

# Wer malt die schönsten Ostereier?

Jetzt mitmachen und **TOLLE PREISE** gewinnen

**HANNOVER.** Es ist eine schöne Tradition. Kurz vor Ostern werden in vielen Familien in der Region Hannover Eier bunt und fantasievoll bemalt. Diese kleinen Kunstwerke schmücken dann Büsche, Bäume sowie Ostergestecke – und wir wollen so viel Kreativität belohnen.

Beim Leser-Malwettbewerb „Ostereier-Werkstatt“ der Hannoverschen Allgemeinen Zeitung warten tolle Preise auf die Künstler. Etwas ganz Besonderes haben wir uns diesmal für die jüngsten Künstler ausgedacht: Unter allen Kindern bis zum vollendeten zwölften Lebensjahr, die ihr Osterei bei uns hochladen, gibt es für den Sieger ein Personalisiertes Malbuch von SOME.LIKE.IT.

So funktioniert es: Bemalen Sie ein Osterei, machen Sie ein möglichst schönes Foto davon, scannen Sie denn QR-Code und laden Sie das Bild bis zum 20. März, hoch. Aus allen Ostereiern



werden von unseren Lesern in einer großen Online-Abstimmung die schönsten Kunstwerke gewählt. Auf den Absender des schönsten Ostereis (in der Ü12-Kategorie) wartet ein personalisiertes One-Liner Portrait. Beide Preise werden von SOME-LIKE.IT gesponsert.

Also: Schnell ein Ei ausblasen, den Tuschkasten aufklappen und Malen. Wir wünschen viel Erfolg – und natürlich vor allem sehr viel Spaß bei dieser tollen Tradition!

**Wir wünschen viel Spaß beim Mitmachen!**



**Zur Person**

Ich bin Rosa, 28 Jahre alt aus Hannover, und habe meine kreative Reise mit „SOME.LIKE.IT“ im Jahr 2020 begonnen. Voller Leidenschaft für Kunst und Design, kreierte ich personalisierte, handgemachte Geschenke. Mein Ziel ist es, mit jedem Stück eine einzigartige Geschichte zu erzählen.

[somelike.it.de](#)



**Sponsorin: Künstlerin Rosa Barner bietet personalisierte Malbücher und One-Liner-Portraits an.** Foto: Somelikeit

#AusbildungKlarmachen

**Woche der Ausbildung,**  
Montag 11.03. - Freitag 15.03.

Die diesjährige Aktionswoche steht unter dem Motto „Zukunft will gelernt sein“.

Die Chancen auf einen Ausbildungsplatz sind günstig. Termin bei der Berufsberatung machen und eine Veranstaltung besuchen!

[www.arbeitsagentur.de/k/ausbildungklarmachen](http://www.arbeitsagentur.de/k/ausbildungklarmachen)



**Bundesagentur für Arbeit**  
Agentur für Arbeit Hannover

bringt weiter.

## 200 Stimmen gesucht für das Pop-Gospel-Rock-Projekt

Ein Aufruf an alle, die das Singen lieben

**HANNOVER.** Seine Stimme gemeinsam mit 200 anderen Stimmen erklingen lassen: ein unvergessliches Erlebnis. Ab sofort werden aus Hannover und Umgebung Sänger jeden Alters gesucht, die Teil des Projektes werden und die Begeisterung des Singens weitergeben möchten. Von Gospel bis Soul, Pop über Rock bis Klassik; die Songs erhalten durch die Stimmgewalt eine ganz besondere Energie. Dabei stehen Masse und Klasse im Vordergrund.

Los geht es in Hannover mit einem Eingangsworkshop am 9.

Juni 2024. Danach proben die Sänger einmal monatlich und bereiten

sich sechs Monate lang auf den großen Auftritt vor: den singOUT

Hannover am 29. März 2025. Im Theater am Aegi Hannover präsentieren dann die 200 Stimmen eine Musikexplosion der Extraklasse. Um die Proben effektiver zu gestalten, erhalten die Sänger ein Songbook sowie Übungs-Dateien.

Mitmachen können alle, die Freude am Singen haben sowie die Dynamik eines Mass-Choirs erleben möchten. Sei dabei! Anmeldung unter: [hannover@singout-projekt.de](mailto:hannover@singout-projekt.de)



Fotos: SingOut

[Weitere Info: singout-projekt.de](#)

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

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

Marktplatz 17  
Burgdorf  
Tel.: 05136-22 28

**von 11.03. bis 16.03.2024**

**Zum Wochenanfang von Montag bis Mittwoch:**  
Hähnchen Gyrosgeschnetzeltes von der Hähnchenbrust ..... 100 g **1,19 €**  
dazu passt Zaziki und Krautsalat

**Von Montag bis Mittwoch erhältlich: Zimmermanns Schlemmer-Tüte**  
drei hausgemachte Leckereien für Ihren Wochenstart  
- 2 große Scheiben Leberkäse  
- 2 Putensteaks Bombay  
- 2 Port. Pfannenschlag à 200 g **Tüte nur 10,90 €**

**Von Montag bis Samstag**

<b>Schnitzel vom Becklinger Strohschwein</b> aus Kugel oder Oberschale ... 100 g <b>1,23 €</b>	<b>Ganz oder Gar Nicht, Ganze Mettwurst</b> zum Knaller-Stückpreis
<b>Suppe der Woche im 500 ml-Becher:</b> Lauchcremesuppe <b>4,75 €</b>	<b>Strohschwein Stange</b> <b>5,50 €</b> luftgetrocknete Strackemettwurst <b>8,90 €</b> mild geräucherte Bauernmettwurst <b>6,50 €</b>
<b>aus unserer Feinkostküche</b> Toskana Salat mit Radieschen, Bohnen und Gurken, würzig abgeschmeckt... 100 g <b>1,29 €</b>	<b>frisch &amp; herzhaft</b> mild geräucherte grobe Leberwurst oder feine Leberwurst mit Schnittlauch ... 100 g <b>1,39 €</b> deftiger Bauernschmaus mit Gewürzgarke & Röstzwiebeln... 100 g <b>1,25 €</b>
<b>Tipp vom Chef</b> Maultaschen-Spinat-Auflauf mit Bergkäse überbacken ..... 450 g-Schale <b>6,90 €</b>	

**Zum Wochenende von Donnerstag bis Samstag:**  
Toskana-Braten vom Becklinger Strohschwein  
gefüllt mit Mozzarella, Schmortomaten und Kochschinken.....kg **13,50 €**  
Gulasch Halb + Halb ..... 100 g **1,11 €**

**Die aktuelle Wochenendzeitung** **hallo** wochenende

ANZEIGE

# Wenn die Blase schwächelt

Ob leichte Inkontinenz oder häufiger Harndrang – es gibt Unterstützung für die sensible Blase!



Bei vielen Frauen passiert es anfangs nur manchmal, dann immer öfter: Es gelingt nicht, die Blase zu kontrollieren – oft schon beim Lachen oder Niesen. Mindestens genauso unangenehm ist häufiger, nächtlicher Harndrang. Es gibt aber Mittel und Wege, um etwas dagegen zu tun.

soden“. Das bedeutet, dass es schon bei kleinen körperlichen Anstrengungen schwerfällt, den Harn zu halten. Die Folge: Man fühlt sich in der Öffentlichkeit unwohl oder hat Hemmungen, sich dem eigenen Partner zu nähern.

### WARUM SCHWÄCHELT DIE BLASE?

Die Ursache für das Problem findet sich meist im Bereich der Blasen- und Beckenbodenmuskulatur. Diese kann durch Schwangerschaften bzw. Geburten elastischer

und weicher werden. Dadurch erfüllt sie ihre Stützfunktion nicht mehr so gut und bereits kleine Beanspruchungen (z. B. Lachen, Niesen, Heben schwerer Gegenstände) können zu einem Malheur führen.

### NÄCHTLICHER HARNDRANG

Neben leichter Inkontinenz gibt es noch eine weitere Ausprägungsform der sensiblen Blase – nämlich häufigen Harndrang, der vor allem nachts besonders mühsam sein kann. Hier ist meist eine

Reizung der Blasenwand im Spiel. Dadurch wird den Nerven ein falscher Füllstand übermittelt, wodurch man plötzlich dringend auf die Toilette muss – auch wenn die Blase noch gar nicht voll ist. Zumeist treten beide Formen (Inkontinenz und nächtlicher Harndrang) in Kombination auf. Eine Frage bleibt jedoch: Was kann man dagegen tun?

### WAS EXPERTEN EMPFEHLEN

Um die Blase zu unterstützen, ist ein kräftiger Beckenboden

das A und O. Es macht also Sinn, Beckenbodentraining in den Alltag zu integrieren – siehe Infobox. Neben solchen Übungen empfehlen Experten außerdem die Einnahme eines speziellen Kürbiskern-Extraktes. Der Kürbis wird bereits seit jeher in der Pflanzenheilkunde verwendet – heute gibt es zu seiner Wirkung auch wissenschaftliche Belege. So untermauern Studien, dass sich schon nach wenigen Wochen der Einnahme eines hochkonzentrierten Kürbiskern-Extraktes ein positiver Effekt zeigt: Die Zahl der ungewollten Harnabgänge verringerte sich von 7,3 auf 1,5 pro Tag.<sup>1</sup> Auch der nächtliche Harndrang konnte damit um fast die Hälfte gesenkt werden.<sup>2</sup>

### GEHEIMTIPP AUS ÖSTERREICH

Ein Produkt, das österreichische Apotheker in diesem Zusammenhang bereits seit Jahren empfehlen, ist Dr. Böhm® Kürbis für die Frau. Die Tabletten enthalten einen hochkonzentrierten Extrakt aus steirischen Kürbiskernen und konnten bereits hunderttausende Frauen überzeugen. Bis dato kannten nur einige wenige das Präparat von ihren Österreich-Urlauben. Mit der Zeit wurde es aber auch immer häufiger im Bekannten- und Freundeskreis weiterempfohlen und in den Apotheken nachgefragt. Nicht zuletzt deshalb ist die Marke Dr. Böhm® (unter anderem mit den angesprochenen Kürbis-Tabletten) mittlerweile auch in Deutschland erhältlich und überzeugt Anwender mit spürbaren Ergebnissen.

**WICHTIG:** Idealerweise werden die Kürbis-Tabletten über einen längeren Zeitraum (mind. 3 Monate) eingenommen und mit Beckenbodentraining kombiniert.

**Beckenbodentraining für Zuhause**

Für einen starken Beckenboden brauchen Sie weder ein Fitness-Studio noch eine Ausrüstung.

Unter dem folgenden Link finden Sie ein umfassendes Beckenbodentraining, das Sie ohne viel Aufwand zuhause durchführen können: [www.drboehm-info.de/uebungen](http://www.drboehm-info.de/uebungen)



**Empfehlung der Woche**

**Dr. Böhm® Kürbis für die Frau**



Hochwertiger Kürbiskern-Extrakt  
20-fach konzentriert  
Nahrungsergänzungsmittel  
60 Tabletten

- Stärkt die Blasenmuskulatur
- Rein pflanzlich
- Kurmäßige Einnahme empfohlen

Bestehen Sie auf das Original! Sollte Dr. Böhm® Kürbis für die Frau in Ihrer Apotheke noch nicht vorrätig sein, bestellt es Ihre Apotheke gerne für Sie: **PZN 15390969**

<sup>1</sup>Sogabe H. et al. Jpn J Med Pharm Sci 2001; 46: 727-737  
<sup>2</sup>Terado T. et al. Jpn J Med Pharm Sci 2004; 52(4): 551-61