

Ab ins Wasser!

FREIBADSAISON STARTET: Hannovers Bäder öffnen – mit Klassikern, Naturbad und Angeboten für den Sommer

HANNOVER. Der Sommer klopft an – und mit ihm die Freibadsaison. In Hannover beginnt sie traditionell mit dem „Anbaden“ im Kleefelder Annabad. Am Freitag, 8. Mai, fällt dort um 10 Uhr der Startschuss für die neue Saison. Vertreter aus Politik, Verwaltung und Sport wollen gemeinsam die ersten Bahnen ziehen – ein symbolischer Auftakt für Wochen voller Sonne, Wasser und Bewegung.

Hinter den Kulissen hat das Team des Annabads die Anlage in den vergangenen Monaten vorbereitet: Becken wurden gestrichen, Technik gewartet, kleinere Reparaturen erledigt. Jetzt soll das Bad wieder das leisten, was es seit Jahren auszeichnet – ein Stück Lebensqualität mitten in der Stadt. Die Saison beginnt hier früh: Bereits ab 8 Uhr ist am Eröffnungstag geöffnet, anschließend gelten werktags Zeiten ab 6 Uhr. Die Wassertemperatur liegt bei etwa 22 Grad, ab Juni starten zudem wieder Schwimmkurse für Kinder, Jugendliche und Erwachsene.

Doch das Annabad ist nur der Auftakt. In den kommenden Wochen öffnen nach und nach weitere Freibäder in der Stadt – jedes mit eigenem Charakter, eigenem Publikum und eigenen Stärken.

Zentral gelegen, zählt das Lister Bad zu den Klassikern. Die Freibadsaison läuft hier vom 14. Mai bis zum 13. September. Wenn die Temperaturen steigen, wird es schnell voll – bis zu 10.000 Besucherinnen und Besucher kommen an heißen Tagen. Die Mischung aus großzügigen Liegewiesen, Spielbereichen und sportlichen Angeboten macht das Bad zu einem



Die Freibadsaison wird in vielen hannoverschen Bädern im Mai eröffnet. Symbolfoto: Armin Rimoldi / Pexels

Treffpunkt für alle Generationen. Mutige wagen sich vom 10-Meter-Turm ins Wasser, Frühaufsteher nutzen die Warmehalle mit Einschwimmkanal ins 50-Meter-Becken.

Ganz anders präsentiert sich das Naturbad Hainholz. Die Saison dauert hier vom 30. Mai bis zum 29. August. Das Wasser wird ohne Chlor gereinigt, die Anlage fügt sich mit viel Grün und altem Baumbestand in den Stadtteil ein. Ein Schwimmerbecken, ein flacher Strand mit Rut-

sche und Wasserfall sowie ein Kleinkindbereich bieten Platz für unterschiedliche Bedürfnisse. Gerade für Menschen mit empfindlicher Haut ist das Naturbad eine beliebte Alternative.

Auch das Kombibad Misburg startet in die Freibadsaison vom 14. Mai bis zum 13. September. Während das Hallenbad vorübergehend geschlossen ist, verlagert sich das Geschehen nach draußen: Ein beheizbares Schwimmerbecken, Rutschen, Planschbereiche und Spielange-

bote sorgen für Abwechslung. Ergänzt wird das Angebot durch Sportflächen und eine weitläufige Liegewiese.

Im Westen der Stadt lockt das Ricklinger Bad, ebenfalls mit einer Saison vom 14. Mai bis zum 13. September, mit seiner Lage am Waldrand und in unmittelbarer Nähe zu den Kiesteichen. Wer hier ins Wasser springt, verbindet Badevergnügen mit Naturerlebnis. Besonders ist in diesem Jahr eine Aktion am 13./14. Juni: 37 Stunden durchgehender Badebetrieb, inklusive Übernachtungsmöglichkeit auf dem Gelände. Nähere Informationen sollen laut Stadt Hannover zeitnah veröffentlicht werden.

Eher versteckt, aber nicht weniger reizvoll ist das RSV-Vereinsbad in Leinhausen. Die Saison erstreckt sich hier über die Sommermonate von Mai bis September. Ursprünglich als Feuerlöschteich gebaut, hat sich die Anlage im Laufe der langen Vereinsgeschichte zu einem kleinen, liebevoll gepflegten Freibad entwickelt, das auch Nicht-Mitglieder willkommen heißt. Warmes Wasser, überschaubare Strukturen und eine familiäre Atmosphäre machen den Reiz aus.

Ähnlich traditionsreich ist das Volksbad Limmer, das ebenfalls während der Sommermonate geöffnet ist. Bereits in den 1920er-Jahren entstand hier ein Freibad für die Bevölkerung, das nach Zerstörung im Krieg wieder aufgebaut wurde. Heute treffen sich hier Familien, Sportler und Freizeitgäste. Neben Schwimmbecken und Liegewiesen gehören auch Sportangebote und Gastronomie zum Gesamtbild.

„LiegendDemo“ am Neuen Rathaus

HANNOVER. Mit einer sogenannten „LiegendDemo“ wollen Betroffene und Unterstützende am Sonnabend, 9. Mai, ab 11 Uhr auf dem Platz der Menschenrechte auf die Situation von Menschen mit schweren Langzeiterkrankungen aufmerksam machen. Im Rahmen der bundesweiten Aktion legen sich Teilnehmende symbolisch auf den Boden – stellvertretend für Erkrankte, die oft zu geschwächt sind, um selbst für ihre Belange einzutreten. Im Fokus stehen Erkrankungen, die nach Infektionen wie Covid-19, EBV oder Grippe auftreten können, aber auch Beschwerden, die im zeitlichen Zusammenhang mit Impfungen stehen. Dazu zählen unter anderem Long Covid, ME/CFS und Post-Vac-Syndrome. Nach Angaben der Initiatoren fehlt es bislang an ausreichender medizinischer Versorgung, an spezialisierten Anlaufstellen sowie an zugelassenen Therapien. Ein besonderer

Schwerpunkt liegt in diesem Jahr auf der Situation von Kindern und Jugendlichen, etwa im schulischen Alltag. Unterstützt wird die Initiative bundesweit von Schirmherr Professor Dr. Karl Lauterbach. Vor Ort sind Beiträge aus Medizin, Politik und Selbsthilfe angekündigt. „Neben der zu erwartenden langfristigen Erfolge aus der begonnenen Forschung, dank der ‚Dekade gegen Postinfektöse Erkrankungen‘ benötigen wir für die Erkrankten sofort Unterstützung und Versorgung“, so Nicole Krüger von der Lost Voices Stiftung, die sich an der Demonstration beteiligt. **RED**



Die Teilnehmenden wollen auf die Situation von Menschen mit Long Covid und ME/CFS aufmerksam machen. Foto: Team LiegendDemo Hannover

Pflanzenbörse am Lindener Berg

HANNOVER. Der Kleingärtnerverein Linden lädt am Sonnabend, 9. Mai, von 10 bis 14 Uhr zur Pflanzenbörse, Am Lindener Berg 39, ein. Hobbygärtnerinnen und -gärtner geben dort überzählige Jungpflanzen ab – darunter Tomaten, Chili, Stauden und kleine Obstgehölze. Auch besondere Gemüsesorten wie Ewiger Kohl, Kräuter und insektenfreundliche Pflanzen sind im Angebot. Der Vermehrungsgarten Hannover ergänzt die Börse mit Saatgut für Kulturen, die jetzt noch ausgesät werden können, etwa Bohnen, Gurken oder Blumen. Zudem informiert ein Imker über seine Arbeit und bietet Honig an. Ein kleines Café mit gespendeten Kuchen lädt zum Verweilen ein und macht die Veranstaltung zu einem Treffpunkt für Austausch. **RED**

ZIMMERMANN
SEIT 1955
TRADITION & QUALITÄT

Zwei mal in der Nähe!

WOCHENANGEBOTE
04.05.2026 bis 09.05.2026

Montag bis Samstag Grill-Spezialitäten vom Becklinger Strohschwein:
Bauchfleisch mit Schwarte 0,89€
dünn geschnitten und grillfertig gewürzt
Kennen Sie schon?
Fenchelsalami 2,49€
Schinkenspeck 1,59€
geräuchert oder luftgetrocknet
Fleischwurst vom Becklinger Strohschwein 1,39€
Celler Gekochte 1,39€
Aus unserer Feinkostküche:
Bärlauch Frischkäse 2,09€
feiner Eiersalat 1,69€

Montag bis Mittwoch Geflügel-Fitness-Pfanne 1,39€
in Currymarinade
Zimmermanns Schlemmer Tüte: 3 hausgemachte Leckereien für Ihren Wochenstart
→ 2 Scheiben Schweinefleisch „Grillis“ dünn und zart in Grillbutter Marinade
→ 1 Paket Bärlauchbratwurst vom Becklinger Strohschwein
→ 400g Geflügel-Fitness-Pfanne
Donnerstag bis Samstag Schweinerücken Steak 1,19€
mariniert mit Aioli oder Merlin Marinade
NEU!
Griechische Bratwurst 1,69€
mit Oliven und Feta Käse

RAABESTRAßE 1, 30177 HANNOVER/LIST
Telefon 0511 / 52 55 60
MARKTSTRASSE 17, 31303 BURGDORF
Telefon 05136 / 22 28

Zum Mittagstisch
QR-Code scannen

JETZT NEU:
WhatsApp-Channel: Angebote, Aktionen & mehr!

SCANNEN – FILIALE FINDEN!
Westerelle, Celle, Groß-Höhlen, Winsen/Aller, Klein-Höhlen, Bergen, Wienhausen, Müden/Aller, Burgdorf und Hannover/List

*Die angegebenen Preise gelten pro 100g.

Fleischerei Bernd Zimmermann GmbH | www.fleischerei-zimmermann.de

Gesundheit

Herz-Hype: Neue Power-Formel aus der Nobelpreisforschung

Was steckt hinter dem innovativen Präparat, das auf der Kraft der Roten Bete basiert?

Im Alter verlieren unsere Gefäße an Elastizität. Ein Prozess, der lange nicht verstanden wurde. Bis Wissenschaftler **Stickstoffmonoxid (NO)** als Botenstoff der Gefäßregulation identifizierten und dafür den Nobelpreis bekamen.

Stickstoffmonoxid: Darum ist der Stoff so wichtig

Der **NO-Spiegel** kann über die **Ernährung** beeinflusst werden: Der Körper kann in **Gemüse** enthaltenes Nitrat zu NO umwandeln. Die Königin unter dem **nitrathaltigen Wurzelgemüse**: die **Rote Bete**. Sie enthält bis zu 4.000mg Nitrat pro kg. Allerdings: Im Monat müsste man 30 Knollen essen!

Innovatives Präparat für Herzgesundheit

Die Pharma-Experten von Mindalin haben auf Basis der modernen Gefäßforschung ein Kaudragee entwickelt, das die **Herzfunktion** gezielt **unterstützen** kann.



Neben **Roter Bete** enthält **Mindalin Rote Power** hochreine Mikronährstoffe:

- **Vitamin B1 trägt zu einer normalen Herzfunktion bei¹.**
- **Eisen und Vitamin B12 tragen zur normalen Bildung roter Blutkörperchen² sowie zu einem normalen Sauerstofftransport im Körper³ bei.**

Mindalin Rote Power lässt sich als Kaudragee einfach verzehren. Für alle, die ihre Herzfunktion bewusst unterstützen möchten.

Für Ihre Apotheke:

Mindalin Rote Power
(PZN 19557521)

NEU

www.mindalin.de

„Hilfe, ich werde meinen Blähbauch nicht los!“

Darmaktivität unterstützen – mit diesem Tipp?

Unser Darm ist ein wahres Wunderwerk: Bis zum 75. Lebensjahr verarbeitet er mehr als 30 Tonnen Nahrung und ermöglicht so die Aufnahme lebenswichtiger Bestandteile wie Vitamine, Enzyme und Spurenelemente. Trotz seiner Leistungsfähigkeit ist der Darm jedoch auch hochsensibel. Bei Stress, einer ballaststoffarmen Ernährung oder mit zunehmendem Alter nimmt die Darmaktivität ab und der Transport der Nahrung im Darm gerät ins Stocken. Zusätzlich stauen sich oftmals Gase im Darm an, die sich in einem Blähbauch äußern. Doch Forscher haben mit Kijimea Regularis PLUS jetzt ein Produkt entwickelt, das Hoffnung schenkt.



Anwender sind überzeugt
Das innovative Prinzip hinter Kijimea Regularis PLUS rief bereits zahllose begeisterte Kundenreaktionen hervor. Heiko H. lobt, es handle sich dabei um „das beste Produkt, das ich bis jetzt hatte.“ Regina S. schwärmt: „Ich bin so überzeugt davon, dass ich meine Freunde auch begeistern konnte. Daher verschenke ich jetzt die kleinen Sets. Auch meinen Mann konnte ich begeistern und wir trinken es jetzt zusammen, jeden Tag.“ Und auch Samira V. bestätigt: „Ich bin froh, Kijimea Regularis PLUS gefunden zu haben.“

Darm zu erhalten¹. Denn es quillt im Darm auf und dehnt die Darmmuskulatur so sanft. Dadurch erhält sie den Impuls, sich wieder zu bewegen. So kommt der Darm aus eigener Kraft in Schwung und die Verstopfung löst sich² – planbar und zuverlässig. In der Folge können auch die Gase im Darm reduziert werden, wodurch der Blähbauch zurückgeht.

Die Verdauung auf clevere Weise aktivieren

Kijimea Regularis PLUS enthält Methylcellulose und Psyllium, welches die normale Funktion des Darms unterstützt, hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden

Für Ihre Apotheke:

Kijimea Regularis PLUS
(PZN 18788684)

www.kijimea.de

¹Die Angabe „Hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten“ bezieht sich auf einen dreimaligen Verzehr pro Tag. • ²Das enthaltene Psyllium hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten. • Abbildung Betroffenen nachempfunden, Name geändert.

KIJIMEA®

AUS DER FORSCHUNG. FÜR DEIN LEBEN.

Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie für eine gesunde Lebensweise verwendet werden. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern lagern. Nur für Erwachsene. • ¹Palmer RMJ, Ferrige AG, Moncada S. Nitric oxide release accounts for the biological activity of endothelium-derived relaxing factor. Nature. 1987;327:524–526. • ²Vitamin B12 trägt zu einer normalen Herzfunktion bei. • Eisen trägt zur normalen Bildung von roten Blutkörperchen und Hämoglobin bei. • Vitamin B12 trägt zu einer normalen Bildung roter Blutkörperchen bei. • Eisen trägt zu einem normalen Sauerstofftransport im Körper bei. • Abbildung Betroffenen nachempfunden