firmenphilosophie.

Am Firmensitz der Eikemeier Kartonagen in Langenhagen überzeugte er sich persönlich davon, dass die Sanierungsarbeiten einmal mehr einwandfrei ausgeführt wurden, wie ihnen Cornelia Eikemeier vor Ort bescheinigte. „Wir freuen uns sehr über Ihre Anerkennung und nehmen uns Ihre Zufriedenheit zum Ansporn, uns stets weiter zu verbessern“, bedankte sich Donnarumma für das entgegengebrachte Vertrauen. Sein Versprechen spiegelt den hohen Anspruch wider, den Donnarumma an sich und sein Team stellt. Und der Erfolg gibt ihm recht. Regelmäßige Kundenbefragungen mit durchschnittlich sehr guten Bewertungen bestätigen ihn darin, weiterhin kompromisslos auf höchste Kundenzufriedenheit zu setzen. Ein Konzept, das sich erfolgreich am Markt durchgesetzt hat. Mit dieser Haltung und der Erfahrung aus über 6.000 erfolgreich sanierten Immobilien hat sich der Familienbetrieb über die vergangenen 28 Jahre hinweg zu einem der führenden Fachbetriebe für Feuchtigkeitssanierung in Norddeutschland entwickelt.

**Nasse Keller? Feuchte Wände? Schimmelpilz?**

- 28 Jahre Erfahrung
- 10 Jahre Gewährleistung
- TÜV-zertifiziert
- qualifiziertes Fachpersonal
- Festpreis- & Sauberkeitsgarantie

**10 % Rabatt auf alle Abschlüsse bis 31.03.2026**



BDSF
innotech GmbH
sanierungsfachbetrieb für feuchte bauwerke
Ehlbeek 17 · 30938 Burgwedel
www.innotech-team.de
**Tel. 05139/27 82 60**
TÜVRheinland ÜBERWACHT – Fachbetrieb für Bautenschutz – www.tuv.com ID 0000001510

9680501_002626

## KINO-TIPP

Wenn aus einer kleinen Idee ein Festival von bundesweiter Strahlkraft wird, steckt meist mehr dahinter als nur laute Gitarren. Die Dokumentation „**EHRENAMT – Eine kulturelle Reise im ländlichen Raum**“ (109 Minuten, FSK 12) begleitet die Geschichte des Metal Diver Festivals im sauerländischen Marsberg und zeigt, wie aus der Vision von sieben Enthusiasten im Jahr 2013 ein deutschlandweit bekanntes Event entstehen konnte. Regisseur Daniel Hofmann richtet den Blick dabei nicht nur auf Musik und Fankultur, sondern vor allem auf die Menschen hinter den Kulissen: Ehrenamtliche, die ihre Freizeit investieren, Netzwerke knüpfen und Kultur auf dem Land möglich machen. Zwischen Metal-Klischees, Gemeinschaftsgeist und Vereinsarbeit entsteht ein lebendiges Porträt über Engagement und Zusammenhalt. Ein Film über Leidenschaft, Idealismus und die Frage, wie wichtig ehrenamtliche Arbeit für die Kulturlandschaft tatsächlich ist. Die Vorführung beginnt am Montag, 16. März, um 17.45 Uhr, im Kino am Raschplatz. Im Anschluss findet ein Gespräch mit Regisseur Daniel Hofmann und Gästen in Kooperation mit dem Verein 30666 e.V. statt. **RED**

## Vortrag über PFAS

**HANNOVER.** Über sogenannte Ewigkeits-Chemikalien spricht Dr. Yorck Adrian am Donnerstag, 19. März, ab 19 Uhr im Landesmuseum Hannover, Willy-Brandt-Allee 5. Im Vortrag geht es um Eigenschaften und Umweltverhalten von per- und polyfluorierten Alkylverbindungen (PFAS). Die Stoffe werden wegen ihrer besonderen Stabilität in zahlreichen Produkten eingesetzt und sind inzwischen auch in der Umwelt nachweisbar. Der Eintritt ist frei, Spenden sind möglich. **RED**

# Ein Frühling voller Lesungen

## Das LITERATURHAUS HANNOVER präsentiert fünf Abende zwischen Erinnerung, Mythos und politischer Gegenwart



Beleuchtet Homers „Odyssee“ aus frischer Perspektive: Ulrike Draesner.
Foto: Mellie Wang

**HANNOVER.** Mit dem Beginn des Kartenvorverkaufs richtet sich der Blick im Literaturhaus Hannover auf ein spannendes April-Programm. Fünf Veranstaltungen versammeln Autorinnen, die sich auf unterschiedliche Weise mit Erinnerung, Herkunft, gesellschaftlichen Konflikten und literarischen Traditionen auseinandersetzen. Persönliche Familiengeschichten stehen neben politischen Debatten, klassische Stoffe werden neu erzählt – und mit der Preisverleihung der LiteraTour Nord setzt ein festlicher Abend einen besonderen Akzent.

### ADHS UND FAMILIE

Am Dienstag, 7. April, ab 19 Uhr liest die österreichische Autorin Birgit Birnbacher in der Reihe „NDR Kultur – Der Norden liest“ aus ihrem Roman „Sie wollen uns erzählen“. Im Mittelpunkt steht der junge Oz, der mit ADHS lebt und sich im Schulalltag immer wieder behaupten muss. Als er seiner Mutter einen unangenehmen Brief der Lehrerin überbringen soll, wünscht er sich eine Katastrophe, die von der Situation ablenken könnte. Als er nach Hause kommt, ist tatsächlich etwas geschehen: Die Großmutter, die in den Bergen lebt, ist verschwunden. Birnbachers Text erzählt von einer besonderen Mutter-Sohn-Beziehung, von familiären Spannungen und von der Frage, wie Gesellschaft mit dem Anderssein umgeht.

### SPUREN EINER VERSCHWIEGENEN GESCHICHTE

Judith Hermann stellt am Dienstag, 14. April, ab 19 Uhr ihr Buch „Ich möchte zurückgehen in der Zeit“ vor. Ausgangspunkt ist die Geschichte ihres Großvaters, der während des Zweiten Weltkriegs für die SS im polnischen Radom stationiert war. Hermann verbindet diese Spurensuche mit Reisen und Erinnerungen aus der Gegenwart und nähert sich den Leerstellen einer Familiengeschichte, über die lange geschwiegen wurde. Ihr Text kreist um die Mechanismen des Erinnerns und Vergessens und zeigt, wie sehr individuelle Biografien mit historischen Erfahrungen verwoben sind.

### LITERATURPREIS FÜR ANNETT GRÖSCHNER

Ein Höhepunkt des Monats folgt am Donnerstag, 16. April, ab 19.30 Uhr mit der Preisverleihung der LiteraTour Nord. Die Schriftstellerin Annett Gröschner erhält den von der VGH Stiftung ausgelobten und mit 15.000 Euro dotierten Preis. Ausgezeichnet wird ihr literarisches Gesamtwerk, besonders ihr Roman „Schwebende Lasten“. Die Laudatio hält die Journalistin und Buchhändlerin Kathrin Matern. Die öffentliche Preisverleihung findet in den Räumen der VGH Versicherungen statt.



**Annett Gröschner wird mit dem Preis der LiteraTour Nord ausgezeichnet.**
Foto: Susanne Schleyer

Der Eintritt ist frei, es ist jedoch eine Anmeldung über den folgenden Link erforderlich: gstoo.de/litnord.

### WUT, WÄRME UND POLITISCHES ENGAGEMENT

Politische und gesellschaftliche Perspektiven stehen im Mittelpunkt der Veranstaltung am Donnerstag, 23. April, ab 19 Uhr. In der Reihe „Klartext“ stellen Düzen, Tezcan, Tugba, Tülin und Tuna Tekkal ihr Buch „Wut und Wärme“ vor. Die fünf Töchter einer jesidisch-kurdischen Flüchtlingsfamilie berichten erstmals gemeinsam von ihrem Weg zwischen Herkunft, gesellschaftlichem Engagement und öffentlicher Stimme. Aktivismus, politisches Bewusstsein und die Frage nach Solidarität prägen den Abend. Die Schwestern stehen exemplarisch für eine Generation, die gesellschaftliche Debatten nicht nur kommentiert, sondern aktiv mitgestaltet.Und sie glauben an etwas, das größer ist als sie selbst: an das Wir in Zeiten des Ich.

### DIE ODYSSEE, NEU ERZÄHLT

Am Dienstag, 28. April, liest Ulrike Draesner ab 19 Uhr aus „penelopes sch()iff“. Die Autorin greift darin Homers „Odyssee“ auf und erzählt den Stoff neu – diesmal aus der Sicht der Figuren, die in der klassischen Überlieferung kaum im Mittelpunkt stehen. Penelope und ihre Begleiterinnen verlassen den Rand der Geschichte und begeben sich selbst auf eine Reise. Draesner verbindet dabei mythologische Motive mit einer zeitgenössischen, experimentellen Erzählweise, in der Sprache, Perspektiven und Zeiten ineinander übergehen.

Wenn nicht anders angegeben, beträgt der Eintrittspreis für die Lesungen 12 Euro, ermäßigt 6 Euro. Karten gibt es im Vorverkauf (zuzüglich Gebühren) über Eventim solange der Vorrat reicht, Restkarten an der Abendkasse. **RED**

**literaturhaus-hannover.de**

## Lakecia Benjamin live

**HANNOVER.** Die Saxophonistin Lakecia Benjamin gastiert am Donnerstag, 19. März, ab 20.30 Uhr im Jazz Club Hannover, Am Lindener Berge 38. Die Musikerin aus New York verbindet in ihrer Musik Jazz, Funk und Hip-Hop. Mit nur zwei Alben und mehreren Grammy-Nominierungen hat sie sich international einen Namen gemacht. Begleitet wird sie von Oscar Perez (Piano), Elias Bailey (Bass) und Quentin Baxter (Schlagzeug). Einlass ist ab 19.30 Uhr. Karten kosten im Vorverkauf 42,25 Euro, an der Abendkasse 43,50 Euro. **RED**

## Offenes Sportangebot

**HANNOVER.** Ein offenes Sport-, Spiel- und Bewegungsangebot für Kinder im Quartier von sechs bis zwölf Jahren läuft in der Sporthalle der Grundschule Fridtjof-Nansen-Schule, Leipziger Straße 38. Der „Open Sunday“ entsteht in Kooperation von Fachbereich Jugend und Familie, Schule und TKH. Das Angebot ist kostenlos, ohne Anmeldung und ohne besondere Sportkleidung nutzbar. Termine: Sonntag, 15. März, 12. April, und 19. April, jeweils von 10 bis 15 Uhr. **RED**

## Tag der offenen Töpferei

**HANNOVER.** Zum bundesweiten Tag der offenen Töpferei öffnet auch die Keramikgestalterin Fé Fayence ihre Werkstatt „Giraffen-Keramik“, Volgersweg 19, am 14. und 15. März, jeweils von 10 bis 18 Uhr. Besucher können Einblicke in das Handwerk erhalten und das Drehen an der Töpferscheibe ausprobieren. Die Künstlerin zeigt unter anderem Gebrauchskeramik sowie schlichte Zimmerbrunnen und Stecksteine. Der Eintritt ist frei. **RED**

# Ausstellung: Mütter im Blick

**HANNOVER.** Im Bürgersaal des Neuen Rathauses ist noch bis Dienstag, 24. März, die Ausstellung „Mensch.Mutter.Mut“ zu sehen. Die Stadt Hannover präsentiert dort künstlerische Arbeiten von Schülerinnen und Schülern der IGS Roderbruch sowie des Gymnasiums Goetheschule. Im Mittelpunkt steht die gesellschaftliche Rolle von Müttern und die Frage, wie Mutterschaft heute wahrgenommen und gelebt wird.

Entstanden ist das Projekt im Fachbereich Gesellschaftliche Teilhabe der Stadt in Zusammenarbeit mit den beiden hannoverschen Schulen. Die Ausstellung beleuchtet drei miteinander verbundene Ebenen weiblicher Identität: den Menschen als eigenständige Persönlichkeit, die Rolle als Mutter und den Mut, der sich in Fürsorge, Neubeginn, Widerstand und Selbstbehauptung zeigen kann. Zugleich richtet sie den Blick auf die Beziehungen zwischen den Generationen und darauf, wie sich Erwartungen und Erfahrungen rund um Mutterschaft verändern.

Zu sehen sind zwei künstlerische Werkserien. Schülerinnen und Schüler der IGS Roderbruch haben dokumentarische Schwarz-Weiß-Porträts von Müttern und ihren Kindern erstellt. Die Fotografien zeigen Momente von Nähe und Distanz und thematisieren sowohl Verbundenheit als auch den Prozess des Loslassens.



**Ausstellung im Bürgersaal: „Mensch.Mutter.Mut.“** Foto: LHH

Das Gymnasium Goetheschule beteiligt sich mit gemalten Darstellungen von Händen. Die Porträts rücken die Hände von Müttern als Symbol in den Mittelpunkt und verweisen auf Arbeit, Fürsorge, Belastung und Zuneigung.

Organisiert wird die Ausstellung von der Stelle für Demokratiestärkung und gegen Rechtsextremismus. Dort wird Mutterschaft bewusst auch als politische Frage betrachtet, etwa im Hinblick auf Teilhabe, Gleichstellung und gesellschaftliche Sichtbarkeit. Das Projekt versteht sich zugleich als Beitrag zur politischen Bildung und will zur Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Lebensrealitäten anregen.

Geöffnet ist die Ausstellung im Neuen Rathaus, Platz der Menschenrechte 1, montags bis freitags von 9 bis 18 Uhr sowie Sonnabend und Sonntag von 10 bis 18 Uhr. Der Eintritt ist frei. **RED**

# Das Haus der Geschichte(n)

**HANNOVER.** Die deutsche Geschichte des 20. Jahrhunderts spiegelt sich in einem Haus in Brandenburg: Mit der Bühnenfassung von „Heimsuchung“ bringt das Schauspiel Hannover den viel beachteten Roman der Schriftstellerin Jenny Erpenbeck auf die Bühne. Die Inszenierung von Adrian Figueroa ist am Dienstag, 17. März, von 19.30 bis 21.10 Uhr im Schauspielhaus an der Prinzenstraße 9 zu sehen.

Erpenbecks Roman entwirft ein Panorama aus mehr als einem Jahrhundert deutscher Zeitgeschichte. Mittelpunkt ist ein Haus, dessen Bewohnerinnen und Bewohner im Laufe der Jahrzehnte wechseln. Insgesamt 15 Lebensgeschichten lagern sich an diesem Ort übereinander. Ihre Wege kreuzen sich, spiegeln einander oder brechen abrupt ab. Von der Zeit des Kaiserreichs über die Weimarer Republik und die nationalsozialistische Herrschaft bis in die DDR und die Jahre nach der deutschen Einheit wird sichtbar, wie politische Systeme und gesellschaftliche Umbrüche in individuelle Biografien eingreifen.

Die Menschen, die in dem Haus leben, erscheinen dabei zugleich als Handelnde und als Leidtragende der jeweiligen Epoche. Machtwechsel, Vertreibung und Neuanfang prägen ihre Lebenswege. Immer wieder wird deutlich, dass Veränderungen in Staat und Gesellschaft auch Verdrängung und Besitzwechsel bedeuten. Die Suche nach einem Ort der Zugehörigkeit verbindet die unterschiedlichen Figuren – doch Stabilität bleibt meist nur vorübergehend. Wenn sich die historischen Verhältnisse verschieben, werden aus Angekommenen erneut Vertriebene.

Regisseur Adrian Figueroa arbeitet sowohl für Theater als auch für Film. Nach seinem Studium des Angewandten Theaters in London inszenierte er unter anderem am Staatsschauspiel Dresden sowie am Düsseldorfer Schauspielhaus. Seine Arbeiten zeichnen sich durch eine dichte Atmosphäre und eine präzise Arbeit mit den Darstellerinnen und Darstellern aus. Aufmerksamkeit erregte er etwa mit seiner Bühnenfassung von „Arbeit und Struktur“, in der er Leben und Schreiben des Autors Wolfgang Herrndorf mit einem Zusammenspiel aus Video, Licht und Bühne erfahrbar machte. Auch seine Inszenierung von „Draußen vor der Tür“ wurde zu dem Festival „Radikal jung“ eingeladen.

Für die Aufführung im Schauspielhaus Hannover sind Karten regulär für 17,50 bis 56,50 Euro erhältlich. Ermäßigte Tickets beginnen bei 5 Euro. **RED**

**staatstheater-hannover.de**



**Das Schauspiel Hannover zeigt „Heimsuchung“ nach dem Roman von Jenny Erpenbeck.** Foto: Jörg Brüggemann, Ostkreuz




Ihr persönlicher Ticketservice der HAZ & NP

Alle Stars. Alle Tickets. Ein Shop.

Santiano
29. März 2026: ZAG-Arena

DESiMOs spezial Club Mix-Show
30. März 2026: Apollokino

Maria Clara Groppler - Mehrjungfrau
01. April 2026: Pavillon

Höhere Gewalt
Diverse Termine: Schauspielhaus

OsterTanzTage 2026
Diverse Termine: Staatsoper

Publikumspreis sPEZIALiST 2026
07. April 2026: Theater am Aegi

Alli Neumann - Zurück auf der Erde
09. April 2026: Musikzentrum

Die Heinz Strunk Show
09. April 2026: Pavillon

Vor Ort für Sie da:
In den HAZ & NP Geschäftsstellen
Hannover, Lange Laube 10
Theater am Aegi, Aegidientorplatz 2
Burgdorf, Marktstraße 16

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

7829701_002626

# Wild und bunt

ANZEIGE

## Ausstellung voller Lebensfreude: Künstlerin **KARIN OPPERMANN** zeigt ihre Werke im Johanniter-Quartier Kirchrode

Große Formate, wilde Farbspiele, mitunter abstrakte Motive aus Flora und Fauna… „Die Ausstellung heißt ‚Lebensfreude' und genau das drückt sie aus", sagte Hausleitung Kerstin Schumacher bei der Vernissage im Johanniter-Quartier Kirchrode vor wenigen Tagen. Karin Oppermanns Bilder sind zurzeit in den Gemeinschaftsbereichen der Wohnanlage mit Service zu sehen. Zur Eröffnung waren viele interessierte Mieterinnen und Mieter gekommen.

Die Künstlerin stellte ihre Werke vor und beantwortete neugierige Fragen zu ihrer Technik: Mit dem Bügeleisen trägt sie heißes Wachs auf Leinwände auf. Enkaustik nennt sich die Wachsmalerei, die schon im alten Ägypten zu finden war. „Ich gehe intuitiv vor", so Karin Oppermann. Sie lasse sich von den Materialien, Farben und spontanen Ideen leiten. Ausdrucksstarke Arbeiten entstehen so, die an spirituelle Symbole erinnern. Davon zeugen auch kurze Texte zu jedem Bild, die Karin Oppermann mit dem Programmheft verteilte. Zum Bild „Lotus" heißt es dort etwa: „Die Lotusblume überwindet den schlammigen Grund, aus dem sie emporwächst und trägt wunderschöne Blüte. So steht sie sinnbildlich für den Weg aus dem Leid." Die Künstlerin lebt und arbeitet in Giesen und in ihrem Atelier im Kunsthaus Nordstemmen.

Dienststellenleiter Stefan Sawade zeigte sich beeindruckt von der Ausstellung: „Kunst zu betrachten kann uns ganz neue Perspektiven geben. Wir sind stolz, dass wir das im Johanniter-Quartier möglich machen können."

Die Mieterinnen und Mieter ließen sich gern darauf ein und schmiedeten schon erste Ideen für einen gemeinsamen Workshop, um die Enkaustik selbst einmal auszuprobieren. Einen herzlichen Dank sprachen Kerstin Schumacher und Stefan Sawade den Servicemitarbeiterinnen Lea Feltrup und Martina Caister aus. Sie hatten für einen runden Ablauf und Verköstigung gesorgt.

JOHANNITER

**www.johanniter.de/hannover**
**Telefon KundenServiceCenter: 0800 / 0 01 92 14 (kostenfrei)**



**Einblicke in die Ausstellung.**



**Künstlerin Karin Oppermann eröffnet ihre Ausstellung im Johanniter-Quartier Kirchrode.**
Fotos: Johanniter/Janna Schielke

# Ostereier mit Gewinn

ANZEIGE

**REGION HANNOVER.** In den Verkaufsstellen der Landschlachtereien Gramann und Ahrberg hat eine Osteraktion begonnen: Bis Sonnabend, 11. April, werden in allen Filialen, an den Verkaufswagen sowie im Werksverkauf versteckte Ostereier verteilt. Insgesamt mehr als 250 Gewinne sind darin enthalten. Jedes Ei enthält einen Gewinnzettel, etwa für Mettbrötchen, Bratwürste, Dosenwurst oder Einkaufsgutscheine. Zusätzlich gibt es 13 Hauptpreise in goldenen Eiern, darunter größere Gutscheine, Grillpakete und eine Heißluftfritteuse im Wert von rund 270 Euro. Wer ein Ei entdeckt, meldet den Fund an der Bedientheke mit dem Satz „Der Osterhase war hier!" und erhält anschließend den angegebenen Gewinn. Während des Aktionszeitraums werden immer wieder neue Eier versteckt.

# Basar für Kinderartikel

**HANNOVER.** Ein Secondhandbasar für Kinderkleidung, Babybedarf und Spielzeug findet am Sonnabend, 14. März, von 13.30 bis 15.30 Uhr im Kirchenzentrum St. Nathanael, Hartenbrakenstraße 27, statt. **RED**

# Chorkonzert mit Filmmusik

**HANNOVER.** Das Konzert „Klangbilder – Musik aus Film und Fantasiewelten" mit Nicoletas Chor findet am Sonntag, 15. März, um 18 Uhr in der Aula der Tellkampfschule Hannover statt. Der Eintritt kostet 20 Euro, ermäßigt 10 Euro, Reservierungen sind per E-Mail an kontakt@nicoleta-ion.de möglich. **RED**





WIR RÄUMEN AUF!
IHR RÄUMT AB!

*Nur auf ausgewählte Böden bis zum 24.03.2026, online und in den Filialen. Gilt nicht für Sonderbestellungen und ist nicht kombinierbar mit anderen Aktionen. Eine Rabattierung bereits getätigter Aufträge ist nicht möglich. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen bei sofortiger Mitnahme. Dieses Angebot gilt nicht für Zubehör. Nur solange der Vorrat reicht.




Laminat
Cortina Eiche (H2716)
● 8 mm Stärke | NK 32 | AC4
● Hält starker Nutzung problemlos stand
● Natürlicher Look, der beeindruckt
● Schnelle und einfache Verlegung
● Blauer Engel / Made in Germany
anstatt 21,99
jetzt nur €/m² 9,99 inklusive PE-Dämmung und Fußleisten

bodomoLAMINAT
Cardiff Eiche (8035)
Cardiff Eiche natur (8036)
● 8 mm Stärke | NK 32 | AC4
● Hält Belastungen mühelos stand
● Natürlicher Look im Landhausstil
● Schnelle u. einfache Verlegung
● Blauer Engel
● Made in Germany
anstatt 13,99
jetzt nur €/m² 9,99 inklusive PE-Dämmung und Fußleisten

bodomoLAMINAT
Pune Oak vintage (7508)
Luna Oak creme (7509)
● 7 mm Stärke | NK 31 | AC3
● Hält starker Nutzung stand
● Zeitlose Optik für den Vintage-Style
● Blauer Engel / Made in Germany
● Schnelle u. einfache Verlegung
anstatt 12,99
jetzt nur €/m² 9,99 inklusive PE-Dämmung und Fußleisten

Laminat DEPOT
Öffnungszeiten: Mo-Fr 10 - 19 Uhr · Sa 9 - 18 Uhr




TEST Bild TOP SERVICE-QUALITÄT AUSGABE 3/2021 Konsumentenbefragung ★★★★★ 2021/22 LaminatDEPOT IN DER KATEGORIE LIFESTYLE & SHOPPING

SONNTAG IST SCHAUTAG!
Jeden Sonntag 12.00 Uhr – 16.00 Uhr ohne Verkauf und Beratung

laminatdepot.de
Jetzt 22x · auch in: Aachen, Bielefeld, Bietigheim, Bochum, Dortmund, Duisburg, Erkrath, Essen, Gelsenkirchen, Hamburg, Hamm, Iserlohn, Lippstadt, Mönchengladbach, Mülheim/Ruhr, Paderborn, Porta Westfalica, Solingen, Velbert, Viersen und Wuppertal

Laminat-Lager Mitte GmbH · Herforder Str. 158 · 33609 Bielefeld
15830HAN
7654101_002626

# HOROSKOP

**WIDDER 21.3.–20.4.**
Gewohnheiten können Sicherheit vermitteln, sie können aber auch einengen. Überlegen Sie ruhig einmal, was Sie gerne in Ihrem Leben ändern würden.

**STIER 21.4.–20.5.**
Eine neue Arbeit wird Ihnen viel Freude bereiten. Durch Ihre Beharrlichkeit kommen Sie nun schnell voran. Die positiven Einflüsse halten noch an.

**ZWILLINGE 21.5.–21.6.**
Sie bekommen sehr gute Verhandlungsbedingungen. Aber Sie selbst sollten auch einmal ein wenig Lob verteilen. Das tut Ihrem Ansehen keinen Abbruch.

**KREBS 22.6.–22.7.**
Derzeit ist nicht alles durchzusetzen, was Ihnen vorschwebt. Sie sollten erst einmal den allgemeinen Trend abwarten, bevor Sie etwas Neues planen.

**LÖWE 23.7.–23.8.**
Wer Ihnen schmeichelt, könnte das mit einigen Hintergedanken tun. Lassen Sie daher Vorsicht walten, damit Sie nicht hinterher das Nachsehen haben.

**JUNGFRAU 24.8.–23.9.**
Die Gerüchteküche brodelt. Begegnen Sie dem Menschen, der etwas über Sie in Umlauf gebracht hat, mit Gelassenheit und gehen Sie auf Distanz.

**WAAGE 24.9.–23.10.**
Singles hatten lange nicht so gute Chancen, einen Partner kennenzulernen oder die alte Beziehung aufzufrischen. In Sachen Liebe ist alles möglich.

**SKORPION 24.10.–22.11.**
Sie sind ein Workaholic und bleiben es auch. Sie haben einiges zu tun und dürfen nicht ungeduldig werden. Überschätzen Sie aber Ihre Kräfte nicht.

**SCHÜTZE 23.11.–21.12.**
Die Durchsetzungskraft der Schütze-Geborenen ist bemerkenswert. Sie wissen, wem Vertrauen geschenkt und wie Ihr Ziel erreicht werden kann.

**STEINBOCK 22.12.–20.1.**
Mancher wirkt etwas zerstreut und scheint mit seinen Gedanken ständig über den Wolken zu schweben. Urlaub antreten oder auf die Erde zurückkehren!

**WASSERMANN 21.1.–19.2.**
Für ein Vorhaben werden Sie viel Fingerspitzengefühl brauchen. Auch ein kleiner Zwist in der Familie ließe sich dadurch schnell wieder bereinigen.

**FISCHE 20.2.–20.3.**
Wenn Sie auf die Erfolge anderer schielen, statt sich der eigenen Qualitäten klar zu werden, führt das in eine Sackgasse. Ihre Kräfte reichen aus.

## APOTHEKEN

**SAMSTAG 8.30 BIS SONNTAG 8.30 UHR:**

**Apotheke Vahrenheide,**
Tel. 632826, Vahrenheider Markt 13
**Buchner-Apotheke,**
Tel. 571059, Roderbruchmarkt 20
**Gertrauden-Apotheke,**
Tel. 883024, Hildesheimer Str. 72
**Pettenkofer-Apotheke,**
Tel. 492211, Wegsfeld 42

**SONNTAG 8.30 BIS MONTAG 8.30 UHR:**

**Andrea Apotheke,**
Tel. 4581011, Limmerstr. 17
**Kleefelder Apotheke,**
Tel. 557976, Kirchröder Str. 105
**Merkur-Apotheke Leinhausen,**
Tel. 792771, Stöckener Str. 54
**GLEIDINGEN: Fontane-Apotheke,** Tel. (05102) 2583, Osterstr. 23

# Rätselspaß am Wochenende

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| eine Frisur, Dutt | US-Bundesstaat | Fremdwortteil: vor | | Wasservogel | | Platz, Stelle | | griechischer Buchstabe | Stufe des alpinen Trias | harter Teil der Vogelfeder | | Ex-Profi-Boxer (Mohammed) | Beherbergungsbetrieb | | engl. Fürwort: es |
| 9 | | | | | | | | | | Kosewort für Mutter | 6 | | Fluss in Peru | | |
| langweilig | | europ. TV-Satellitensystem | | 1 | | | | Eierpfannkuchen | | | | | | 3 | |
| | 2 | | | Film von Steven Spielberg | | | Süßware | | | | | 4 | | | römische Zahlzeichen: zwei |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| Kimonogürtel | | römische Zahlzeichen: 900 | | | | | | | | | | | Lehrer Samuels | formlos bei der Anrede (2 W.) | |
| Initialen der Callas | | | | | | | | | | | | | germanischer Speer | | Papierzählmaß |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| Hirschart | englisch: Sonne | italienisch: drei | | Nierensekret, Harn | französischer Frauenname | französisch: Eisen | französisch, span.: in | | Fluss in Bayern | Toilette (Abk.) | | Ausruf des Nichtgefallens | ägyptischer Sonnengott | | |
| Stoffband | | | | | | | | | hohes Ansehen | | | | | | |
| schweizerischer Urkanton | | 5 | | trotzdem | | | | | | 8 | | nicht eingeschaltet | | | 7 |
| Teil des Bruchs, Divisor | | | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |






## LEBENSHILFE

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


hallo wochenende **LESERREISEN**
Urlaubsreisen 2026




## Bahnenzauber am Vierwaldstätter See

**Seenlandschaften, Gipfelrausch & majestätische Berge**

**Reisetermine 5-Tage-Sonderreise/HP:**
So. 19.04. - Do. 23.04.2026 | So. 28.06. - Do. 02.07.2026

**Leistungen:**
- ✓ Fahrt im Komfortreisebus ab/bis Hannover
- ✓ Taxigutschein (Taxizone 1)
- ✓ 4 Übernachtungen mit Frühstücksbuffet im Hotel Seerausch***+ in Beckenried am Vierwaldstätter See
- ✓ 4 x 3-Gang-Abendessen im Hotel
- ✓ Inklusive Ortstaxe
- ✓ Ausflug Bahnenzauber RIGI-KULM & Raddampferfahrt
- ✓ Zahnradbahnfahrt von Goldau auf den Rigi-Kulm und zurück nach Vitznau
- ✓ Schifffahrt Vierwaldstätter See von Vitznau - Luzern
- ✓ Ausflug Hammentschwand-Lift & Bahnenzauber Stanserhorn
- ✓ Kombinierte Fahrt mit der Standseilbahn und Cabrio®-Luftseilbahn zum Stanserhorn Hin/Rück
- ✓ Ausflug Luzern & Pilatus-Kulm
- ✓ Stadtführung in Luzern
- ✓ Zahnradbahnfahrt von Alpnachstad zum Pilatus-Kulm
- ✓ Luftseilbahnfahrt „Dragon-Ride" nach Kriens

**Extrakosten pro Person:**
Einzelzimmer-Zuschlag ..... € 170
Berg- & Talfahrt Hammetschwandlift Tag 3 zahlbar vor Ort ..... ca. CHF 15
Aufpreis Termin 28.06.26 ..... € 120




## Mit dem Dampfzug zur Tulpenblüte

**Wunderbare Blumenpracht & Blütenmeer**

**Reisetermin 5-Tage-Sonderreise/HP:**
Mi. 29.04. - So. 03.05.2026

**Sie wohnen im moderne Postillion Hotel Amsterdam****. Das Hotel liegt verkehrsgünstig im Süden von Amsterdam in einer ehemaligen Kaugummifabrik. Es liegt ruhig, aber doch zentrumsnah. Die Metrostation ist 400 m vom Hotel entfernt. Zimmer mit DU/WC, TV & Telefon.

**Leistungen:**
- ✓ Fahrt im Komfortreisebus ab/bis Hannover
- ✓ Taxigutschein (Taxizone 1)
- ✓ 4 Übernachtungen mit Frühstücksbuffet im Postillion Hotel Amsterdam****
- ✓ 4 x 3-Gang-Menu Abendessen im Hotelrestaurant
- ✓ Stadtführung in Utrecht
- ✓ Ausflug Tulpenblüte Keukenhof & Scheveningen mit Reiseleitung
- ✓ Ausflug Amsterdam a la Carte mit Stadtführung 2 Std.
- ✓ Ausflug Dampfkleinbahn, Ijsselmeer-Schifffahrt & Zuiderzee mit Reiseleitung
- ✓ Inkl. Dampfbahnfahrt & Schifffahrt Hoorn - Medemblik - Enkhuizen
- ✓ Aufenthalt im Badeort Egmond aan Zee an der Nordseeküste

**Extrakosten pro Person:**
Einzelzimmer-Zuschlag ..... € 240
Eintritt Tulpenblüte Keukenhof ..... € 22
Grachtenfahrt Amsterdam 1 Std. ..... € 15




## Urlaub am Tegernsee in Bad Wiessee

**Seenzauber in malerischer Alpenkulisse**

**Reisetermine 7-Tage-Reise/HP/ÜF:**
So. 03.05. - Sa. 09.05.2026 | So. 25.10. – Sa. 31.10.2026

**Leistungen:**
- ✓ Fahrt im Komfortreisebus ab/bis Hannover
- ✓ Taxigutschein (Taxizone 1)
- ✓ 6 Übernachtungen mit Frühstücksbuffet im Hotel Rex**** in Bad Wiessee am Tegernsee
- ✓ Inklusive Kurtaxe
- ✓ 3 x 3-Gang-Abendessen im Restaurant unweit vom Hotel Tag 1/ Tag 3 & Tag 5
- ✓ Stadtführung in Bad Wiessee
- ✓ Ausflug Tegernsee & Schliersee mit Reiseleitung
- ✓ Besichtigung Pfarrkirche Tegernsee
- ✓ Ausflug Benediktinerabtei Ettal & Garmisch-Partenkirchen mit Reiseleitung
- ✓ Eintritt Benediktinerabtei Ettal
- ✓ Ausflug Bad Tölz mit Stadtführung
- ✓ Gästekarte für kostenlose Busfahrten im Tegernseer Land

**Extrakosten pro Person:**
Einzelzimmer-Zuschlag ..... € 160
Doppelzimmer zur Alleinbenutzung EZ ..... € 290
Schifffahrt Große Tegernsee-Rundfahrt 90 Min. ..... € 22
Kurtaxe vor Ort zahlbar

**BUCHUNG UND BERATUNG (Montag – Freitag 9.00 – 16.00 Uhr): Pülm Reisen GmbH // Kennwort: 3061 // Tel.: (0 53 84) 9 60 60**

Irrtümer und Druckfehler vorbehalten. Alle Angebote solange der Vorrat reicht, inkl. MwSt. sowie exkl. kommunaler Abgaben. Veranstalter: Pülm Reisen GmbH, www.puelmreisen.de

3754401_002626

## STELLENANGEBOTE

## INGENIEURWESEN / TECHNIKER

BundesImmobilien

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

### Bauingenieurin / Bauingenieur oder Architektin / Architekten (Baumanagerin / Baumanager) (w/m/d)

**(bis EG 10 TVöD Bund /A 10 BBesG – Tarifgebiet West, Kennung MDFM2682)**

**Haben wir Ihr Interesse geweckt?** Dann bewerben Sie sich online bis zum **2. April 2026** auf **www.interamt.de** unter der **Stellen-ID 1422630**.

www.bundesimmobilien.de

9551901_002626

## HANDWERK / GEWERBLICHE BERUFE

BEHRENS
DESIGN + HANDWERK

### Anlagenmechaniker SHK (m/w/d)

**Sanitär-, Heizungs- und Gasinstallation**

Vollzeit | 4-Tage-Woche | Region Hannover / Laatzen

***Über uns***

Seit 1964 sind wir ein familiengeführtes Sanitär- und Heizungsunternehmen in (Alt-) Laatzen – heute in der 3. Generation unter junger Führung. Unser Schwerpunkt liegt auf Bad- und Teilsanierungen, moderner Heiztechnik und individuellen Kundenlösungen im Raum Hannover.

***Ihre Aufgaben***

- Installation und Wartung von Heizungs- und Sanitäranlagen
- Bad- und Teilsanierungen
- Montage von Sanitärobjekten
- Rohrleitungsbau und -sanierung
- Service- und Wartungsarbeiten beim Kunden

***Ihr Profil***

- Ausbildung als Anlagenmechaniker SHK (m/w/d) oder vergleichbar
- Führerschein Klasse B erforderlich
- Deutschkenntnisse
- Selbstständige und zuverlässige Arbeitsweise
- Freundliches Auftreten und Teamfähigkeit

***Unser Angebot***

- 4-Tage-Woche
- Übertarifliche Bezahlung
- Urlaubs- und Weihnachtsgeld
- Familiäres Arbeitsklima
- Eigenes Einsatzfahrzeug mit Werkzeug und Maschinen
- Firmentablet & Mobilfunktarif
- Gestellte Arbeitskleidung
- Abwechslungsreiche Projekte im Raum Hannover
- Sicherer, zukunftsorientierter Arbeitsplatz

***Arbeitsort***

(Alt-) Laatzen | Einsatzgebiet Region Hannover

***Bewerbung***

Einfach und unkompliziert:
E-Mail: info@badsanierung-hannover.de
Telefonisch, persönlich oder per Kurzbewerbung

**Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!**

**BEHRENS GMBH**
Tel.: 0511/86 11 85, Neue Str.15, 30880 Laatzen
info@badsanierung-hannover.de
www.badsanierung-hannover.de

9707001_002626

BEHRENS
DESIGN + HANDWERK

### Baustellenhelfer/in (Sanitär-, Fliesen-, Maurer- und Trockenbauarbeiten) m/w/d

**Vollzeit | 4-Tage-Woche | Region Hannover / Laatzen**

***Über uns***

Seit 1964 sind wir ein familiengeführtes Sanitär- und Heizungsunternehmen in (Alt-) Laatzen – heute in der 3. Generation unter junger Führung. Unser Schwerpunkt liegt auf Bad- und Teilsanierungen, moderner Heiztechnik und individuellen Kundenlösungen im Raum Hannover.

***Ihre Aufgaben:***

- Unterstützende Arbeiten auf den Baustellen
- Eigenständig auszuführende Arbeiten auf den Baustellen nach Einweisung
- Abstemm- und Abrissarbeiten
- Materialbeschaffung

***Ihr Profil:***

- Handwerkliche Erfahrung, ggf. Schulungen oder Auslbildung
- Führerschein Klasse B erforderlich, gerne auch B96/BE
- Deutschkenntnisse
- Selbstständige und zuverlässige Arbeitsweise
- Freundliches Auftreten und Teamfähigkeit

***Unser Angebot***

- 4-Tage-Woche
- Übertarifliche Bezahlung
- Urlaubs- und Weihnachtsgeld
- Familiäres Arbeitsklima
- Eigenes Einsatzfahrzeug mit Werkzeug und Maschinen
- Firmentablet & Mobilfunktarif
- Gestellte Arbeitskleidung
- Abwechslungsreiche Projekte im Raum Hannover
- Sicherer, zukunftsorientierter Arbeitsplatz

***Arbeitsort***

(Alt-) Laatzen | Einsatzgebiet Region Hannover

***Bewerbung***

Einfach und unkompliziert:
E-Mail: info@badsanierung-hannover.de
Telefonisch, persönlich oder per Kurzbewerbung

**Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!**

9707701_002626

**LKW-Fahrer/in CE, nat.** /int., VZ/TZ gesucht- leichte Tätigkeit auch für Rentner/in ☎ (0178) 2183121

## HOTEL / GASTRONOMIE

### Küchenhilfe (m/w/d)

Für unsere CJD KITA Südstadt suchen wir zum 01.08.26 eine Küchenhilfe für 3 Std./tgl. (15 Std./Wo.) zur Mittagszeit. Führerschein wünschenswert, keine Voraussetzung.
**Bewerbungen an annika.step@cjd.de**

## MINI– UND NEBENJOBS

**Frührentner und oder** Nebenerwerb, Minijob / Teilzeit gesucht. Fitness + Führerschein erwünscht. Ca. 2 x wöchentlich ☎05031 - 95 74 0
✉info@planenbau.com

### Reinigungskraft

ab sofort für unser DRK-Objekt in Empelde ges. AZ: Mo-Fr. 6.00- 7.45Uhr Göbel Gebäudedienste Tel. 05045 6017

## STELLENGESUCHE

## STELLENGESUCHE

**Gelernter Gärtner sucht** Arbeit. ☎0157-33254341

**Gärtner sucht Arbeit** Tel.: 01786532175

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

## MINI– UND NEBENJOBS

**Rentner 65 J.** übernimmt gerne Kurierfahrten in Hannover und Umland ☎ 0511-10588101

9636301_002626

## WEITERE BERUFSFELDER

Dein Job in Hannover & Region

lokalboten.de
#1 für Zustelljobs

**Freie Stellen in**

- Groß Buchholz
- List
- Schulenburg
- Engelbostel
- Südstadt
- Kirchrode
- Misburg-Süd

Heute eingestellt, morgen zugestellt

Egal ob Vollzeit, Teilzeit oder als Minijob. Wähle aus den besten Zustelljobs deiner Region den aus, der zu dir passt!

jetzt.bewerben@lokalboten.de
Hotline: 0800 1234 399
(kostenfrei)

7950101_002626

BundesImmobilien

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

### Projektleitungen Baumanagement (w/m/d)

**(bis EG 13 TVöD Bund / A 13 BBesG – Tarifgebiet West, Kennung MDFM02050210)**

**Haben wir Ihr Interesse geweckt?** Dann bewerben Sie sich online bis zum **7. April 2026** auf **www.interamt.de** unter der **Stellen-ID 1423448**.

www.bundesimmobilien.de

9714001_002626

### 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:**

- Seelhorst
- Linden-Mitte
- Herrenhausen
- Südstadt
- Badenstedt
- Davenstedt

hallo wochenende

8699301_002626

### Arbeitslos?

Führerscheinförderung zum LKW- oder Busfahrer durch die Agentur für Arbeit oderdas JobCentermöglich.Wir vermitteln Ihnen kostenlos einen Arbeitsplatz.
**www.bzvjanik.de ☎(01 70) 3 12 89 93 oder ☎(0 50 41) 77 66 46**

## BEKANNTSCHAFTS–ANZEIGEN

## BEKANNTSCHAFT

## SIE SUCHT IHN

**Veronika, 78 J.,** warmherzige Witwe, mit gepfl. Erscheinung u. Freude am Leben, mobil u. unabhängig. Gerne koche ich, kümmere mich um Haus u. Garten u. wünsche mir e. lieben Mann bis etwa 85 J., dem ich wieder Freude u. Geborgenheit schenken darf. PV ☎ 0176-56849847

**Edith, 74 J.,** 1,63, schlank, verwitwet, aber mit offenem Herzen für eine neue, aufrichtige Partnerschaft. Suche e. zuverlässigen Mann zum Teilen von Gedanken, Erinnerungen u. neuen Momenten. Wollen wir es wagen? PV ☎ 0176-56848299

## ER SUCHT SIE

**Er, Anfang 70** sucht schlanke sie bis 1,70m für eine gemeinsame Zeit. ☎ 0178/2098989

**Er, 58, sucht** Sie für schöne Stunden zu zweit. ☎ 01 76/58 39 16 97

## FREITZEIT / FREUNDSCHAFT

## SPORT / HOBBY / SPIEL / VEREIN

**Gut Holz! Wir** suchen Verstärkung für unsere Kegelgruppe. Suchen Mitspielerinnen und Mitspieler (65+), die Freude am Kegeln und gemütlichem Beisammensein haben. ☎0511 592185

## VERSCHIEDENES

## VERSCHIEDENES

**Rentner übernimmt gerne** Tätigkeiten im Haushalt, Fahrten, Rasen mähen Einkäufe, Arztterm. ☎ 0152 184 961 08

9422601_002626

## IMMOBILIENMARKT

## IMMOBILIENKAUF–GESUCHE

## EIGENTUMSWOHNUNGEN

**Immobilie zum Kauf:**

von Privat, keine Makleranrufe

☎ 015751157630

**Eigentumswohnung oder MFH** gesucht von privatem Anleger, vermietet oder Leerstand auch sanierungsbedürftig 05192 137 92 15

**Handwerker und Ehefrau** suchen 1-3 Zimmer Wohnung in Hannover und Umkreis von Privat ☎ 0511-51535365

## ANLAGEOBJEKTE

**SUCHE als Anlage** Mehrfamilienhaus oder Wohnung zum Kauf in Garbsen +25Km Umkreis ☎ 0172-195 16 46

## 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

## MIETGESUCHE

## WOHNUNGEN

**Christliche Großfamilie (5** Kinder) sucht Whg. ab Herbst 26, Miete übernimmt das Amt. ☎0174/6831744

## REISEMARKT

## REISEMARKT DEUTSCHLAND

## NORDSEE

**Harlesiel, Fewo am** Yachthafen,Ostern und Sommer frei. Tel: 05846/2485

## KRAFTFAHRZEUGMARKT

## KFZ ANGEBOTE

## ALLGEMEINE PLATZIERUNG

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

## MOTORRÄDER / ZWEIRÄDER

**Kaufe Motorräder** ☎ (05121) 514583

## KFZ GESUCHE

## WOHNMOBILE / –WAGEN

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

**Privat sucht Wohnmobil** von Privat ☎0176/37003544

## MARKTPLATZ

## MARKTPLATZ

## MÖBEL / HAUSRAT

### !!Seriöser Ankauf!!

Pelze, Krüge Römergläser, Handtasch., Porzellan, Damenbekleidung, Näh-Schreibma., Schmuck, Zinn, Münzen, Möbel, Bleikristall, Schallpl., Bücher
**☎01636248911 Frau Kahl auch Sa/So**

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

**Haushaltsauflösung, vieles noch** zu verschenken ☎ 71308437

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

## TV / FOTO / PHONO / ELEKTRONIK

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

## SCHMUCK & UHREN

**! Suche Uhren** aller Art 01605319258!

## GARTEN

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

**Gartenpflege aller Art,** Baum- und Heckenschnitt. ☎ (0162) 8982409

**Gartenpflege, Heckenschnitt, Baum**fällungen ☎0172 1790101

## KUNST– UND SAMMLERMARKT

### !Achtung Großer Ankauf!

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

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

## BAUEN & WOHNEN / BAUMARKT

**Fliesenleger + Badsanierung** ☎ 0160/97739654

9380501_002626




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

## HOBBY UND FREIZEIT

**kaufe Luftgewehre und** Luftpistolen auch defekt sowie Wiederladezubehör ☎ 015170130953

## TICKETS / VERANSTALTUNGEN

**Carpendale-Konz., 12.4., ZAG-Arena,** 2 Tickets, je 110 € ☎ 0160/93962614

## DIENSTLEISTUNGEN

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

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

**Erledige sämtliche Gartenarbeiten** inklusive Entsorgung komme unverbindlich vorbei mit Festangebot. S.Winter ☎ 01522/3426304

9642701_002626

**Älterer Herr Handwerker** übernimmt Putz-Schimmel-Feuchträume u. Bäder ☎ 0152/15456813

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

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

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

9381401_002626

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

**Gartenarbeiten und Entsorgung** aller Art. 30% Rabatt ☎ (01 51) 64 34 69 48

**Gartenpflege inkl Ents.017641467766**

**Dach: Kleinflick &** Rinne ☎44497279

**Entrümp. & Kleintrans.** (0163)9134970

8711701_002626

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

**Gartena. z. FP.** ☎ 05137/9860390

**Gartenpflege zum FP** 0163/7709224

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

# Das Revival der Proteinbomben

In den Nachkriegsjahren verdrängte das Fleisch sie fast vollständig vom Teller – heute sind **LUPINEN, LINSEN UND CO.** wieder in aller Munde. Und das tut unserer Gesundheit richtig gut.

Egal ob Vinyl-Schallplatte, Schlaghose oder Take That: Manchmal verschwinden Dinge von der Bildfläche, bevor sie Jahrzehnte später ein echtes Comeback erleben. Und vielleicht ist das auch bei Hülsenfrüchten so. Linsen, Bohnen und Co. waren lange out – bevor sie nun als Hummus, Dhal oder Falafel wieder auftauchen.

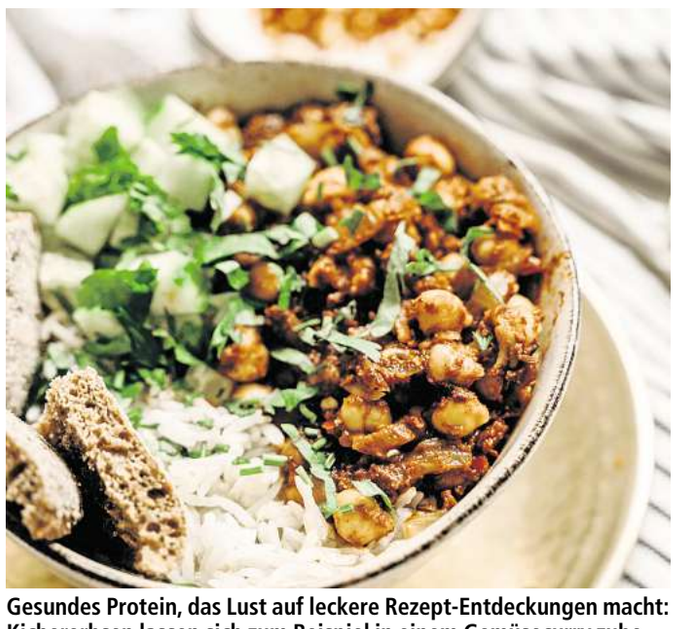
Bis zur Industrialisierung bestand ein großer Teil der Ernährung in Deutschland aus Hülsenfrüchten, Getreide und Kartoffeln. Fleisch war teuer und eher die Ausnahme. „Unsere Ernährung war deutlich pflanzenbasierter – und Hülsenfrüchte eine wichtige Proteinquelle“, erklärt Prof. Dr. Melanie Speck, Professorin für Nachhaltige Ernährung an der Hochschule Osnabrück.

Sie forscht im Projekt „LINSE – Leguminosen für eine suffiziente Ernährung“ unter anderem dazu, wie Hülsenfrüchte wieder stärker in den Alltag integriert werden können. Denn nach dem Zweiten Weltkrieg änderte sich das Essverhalten grundlegend. Fleisch und Milchprodukte waren ein Zeichen von Wohlstand, Hülsenfrüchte verloren an Bedeutung. Sie galten als altmodisch, einfach „unsexy“. Auch in der Landwirtschaft wurden sie so zunehmend vom Acker verdrängt.

Schade, findet die Ernährungsexpertin. Denn Linsen, Kichererbsen oder Lupinen sind kleine Kraftpakete. „Hülsenfrüchte gehören zu den pflanzlichen Proteinlieferanten. Im Vergleich mit Fleisch oder Milchprodukten wird das Protein hier von vielen Mikro- und Makronährstoffen begleitet“, erklärt Speck. Dazu gehören Ballaststoffe, sekundäre Pflanzenstoffe, die unter anderem Entzündungen bekämpfen und das Immunsystem stärken und Mineralstoffe. Für die Gesundheit und auch für eine nachhaltigere Ernährung spielen sie eine wichtige Rolle.



**Veganer Trend: Lupinen als Eiweißträger. Vereinzelt sieht man auch in Norddeutschland inzwischen Felder, auf denen Leguminosen angebaut werden.** Foto (Archiv): imago



**Gesundes Protein, das Lust auf leckere Rezept-Entdeckungen macht: Kichererbsen lassen sich zum Beispiel in einem Gemüsecurry zubereiten. Rote Linsen verfeinern anstelle von Hackfleisch eine Tomatensoße, die zu Nudeln passt.** Symbofoto: Alesia Kozik / Pexels

Heute stammen rund 90 Prozent der Hülsenfrüchte, die in Deutschland direkt verzehrt werden, aus dem Ausland. Mit der Eiweißpflanzenstrategie will die Bundesregierung den Anbau und die Nutzung heimischer Eiweißpflanzen wie Ackerbohnen, Linsen oder Süßlupinen stärken. Und aus ernährungsphysiologischer Sicht lohnt es sich unbedingt, diese mal auszutesten und so Vielfalt auf den Teller zu bringen. „Studien zeigen: Wer pro Woche gut 30 verschiedene Pflanzen isst – zu denen in diesem Fall auch Hülsenfrüchte gehören – ist sehr gut mit Nährstoffen versorgt“, erklärt die Expertin.

Heißt also: Auch wenn Kidneybohnen, die übrigens aus China oder Nordamerika kommen, ein heißgeliebter Klassiker sind – es lohnt sich, wortwörtlich über den Tellerrand zu schauen und neue Hülsenfrüchte zu probieren. „Lupinen zum Beispiel finde ich super, weil sie sehr vielseitig einsetzbar sind“, sagt Speck. Sie seien zudem eine ausgefallene Delikatesse, schließlich landeten sie definitiv nicht bei jedem auf dem Teller.

Ursprünglich kommt die Lupine aus dem Mittelmeerraum, wird aber traditionell in Deutschland angebaut. Die Wildform der Lupine enthält sogenannte Alkaloide, das sind giftige Bitterstoffe, die sich erst durch langes Einweichen und Ausschwemmen auswaschen ließen. Im 20. Jahrhundert wurden diese herausgezüchtet. Diese Form der Lupine wird aufgrund der fehlenden Bitterstoffe als Süßlupine bezeichnet, auch wenn sie gar nicht süß schmeckt.

Ernährungsphysiologisch ist sie interessant: Mit rund 40 Prozent Eiweiß hat die Lupine einen ähnlich hohen Proteingehalt wie die Sojabohne. Zudem enthält sie alle essenziellen Aminosäuren, das Eiweiß ist also gut verwertbar. Und: In der Lupine stecken Vitamin A, Vitamin B1 sowie Kalium, Calcium, Magnesium und Eisen. Rund 15 Prozent des Samens sind Ballaststoffe, denen eine cholesterinsenkende Wirkung nachgesagt wird.

Süßlupinen gibt es ähnlich wie Linsen oder Kichererbsen getrocknet oder fertig gegart im Glas. Gut eingeweicht und gekocht schmecken sie in Salaten, als Aufstrich, in Dips, im Porridge oder als Protein-Zutat fürs Brot. Auch in der Gemeinschaftsverpflegung kommen sie an. „Im Rahmen eines anwendungsorientierten Forschungsprojektes wurde in den Hochschulmensen Osnabrück Lupinenburger aus regionaler Beschaffung angeboten – die waren schnell ausverkauft“, berichtet die Professorin. Zu finden sind Lupinen bislang vor allem in Bioläden oder in gut sortierten, inhabergeführten Supermärkten.

Aber Achtung: Wer eine Erdnussallergie hat, sollte auf Lupinen besser verzichten, denn Kreuzallergien sind möglich. Lupinen stehen seit 2007 auf der Liste der 14 Lebensmitte, die am häufigsten Allergien und Unverträglichkeiten verursachen – und in der Europäischen Union auf Lebensmitteln gekennzeichnet werden müssen.

Und was bedeutet das Comeback der Hülsenfrüchte für Fleisch und Milchprodukte? „Fleisch ist aus ernährungsphysiologischer Sicht nicht schlecht“, sagt Expertin Speck. Es liefert unter anderem Vitamin B12 und Protein.

Aber: Mehr als 150 bis 300 Gramm pro Woche und Person sollten es nicht sein, da sowohl Fleisch als auch Milch- und Milchprodukte gesättigte Fettsäuren enthalten. Heißt also: Pflanzliche Eiweißquellen wie Lupinen, Linsen oder Bohnen sind eine gesunde Alternative zu tierischem Eiweiß und bringen Abwechslung auf dem Teller. Vielleicht erlebt die Lupine auch auf Ihrem Teller ein kleines Revival?



Top-Model Eva Padberg im Interview

# „Ich will natürlich und schön bleiben“

Eva Padberg verrät ihr Rezept für Ausstrahlung, die bleibt:
„Meine Haut hat sich verbessert, Nägel nicht mehr brüchig, Haare voller.“



**Sie ist Model, Moderatorin, Mama – Eva Padberg verrät, wie sie dank pureSGP Kollagen mit Mitte 40 Energie, Ausstrahlung und Gelassenheit vereint.**

**Frau Padberg, was bedeutet für Sie „gesund altern“?**

Ich möchte vor allem gesund und schön altern – aber eben natürlich und nicht künstlich. Ich will morgens wach aufstehen, Energie haben, mich fit fühlen. Und ich finde, man darf ruhig sehen, dass man lebt – kleine Lachfältchen gehören für mich einfach dazu. Wichtig ist, dass alles harmonisch und echt bleibt.

**Wann haben Sie zum ersten Mal gemerkt, dass sich Ihr Körper verändert?**

Irgendwann merkt man es einfach: Die Haare werden dünner, die Haut verliert an Spannkraft, die Nägel werden brüchiger. Dafür gibt es eine ganz einfache Erklärung: Der Körper produziert mit zunehmendem Alter weniger Kollagen. Die gute Nachricht: Es gibt wirklich gute Möglichkeiten, ihm da ein bisschen zu helfen.

**Wie sieht Ihre persönliche Routine aus, um sich fit und wohlzufühlen?**

Ich arbeite viel, bin oft unterwegs und zugleich Mutter – das sind intensive, aber schöne Herausforderungen. Trotzdem ist es mir wichtig, zwischendurch auch etwas für mich zu tun. Kleine Rituale sind für mich essenziell geworden. Morgens trinke ich direkt nach dem Aufstehen ein bis zwei Gläser Wasser und meinen Kollagendrink – einen Löffel pureSGP in meinen Tee, umrühren, fertig.

**Wie lange nutzen Sie das pureSGP Kollagen schon und was hat Sie überzeugt?**

Ich habe mich irgendwann intensiver mit dem Thema Kollagen beschäftigt – und war ehrlich gesagt überrascht, wie früh die körpereigene Produktion nachlässt: schon ab dem 25. Lebensjahr! Wenn man dann realisiert, dass Kollagen ein entscheidender Baustein für Haut, Haare, Nägel, Bindegewebe und Gelenke ist, versteht man, warum die Unterstützung von außen so wichtig wird.

**Was ist Ihnen bei einem Kollagenprodukt besonders wichtig?**

Zuerst einmal, dass es sicher und geprüft ist – ich nehme es schließlich täglich zu mir. Deshalb war für mich schnell klar: Ein Apothekenprodukt bietet hier größtes Vertrauen.



pureSGP Kollagen Peptide wird aus reinen, geprüften Quellen hergestellt und basiert auf neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen. Es enthält auch die sinnvolle Kombination mit Vitamin C, was zur Kollagenbildung im Körper beiträgt. Zudem sind hochwertige Mineralstoffe wie Zink enthalten. Auch sie unterstützen Haut, Haare und Nägel zusätzlich**.

**Haben Sie Veränderungen bemerkt, seit Sie das Kollagenpulver regelmäßig einnehmen?**

Ja, tatsächlich. Nach einigen Wochen habe ich gemerkt, dass meine Haut frischer wirkt, elastischer. Meine Nägel sind weniger brüchig geworden, die Struktur hat sich verbessert. Auch meine Haare sind kräftiger.

**Was würden Sie anderen Frauen mitgeben, die sich Gedanken über das Älterwerden machen?**

Vor allem Gelassenheit. Das Älterwerden ist kein Makel – aber wir können viel tun, um uns wohlzufühlen und gesund zu bleiben. Es geht nicht darum, die Zeit anzuhalten, sondern unseren Körper in dieser Phase zu unterstützen.

Für Ihre Apotheke:
**pureSGP Kollagen Peptide**
(PZN 19120155)




*Kollagenpulver, Absatz nach Packungen, Insight Health MAT 06/2025 • **Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Blutgefäße, Haut, Knochen und Knorpel bei, Zink trägt zum Erhalt normaler Knochen, Haut und Nägel bei, Biotin trägt zum Erhalt normaler Haut und Haare bei, Vitamin D trägt zum Erhalt einer normalen Muskelfunktion bei, Kupfer trägt zum Erhalt von normalem Bindegewebe bei.

8092901_002626