

## Selbsthilfe vor Ort: KIBIS in der Leine-VHS

**LAATZEN.** Ab Januar 2026 bietet die Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle im Selbsthilfebereich (KIBIS) wieder regelmäßig Sprechstunden in der Leine-VHS Laatzen, Beratungsbüro 0.05 im Erdgeschoss, Senefelderstraße 17/19. An insgesamt vier Terminen im Jahr 2026 ist Martina Biesel, eine Mitarbeiterin der KIBIS, jeweils von 13 bis 15 Uhr persönlich vor Ort und steht für vertrauliche Ge-

sprache, Information und Beratung zur Verfügung. Die Sprechstunden finden statt am 8. Januar, 9. April, 2. Juli und 1. Oktober 2026. Die KIBIS ist die zentrale Anlaufstelle für Selbsthilfe in der Region Hannover. Sie berät Menschen, die sich in belastenden Lebenssituationen befinden, etwa bei körperlichen oder psychischen Erkrankungen, in familiären oder sozialen Krisen oder bei Fragen

rund um Pflege, Behinderung oder Lebensumbrüche. Darüber hinaus unterstützt die KIBIS bei der Suche nach passenden Selbsthilfegruppen, begleitet Neugründungen von Gruppen, berät bestehende Selbsthilfeinitiativen und fördert Vernetzung. Das kostenlose Angebot richtet sich an Betroffene, Angehörige sowie an Fachkräfte.

▢ [kibis-hannover.de](http://kibis-hannover.de)



Planung und Reflexion: Im Winter ist im Garten weniger zu tun.  
Foto: Hanna Lazar / Unsplash

## Nachdenkzeit für den Garten

**PLANEN, PRÜFEN, VORBEREITEN** – Was jetzt schon fürs kommende Gartenjahr getan werden kann

Die kalte Jahreszeit eignet sich, um den Garten und den Balkongarten systematisch auf die nächste Saison vorzubereiten. Wenn draußen wenig zu tun ist, lässt sich drinnen vieles klären, was im Frühjahr Zeit spart und Fehlkäufe reduziert.

### ► 1. Beetpläne erstellen: Bestand aufnehmen, Flächen neu ordnen

Ein sinnvoller Einstieg ist eine einfache Skizze: Beete und Wege grob einzeichnen, dazu notieren, was im vergangenen Jahr wo stand. Wer Fotos aus dem Sommer hat, kann daraus schnell ableiten, welche Bereiche zu dicht bepflanzt waren, wo Schatten entstanden ist oder welche Kulturen zu wenig Platz hatten. Anschließend lassen sich die Flächen neu aufteilen: separate Bereiche für Starkzehrer wie Kohl, Mittelzehrer wie Salate und Schwachzehrer wie Kräuter sowie ein Platz für Gründüngung oder Kompostausbringung. Auch Mischkultur-Paare können jetzt gezielt eingeplant werden, statt später „irgendwo dazwischen“ zu landen.

### ► 2. Fruchtfolge planen: Krankheiten und Bodenmüdigkeit vermeiden

Praktisch funktioniert Fruchtfolge auch im kleinen Garten: Beete durchnummerieren und die Pflanzenfamilien rotieren lassen. Als Faustregel hilft: Kohl zu Kohl vermeiden, ebenso Nachfolgen innerhalb derselben Familie (zum Beispiel Tomate nach Kartoffel, beide Nachtschattengewächse). Für die Planung reicht oft eine Tabelle mit drei bis vier Spalten (Jahr 1 bis Jahr 4) und den Bereichen „Stark“, „Mittel“, „Schwach“. Wer nur ein Beet hat, kann zumindest innerhalb des Beets die Reihen oder Zonen jährlich tauschen.

### ► 3. Saatgut-Check: Inventur, Keimprobe, Einkaufsliste

Saatgut wird im Winter am besten nach Kultur (Tomate, Salat, Kräuter etc.) und nach Aussaatzeit sortiert. Alles, was alt ist oder unsicher wirkt, kann mit einer Keimprobe geprüft wer-

den: 10 Samen auf feuchtes Küchenpapier, warm stellen, feucht halten und nach einigen Tagen zählen, wie viele keimen. Aus dem Ergebnis ergibt sich, ob nachgekauft werden muss oder ob später dichter ausgesät wird. Parallel hilft eine realistische Mengenplanung: Wie viele Pflanzen passen tatsächlich in Beet, Kasten oder Kübel? Daraus entsteht eine Einkaufsliste, die nicht nach Appetit, sondern nach Platz funktioniert.

### ► 4. Mini-Anbaupläne für den Balkon: Licht, Wind, Stellflächen messen

Im Winter fällt Licht anders als im Sommer, aber genau das macht die Beobachtung wertvoll. Ein paar Tage lang lässt sich notieren, welche Balkonbereiche morgens, mittags und nachmittags Sonne bekommen. Daraus ergibt sich, wo „Sonnen-

plätze“ für Tomate, Chili oder mediterrane Kräuter liegen und wo Halbschattenskulturen wie Pflücksalat, Spinat oder Minze besser zurecht kommen. Zusätzlich lohnt ein Wind-Check: Zieht es stark, brauchen hohe Pflanzen Schutz oder schwerere Gefäße. Ein einfaches Maßband klärt, welche Stellflächen wirklich nutzbar sind, inklusive Geländerbreite für Kästen und Platz für Untersetzer.

### ► 5. Vertikal und modular denken: mehr Anbaufläche ohne mehr Quadratmeter

Jetzt ist die Zeit, ein System auszuwählen, das im Alltag funktioniert: stapelbare Töpfe, schmale Regale, Hängeampeln oder Geländertaschen. Entscheidend ist weniger das Design als die Handhabung: stabile Befestigung, Zugang zum Gießen, Abtropfen ohne Ärger und

ausreichende Topftiefe. Für Kräuter reichen oft flachere Lösungen, für Tomaten oder Paprika braucht es deutlich mehr Volumen. Wer modular plant, kann außerdem Etappen vorbereiten: zuerst Anzucht und Salate, später Sommergemüse nachrücken, wenn Frühkulturen abgeerntet sind.

### ► 6. Zeitplan bauen: Aussaatfenster und Aufgaben bündeln

Aus den Plänen lässt sich ein grober Saisonkalender ableiten: Voranzucht, Direktsaat, Pikieren, Umtopfen, Auspflanzen. Das verhindert, dass im März alles gleichzeitig passiert. Zusätzlich können To-dos gebündelt werden: Im Januar Saatgut und Anzuchtstation prüfen, im März Töpfe reinigen und Substrat mischen. So startet die Saison geordnet statt hektisch.

## Fruchtfolge planen

Fruchtfolge beschreibt die bewusste Abfolge von Pflanzen auf derselben Fläche über mehrere Jahre. Ziel ist es, den Boden gleichmäßig zu belasten, Nährstoffe effizient zu nutzen und Krankheiten sowie Schädlinge zu reduzieren. Auch im Haus- oder Balkongarten lässt sich dieses Prinzip anwenden, wenn auch in vereinfachter Form. Grundlage der Fruchtfolge ist die Einteilung der Pflanzen nach ihrem Nährstoffbedarf.

Starkzehrer benötigen viele Nährstoffe, vor allem Stickstoff. Sie wachsen meist üppig, bilden viel Blattmasse oder große Früchte und entziehen dem Boden entsprechend viel Substanz. Typische Starkzehrer sind: Kohlarthen (Weißkohl, Brokkoli, Rosenkohl), Tomaten, Kürbis, Zucchini, Kartoffeln, Sellerie. Diese Kulturen profitieren von gut vorbereiteten, stark gedüngten Beeten, etwa mit reifem Kompost oder organischem Dünger.

Mittelzehrer kommen mit moderaten Nährstoffmengen aus. Sie wachsen zuverlässig, ohne den Bo-

den stark auszulaugen. Dazu zählen unter anderem: Salate, Möhren, Rote Bete, Mangold, Fenchel, Erdbeeren. Sie eignen sich gut als Nachfolger von Starkzehrern oder für Flächen, die im Vorjahr gut versorgt wurden.

Schwachzehrer haben einen geringen Nährstoffbedarf und kommen auch mit nährstoffärmeren Böden zurecht. Viele von ihnen reagieren empfindlich auf Überdüngung. Typische Schwachzehrer sind: Kräuter wie Thymian, Rosmarin, Salbei, Erbsen und Bohnen, Feldsalat, Radieschen, Spinat. Sie stehen idealerweise am Ende der Fruchtfolge oder auf Beeten, die bewusst wenig gedüngt werden.

Im klassischen Gartenbau folgt auf ein Starkzehrer-Jahr ein Mittelzehrer-Jahr und anschließend ein Schwachzehrer-Jahr. Danach kann der Boden durch Gründüngung oder Kompost wieder aufgebaut werden. Wer mehrere Beete hat, nummeriert sie und verschiebt die Pflanzgruppen jährlich um eine Position. Im kleinen Garten oder im Hochbeet reicht oft eine verein-

fachte Variante: Starkzehrer nicht zwei Jahre hintereinander auf dieselbe Fläche setzen und zwischen durch Kulturen mit geringerem Bedarf einplanen. Auch innerhalb eines Beets können Bereiche rotieren, etwa Reihen oder Pflanzzonen.

Für den Balkongarten gilt das Prinzip ebenfalls, wenn auch angepasst. Kübel mit Starkzehrern wie Tomaten sollten im Folgejahr entweder neue Erde bekommen oder mit Mittel- oder Schwachzehrern bepflanzt werden. Alternativ kann das Substrat gezielt mit Kompost oder organischem Dünger aufgefrischt werden.

Neben dem Nährstoffbedarf ist die botanische Verwandtschaft entscheidend. Pflanzen aus derselben Familie teilen häufig Krankheiten und Schädlinge. Deshalb sollte beispielsweise Kohl nicht auf Kohl folgen, Tomate nicht nach Kartoffel stehen und Erbse nicht auf Bohne folgen. Der Wechsel der Pflanzenfamilie ist oft wichtiger als die exakte Einordnung in Stark-, Mittel- oder Schwachzehrer.

## Der perfekte Wurf.

8 Wochen

NP Digital für nur

3,50 € pro Woche



Und so geht's: QR-Code scannen, telefonisch ☎ 0800 12 34 304 (kostenfrei) oder online bestellen unter [abo.Neupresse.de/8wocheninformiert](http://abo.Neupresse.de/8wocheninformiert)



Wissen, was Hannover und die Welt bewegt.

Neue Presse NP

Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland

### Silvesterparty ohne Abfall-Kater:

Glasflaschen, Wunderkerzen & Co. richtig entsorgen Gemeinsam essen, spielen, feiern: Wer bei einer Silvesterparty die Korken knallen lässt, muss im neuen Jahr oft erst mal aufräumen. Wie leere Glasflaschen, Chipstüten, abgebranntes Tischfeuerwerk und andere Partyabfälle umweltfreundlich entsorgt werden, erklärt die Initiative „Mülltrennung wirkt“.

Hilft gegen Neujahrs-Blues und Abfall-Kater: Wohnung lüften, aufräumen, Müll entsorgen. „In Partyabfällen wie gebrauchten Verpackungen stecken viele Wertstoffe. Werden sie richtig getrennt entsorgt, können sie recycelt werden. Das schont Rohstoffe und das Klima“, erklärt Axel Subklew, Sprecher der Initiative „Mülltrennung wirkt“. „Vor allem Glasverpackungen sind echte Recyclingchampions. Jede neue Glasflasche besteht zu 60 Prozent aus Alt-Scherben, bei der Farbe Grün sind es sogar bis zu 90 Prozent.“ Für einen umweltfreundlichen Start ins neue Jahr hat er Tipps, wie Verbraucher\*innen nach der Silvesterparty leere Flaschen, Chipstüten oder abgebranntes Tischfeuerwerk richtig trennen und entsorgen.

#### Was kommt in die Altglascontainer?

In Altglascontainern werden leere Glasverpackungen ohne Pfand gesammelt. Das sind zum Beispiel Sekt- und Weinflaschen oder Konservengläser für Partygurken und Würstchen. Wichtig ist: Sie sollten komplett entleert sein.

#### Altglas unbedingt nach Farben sortieren

Leere pfandfreie Glasflaschen und andere Glasverpackungen müssen nach den Farben Weiß, Braun und Grün sortiert in die passenden Container eingeworfen werden. Vermischen sich die Farben beim Einschmelzen, ist das Recyclingglas nur eingeschränkt verwendbar. Buntglas wie die blaue Prosecco-Flasche kommt in den Container für Grünglas.

#### Wohin mit Deckeln und Korken?

Deckel und andere Verschlüsse, zum Beispiel von pfandfreien Glasflaschen oder Konservengläsern, dürfen mit in den Altglascontainer eingeworfen werden. Die Sortieranlage trennt sie von den Scherben. Zuhause entsorgt, gehören Deckel, Kronkorken wie auch Wein- und Sektorkorken in die Gelbe Tonne oder den Gelben Sack.

#### Überfüllte Altglascontainer?

Sind die Glascontainer voll, darf das Altglas nicht auf oder neben den Container gestellt werden. Es sollte später oder an einem anderen Standort entsorgt werden.

Die interaktive Glascontainersuche der Initiative „Mülltrennung wirkt“ hilft, den nächsten Container schnell zu finden.

#### Partyabfall: Wohin mit Resten vom Wachsgießen, Wunderkerzen und Verpackungen?



Wohin mit der blauen Flasche? So entsorgen Sie Altglas von der Silvesterparty richtig.

Wer nach der Silvesterparty Sektflaschen, leere Chipstüten oder abgebranntes Tischfeuerwerk richtig entsorgt, schont die Umwelt.

#### Alter neuer Brauch – Wachsgießen

Das traditionelle Bleigießen ist in Deutschland verboten. Für den Blick in die Zukunft gibt es jedoch Alternativen: zum Beispiel Wachsgießen. Anschließend gehören der Löffel, sofern nicht mehr brauchbar, und die erkalteten Wachsfingern in den Restmüll. Wachsrückstände können aber auch erneut eingeschmolzen und wiederverwendet werden. Wurde das Zubehör als Set gekauft, kommt die Verpackung aus kunststoffbeschichtetem Karton in die Gelbe Tonne oder den Gelben Sack. Lässt sich der Kunststoff einfach vom Karton lösen, kommt nur dieser dort hinein. Der Karton darf ins Altpapier.

#### Abgebrannte Wunderkerzen, Tischfeuerwerk & Co.

Verglühte Wunderkerzen oder abgebranntes Tischfeuerwerk gehören in den Restmüll. Doch Vorsicht: Sie müssen völlig abgekühlt sein! Ihre Verpackung aus Papier oder Karton kommt ins Altpapier. Kunststoff- oder Folienverpackungen gehören in die Gelbe Tonne oder den Gelben Sack.

#### Gebrauchte Partydekoration

Schlapp gefeierte Luftschlangen oder Partygirlanden und bunte Hüthen aus Papier dürfen ins Altpapier. Metallteile oder Bändchen sollten vorher entfernt werden. Sie gehören in den Restmüll.

#### Glücksschweinchen, Chips & Silvesterkräften

Das Glücksschweinchen aus Marzipan ist verspeist – dann gehört seine Folienverpackung in die Gelbe Tonne oder den Gelben Sack. Gleiches gilt für leere Kunststoffverpackungen wie Chipstüten und Aluminium- oder Weißblechdosens, zum Beispiel für Erdnüsse. Auch beschichtete Kartonverpackungen und ihr Innenleben aus Kunststoff sowie leere Getränkekartons sind ein Fall für die Gelbe Tonne oder den Gelben Sack. Pappkartons oder Papiertüten aus der Bäckerei für Silvesterkräften oder Brötchen kommen ins Altpapier. Allerdings: Schmutzige Papierservietten und Tischtücher aus Papier sowie beschichtete Pappeller und -becher gehören in den Restmüll.

## Regelungen für Silvesterfeuerwerk

**LAATZEN.** Der bevorstehende Jahreswechsel ist für viele Menschen mit Traditionen verbunden – darunter auch das Abbrennen von Feuerwerkskörpern. Die Stadt Laatzen weist darauf hin, dass mit dem Feuerwerk nicht nur Freude, sondern auch Risiken für Mensch, Tier und Umwelt verbunden sind. Bürgermeister Kai Eggert betont:

„Ein besonnener Umgang mit Feuerwerk trägt wesentlich zur Sicherheit und Rücksichtnahme innerhalb unserer Stadtgemeinschaft bei. Ich danke allen Ein-

satzkräften für ihre Bereitschaft, in der Silvesternacht für uns da zu sein. Allen ein friedliches und sicheres Jahresende sowie ein gutes neues Jahr 2026.“

► Zur Vermeidung von Bränden ist das Abbrennen von Feuerwerkskörpern in der Nähe besonders schützenswerter Gebäude, wie Kirchen, Reet- oder Fachwerkhäusern, untersagt. Dies betrifft insbesondere die historischen Ortskerne in Alt-Laatzten, Grasdorf, Rethen, Laatzens ältester Ortschaft Gleidingen sowie im Doppeldorf In-

geln-Oesselse. Dort gilt ein ausdrückliches Verbot.

► Um die Einsatzbereitschaft der Freiwilligen Feuerwehr zu unterstützen, empfiehlt die Stadtverwaltung, Balkone und Außenbereiche von brennbarem Mobiliar zu befreien.

► Darüber hinaus ist das Zünden von Feuerwerk in der Nähe von Krankenhäusern, Alten- und Pflegeheimen sowie Einrichtungen für Kinder nicht gestattet. Damit soll der Schutz besonders sensibler Gruppen gewährleistet werden.

► Auch die Umweltbelastung durch Feuerwerksreste ist erheblich. Die Stadt bittet darum, Rückstände zeitnah zu entfernen, um die Verschmutzung von Straßen und Kanalisation zu vermeiden.

► Die geltende Rechtslage sieht vor, dass Feuerwerkskörper der Kategorie 2 ausschließlich von volljährigen Personen am 31. Dezember und 1. Januar abgebrannt werden dürfen. Verstöße gegen diese Regelungen können mit einem Bußgeld geahndet werden.