

Der Winterzauber Herrenhausen lädt zum Stöbern und Genießen ein.
Foto: Evergreen GmbH



Winterzauber am Schloss

ANZEIGE

Ideen rund um den Advent werden in Herrenhausen präsentiert

HANNOVER. Mehr als 120 Aussteller präsentieren von Mittwoch, 28. Oktober, bis Sonntag, 1. November, beim Winterzauber Herrenhausen rund um das Schloss Herrenhausen in Hannover ihre Waren. Das Angebot reicht von weihnachtlichen Dekorationen und Kunsthandwerk über Schmuck und Mode bis zu Geschenkartikeln und Wohnaccessoires. Zu den Ausstellungsstücken gehören unter anderem beleuchtete Glaskunst, kleine Pflanzenlandschaften hinter Glas und Kamine, die ohne Schornsteinanschluss auskommen. Auch englische Landhausmode und winterliche Floristik sind vertreten. Der aus dem Fernsehen bekannte Florist Björn Kroner zeigt an allen fünf Veranstaltungstagen bei Vorführungen, wie sich Blumen und Naturmaterialien zu winterlichen Gestecken verarbeiten lassen. Zum Rahmenprogramm gehören musikalische Auftritte eines Gospelchors und von Jagdhornbläsern. Außerdem sind leuchtende Walking Acts und Seifenblasenkünstler ange-

kündigt. Für Kinder steht ein nostalgisches Karussell bereit. An den Verkaufsständen werden unter anderem gebrannte Mandeln, Stollen, Flammkuchen und weitere winterliche Spezialitäten angeboten. Eine Besonderheit ist der Große Garten, der bei Einbruch der Dunkelheit für die Besucher des Winterzaubers mit einer festlichen Beleuchtung geöffnet wird. Auch die Allee und der Ehrenhof werden illuminiert. Geöffnet ist der Winterzauber am Mittwoch von 13 bis 20 Uhr, am Donnerstag von 11 bis 20 Uhr, am Freitag und Sonnabend jeweils von 11 bis 21 Uhr sowie am Sonntag von 11 bis 19 Uhr. Der Eintritt kostet an der Tageskasse 15 Euro, ermäßigt 13 Euro. Im Online-Vorverkauf sind Eintrittskarten bis einen Tag vor Veranstaltungsbeginn für 14 Euro erhältlich. Kinder und Jugendliche bis einschließlich 17 Jahre haben in Begleitung eines Erziehungsberechtigten freien Eintritt. Weitere Informationen und Eintrittskarten gibt es unter gartenfestivals.de sowie telefonisch unter (0561) 400 96 160. **RHR**



Auf Torejagd: August Pedersen bleibt bis 2030 bei der TSV Hannover-Burgdorf.

Foto: Florian Petrow

Top-Torschütze bleibt ein Recke

August Pedersen verlängert bei **HANDBALL-BUNDESLIGIST TSV HANNOVER-BURGDORF** bis 2030

HANNOVER. Die TSV Hannover-Burgdorf hat den Vertrag mit ihrem treffsichersten Spieler August Pedersen vorzeitig bis 2030 verlängert. Der norwegische Linksaußen wechselte im Sommer 2025 nach Hannover und erzielte in seiner ersten Saison 214 Tore. Damit führte er die interne Torschützenliste an und belegte ligaweit Rang vier. Auch in der laufenden Saison ist der 32-Jährige mit bislang 50 Treffern bester Torschütze der Recken.

Besonders zuverlässig zeigt sich der 31-malige norwegische Nationalspieler bei Siebenmetern: 23 seiner 25 Strafwürfe verwandelte er bislang. Auch bei der Europameisterschaft 2026 überzeugte Pedersen und schaffte es ins All-Star-Team. Im vergangenen März stellte er zudem mit 19 Toren gegen die Niederlande den norwegischen Torrekord ein. „Ich habe mich vom ersten Tag an bei den Recken sehr wohlfühlt“, sagte Pedersen. Er wolle

das Vertrauen des Vereins mit guten Leistungen zurückzahlen und die Mannschaft weiter voranbringen. Sportlicher Leiter Sven-Sören Christophersen bezeichnete Pedersen als wichtigen Bestandteil des Teams. „Seine Verlängerung ist ein wichtiger

Baustein unserer Kaderplanung und ein starkes Zeichen für die kommenden Jahre“, sagte Christophersen. Cheftrainer Juan Carlos Pastor hob neben der Abschlusssstärke auch Pedersens Leistungen bei Siebenmetern, im Tempogegenstoß und

in der Defensive hervor. „Er ist ein Schlüsselspieler im Team.“ Vor seinem Wechsel nach Hannover spielte Pedersen bei der SG Flensburg-Handewitt, mit der er zweimal die EHF European League gewann. Weitere Stationen waren Bjerringbro-Silkeborg in Dänemark sowie mehrere Vereine in Norwegen. Auch Co-Kapitän Hannes Feise, der ebenfalls auf Linksaußen spielt, bleibt den Recken langfristig erhalten. Sein Vertrag läuft bis 2029. **RED**

„Ich habe mich vom ersten Tag an bei den Recken sehr wohlfühlt“

August Pedersen
Spieler der TSV Hannover-Burgdorf

Medizin

ANZEIGE

Thema: nervös bedingte Schlafstörungen

Die heilende Kraft des Schlafes

Wie wichtig guter Schlaf ist und was bei Ein- und Durchschlafproblemen wirklich helfen kann

Nach links und rechts wälzen, die Bettdecke zurechtrücken. Die Gedanken kreisen währenddessen um den vergangenen Tag oder um das, was die Woche noch bevorsteht. Rund 50 % der Deutschen kennen es: Einschlafprobleme! Beim Durchschlafen haben sogar 70 % Schwierigkeiten und wachen nachts mehrmals auf.



schlafen¹. Das Präparat verändert den natürlichen Schlafrhythmus nicht und bewahrt die wichtige Tiefschlafphase. Zugleich verursacht es keine Müdigkeit am Folgetag, sodass Schlafgeplagte wieder erholt in den Tag starten können.

„Baldriparan hilft mir super“
Im Netz findet man zahlreiche positive Erfahrungen mit Baldriparan – Stark für die Nacht. Eine begeisterte Anwenderin berichtet etwa: „Baldriparan hilft mir super. Ich kann oft aus beruflichen Gründen nicht gut schlafen und dann sind diese Tabletten meine Rettung.“

So stört die Zeitumstellung unseren Schlaf

Die **Zeitumstellung** bringt unseren **Schlaf-Wach-Rhythmus** aus dem Takt. Besonders die Umstellung auf Winterzeit führt bei vielen zu Schlafproblemen, Müdigkeit und Konzentrationsschwierigkeiten. Der Körper braucht oft Tage, manchmal sogar eine Woche, um sich anzupassen.

Warum Schlafen der Schlüssel zu einem gesunden Leben ist
Der menschliche Körper vollbringt im Schlaf wahre Wunder. Tagsüber sind wir damit beschäftigt, eine konstante Denkleistung zu erbringen und den Blutkreislauf in Schwung zu halten. Aber sobald wir einschlafen, beginnt eine bemerkenswerte Erholungsphase für Körper und Geist. Dann werden beschädigte Zellen repariert, Gewebe erneuert und Energiereserven für den nächsten Tag aufgefüllt. Der Schlaf hat aber auch erheblichen Einfluss auf unsere Gehirnfunktion und unser Gedächtnis. Während wir schlafen, verarbeitet unser Gehirn Informationen und Erfahrungen aus dem vergangenen Tag.

Die dunkle Seite der Nacht: Schlafdefizite und ihre Folgen
Wer regelmäßig schlecht und zu kurz schläft, muss im Alltag z.T. mit unangenehmen Folgen rechnen: Die Leistungs- und Gedächtnisfähigkeit kann abnehmen und die Konzentration nachlassen. Andauernder Schlafmangel kann aber auch zur Entwicklung weiterer Krankheiten wie Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Herzrhythmusstörungen führen. Auch das Immunsystem kann geschwächt werden und Erkältungen oder Infekte befeuern.

Von Schlafmangel zu Schlafgenuss: So finden Sie in einen erholsamen Schlaf
Immer mehr Deutsche besinnen sich zurück auf jahrzehntelange Erfahrung und die wissenschaftliche Expertise, wenn es um Schlafprobleme geht – mit dem natürlichen Arzneimittel Baldriparan (rezeptfrei, Apotheke). Seit über

70 Jahren bringt es Deutschland den Schlaf zurück, und das auf ganz natürliche Weise ohne Gewöhnungseffekt! Baldriparan – Stark für die Nacht enthält als erstes Arzneimittel die höchste Dosierung von Baldrianwurzelextrakt am Markt. Denn bekannt ist: Nur Baldrian-Präparate mit extra hoher Dosierung können bei Schlafstörungen nachweislich helfen. Dabei beschleunigt das Arzneimittel nicht nur das Einschlafen, sondern fördert auch das Durch-

Baldriparan®

Stark für die Nacht

¹bezogen auf die Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen
BALDRIPARAN STARK FÜR DIE NACHT. Wirkstoff: Trockenextrakt aus Baldrianwurzel. Zur Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen. Enthält Sucrose (Zucker). www.baldriparan.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing