



500 Stimmen GESUCHT für das POP - GOSPEL - ROCK Projekt

Ein Aufruf an alle, die das Singen lieben:

500 Stimmen auf der Bühne – ein unvergessliches Erlebnis.

Das singOUT-Mass-Choir-Projekt von Silas Edwin ruft wieder alle auf: Sei dabei, mit 500 weiteren Stimmen auf der Bühne. Ab sofort werden aus Hannover und Umgebung wieder Sänger jeden Alters gesucht, die mitmachen und die Begeisterung weitergeben möchten. singOUT garantiert ein unvergessliches Erlebnis mit viel Spaß, Musik und vielen Emotionen. Von Gospel bis hin zu Pop und weiteren Musikrichtungen; der Mass-Choir erhält durch die Stimmgewalt der

500 Sänger ein ganz besonderes Klangvolumen.

Los geht es in Hannover mit dem Eingangworkshop am 13. Juni '26. Danach wird 1x monatl. geprobt und sich 6 Monate lang auf den großen Auftritt vorbereitet: dem singOUT-Konzert im Kupelsaal Hannover, am 06. März '27. Dort präsentieren die 500 Stimmen mit Solisten und Band, eine Musikexplosion der Extraklasse.

Mitmachen können alle, die Freude am Singen haben sowie die Dynamik eines Mass-Choirs erleben möchten. Sei dabei!

Anmeldung und weitere Info: www.singout-projekt.de

Das Beste am Wochenende!

hallo
wochenende

www.wochenblaetter.de

Hart im Nehmen

FROSTHARTE KÜBELPFLANZEN sind robust gegenüber eisigen Temperaturen und überstehen den Winter einfach draußen – wenn die Bedingungen stimmen.

Wer kein Winterquartier besitzt oder keine Lust hat, Zitronen und andere empfindliche Gewächse jedes Jahr ins Haus zu räumen, setzt auf frostharte Kübelpflanzen. Die überstehen die kalte Jahreszeit einfach draußen – wenn die Bedingungen stimmen.

Pflanzen, die jetzt noch auf Balkons und Terrassen stehen, sollten natürlich frosthart und für Gefäße geeignet sein. Das steht auf dem Etikett, im Internet und Fachbüchern – oder Sie haben das schon beim Kauf direkt in der Gärtnerei geklärt. Bei Gehölzen kommen kompakte Sorten, wie der Zwerg-Ahorn infrage, bei Stauden und Gräsern kann nahezu jede Art in Gefäßen wachsen. Klingt einfach und trotzdem überstehen viele Pflanzen, die problemlos zweistellige Minusgrade vertragen sollten, selbst einen milden Winter im Kübel nicht. Denn Frost ist nicht der einzige Faktor, der über das Überleben entscheidet.

1. Schutz vor Extremen

Im Beet verkraften die Pflanzen das Auf und Ab der Temperaturen besser als in Töpfen. Anders als das Erdreich friert das Substrat in Gefäßen schnell komplett durch und taut rasch wieder auf. Dieser häufige Wechsel stresst auch an sich winterharte Pflanzen wie Zwerg-Apfel, Rispfen-Hortensie und andere Gehölze. Deshalb tut es selbst robusten Arten gut, wenn das Gefäß ein wenig geschützt wird. Das verhindert große Temperaturschwankungen und verzögert das Durchfrieren des Ballens.

Gut geeignet sind natürliche Materialien, die isolieren und zugleich luftig sind. Jutegewebe,

Christrosen sind winterhart. Bei Frost müssen jedoch beim Gießen einige Dinge beachtet werden.
Foto: Franziska Gabbert

Kokosmatten, Wollfilz oder ausrangierte Pullover: Um den Topf oder Kübel gelegt und fest gebunden, mildern sie Temperatur-extreme ab. Von oben lässt sich der Wurzelballen mit einem aufgelegten Kragen aus Kokosgewebe oder etwas Laub und darauf gelegtem Reisig schützen.

2. Gruppenweise überwintern

Stauden oder Kräuter wachsen naturgemäß in kleineren Gefäßen. Statt sie alle einzeln einzupacken, ist es einfacher und wirkungsvoller, sie als Gruppe überwintern zu lassen. Den Rahmen dafür bieten zum Beispiel stabile Obst- oder Weinkisten. Eine passend zugeschnittene Kokosmatte oder Luftpolsterfolie isoliert den Boden von unten. Anschließend stellen Sie die Töpfe hinein und füllen die Kiste mit Laub auf.

Stauden wie Glockenblume oder Storchschnabel, die sich im Winter komplett zurückziehen und im Frühjahr wieder austreiben, können Sie komplett mit Laub abdecken. Sie brauchen erst wieder Licht, wenn die Temperaturen im Frühjahr steigen und sich erste Triebe zeigen. Bei immergrünen Pflanzen wie Efeu

bleiben die Blätter frei. Lediglich bei bestimmten Wetterlagen, beispielsweise bei Sonnenschein an eiskalten Tagen, brauchen immergrüne zusätzliche Schutz.

3. Mit Gefühl gießen

Wenn eine an sich frostharte Pflanze den Winter nicht übersteht, liegt das häufig an zu viel Wasser. Eigentlich nichts Besonderes – Staunässe bekommt schließlich den wenigsten Pflanzen. Während Wasser im Sommer schnell wieder verdunstet und meist nur vorübergehend im Untersetzer steht, ist zu gut gemeintes Gießen im Winter besonders gefährlich. Die Kombination aus Kälte und Nässe lässt die Wurzeln schnell absterben. Fäulnis und nicht Frost ist in diesem Fall das Problem.

Damit Wasser gut abziehen kann, sollten Sie alle Untersetzer und Übertöpfe entfernen und die Kübel und Töpfe leicht erhöhen, zum Beispiel auf Holzlaten stellen. So bleibt das Abzugsloch offen. Ein wenig Wasser brauchen die Pflanzen auch im Winter, aber mit Fingerspitzengefühl – dann, wenn sich die Erde trocken anfühlt.

4. Schatten spenden

Ausgerechnet wenn die Tage

kurz sind und Sonnenlicht kostbar erscheint, kann Schatten für Pflanzen lebensrettend sein. Das betrifft vor allem immergrüne Arten, wie den erwähnten Efeu oder Rosmarin: Sie betreiben auch im Winter Photosynthese und können bei speziellen Wetterlagen förmlich verdursten. Konkret sind das jene Tage, an denen bei klirrender Kälte die Sonne scheint. Dann verdunsten immergrüne Pflanzen über die Spaltöffnungen ihrer Blätter Wasser, können aber über die Wurzeln aus der gefrorenen Erde keine Feuchtigkeit nachtanken. „Frostrocknis“ wird dieses Phänomen im Fachjargon genannt.

Halten Sie bei Dauerfrost samt Sonnenschein am besten ein leichtes Vlies als Gegenmittel griffbereit. Über die Pflanzen gelegt, schattiert es die Blätter und reduziert die Verdunstung. An frostfreien Sonnentagen ist ein Abdecken nicht nötig; dann ist es stattdessen wichtiger, die immergrünen Pflanzen ausreichend zu gießen.

Was den Standort betrifft, gibt es eine Faustregel, die allen Arten bessere Bedingungen zum Überwintern gibt: Gut aufgestellt sind Kübel und Töpfe an einem möglichst geschützten Platz. Rücken Sie die Töpfe und Kübel an eine Hauswand, am besten mit einem Dachüberstand, der vor Regen schützt. Dort sind die Pflanzen Wind und extremen Wetterbedingungen nicht so stark ausgesetzt. Hin und wieder muss zwar gegossen werden, aber das ist selten – und zudem behalten Sie die Kontrolle: Sie bestimmen, wie feucht die Erde in den Töpfen ist und müssen sich auch bei Dauerregen keine Sorgen wegen Wurzelfäulnis machen.

Cosmetic College stellt sich vor

HANNOVER. Am Sonnabend, 24. Januar, lädt das Cosmetic College Hannover, Alexanderstraße 3, von 10 bis 13 Uhr zum Tag der offenen Tür ein. Interessierte erhalten in persönlichen Gesprächen Einblicke in die zweijährige Kosmetikausbildung. Schülerinnen berichten aus ihrem Ausbildungsalltag und führen durch die Räume. Zudem werden typgerechte Schminkangebote vorgestellt. Voraussetzung für die Ausbildung sind mindestens ein Hauptschulabschluss sowie Interesse an Beauty-, Wellness- und Gesundheitsthemen.

Ausbildungsbeginn ist im Februar, weitere Starttermine folgen im August. Für die Ausbildungsberatung können auch individuelle Termine gebucht werden.

Weitere Informationen unter meincosmeticcollege.de

Winterlauf im Georgengarten

HANNOVER. Am Sonntag, 18. Januar ab 11.30 Uhr startet im Georgengarten der Winterlauf 2026. Mit Kinderlauf über 1,3 Kilometer (bis 13 Jahren), Kurzstrecke 4,5 Kilometer und Hauptlauf Kilometer ist für einen aktiven Jahresauftakt gesorgt. Start ist am Sportplatz des TuS Marathon e. V., Am Großen Garten 5. Nachmeldungen sind bis 60 Minuten vor dem Start möglich. **RED**

Mehr Infos: sg74.de

Gesundheit

ANZEIGE

NEU Schwere Beine? Deutsche Apothekenmarke setzt bei neuem Gel auf Nobelpreis-Forschung

Gestresste Füße? Brennen und Kribbeln? Rissige und trockene Haut? Ein neues Pflege-Gel enthält einen speziellen Inhaltsstoff – basierend auf einer Nobelpreis-gekrönten Entdeckung! Es spendet Feuchtigkeit, beruhigt und sorgt für ein angenehmes frisches Hautgefühl.

Was wir fühlen, erleben und spüren – all das steuern unsere Nerven. Wichtig und oft unbekannt ist dabei die Rolle der Beine und Füße als „Frühwarnsystem“. Gerät im Nervensystem nämlich etwas aus dem Gleichgewicht, zeigt sich das oft zuerst in den Beinen oder Füßen – mit Kribbeln, Brennen oder einem unangenehmen Spannungsgefühl. Auch trockene, rissige Haut ist keine Seltenheit. Umso wichtiger ist eine Pflege, die kühlt, beruhigt und das Wohlbefinden spürbar unterstützen kann. Genau das ist der Fokus der Produktneuheit Restaxil Gel (Apotheke).

Inspiziert von Nobelpreis-Forschung

Trockene, rissige Haut an den Füßen kann die Hautbarriere schwächen und Reizungen begünstigen. Modernste Wissenschaft zeigt: Es kommt auf feine Strukturen in unserer Haut an,



die sogenannten Aquaporine – winzige Wasserkanäle in der Haut, die für den Feuchtigkeitstransport verantwortlich sind. Durch die gezielte Aktivierung dieser Kanäle wird die Haut intensiv mit Feuchtigkeit versorgt. Diese Entdeckung wurde sogar mit dem Nobelpreis ausgezeichnet. Mit dem Inhaltsstoff

Hydagen Aquaporin baut das neue Restaxil Gel genau auf diesen wissenschaftlichen Erkenntnissen auf.

Kühleffekt, der nicht nur spürbar, sondern wohltuend ist

Gerade bei einem brennenden Gefühl an den Füßen wünscht man sich oft nur eines: einen schnellen Kühleffekt. Die in Restaxil Gel enthaltene Menthol-Formulierung **Koko ML Plus** setzt auf raffinierte Weise direkt an den Kälterezeptoren der Haut an und erzeugt so ein sanftes, erfrischendes Gefühl – eine willkommene Wohltat bei Kribbeln oder Brennen.

Mehr Leichtigkeit für schwere Beine

Wenn das Blut in den Beinen nicht mehr ungehindert fließt, können Spannungsgefühle oder Schwellungen folgen: Rund 80 % der Erwachsenen sind von einer gestörten Mikrozirkulation betroffen. Der 3-fach-Pflanzenextrakt **Legactif** vereint Goldrute, Mäusedorn und Zitrone in einem fein abgestimmten Komplex. Speziell entwickelt für müde, beanspruchte Beine, unterstützt Legactif die Mikrozirkulation und eignet sich auch, um Schwellungen zu reduzieren. Ergänzend unterstützt

Johanniskraut-Extrakt, das in der Naturheilkunde traditionell bei nervenbedingten Beschwerden zum Einsatz kommt, mit regenerierenden und beruhigenden Eigenschaften das natürliche Gleichgewicht der Haut.

Restaxil Gel – gezielte Pflege vom Nervenspezialisten

Alle diese Inhaltsstoffe – von modernen Feuchtigkeitsspendern bis zu bewährten Pflanzenextrakten – vereint das **Restaxil Gel** in einer angenehm kühlenden Formulierung. Entwickelt wurde es vom Nervenspezialisten – mit dem Ziel, gestresste Füße und Beine zu beruhigen und gleichzeitig die Haut zu pflegen. Das Gel ist dermatologisch getestet und gut verträglich. Es zieht schnell ein und klebt nicht. Die handliche Tube passt problemlos in die Handtasche – ideal für unterwegs. **Tipp:** Lagern Sie das Gel im Kühlschrank – so sorgt es für einen zusätzlichen Frische-Kick. Restaxil Gel ist jetzt in Ihrer Apotheke erhältlich.

Für Ihre Apotheke:
Restaxil Gel
(PZN 19649387)

www.restaxil.de

Jetzt neu
Restaxil
Gel!



Restaxil