

01.2023

6,90 EURO  
AUCH IM ABO

# CITYGLOW

[WWW.CITYGLOW.DE](http://WWW.CITYGLOW.DE)

Hannover

IN DIESEM  
JAHR WIRD ALLES  
ANDERS, ODER?

Sandra Czok über  
gute Vorsätze

Wie die Künstlerin  
Niki de Saint Phalle  
Hannover prägt

Wie der  
Florist David zur

*Drag-Queen  
Devina wird*

Das kleinste  
Kunstmuseum  
in der  
Kröpcke-Uhr



*Wir wünschen Ihnen  
ein gesundes und  
frohes Jahr 2023*

**1001 Creationen** Geschenkk Ideen

**Delius** Juwelier

**designforum** Wohnaccessoires

**elegant & excellent** Wimpern

**Galerie CC**

**i:belle** Damenmode

**Khalil** Coiffeur

**Liebe** Parfümerie

**Lumas** Galerie

**Lutz Huth** Schmuck

**Montblanc**

**Mühlhausen** Pfeifenstudio

**Panamakaffee**

**Robbe & Berking** Silber

**Rotonda** Ristorante & Bistro Origlio

**White and Night** Braut- & Abendmode

**Antje Aschemann** POP UP Store

Luisenstraße – Ecke Rathenastraße

Besuchen Sie uns auf facebook  
oder für aktuelle Informationen  
unter [www.kroepcke-passage.de](http://www.kroepcke-passage.de)



Foto: © Hermann Kolbeck

Die Herausgeber/in: Michael Panusch und Magdalena Barge

# EDITORIAL

Das neue Jahr ist da, und mit ihm die Zeit der guten Vorsätze. Seid ihr gut hineingerutscht? Welche Ziele wollen wir noch erreichen und wie können wir das schaffen? Diese Fragen stellen sich zurzeit wohl viele Menschen. So geht es auch unserer Kolumnistin Sandra, die auch von ihren persönlichen Plänen berichtet. Zudem wagen wir in dieser Ausgabe mit der Kartenlegerin Sylvie Kollin einen Blick in die Zukunft: Was verraten uns die Sterne und Planeten über die kommenden Monate? Man darf gespannt sein.

Auch direkt vor unserer Haustür gibt es immer wieder Interessantes zu entdecken. Dazu gehören zum Beispiel die Nana-Figuren von Niki de Saint Phalle, die zu einem Wahrzeichen Hannovers geworden sind. Wir stellen die Künstlerin, ihr bewegtes Leben und Schaffen vor. Manchmal läuft man auch häufig an Kunstwerken vorbei, ohne sie richtig wahrzunehmen, so etwa die Mini-Ausstellungen in der Kröpcke-Uhr im Herzen der Stadt. Wir geben einen Überblick, was es dort schon zu sehen gab und wie es aktuell ist. Zudem präsentieren wir noch andere typische Dinge, die man nur in der niedersächsischen Landeshauptstadt findet.

Viel Spaß mit diesen und anderen Geschichten, die unsere studentischen Neuzugänge für euch zusammengestellt haben, euer CityGlow-Team

 CityGlowMagazin



Wie der  
Florist David zur

Drag-Queen  
Devina wird



Das Scheinwerferlicht geht an, die Kostüme funkeln und das auffällige Make-up zieht die Blicke auf sich. So nehmen Drag-Queens ganz selbstverständlich den Raum und die Menschen für sich ein. Die Bundeszentrale für politische Bildung definiert Drag Queens als „Personen, denen bei Geburt das männliche Geschlecht zugewiesen wurde, und die u.a. im Rahmen von künstlerischen Performances Weiblichkeit(-en) darstellen beziehungsweise parodieren.“

David ist in Hannovers Szene als Drag-Queen Devina bekannt und erklärt: „Drag-Queen sein ist für mich Kunst, die jeder machen darf, jeder betreten darf und jeder auch mal ausprobieren sollte.“ Er baue so seinen eigenen Charakter weiter aus. „Ich bin auch privat ziemlich sassy und habe eine große Schnauze, in Drag ist das dann noch ein bisschen extremer.“ Auf seinem Instagram Account @dragqueendevina nimmt er seine Follower\*innen regelmäßig mit – vor und hinter die Bühne.

## Gesellschaftliche Entwicklung macht sich bemerkbar

Das erste Mal kommt David mit Drag in Berührung, als er sich auf einer Geschlechtertauschparty als Frau verkleidet. Für Haare und Make-up hatte er sich schon immer begeistert. „Während meiner Arbeit in einem Cabaret habe ich dann einen Travestie-Künstler kennengelernt, der mich in Sachen Make-up eingeweiht hat“, erinnert sich David. Professionell geschminkt war der 34-Jährige das erste Mal auf dem Christopher Street Day in Braunschweig unterwegs. „Das ist jetzt 15 Jahre her und damals gab es noch nicht so viel Präsenz in Deutschland“, erzählt David. Ende der 2000er-Jahre gibt es zwar schon die ersten Schmink-Tutorials auf YouTube, aber das sei nichts im Vergleich zum heutigen Angebot. „Viele von denen, die heute Drag anfangen, wissen gar nicht, wie gut sie es haben“, meint David lachend. Schuhe zu finden, war für ihn damals der Horror. Für die Schuhgröße 46 gab es kaum High Heels und wenn, dann war das mit einem Haufen Geld verbunden. Heute kann man sich viel Material aus den USA importieren lassen. Dort gibt es spezielle Drag-Queen-Shops und -Schneider.

„Ich bin in einem sehr offenen Umfeld aufgewachsen“, erzählt David, der eine enge Beziehung zu seinen Eltern hat. „Meiner Familie und Freunden von dem Drag zu erzählen, war kein Problem.“ So wie David geht es nicht allen Drag-Queen-Darstellern. Viele verheimlichen ihrer Familie und ihrem Bekanntenkreis diese Seite an sich. Aber David meint bestimmt: „Ich würde niemandem erlauben, vor meinem persönlichen Glück zu stehen. Da muss ich knallhart aussortieren.“ Er habe auch als Drag-Queen noch nie einen Übergriff auf sich erlebt. „Aber das liegt vielleicht auch daran, dass ich 2,10m groß bin, wenn ich High Heels trage. Da traut sich niemand dran.“

Als Devina wird David noch frecher und spielt mit Klischees. „Diese Figur, die ich geschaffen habe, ist so Puff-Mutti ähnlich mit tiefem Ausschnitt, viel Bein und einem Funken Arroganz, aber dennoch edel“, sagt der gebürtige Hannoveraner. David und Devina lieben beide Hyperfeminisierung und vor allem die Farbe schwarz. Die Grundinspiration für Devina kommt von der Bösewichtin Cruella aus Disneys 101 Dalmatiner. Schon als Kind hatte David eine Affinität zu den Bösewichten. „Cruella ist einfach crazy und Bad Ass. Die scheißt auf alles, weil sie so selbstsicher ist“, kommt David ins Schwärmen. „Für mich ist Cruella der schlimmste Bösewicht, denn wer tötet schon Hundebabys?“. In Davids Herzen hat aber jedes Tier einen Platz.

„Devina braucht ebenfalls Raum in meinem Privatleben, auch wenn ich versuche, sie da herauszuhalten“, meint David. Beim Shoppen vernachlässigt sich der Darsteller oft als Privatperson, weil er dann Sachen findet, die er für einen Auftritt von Devina gebrauchen könnte. Um auch aus kleinem Budget Kostüme zu finanzieren, bringt David sich Nähen bei. „Ich nähe 95% meiner Kostüme selbst.“

## Mit Spaß entspannter miteinander umgehen

Devina wird meist als Walking Act für Party gebucht, um Berührungspunkte gerade mit jungen Leuten zu schaffen. Es wird gequatscht, für gute Stimmung gesorgt, und auch Fotos werden ge-



macht. Der Hintergedanke: So können Drag-Queens in der Öffentlichkeit unterwegs sein, ohne angemacht zu werden, weil viele Leute bereits auf Partys in Kontakt mit ihnen getreten sind. „Am Anfang meiner Karriere bin ich ehrenamtlich vor Bewohnerinnen von Frauenhäusern in externen Locations aufgetreten, um diese Frauen wieder zu bestärken“, erzählt David. Den Frauen wieder ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern, bedeute ihm viel. Heutzutage ist David meist mit seinem Kompagnon Lory, der Drag-Queen-Tochter Devinas, unterwegs. „Aus dieser Mutter-Tochter-Beziehung hat sich eine Freundschaft entwickelt, mit der ich nicht gerechnet hätte“, meint David. „Wir supporten uns gegenseitig.“

Im Winter tritt David häufiger als Devina auf, denn im Sommer ist es meist zu heiß. „Wenn sich die Augenbraue anfängt von der Haut zu lösen und das Make-up bröckelig wird, ist das nicht mehr schön“, meint er lachend. Das Abschminken sei bei den 6 Schichten Make-up aber kein Problem, es koste nur reichlich Abschminktücher.

„Drag ist am Ende Kunst und Spaß, aber auch Business. Wir sollten uns nicht zu ernst nehmen, aber dabei Respekt haben“, sagt David. Er wünsche sich eine allgemeine Entspanntheit untereinander. „Wir sind Männer in Kleidern, mit einer Perücke auf dem Kopf und Gummi-Möpsen. Die Leute sollen sich mal entspannen.“

Ein Text von Felicia Holtkamp





## Mit *Yoga* für die *Gesichtsmuskeln* die Schönheit erhalten

Man kann heutzutage viel für die Ausstrahlung und Frische seines Gesichts tun: Die Palette reicht von Skincare-Produkten bis hin zu Schönheits-eingriffen. Eine noch weniger bekannte Methode dafür ist der Trend des Face Yoga, die sich allerdings bereits unter Promis wachsender Beliebtheit erfreut. Diese Behandlung bietet zum Beispiel die Tänzerin Nadine-Vivan Campbell an. Sie ist Tanzpädagogin bei Tanzakademie Bodytalk im niedersächsischen Celle. Als Pädagogin für Theatertanz und tänzerische Gymnastik weiß die Deutsch-Britin um die Bedeutung von Bewegung für das Erscheinungsbild des Körpers.



### *Face Yoga-wie funktioniert das?*

Das Face Yoga beschreibt Nadine Campbell als „eine ganzheitliche Methode, die Lymphdrainagen, Massagen, Akupressur, gezielte Muskelübungen, Ernährung – vor allem Flüssigkeitszufuhr – und die Arbeit am Mindset unter anderem durch Atmung, Meditation und Affirmation umfasst.“ Ein befreundeter Physiotherapeut und Osteopath habe ihr erklärt, dass Face Yoga tatsächlich funktionieren könnte. Sie ließ sich in den USA als erste Deutsche von Fumiko Takatsu, der Gründerin der Faceyoga-Bewegung, in sechs Monaten zur zertifizierten Lehrerin ausbilden.

### *Die Erfahrungen mit anderen teilen*

Nadine Campbell beschloss, andere an ihren Erfahrungen mit dem Face Yoga teilhaben zu lassen. „Face Yoga dreht nicht die Zeit zurück, hilft aber dabei, die beste Version von dir selbst zu werden. Gleichzeitig lassen die Übungen Falten weicher aussehen oder sogar ganz verschwinden: Ich würde die Ergebnisse also nicht als Anti-, sondern Pro-Aging-Effekt bezeichnen“, erläutert sie. Ein Bild kann man sich davon auch kostenlos auf ihrer Homepage, ihren Kanälen in den sozialen Medien sowie in ihrem Podcast machen, wo sich bereits viele Kundinnen und Experten zum Thema zu Wort gemeldet haben.

[www.faceyoga-germany.de](http://www.faceyoga-germany.de)

# KREATIVKOLUMNE

VON ANDRE VATERNAM

## ERFOLGREICHES MARKETING IM NEUEN JAHR!

### WAS IST 2023 ZU BEACHTEN?

Technologische Veränderungen werden das Jahr 2023 prägen, die Reel-First-Strategie von Instagram, TikToks neue Werbeanzeigentools, Social Listening mit der Analyse von aktuellen Themenströmen, die Nutzer bewegen, aber auch die Zusammenarbeit mit Nano-Influencern, die zwar wenig Follower haben, dafür aber mehr Vertrauen und Authentizität aufweisen als große. Was erwartet uns also? Auch 2023 wird geprägt sein von Krisen und Konflikten, die eine schnelle Anpassung der Strategie verlangen. „Expect the unexpected“ kann man es einfach ausdrücken. In Zeiten steigender Inflation und sinkender Wachstumsraten sollte also die Erhaltung bestehender Geschäftsbeziehungen oberste Priorität haben. Hier helfen kein Rabatt und kein Preisdumping. Menschen mögen es in Krisenzeiten lokal und greifbar. Local SEO mit örtlicher Kundenansprache und Geomarketing hilft dabei, sich von den Mitbewerbern zu unterscheiden.

### UNTERNEHMEN BEZIEHEN IHRE KUNDEN VERSTÄRKT MIT EIN

Wer online verkauft, sollte sein E-Commerce und seine Social Networks zu Social Commerce verschmelzen. Dem Konsumenten werden passende Produkte angezeigt und die Weiterleitung zum Onlineshop gleich mit. Die Customer Journey wird so in den Alltag integriert. Der organische Marketing-Mix wird es im Jahr 2023 machen. Eine Mischung aus LinkedIn-B2B Marketing und den Chancen, auf Meta, TikTok und Instagram Reichweite und neue Kundenzirkel zu erschließen. Videos in Kurzform werden weiter an Wichtigkeit gewinnen, da 87 Prozent der Konsument:innen in Deutschland Videos im Netz verfolgen. Social-Media-Plattformen sind Treiber von kurzen und unterhaltsamen Video-Inhalten. Authentizität statt ausschließlich gescriptetem Content sollten weit oben auf der Agenda stehen. Dies bedeutet also, nicht nur auf Inhalte zu setzen, die vom Unternehmen selbst produziert werden, sondern die Kunden in den Content mit einzubeziehen.

### DER WETTBEWERB UM DIE BESTEN MITARBEITER

Wichtig wird 2023 die Bewältigung des Personalmangels. Das beste Marketing zur Absatzsteigerung nützt nichts, wenn man es nicht bedienen kann, weil die Produktion

stillsteht oder das Geschäft wegen Personalmangels die Öffnungszeiten verkürzen muss. Der Wettbewerb um die besten Köpfe wird deshalb in Zukunft immer wichtiger und auch schwieriger. Erhöhte Werbebudgets sind die Folge. Denn die Akquise qualifizierter Bewerber:innen wird so wichtig wie der Verkauf des eigenen Produkts. Eine hohe Mitarbeiterleistung, weil sie dafür bezahlt werden, ist keine Selbstverständlichkeit mehr. Coaching und Feedbackgespräche sind Instrumente für die interne Kommunikation, um Personal zu halten. Durch Employer-Branding geht es dann an die Akquise neuen Personals. In einer Zeit steigender Lebenskosten muss dem Personal einiges geboten werden. Wichtig ist ein angstfreier Arbeitsplatz mit Team-Events, bezahlten Trainings sowie einer sinnvollen Tätigkeit. So erschafft man ein Wir-Gefühl und hat die Chance, eigene Corporate-Influencer bzw. Markenbotschafter aufzubauen, die Kundennähe und Employer-Branding schaffen. Also durch positive Arbeitskultur die Mitarbeiter:innen ermutigen, darüber zu berichten.





Foto: ©Katharina Hohenhoff

# DIE GRIZZLIES GREIFEN AN

Die US-Sportarten übernehmen so allmählich auch Deutschland. Ganz vorne mit dabei ist American Football. Gerade nach dem NFL-Spiel in München ist der Hype größer denn je. Nicht viele wissen, dass es in Hannover sogar gleich zwei Footballteams gibt: die Stampeters und die Grizzlies. Die Grizzlies spielen in der Regionalliga Nord, der dritthöchsten Spielklasse Deutschlands.

## IN HANNOVER EINE MACHT

Die erste Saison in dieser Liga war erst letztes Jahr: „Wir haben als Aufsteiger 6 von 8 Spielen und alle Heimspiele gewonnen. Die Atmosphäre war durch die Fans und den Support vom Damen-Team wirklich überragend“, schildert Headcoach Christopher Baerwolf die vergangene Saison. Seit 2019 ist er bereits Headcoach der ersten Herren und betreut außerdem die Offense. Als verantwortlicher Trainer hat er vor allem außerhalb der eigenen Mannschaft noch einige Aufgaben: „Als HC der 1. Herren, muss man auch den Blick für das große Ganze haben und das Bindeglied von allen Jugendmannschaften, sowie der 2. Herren sein. Man muss aber auch außerhalb von Hannover Spieler sichten“, erklärt der 37-jährige. Christopher Baerwolf verkörpert Football durch und durch: „Man kann es mit der Reihenfolge Familie, Arbeit und Football beschreiben. Nach den anderen beiden Sachen lebe ich für Football. Das Schöne daran ist aber, dass man auch viel zurückbekommt, wenn man viel in diesen Sport investiert“, beschreibt er den Sport. Baerwolf spielte selbst 18 Jahre lang Football, bevor ihn eine schwere Knieverletzung stoppte. Als Coach kann er dem Sport trotzdem erhalten bleiben.



## IN HANNOVER IST ALLES MÖGLICH!

Neben etlichen Talenten wird sich auch ein erfahrener Spieler das Grizzly-Trikot überstreifen. Mit Running-Back Breon Allen landete der Verein einen echten Transfercoup mit Erfahrung aus der ersten Liga. Allen spielte unter anderem in Amerika, auch auf dem höchsten College-Niveau, weswegen sich Baerwolf einiges von ihm erhofft: „Breon ist ein absoluter Glücksgriff. Er hat an einem D1-College gespielt und schon in Top-Ligen in Europa. Ich erwarte, dass er seine Erfahrung weitergibt, ein Leader ist und unserem Spiel seinen Stempel aufdrückt“, verrät er. Dass dieser Transfer dem ganzen Football-Standort Hannover neben dem sportlichen noch einen anderen Pusch gibt, ist auch sehr wichtig: „Ich denke, es wird nach und nach allen Spielern klar, was hier möglich ist und es bleiben mehr Spieler in der Stadt, wo in der Vergangenheit noch der kurzfristige Erfolg woanders gesucht wurde“, ordnet Baerwolf ein. Er ist sich sicher, wenn die Voraussetzungen passen, ist in Hannover einiges möglich: „Schaffen wir es in den nächsten Jahren, jedes Talent von den Grizzlies innerhalb von Hannover zu überzeugen, kommen weitere Spieler nach Hannover zurück und finden wir weitere Sponsoren, kann das Ziel dieser Stadt nur eine deutsche Meisterschaft sein.“

*Text von Tom Haferkorn*

### **Auch ihr könnt Teil der Grizzlies werden:**

Am 14. Und 28. Januar könnt ihr am Open Practice der Grizzlies teilnehmen. Auch Sponsoren, Investoren sowie Mitglieder werden gesucht.



Foto: © Viola Sundermann

## DER AUFSTIEG ALS ZIEL?

Bei den Grizzlies steht erst einmal die Entwicklung im Vordergrund: „Im Sport gibt es so viele Dinge, die man nicht beeinflussen kann. Klar ist, dass wir nach vorne schauen wollen, und das werden wir mit dem Talent im Kader können. Da steckt wirklich viel Potenzial in diesem Team“, schwärmt Baerwolf. Ein sportliches Ziel will er sich aber nicht entlocken lassen. Außerdem will Baerwolf die für ihn wichtigsten drei Punkte beim Football sehen: Herz, Leidenschaft und Teamgefühl. Vergleichbar mit anderen Sportarten ist Football da nicht, wie er findet: „Wenn ich beim Fußball als Linksaußen meine Aufgaben nicht erfülle, verliert mein Team vielleicht. Wenn ich als Offense-Lineman meine Aufgabe nicht erfülle, erleidet der Runningback Schmerzen oder Schlimmeres. In keiner anderen mir bekannten Sportart stehen Erfolg und Gesundheit von Einzelnen so in Abhängigkeit vom Team“, erläutert der Headcoach seinen Gedanken. Beim Football ist jeder Spieler auf seine eigene Art und Weise wichtig. Es darf sich kein schlechtes Spiel geleistet werden, Fehler werden auch in unteren Klassen sofort bestraft. Das weiß auch Baerwolf: „Wir, und da stehe ich als Erstes in der Pflicht, müssen jedes Jahr weiter hart arbeiten. Wir dürfen einfach nicht nachlassen.“



Foto: © Katharina Hohenhoff



Foto: © Kerstin Wickinger

DAS KUNSTMUSEUM IN DER

# Kröpcke-Uhr



Foto: © Adobe Stock.com/blendat1-photo

### Geschichte der Kröpcke-Uhr Hannover

**1869**  
Das Café Robby entsteht 1869 am Theaterplatz, ab 1885 pachtet es der Oberkellner Wilhelm Kröpcke.

**1885**  
Der Bürgerverein Hannover stiftet eine gusseiserne Wetzelsäule mitsamt Uhr, erbaut von Konrad Oertel.

**1920**  
Das Café Kröpcke wird zum Mittelpunkt des Kulturlebens. Unter den Gästen: Theodor Lessing, Kurt Schwitters und Gottfried Benn.

**1943**  
1943 wird Hannover z...

Täglich laufen Massen an Menschen daran vorbei, doch nur wenige bleiben davor stehen: Wusstet ihr, dass sich in der Kröpcke-Uhr das kleinste Kunstmuseum Hannovers befindet? Das Wahrzeichen ist schon lange Treffpunkt für viele Hannoveraner\*innen.



Die Kröpcke-Uhr wurde 130. Im Jahr 2015 feierten viele Menschen das Wahrzeichen.

Der Verein KulturRaum Region Hannover (KRRH) hat sich dies zunutze gemacht und die Idee, Kunst in der Kröpcke-Uhr zu installieren, entstand. 1995 wurde sie erstmals vom Künstler JOY kreativ gestaltet. Seit 2005 ist der Verein für die regelmäßige Bespielung der Kröpcke-Uhr verantwortlich. Wir haben einen kleinen Rückblick auf die kuriosesten und spannendsten Miniatur-Ausstellungen in der Kröpcke-Uhr für euch zusammengestellt.

## Exponierter Platz für Hannovers Kunstszene

Seit 2009 dient die Uhr auch als Ausstellungsraum für aktuelle Projekte von Organisationen und Gruppen. 2022 unterstützte der KRRH bereits zum dritten Mal Projekte der beiden hannoverschen Clubs von Soroptimist International, welche sich für Frauenrechte einsetzen. Die jährlich stattfindenden „Orange Days“ sind international stattfindende Veranstaltungen, um Gewalt an Frauen zu unterbinden. Im Zuge der diesjährigen Orange Days hat in ihrem Auftrag die Künstlerin Kerstin Schulz die Kröpcke Uhr mit der interaktiven Installation „Tabu:Bruch - Türen der Verschwiegenheit“ zum Thema häusliche Gewalt bespielt.



Mansha Friedrich bringt Farbe in die Kröpcke-Uhr.

## Kreativität trifft auf Haltung

Im Jahr 2011 umhüllte die Street-Art Künstlerin Mansha Friedrich die Uhr mit ihrer Strickkunst. Ihr „Knit-Up-Projekt“ zeigt die Künstlerin, dass man aus Wolle viel mehr als nur Socken stricken kann und bringt mit ihrer Aktion viel Farbe in Hannovers Wahrzeichen.

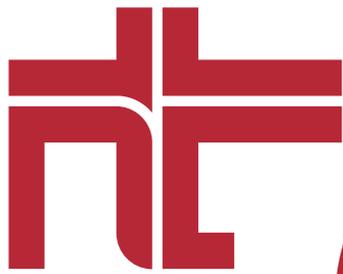


Bereits 1995 installierte Joy Lohmann seine eigene Kunst in der Kröpcke-Uhr. Mit dem Projekt „GrünPlus“ setzte er ein Zeichen für den Klimaschutz. Seine Kunstinstallation brachte noch mehr grün in die Stadt – spektakulär, wie wir finden.



- Wir empfehlen: Schaut beim nächsten Stadtbummel unbedingt am Kröpcke vorbei. Auch in diesem Jahr erwarten euch viele faszinierende, spannende und emotionale Kunstinstallationen in der Uhr.
- Ein Text von Jana Finze

NEUES  
THEATER  
HANNOVER



1962  
60  
2022 Jahre  
*Ihr  
Unterhaltungstheater*

URAUFFÜHRUNG

# Oma wird verkauft



**Vorstellungen  
auch Weihnachten  
und Silvester!**



**24.11.22 –  
04.02.23**

**Komödie von Florian Battermann**  
mit Raphaela Kiczka, Thomas Gerber, Kristof Stöbel  
und Botond von Gaal · Inszenierung Jan Schuba

Georgstraße 54 · 30159 Hannover · Telefon 0511/36 30 01  
[www.neuestheater-hannover.de](http://www.neuestheater-hannover.de)

# Giobotics in der Ernst August Galerie

-Hannover geht mit großen Schritten in die Zukunft

Wenn ihr im vergangenen Monat bei Giovanni L. in der Ernst August Galerie ein Eis probiert habt, sollte euch etwas ganz Bestimmtes aufgefallen sein. Seit dem 27. Oktober bekommt das Team Hightech-Unterstützung von drei BellaBots und zwei HolaBots. Zu viele unbekannte Begriffe? Nochmal langsam: Giobotics ist der Oberbegriff für alle Roboter, die den Mitarbeitern in den Giovanni L.-Eisdielen tatkräftig zur Seite stehen. Die ersten Roboter sind in Kiel an den Start gegangen, wo sich auch die Hauptzentrale des Unternehmens befindet. In Hannover sind die Roboter momentan nur in der Ernst August Galerie im Einsatz. Ab Januar 2023 soll es aber auch im A2 Center in Altwarmbüchen, wo ebenfalls eine Giovanni L. Filiale eröffnen wird, fünf technische Helfer geben.



Roboter gegen den Fachkräftemangel  
Dass vor allem die Gastronomie mit dem Fachkräftemangel zu kämpfen hat, ist kein Geheimnis. Ein erster Lösungsansatz sind Roboter, die den Kellnern zur Seite stehen und den Service somit langfristig verbessern. So hat das Giovanni L. – Team zum Beispiel nun mehr Zeit für seine Gäste. Betont werden sollte auch, dass die Roboter nicht dazu da sind, das Personal zu ersetzen. Vielmehr sollen sie ergänzen. Und das kommt auch super bei den Besuchern an: glitzernde Kinderaugen und neugierige Gesichter - bisher hat Giovanni L. größtenteils positives Feedback von seinen Gästen bekommen.

*Text von Hanna Wiesner*



## BellaBots

Fast schon niedlich sehen die BellaBots mit ihrer katzenähnlichen Gestalt aus. Die integrierten Tablets der Roboterservicekräfte werden von Mitarbeitern am Pass beladen. Anschließend wird die Tischnummer eingegeben und sie werden losgeschickt. Über eine virtuelle Karte kann der entsprechende BellaBot nun die passenden Gäste finden und mit den bestellten Leckereien bedienen. Durch Sensoren an den Innenseiten der Tablets erkennen sie, ob die Ware entnommen wurde.

Besucher haben die Möglichkeit, die Roboter an den Ohren zu streicheln, was dann passiert solltet ihr allerdings selbst herausfinden.

## HolaBots

HolaBots sind ausschließlich für das Beladen mit benutztem Geschirr gedacht. Diese Trennung ist vor allem aus hygienischen Gründen wichtig. Über eine App werden sie von den Kellnern zu den einzelnen Tischen geschickt. Da die Roboter den Zielort über unterschiedliche Wege anfahren, haben sie genug Platz und kommen sich nicht gegenseitig in die Quere. Die entsprechenden Routen werden bei der Installation der virtuellen Karte festgelegt. Die Tische dürfen daher auch nur nach Absprache mit dem Servicepersonal verschoben werden. Nachdem der jeweilige HolaBot mit Geschirr beladen wurde, fährt er zu einem „abgemachten“ Wartepunkt oder direkt in die Spülküche zurück.



# Schön, Schöner – Ideal

Zeitschriften betiteln Stars und Sternchen als optisch ideal. Aber gibt es im Jahr 2023 überhaupt noch das eine perfekte Frauengesicht oder liegt Schönheit buchstäblich im Auge des Betrachters und des Zeitgeistes?

Oft heißt es, wir seien oberflächlich, wenn wir eine Person anhand äußerer Merkmale beurteilen. Doch genauer betrachtet können wir nichts dagegen tun, häufig bewerten wir unser Umfeld automatisch und unbewusst. Besonders weibliche Proportionen, aber auch Gesichtszüge nehmen wir genauer unter die Lupe und entscheiden: Wer gefällt uns und wer nicht? So wurde es in den 20er Jahren noch als attraktiv befunden, als Frau eine üppige Gesichtsform zu haben. In den 70ern war dann „sportlich-grazil“ der neue Maßstab.

Unterschiedliche Schönheitsmaßstäbe  
Bei der Recherche nach dem aktuellen Schönheitsideal fällt auf, dass dieses ziemlich detailliert auf mehreren Websites beschrieben wird. Haben Sie eine markante Gesichtsform, große, ausdrucksstarke Augen und ein breites Lächeln? Falls ja, sind Sie laut „Schönheitsgebot.de“ ideal. Weitere Eigenschaften eines perfekten femininen Gesichts seien eine kleine Nase, runde Wangen und ein zierlicher Unterkiefer. Hinzu kommen ein kleiner Abstand zwischen Augenlid und Lidfalte, hohe Wangenknochen und eine volle Unterlippe. Für alle, die es genau wissen wollen: Besonders perfekt sei ein Verhältnis von 1:2 von Ober- zu Unterlippe. Festzustellen ist allerdings auch, dass sich die verschiedenen Quellen wie „DER SPIEGEL“ und „BILD“ widersprechen: Gut geformte Augenbrauen oder lieber buschige, dicke?



Foto: ©stock.adobe.com/kegfire

## Unser Ideal: von außen bestimmt oder einzigartig?

30 Frauen im Alter von 18 bis 60 Jahren haben sich im Rahmen einer selbst geführten Umfrage zum Thema „Schönheitsoperationen“ positioniert. Sie äußerten sich unter anderem dazu, welche chirurgischen Eingriffe sie zulassen würden, um ihrem persönlichen Ideal zu entsprechen. „Nasenkorrektur“, „Lidstraffung“ und die „Fett-weg-Spritze“ sind die häufigsten Antworten der Befragten. Zwei Drittel der Teilnehmerinnen könnten sich ein medizinisches Vorgehen für die eigene Perfektion vorstellen.

Schlussfolgern kann man daraus, dass es sich dabei hauptsächlich um Verände-



rungen handelt, die mit dem medialen Ideal übereinstimmen. Dieser Annahme stimmen 75 Prozent der Interviewten zu und sind der Meinung, dass unsere Medien unser Bewusstsein für das äußerlich Attraktive dominieren. Nichtsdestotrotz ist der Durchschnitt der Ansicht, dass es im Jahr 2022 mehr als nur noch ein einziges Schönheitsideal gibt. „Schön“ bedeutet mittlerweile auch Vielfaltigkeit und vielleicht ist „individuell“ bald das neue Ideal.

Text von Hanna Wiesner



Im Aspria Hannover finden gute Vorsätze beste Trainingsmöglichkeiten



Outdoor-Training ist gesund und gibt jede Menge neue Energie

# Mit viel *Energie* ins neue Jahr



Bei 150 Kursen pro Woche haben Weihnachtspolster keine Chance

Wer sich vorgenommen hat, im neuen Jahr einen ausgewogenen, aktiven Lebensstil zu führen, ist im Aspria Hannover genau richtig. Hier warten ein motiviertes Expertenteam, umfangreiche Trainingsmöglichkeiten und bestes Equipment auf alle, die 2023 fit werden oder bleiben wollen. Der Jahresanfang eignet sich perfekt, um das Vorhaben, sich mehr um einen gesunden Lebensstil zu bemühen, in die Tat umzusetzen. Der passende Ort dafür ist Aspria Hannover: Hier finden Mitglieder und Gäste alle Möglichkeiten, nachhaltig neue Energie zu tanken – für ein fittes 2023.

## Motivation im Kurs

Fitnesskurse sind ideal für den Kickstart ins neue Jahr. Aspria Hannover bietet etwa 150 Kurse pro Woche an, für jeden Geschmack ist etwas dabei. Es gibt Yoga und Pilates, Klassiker wie Bauch-Beine-Po und Bodyshape sowie Aqua Kurse und Indoor Cycling, die besonders gut geeignet sind, um unbeliebten Weihnachtspolstern den Kampf anzusagen.

## Vielfalt und professionelle Betreuung

Die Trainingsbereiche im Aspria halten für jedes Ziel, jedes Alter und jedes Trainingsniveau das passende Angebot bereit. Ob Kraft oder Ausdauer, jede Fitness Area der weitläufigen Fläche lädt mit bester Ausstattung zum schweißtreibenden Workout ein. Ein exzellentes Trainerteam und professionelle Personal Coaches stehen mit Rat und Tat zur Seite.

## Fit mit Functional

Functional Training ist anspruchsvoll, abwechslungsreich und lässt sich gut in den Alltag integrieren. Noch effektiver wird das Workout an der frischen Luft, es weckt müde Geister und stärkt das Immunsystem. Deshalb eröffnete Aspria Hannover, zusätzlich zur Indoor-Fläche, im vergangenen Jahr einen Outdoor Functional Park mit neuestem Equipment – und traumhaften Panoramablick über den Maschsee.

[www.aspria.com](http://www.aspria.com)

## Gute Vorsätze leicht gemacht

Nun kann es im Januar allerdings auch verlockend sein, auf dem Sofa zu liegen. Dabei hilft es, die Priorisierung der Gesundheit fest in den Kalender einzutragen. Das Aspria Expertenteam hält außerdem diese drei Tipps parat, für alle die langfristig am Ball bleiben möchten:

- Was ist das Ziel? Eingangs sollte definiert werden, was erreicht werden soll und warum. Wichtig dabei: Die Zielsetzung realistisch halten und Etappenerfolge feiern.
- Regelmäßig etwas Neues ausprobieren! Wenn das Training abwechslungsreich ist und Spaß macht, ist es deutlich einfacher, dranzubleiben.
- Ob Aqua-Fit, Yogalates oder Zumba: Das Training in der Gruppe und zu festen Zeiten fördert das Durchhaltevermögen und die Motivation.

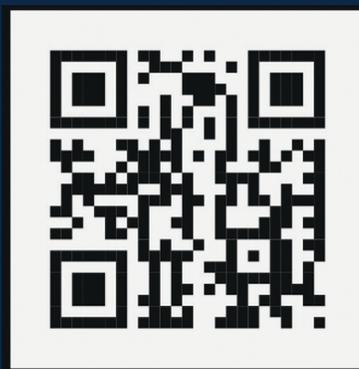


Für Sie in den Besten Lagen - Ihr Team in Hannover-Stadt

## Unsere Leistungen – Ihre Vorteile

- Qualifizierte Makler und Sachverständige für Immobilienbewertung
- Professionelle Marktpreiseinschätzung
- Vollständige Abwicklung von der Erstberatung bis zum Verkauf
- Laufend informiert über den aktuellen Vermarktungsstatus

Hier gelangen Sie direkt zu unserer Immobilienbewertung.



oder unter [www.von-poll.com/hannover](http://www.von-poll.com/hannover)

Shop Hannover - Mitte | Schiffgraben 48 | 30175 Hannover

T.: 0511 - 44 98 963 0 | [hannover@von-poll.com](mailto:hannover@von-poll.com)

Shop Hannover - Kirchrode | Tiergartenstraße 122 | 30559 Hannover

T.: 0511 - 44 98 963 0 | [hannover@von-poll.com](mailto:hannover@von-poll.com)

# 3 Tipps

## WIE NEUJAHRSVORSÄTZE WIRKLICH GELINGEN



Bild: © Christina Pörsch

Deutschlands führende Expertin für ganzheitlich nachhaltiges Leben  
Christina Christiansen

Mit dem Rauchen aufhören, mehr bewegen, weniger arbeiten, gesünder ernähren... Jedes Jahr auf's Neue nehmen wir uns vor, unsere alten Laster loszulassen. Und jedes Jahr auf's Neue scheitern wir damit. In unserer Vorstellung haben wir dieses neue Leben doch schon so oft durchgespielt, haben uns morgens am Maschsee entlang joggen und in der Küche die tollsten Gerichte zubereiten sehen. Aber sobald die ersten Tage des neuen Jahres vorüber sind, verschwinden auch die Vorsätze wieder in der Schublade. Gibt es überhaupt einen Weg, mit dem Vorsätze gelingen können?

### 1. DAS RICHTIGE ZIEL:

Überlege dir bewusst, was das eigentliche Ziel hier deinem Vorsatz ist. Oft geht es um eine gemeinsame Mission: die eigene Lebenszeit in Qualität und Dauer zu verlängern. Gesunde Ernährung, Sport und mehr Entspannung sind nur Vehikel hierfür. Es geht also nicht darum, ein einzelnes Verhalten zu ändern, sondern dein gesamtes Handeln vielmehr aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Dich bewusst für einen neuen Lebensstil zu entscheiden, erleichtert es dir, den Schweinehund wegzuschicken, wenn er auftaucht.

### 2. SPAß STATT MUSS

Betrachte deine Vorsätze nicht als Pflichttätigkeiten, die unbedingt genau so umgesetzt werden müssen. Dadurch entsteht Druck und sie sind von vornherein zum Scheitern verurteilt. Wenn Joggen nicht dein Sport ist, dann lass es. Sei geduldig und nimm dir Zeit, die Sportart zu finden, die dir Spaß macht. Zu der du dich nicht quälen musst, sondern es kaum erwarten kannst, sie wieder machen zu können.

### 3. SEI GEDULDIG

Nach 21 Tagen wird ein neues Verhalten zur Gewohnheit, nach 66 Tagen läuft es automatisch ab und nach 90 Tagen ist ein neuer Lebensstil fest etabliert. Vorsätze sind daher keine Projekte, die schnell abgearbeitet werden müssen, um sich dann anderem zu widmen. Sie sind der Beginn einer neuen Lebensweise. Und als solche brauchen sie Zeit, sich in deinem Leben zu etablieren. Klappt es mal in einer Woche nicht oder hast du einen Durchhänger, sei gnädig mit dir und wirf nicht gleich alles über Bord. Morgen ist ein neuer Tag, an dem du wieder nach deinem neuen Lebensstil leben kannst.



# Van Life:

## Frohes neues Jahr!!!



Neues Jahr, neues Glück, neue Vorsätze. Das neue Jahr hat bereits begonnen. Wie treu seid ihr euren diesjährigen Vorsätzen geblieben? Und wie hoch ist die Erfüllungsquote eurer Neujahrsvorsätze der letzten Jahre? Unsere war ehrlich gesagt enttäuschend niedrig, bis wir uns wirklich damit befasst haben, wie wir am besten an unsere Ziele kommen. Wir leben gerade einen unserer Träume: Die Welt zu bereisen und wunderschöne Orte zu entdecken. Das heißt nicht, dass alles perfekt ist und wir keine Ziele mehr haben, aber es ist ein guter Start.

**Um deine Chance zu erhöhen, dass auch du deine Ziele erreichst, haben wir hier ein paar Tipps für dich:**

### 7 Levels of why:

Nimm dir einen Moment und geh in dich, um herauszufinden, was du wirklich von deinem Leben möchtest und schreib es auf. Nachdem du dir deine Wünsche und Ziele aufgeschrieben hast, hinterfrage, warum du dir das wünschst. Sobald du eine Antwort hast, hinterfrage diese und so weiter. Im besten Fall sollte hier irgendwann ein Gefühl oder ein Erlebnis die Antwort sein und nichts Materialistisches. Es ist unglaublich hilfreich, zu erkennen, was dich wirklich antreibt und ob es von dir kommt oder etwas Gesellschaftliches ist, was dich nicht erfüllt und du nur machst, um in eine Norm reinzupassen.

### Das Visionboard:

Nun suche dir schicke Bilder zu den Erlebnissen und Zielen, die du in deinem Leben erreichen möchtest und mach eine Collage daraus. Das kann das Traumhaus sein, die Reise durch Asien, ein Partner an deiner Seite und noch so vieles mehr. Sobald das Visionboard fertig ist, hab es am besten da, wo du es regelmäßig siehst, zum Beispiel als Bildschirmhintergrund oder ausgedruckt auf dem Schreibtisch.



Fotos: © Nik & Yas Photo

### Forme Gewohnheiten:

Gewohnheiten sind automatisierte Handlungen, bei denen das Gehirn auf Autopilot schaltet. Deswegen kosten es so gut wie keine Willenskraft, sie durchzuführen. Gewohnheiten sind dementsprechend extrem hilfreich, falls die Motivation und Disziplin mal nicht vorhanden sind. Es braucht etwa 66 Tage, um Gewohnheiten zu bilden und die Idee ist, sie so einfach zu gestalten, dass man nicht nein sagen kann. Sobald die Gewohnheit etabliert ist, kann sie gesteigert werden. Wenn das Ziel ist, jeden Morgen nach dem Aufstehen 100 Liegestütze zu machen, fang mit 5 an und steigere die Anzahl, sobald es zur Gewohnheit geworden ist. Das mag auf kurze Sicht unwesentlich erscheinen, aber auf lange Sicht gesehen ist es mehr wert, wenig regelmäßig zu machen und das zu steigern, als etwas ausgiebig zu machen, es allerdings nur zwei Wochen durchzuziehen.

Wir hoffen, dass das hilfreich war und wünschen euch viel Erfolg bei der Umsetzung im neuen Jahr. Bei uns geht es nächsten Monat durch Andalusien. Wir sind schon ganz gespannt! Warme Grüße aus Spanien!



NIK & YAS  
Film | Photo

 nikandyas



# Zwischen VOGUE & Windeln

aus dem Leben einer Working Mom



📍 annkathrinhellge 📍 fashionmom.de

## Das Jahr hat begonnen

Bereits im letzten Jahr habe ich mich in meiner Neujahrs-Kolumne mit guten Vorsätzen beschäftigt. Dies bietet sich im Januar doch auch einfach an, oder?

Für alle, die meinen Artikel im letzten Jahr nicht gelesen haben, möchte ich zu Anfang noch einmal kurz Stellung zu meiner Meinung über die „guten alten Vorsätze“ beziehen und dann aber auch ganz schnell zu tollen Alternativen kommen! Denn wenn wir mal ehrlich sind, sind die guten Vorsätze so stark sie auch sein mögen, im Januar noch auf Platz 1 der Liste, was alles im neuen Jahr geschafft werden soll und je weiter das neue Jahr voranschreitet, desto mehr geraten sie in den Hintergrund und werden vom stressigen Alltag und seinen Aufgaben beiseitegeschoben. Deswegen denke ich, dass wir statt guter Vorsätze lieber Alternativen schaffen sollten, die wirklich umsetzbar sind und uns vor allem auch das ganze Jahr über begleiten! Legen wir das ganze Gewicht an möglichen Veränderungen bereits vollkommen auf die ersten Wochen des neuen Jahres, sind wir schon nach kurzer Zeit erschöpft.

Eine schönere Variante finde ich, sich das ganze Jahr über realistische Kurz- und Langzeitziele vorzunehmen. Denn erreichen wir eines dieser realistischen Ziele, stellt sich ein Erfolgserlebnis ein und die Motivation, das nächste Ziel anzugehen, wächst automatisch. Nichts beflügelt doch so sehr wie ein Erfolg, möge er auch noch so klein sein!

### *Sich realistische Ziele setzen*

Eine kleine Tradition, die ich vor ein paar Jahren eingeführt habe und mal am Silvesterabend und mal auch erst Anfang Januar umsetze, ist, einen Brief an mich selber zu schreiben. Dies muss natürlich kein seitenlanger Roman sein, sondern kann auch eine kurze Liste mit Stichpunkten und Schlagwörtern sein. Dieser Brief an mich selbst beinhaltet Ziele, Wünsche und Visionen, die ich mir vornehme, die ich anstrebe oder mir wünsche. Am wichtigsten finde ich es hier, wirklich ganz realistisch zu sein und nur Dinge aufzulisten, die real in einem Jahr zu schaffen sind. Die längerfristigen Ziele können hier natürlich auch einen Platz finden, jedoch sollten sie uns für das neue Jahr nicht unter Druck setzen! Denn fühlen wir uns von Vorsätzen oder Plänen unter Druck gesetzt, verlieren wir unsere Leichtigkeit und meistens ist das Geplante damit schon zum Scheitern verurteilt!

Tolle Alternativen zu den „klassischen“ Vorsätzen können Dinge sein, die wir uns fest vornehmen und die uns persönlich einfach guttun: Dinge, die wir manchmal einfach vergessen oder außer Acht lassen! Dies können ganz kleine, vermeintlich banale Dinge sein, wie jeden Morgen ein paar Seiten lesen, da man es tagsüber oder am Abend vermutlich wieder nicht schafft, sich selber jede Woche frische Blumen kaufen oder auch größere Vorhaben wie das Sparen eines festen Betrags, um sich am Ende des Jahres davon etwas zu gönnen, alleine eine Reise anzutreten oder den Job zu wechseln.

### *Auch Umwege können zum Ziel führen*

Für längerfristige Ziele stelle ich mir auch gerne mein Leben in 5, 10 oder 15 Jahren vor! Ist das, was ich da sehe, das Leben, welches ich führen möchte? Welche Hebel muss ich bewegen, welche Schrauben verstellen, damit die Vision meiner Zukunft mich zufriedenstellt? Natürlich wird das Leben auch in 2023 wieder seinen völlig eigenen Weg gehen, Dinge werden völlig anders eintreffen als erwartet und vieles ist einfach nicht planbar. Aber genau das macht doch das Leben aus: Umwege dankbar anzunehmen und darauf zu vertrauen, dass auch unerwartete Abzweigungen zum richtigen Ziel führen!

Auf ein spannendes, glückliches Jahr 2023 voller erreichter Ziele, erfüllter Wünsche, mutiger Entscheidungen und viel Zeit für persönliche Entwicklung.

X Ann-Kathrin Hellge

# Training für einen starken Beckenboden bei Mrs.Sporty

Speziell für Frauen ist ein stabiler Beckenboden von entscheidender Bedeutung für ihre Gesundheit. Gerade im Alter oder bei einer (geplanten) Schwangerschaft ist das Stärken des Beckenbodens sowohl präventiv als auch im Nachhinein ein wichtiger Faktor. Unterstützung dabei bietet Mrs.Sporty, die erste Adresse für Frauenfitness in Europa, mit dem einzigartigen Pelvi-Power Trainingsstuhl. Raphael Schütte setzt in seinem Mrs. Sporty Club List, der zu einem seiner zwei Hannoveraner Clubs gehört (der zweite Standort ist in Kleefeld) auf eine neue und in der Stadt bisher einzigartige Methode: das Magnetfeldtraining. Mit Hilfe des Pelvi-Power-Systems wird die Muskulatur der Körpermitte durch bis zu 25.000 Kontraktionen stimuliert und stabilisiert. Zu dieser medizinischen Behandlung nimmt die Kundin auf den speziellen Trainingsstuhl Platz. Die Besonderheit gegenüber herkömmlichem Beckenbodentraining ist hierbei, dass neben der äußeren auch die mittlere und innere Schicht einbezogen werden. Das Training ist auch für Nicht-Mitglieder mit 10er bis 30er Karten – je nach Thematik – möglich.

Inkontinenz oder häufigen Harndrang sowie für Rückenschmerzen sein. Mithilfe einer Kräftigung der Muskulatur kann das vermieden und somit die Lebensqualität der Kundinnen verbessert werden.



## Das Mrs.Sporty Trainingskonzept für eine Verbesserung der Lebensqualität

Beim Mrs.Sporty Trainingskonzept steht die Gesundheit der Mitglieder sowie die Verbesserung ihrer Lebensqualität im Fokus. Das Training kann sowohl online als auch im Club stattfinden, zudem finden auch Outdoor-Sessions statt. Für alle, die nicht alleine trainieren möchten, gibt es auch innovative Gruppenkurse. Das Tolle: Die Mitglieder profitieren immer von einer individuellen Betreuung. Auch das Ernährungscoaching hilft dabei, die Ziele endlich zu erreichen.

## Möglichen Beschwerden entgegenwirken

Die Kundinnen können das Training mit dem von Ärzten empfohlenen Pelvi-Power-System in ihrer Alltagskleidung durchführen. Als Experten für Frauenfitness bietet Mrs. Sporty dafür eine kostenlose Probesession für Interessierte an. Der Effekt ist bereits nach der ersten Behandlung spürbar und die Methode zeichnet sich durch eine hohe Erfolgsquote aus. Den Beckenboden zu stärken, ist unter verschiedenen gesundheitlichen Aspekten sinnvoll, denn ist er schwach, kann dies etwa die Ursache für Blasenschwäche,

Mrs.Sporty Club Hannover-Kleefeld  
Kirchröder Str. 76, 30625 Hannover  
Tel.: 0511/37098861  
[www.mrssporty.de/club/hannover-kleefeld](http://www.mrssporty.de/club/hannover-kleefeld)

Mrs.Sporty Club Hannover-List  
Voßstraße 22, 30161 Hannover  
Tel.: 0511/4757464  
[www.mrssporty.de/club/hannover-list](http://www.mrssporty.de/club/hannover-list)





”

*Dieses Jahr wird definitiv anders. Es wird vor allem noch besser und aufregender. 2022 standen große private Themen auf meiner Liste. Der Umzug zu Jahresbeginn oder die Hochzeit zum Beispiel, aber auch beruflich lief sehr viel parallel. So konnte ich nicht nur an einigen TV-Drehs teilnehmen, sondern auch weitere interessante Projekte wie unsere GOP Fashion Stage umsetzen. Dafür bin ich sehr dankbar! Ich durfte 2022 so viel tolle Dinge erleben, sowohl beruflich als auch privat. Das sehe ich nicht als selbstverständlich. 2022 war allein durch die neue Umgebung mit einer krassen Energie belebt, aber 2023 wird alles mit Sicherheit noch in eine ganz neue Richtung führen. Ich freue mich sehr auf das Jahr.*

“

# In diesem Jahr wird alles anders, ODER?

Da sind sie wieder, die guten Vorsätze fürs neue Jahr. Wir haben mit Sandra Czok über gute Vorsätze und den Start in das neue Jahr gesprochen.

## **Sandra, hast du gute Vorsätze fürs neue Jahr und was hältst du generell von Vorsätzen?**

Das neue Jahr bietet sich natürlich immer ganz gut als Start an. Zur Orientierung oder auch Motivation ist es nicht schlecht, allerdings muss man die Änderung auch wirklich wollen. Wenn der Wille nicht da ist, bringt ein Jahreswechsel nämlich auch nichts. Ich hatte erst im Spätsommer davon berichtet, dass ich mein Feuer, also meine Motivation für Social Media irgendwie verloren hatte. Während der Flitterwochen hatte ich genügend Zeit, um darüber nachzudenken. Ich kam gedanklich an meinen Ursprung zurück. Warum hatte ich 2014 überhaupt damit angefangen? Es ging mir nie um Geld oder sonst etwas dabei, es war und ist immer noch vielmehr die Kreativität dahinter. Dies hatte ich komplett vernachlässigt. Seither habe ich den Hebel umgelegt und mir vorgenommen, alles zu ändern. Das tue ich sowohl im Inneren als auch im Äußeren. Nach dem Urlaub shootete ich wieder jede Woche im Fotostudio und fühlte mich endlich dazu bereit, meine Haare abzuschneiden. Zack, Haare ab. Mein Feuer war wieder entflammt und siehe da: #sandraisbacktobusiness und tatsächlich wieder voller Tatendrang. Einen Jahreswechsel habe ich dafür nicht gebraucht. So lange wollte ich nicht warten.

## **Welche Vorsätze davon nimmst du denn in das nächste Jahr mit und gibt es welche, die du dir jedes Jahr vornimmst und nie erreichst?**

Ich höre definitiv weiterhin auf mein Herz, meine Intuition und mache mir nicht mehr so viele Gedanken darüber, was andere von mir denken könnten. Vor allem modisch war

das in Hannover immer ein Problem, weshalb ich selten die Dinge getragen habe, auf die ich wirklich Lust hatte. Ich bin immer einen Gang zurückgefahren, aber damit ist schon seit Spätsommer 2022 Schluss. Dauerhafte Glitzerhaarsträhnen, funkelnde Overknees oder Barbiecore – solange es gut kombiniert ist, geht alles. Außerdem widme ich mich kreativen Shootings, experimentiere ein wenig und nehme mir wieder bewusster Zeit für mich. 2023 werde ich mich vollkommen auf meine Ziele fokussieren. Ein letzter Vorsatz: Nein sagen – da arbeite ich noch dran und na klar, es gibt auch Vorsätze, die ich nie umsetze. Dazu zählt zum Beispiel das Thema Sport. Hier bin ich immer nur phasenweise am Start. Da könnte ich echt besser werden oder länger durchhalten!

## **Hattest du für das Jahr 2022 Vorsätze und hast du diese erreicht?**

Teils, teils – ich hatte mir vorgenommen mich im Privaten fest aufzustellen als Grundlage für alles, was kommen würde. Das hat wirklich super geklappt. So habe ich aus unternehmerischer Sicht neue Partner an Bord geholt, bin umgezogen und habe geheiratet. Irgendwie fühlt sich dadurch alles so neu an, nach dem Motto „alles im Griff“. Das war mir total wichtig, um mich eben auf das Business konzentrieren zu können. Hier gab es natürlich auch einige Punkte auf meiner Liste. Ich würde sagen, ich habe da schon einmal den richtigen Weg eingeschlagen.

**Manche Menschen beenden das alte Jahr mit spirituellen Praktiken wie zum Beispiel die Raunächte oder beginnen das neue Jahr mit**

**einem Vision-Board, auf dem sie all ihre Wünsche und Ziele für das kommende Jahr visualisieren, wie stehst du dazu? Wie spirituell bist du?**

Ich beschäftige mich seit genau zwei Jahren mit dem Thema. Eigentlich gehörte ich immer zu der Sorte Menschen, die das Thema nie ernst nahmen und es ein wenig belächelten. Doch dann lernte ich immer mehr Leute kennen, die der Spiritualität sehr offen gegenüberstanden. Sie weckten mein Interesse daran, und als mir dann ganz komische Dinge widerfahren sind, war es um mich geschehen. Seither sehe ich das Thema mit der nötigen Ernsthaftigkeit. Affirmationen, Meditationen oder Manifestationen – das hat natürlich irgendwo auch immer etwas mit Selbstliebe oder Visionen zu tun. Damit muss man sich erstmal beschäftigen. Ein Vision-Board gab es tatsächlich schon davor. Um genauer zu sein seit meiner Kindheit. Damals wusste ich natürlich nicht, dass es eins ist. Heute habe ich es in überarbeiteter Version und hake immer ab, sobald ich ein Ziel erreiche. Mehrmals auf dem Cover eines Magazins zu sein, stand übrigens auch drauf. Das Ziel konnte ich schon vor einigen Jahren gemeinsam mit euch verwirklichen. DANKESCHÖN.

**Was hältst du von Meditation? Oder wie schaffst du es, in deinem stressigen Alltag abzuschalten?**

Meditationen sind super, allerdings bin ich viel zu unruhig dafür. Vor allem, wenn ich noch meine lange To-do Liste vor Augen habe. Daher mache ich das ab und zu am Abend, oder in der Badewanne. Da komme ich direkt runter. Allerdings befinde ich mich noch am Anfang. Mir fällt es manchmal schwer, meine Gedanken zu ordnen. Oftmals schweife ich ab und denke daran, was ich mir gleich zu essen mache. Aber was soll's. Übung macht den Meister.

**Hast du Bräuche oder Traditionen für den Jahreswechsel?**

Ich mache ordentlich Party, lasse das Jahr Review passieren und bereite mich vom Kopf her auf das nächste Jahr vor. Dafür schreibe ich meine Wünsche auf ein Blatt, ohne Namen, und schieße es mit einer Rakete in den Himmel.



Foto: © Susi Sallathusrai

**Was sind das denn für Wünsche? Was steht bei dir im Jahr 2023 so an? Gibt es Projekte oder Reisen, die du geplant hast?**

Die darf man nicht verraten, sonst gehen sie nicht in Erfüllung! Nun, wenn ich nach meinem Sternzeichen gehe, steht 2023 für mich unter dem Erfolgsterne. Da bin ich natürlich gespannt, was das Universum mit mir vorhat, und kann es schon kaum abwarten. Ich habe 2022 schon mit einem Vision-Board-Herzenzprojekt begonnen und werde es in diesem Jahr veröffentlichen. Es sind Reisen geplant, aber generell gilt: Man darf sich mit all den Vor-

sätzen und Zielen nicht so unter Druck setzen. Wenn man etwas aus dem tiefsten Herzen möchte, dann schafft man es auch. Ansonsten GO WITH THE FLOW – ich lasse mich vielmehr von allem, was passiert, leiten. Im Endeffekt kommt alles so, wie es kommen soll und für mich bestimmt ist. Diese Einstellung ist übrigens auch spiritueller Natur!

 @sandra\_czok  
 @sandraczok  
 @sandraczok

In Krisenzeiten wird Vermögen aufgebaut

# WIE PLANE ICH MEIN INVESTMENT?

Und wieder starten wir in ein neues Jahr, und wie jedes Jahr fangen wir an, uns Ziele zu setzen und zu planen. Nur: *Wie plane ich meine Investitionen? Wie viel soll ich wo investieren?*  
So mache ich es: Bei mir gibt es 3 "Töpfe":

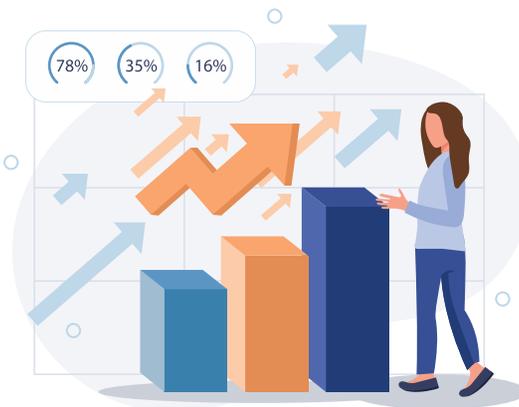


## Topf Nummer 1 "KURZFRISTIGES GELD":

Dieser wird immer als erste aufgefüllt, es ist unser "Eiserne-Reserve"-Topf. Hier müssen immer ca. 3 Monatsgehälter von mir und meinem Mann "liegen". Es ist unser Urlaubsgeld, oder für unsere Stromnachzahlung, und auch alle anderen finanziellen Überraschungen werden daraus bedient. Er wird immer gefüllt von 10% unserer Einnahmen (also von jedem Brutto-Euro, den wir nach Hause bringen, werden 10 Cent dorthin überwiesen) und mit dem, was in guten Monaten "übrig" geblieben ist. Aber nur bis zu der von uns gesetzten Grenze. Hier ist ein „Überlaufplan“ wirkungsvoll, das heißt: Bis der Topf voll ist, fließt mein Geld dorthin, wenn er voll ist, "läuft" das Geld automatisch in andere Fonds "über" und bildet gleichzeitig den nächsten Topf:

## Topf Nummer 2 "DIE MITTELFRISTIGE RESERVE"

Hier fließen immer 10% von unseren Bruttogehältern/ Einnahmen. Das Geld wird in Fonds investiert und ist für größere Ausgaben gedacht – wie die Heizung, das Auto oder einen Diamantring zum Hochzeitstag. Zu diesem Topf gehören auch Bausparverträge, da die Finanzierungszinsen gestiegen sind und wie es aussieht, wird das auch in den nächsten Jahren so bleiben. Deswegen macht für den einen oder anderen ein kleiner Bausparvertrag, gerade bei Eigentümern, wieder einen Sinn.



Bilder: ©adobe.stock.com/makyyz



## Topf Nummer 3 "DIE LANGFRISTIGE ANLAGE"

In diesen Topf gehört alles, was nicht bar zur Verfügung steht und schnell zu Cash umwandeln werden könnte: Dazu zählen etwa Immobilien, ob Eigentum oder vermietet, sowie Rentenversicherungen (Riester, Basis, private, betriebliche, Lebensversicherungen und ähnliche) und Kapitalanlagen, die als Altersvorsorge dienen sollen. Dafür investieren wir ein Minimum von 30% unserer Nettoeinnahmen.

*Ich hoffe, mit diesen Tipps wird die Planung fürs nächste Jahr viel einfacher und angenehmer sein.*



*Dominika Czerniawska-Gastmann*

Dominika Czerniawska-Gastmann, Finanzberaterin selbständiger, Handelsvertreter für Swiss Life Select, Lister Str. 11, 30163 Hannover  
Telefon: 0511 901110, Mobil: 0152-53-934079  
30362@swisslife-select.de, www.swisslife-select.de



## *Ein Blick in die Zukunft*

-mit Sylvie Kollin

Jeder Jahreswechsel gibt Hoffnung auf einen Neuanfang. Häufig betrachten wir diesen als Möglichkeit, Altes hinter uns zu lassen und frisch, mit positiven Vorsätzen in ein neues Jahr zu starten. Eine Aussicht auf das kommende Jahr gibt die Astrologie. Dazu im Gespräch: Sylvie Kollin.



Kartenlegerin Sylvie Kollin

Seit über 30 Jahren ist Sylvie Kollin erfolgreich als Kartenlegerin tätig. Während man sie häufig in ihrer Heimat Hannover antrifft, ist sie unter anderem auch in Frankfurt, Düsseldorf, Hamburg sowie in Dubai und Kapstadt tätig. Sie hat eine starke Medienpräsenz und war zum Beispiel zu Gast im Radio bei SAW, NDR2, Antenne oder ffn, außerdem ist sie hin und wieder im Fernsehen beim NDR, ZDF oder bei h1 in Hannover sowie auf Liveveranstaltungen zu sehen.

Bei ihrem letzten Event im Dezember „Medizin trifft Zukunft“ gab Sylvie Kollin zusammen mit einem Arzt der allgemeinen und alternativen Medizin Aufschluss darüber, wie alternative Methoden der Gesundheit nutzen können. Im Anschluss konnten die Teilnehmer:innen bei einem kurzen Kartenlegen genaueres zur eigenen Person erfahren. Auch wir waren mit

ihr im Gespräch und hatten einige dazu Fragen, was das neue Jahr 2023 mit sich bringt.

*„Es wird aufwärts gehen!“*

Der Glaube und die Anwendung der Astrologie fanden ihren Ursprung schon vor Jahrhunderten. Die Grundtendenzen eines jeden Jahres lassen sich durch eine astrologische Analyse bereits im Voraus entdecken. Wenn die Planeten den Jahreskreis durchwandern, bilden sich Winkel zu den Planetenpositionen, die spezifische Prognosen über die Zukunft geben. Die Voraussagen können sowohl individuell im Geburtshoroskop als auch allgemein bezogen auf die Jahresaussichten unserer Gesellschaft interpretiert werden.

In jedem Jahr sind Katastrophen und Einbrüche möglich, dennoch wird 2023 aus Sicht der Karten ein gutes Jahr, so Kollin. „Ab März, wird es aufwärts gehen!“ Zu Beginn des Jahres steht der Jupiter im Widder, das Jupiter-Jahr hat vor allem das Jahr 2022 geprägt. Nach dem alten Kalender beginnt das neue Jahr am 20. März, dann startet offiziell das Mars-Jahr. Der Wechsel der Jahresherrscher vom Glücksplaneten Jupiter zum Kraftplaneten Mars bedeutet Umschwung.

### *Der Mars ist ein Motivator*

Der rote Planet bedeutet Aktivität, Stärke und Entschlossenheit. Er verleiht inneren Antrieb sowie Mut und

fordert dazu heraus, die eigenen Grenzen zu überwinden. Neben positiven Eigenschaften bringt der Mars auch Negatives mit sich. In seinen Extremen ist mit diesem Planeten Impulsivität, Aggression und Rücksichtslosigkeit verbunden. In Zeiten, in denen Krieg und Menschenrechtsverletzungen die Welt bewegen, sind das natürlich keine erfreulichen Tendenzen.

Dennoch, der Mars steht vorrangig mit positiven Aussichten in Verbindung. Im Mittelalter nannte man ihn „heller, brennender Stern“, der mit starker Energie und dem Durchstehen von schweren Zeiten assoziiert wurde.

Schwere Zeiten beschreiben die vergangenen und aktuellen Geschehnisse auf der Welt treffend. Schlechte Nachrichten über Pandemie, Krieg, Klima und Wirtschaftskrise dominieren unsere Medien und den Alltag eines jeden. Ein Ende dieser Phase wäre wünschenswert. Damit bringt so ein positiver Blick in die Zukunft, von der Kartenlegerin Sylvie Kollin, Hoffnung für das neue Jahr 2023.

Text von Ellen Thomsen





Foto: © Adobe.stock.com/Blickfang

# Auf bunter Spurensuche durch Hannover

Sophie, Charlotte und Caroline thronen knallbunt, voluminös und leuchtend am Ufer der Leine. Die drei Nanas der Künstlerin Niki de Saint Phalle sind Teil der Skulpturenmeile in Hannover, die bis zum Königsworther Platz führt und acht Kunstwerke umfasst. Ihre Namen erhielten die drei Nanas in Anlehnung an die Kurfürstin Sophie, Charlotte Buff, die als Inspiration für Goethes „Die Leiden des jungen Werther“ diente, und die Astronomin Caroline Herschel. Als die Kunstwerke 1974 aufgestellt wurden, sorgten sie unter den Bürger\*innen Hannovers für große Proteste und eine angeregte Diskussion über Kunst. Heute sind die drei Nanas ein Aushängeschild Hannovers sowie ein beliebtes Fotomotiv.

Niki de Saint Phalle wird 1930 in Neuilly-sur-Seine bei Paris geboren. Ihre Kindheit ist geprägt durch den Umzug nach New York im jungen Alter, den ständigen Missverständnissen zwischen ihren Eltern und ihr sowie schließlich den Missbrauch durch ihren Vater. Auch Nikis Lehrer\*innen haben es mit ihr nicht immer einfach, denn sie ist eigenwillig und verträumt. Schließlich sehen ihre Eltern sich gezwungen, sie auf eine strenge Klosterschule zu schicken. Doch selbst die Nonnen können den Freigeist des Mädchens nicht bändigen.



## Der Weg zum Künstlerleben ist inspiriert von der gesellschaftlichen Entwicklung

Niki verliebt sich Hals über Kopf in den Literaturstudenten Harry Mathews und brennt mit ihm durch. Nach der Geburt ihrer Tochter zieht die kleine Familie nach Frankreich. Doch das Familienglück hält nicht lange, denn Niki bekommt Eifersuchtsanfälle, als sie von Harrys Affären Wind bekommt. Die junge Mutter lässt sich in die Psychiatrie einweisen und wendet sich dort der Malerei zu. Fortan wird die Kunst ihr Leben bestimmen. Jahre später bemerkt Niki, dass sie Künstlerin werden musste, um sich selbst zu retten. Niki lässt Harry und ihre Tochter hinter sich und beginnt 1960 eine Liebesbeziehung mit dem Künstler Jean Tinguely. Fünf Jahre später entstehen ihre ersten Nanas, die heutzutage überall in der Welt verteilt sind. Die Nanas sind riesige bunte Skulpturen, die geprägt von der aufkommenden Frauenbewegung in den 60er Jahren, kurvige, leuchtend bunte und meist tanzende Frauen darstellen. Mit der Parole „alle Macht den Nanas“ gingen die Künstlerin und ihre Skulpturen in die Geschichte ein.

Niki und Jean gestalten 1967 für die Weltausstellung in Montreal das Dach des französischen Pavillons und erlangen so ihren internationalen Durchbruch. Im Anschluss werden sie von weltweiten Aufträgen überflutet. Die Gestaltung des Strawinski-Brunnens in Paris, die drei Grazien in den USA und das Projekt „Hon, die Kathedrale“ in Stockholm sind nur einige von ihnen. Eine von Nikis ersten

großen Einzelausstellungen findet - neben New York, Paris, Rom und Amsterdam auch in Hannover statt. „I have a very special feeling for Hannover“, erklärt Niki de Saint Phalle ihre besonders Beziehung zu der Stadt. Außerdem gestaltet sie 1998 die Grotte im großen Garten der Herrenhäuser Gärten neu und verwendet zur Umgestaltung als Mosaik vor allem buntes Glas und Spiegel. Die große Eröffnung kann sie allerdings nicht selbst miterleben, denn sie stirbt 2002 vor der Fertigstellung, die durch ihre zahlreichen Skizzen auch ohne sie gelingt.

## In Hannover verwurzelte Weltenbummlerin

Niki de Saint Phalle hinterlässt weltweit, doch vor allem in Hannover, zahlreiche ihrer Werke. Die drei Nanas und die buntfunkelnde Grotte sind zu beliebten Touristenattraktionen geworden. Zudem ist sie die Namensgeberin der Niki de Saint Phalle Promenade zwischen Kröpcke und dem Hauptbahnhof. Die besondere Beziehung zwischen der Künstlerin und der Hauptstadt Niedersachsens wird dadurch unterstrichen, dass Niki de Saint Phalle zur ersten und bisher einzigen Ehrenbürgerin Hannovers ausgerufen wurde. Als Dank für diese außerordentliche Ehrung schenkte sie dem Sprengel-Museum über 400 ihrer Werke.

Niki de Saint Phalle ist durch ihre Geburt in Paris, das Aufwachsen in New York und die zahlreichen Reisen durch Europa und die USA sowie Besuche in Israel und Kanada zu einer Weltbürgerin geworden. Ihre Auftragsgeber kamen aus den verschiedensten Teilen der Welt. Sie hinterließ überall ihre Kunstwerke und somit auch einen Teil von sich selbst, den wir heute noch bestaunen und von dem wir uns inspirieren lassen können.

*Ein Text von Felicia Holtkamp*

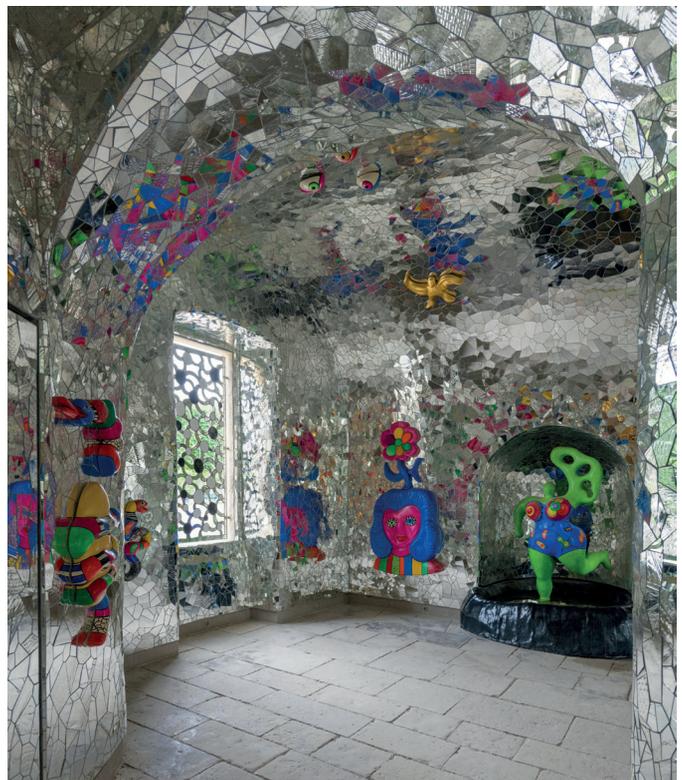
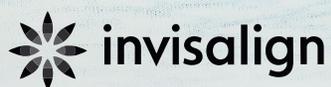


Foto: © Adobe Stock.com/Blickfang

Wir schenken  
Ihnen ein  
Lächeln zurück.



Unsichtbare Zahnschienen  
Monatlich ab 135,- € ohne Zusatzkosten

Terminvereinbarung auch auf Ukrainisch  
Призначення також українською мовою



G!

[zahnarzt hannover mitte.de](http://zahnarzt hannover mitte.de)

MVZ Dr. Gahmlich & Kollegen  
Ästhetische Zahnmedizin &  
Implantologie Rathenaustrasse 16,  
30159 Hannover, 0511 - 2158 4 911

Hannover  
mehr als Maschsee und  
Hochdeutsch



Foto: © Adabo, stock.com/Vitar

# Jeder Hannoveraner kennt die Situation...

Du sitzt gemütlich mit deiner Verwandtschaft zusammen, die du so lang nicht mehr gesehen hast. Der Abend ist beinahe perfekt, doch dann fällt deiner Tante aus Berlin, deinem Onkel aus Köln und der Großcousine deiner Oma aus Frankfurt ein: Heute wurde noch gar nichts Negatives über Hannover gesagt. Schnell beginnt deine Tante zu prahlen: „Hach, Berlin so besonders. Die Leute sind alle so unterschiedlich und irgendwie doch so gleich. Aber es ist echt immer wieder ein Erlebnis, jeden Tag passiert hier was.“ Bevor dein Onkel wieder beginnt, vom Dom und dem Karneval zu schwärmen, schreitet die Großcousine deiner Oma in das Gespräch ein: „Also bei uns in der Finanzhauptstadt gibt's den größten Flughafen Europas und Goethe ist hier aufgewachsen, der war auch mal in meiner Parallelklasse. Ach, und von den ganzen Hochhäusern brauche ich ja gar nicht anfangen.“

Wobei... hab' ich überhaupt schon mal erwähnt, dass 14 der 15 höchsten Wolkenkratzern bei uns in Frankfurt stehen?“ Langsam drehen sich alle Köpfe in deine Richtung: „Und was gibt's Neues in Hannover?“ Der Schweiß läuft dir bereits die Stirn runter. Letztes Mal wurdest du für den Maschsee ausgelacht und mit der Eilenriede hast du auch schonmal versucht, zu beeindrucken, aber jedes Jahr wird sich aufs Neue amüsiert. Hannover ist nach Meinung vieler die Stadt der Mittelmäßigkeit – wir helfen dir, in Zukunft zu glänzen, wenn es um deine Heimatstadt geht. Denn wer hat schon einen singenden Gullideckel oder eine sprechende Wand?

## „Wir treffen uns unterm Schwanz!“



...unterm was? Ja, diese Aussage lässt mit Sicherheit einige Auswärtige stutzen. Für uns Hannoveraner ist aber klar, was mit diesem Satz gemeint ist. Beim Ernst-August-Denkmal vor dem Bahnhof verabreden sich täglich viele Menschen – egal ob Freunde oder Familie vom Bahnhof abholen oder sich auf einen Kaffee in der Stadt treffen: „Unterm Schwanz“ wartet immer irgendjemand auf seine Verabredung.

## Der singende Gullideckel

Wenn man mit offenen Ohren über den Ernst-August-Platz in Richtung Kröpcke schlendert, so fragt man sich, ob nicht irgendjemand in der U-Bahn-Station ein bisschen zu laut Musik hört. Hannoveraner wissen aber direkt Bescheid: Natürlich ist die Rede vom singenden Gullideckel! Was viele aber nicht wissen: Der singende Kanaldeckel ist bei der Umgestaltung des Ernst-August-Platzes 2000 entstanden. Der Hamburger Architekt Timm Orth wollte eine kleine unterirdische Mini-Disco in den Platz integrieren. Und seitdem spielen zwei CD-Player tagtäglich Musik aus dem Untergrund ab, die im Laufe der Zeit bereits viele Touristen verwirrt haben dürfte.



## Die sprechende Wand

In der lauten Großstadt zur Ruhe kommen und kurz innehalten? Bei uns in Hannover ist das kein Problem. Was auf den ersten Blick aussieht wie eine U-Bahn-Station, entpuppt sich als Kunstinstallation, die durch warme Farben und eine entspannende Sprecherstimme zum Verweilen einlädt. Die gegenüber vom neuen Rathaus auf dem Friedrichswall gelegene Unterführung wurde 2015 von dem Künstlerpaar Lotte Lindner und Till Steinbrenner zum Naherholungsort umfunktionierte. Ob es heute trotz der Graffiti noch denselben Effekt hat?

Ein Text von Jana Finze





# Obdachlosen Menschen auf Augenhöhe begegnen

In Hannover ist es kalt geworden. Menschen laufen dick gekleidet durch die Innenstadt, kaufen sich ein warmes Getränk und freuen sich, wenn sie wieder zuhause im Warmen sein können. Stellt euch nun einmal vor, wie es wäre, abends nicht nach Hause zu fahren, wie es ist, kein Geld für eine wärmende Winterjacke zu haben und wie es sich anfühlen muss, den ganzen Winter über zu frieren. Für viele Menschen undenkbar, für einige Hannoveraner\*innen Realität. Um obdachlosen Menschen in Hannover zu helfen, haben Merle Schoon und Enno Webermann den Verein EYE:LVL gegründet.

## Doch was ist EYE:LVL genau?

EYE:LVL ist ein gemeinnütziger Verein in Hannover, der sich dafür einsetzt, dass sich andere Menschen mit Obdachlosen auf „Augenhöhe“ begegnen. Der Verein



Fotos: © Daniel Schaffer

klärt über Vorurteile und Gewalt gegenüber obdachlosen Menschen auf und zeigt auf, wie man den Kontakt zu Obdachlosen herstellen kann. Neben Aufklärungsarbeit produziert EYE:LVL auch verschiedene Kleidungsstücke. Beim Erwerb eines dieser Kleidungsstücke kauft man immer ein zweites vergünstigt dazu, welches dann an einen Obdachlosen gespendet wird.

## Und was könnt ihr in der kalten Jahreszeit machen?

Gerade in der kalten Jahreszeit sollten wir noch umsichtiger mit obdachlosen Menschen umgehen. Es gibt tolle Initiativen wie Nachtcafés von der Obdachlosenhilfe oder Kältebusse der Johanniter, die eine Notfallnummer haben, für den Fall, dass man Obdachlose in Gefahr

sieht. Es ist wichtig, aufmerksam zu sein und auf Mitmenschen zu achten. Wenn ihr bemerkt, dass jemand in der Kälte bei Minusgraden schläft und nicht mehr ansprechbar ist, dann wählt im Zweifel immer den Notruf. Um Obdachlose vor der Kälte zu schützen, können Decken oder ein warmes Getränk bereits einen Unterschied machen.

## Wie begegnet man obdachlosen Menschen auf Augenhöhe?

Zuerst: Wenn man kein Geld spenden möchte, ist das völlig in Ordnung, das muss niemand machen. Jeder Mensch kann aber bereits mit kleinen Gesten bewirken, dass Obdachlose sich be-

achtet fühlen. Hier sind ein paar kleine Dinge, die ihr tun könnt, um obdachlosen Menschen ein besseres Gefühl zu geben:

Schmeißt euren Pfand nicht weg. Es ist immer hilfreich, wenn ihr eure Pfandflasche neben den Mülleimer stellt und nicht hineinwerft. Obdachlose sammeln häufig Pfandflaschen, und jede einzelne Flasche kann ihnen helfen. Wenn die Flasche neben dem Mülleimer steht, dann können sie diese schon von weitem sehen. Sie brauchen sie nicht im Mülleimer zu suchen. So erspart ihr Obdachlosen den schamvollen Moment und schützt sie vor Infektionen durch Spritzen und Bakterien.

Schenkt obdachlosen Menschen eure Aufmerksamkeit. Ein Lächeln kann sehr viel bewirken. erinnert euch selbst einmal an das warme Gefühl in eurem Bauch, wenn euch jemand Fremdes anlächelt. Es kann viel helfen, dieses Gefühl in einem anderen Menschen auszulösen. Obdachlose schenkt ihr damit Beachtung und Wertschätzung.

Begebt euch wortwörtlich auf Augenhöhe. Wir schauen oft auf Obdachlose herab, das wirkt sehr einschüchternd. Indem ihr euch hinkniet, zeigt ihr, dass ihr die Menschen schätzt.

*Ein Text von Jana Finze*



ELEKTRO · SANITÄR · HEIZUNG · LÜFTUNG

www.

**BONNES-BOXHORN**.de

GMBH



0511 - 530 620

OBJEKTBETREUUNG · HAUSMEISTERSERVICE · KUNDENDIENST · ELEKTROANLAGEN  
RAUCHMELDERWARTUNG · E-CHECK · KOMMUNIKATIONSTECHNIK

SCHEIDESTRASSE 23 · 30625 HANNOVER · INFO@BONNES-BOXHORN.DE

*Wir freuen uns  
auf Ihr Lächeln.*



ZAHNARZTPRAXIS  
DR. ENDRES & KOLLEGEN

### Unsere Leistungen

Zahnästhetik	Dentallabor
Zahnersatz	Digitales Röntgen
Zahnärztliche Chirurgie	Lachgassedierung
Implantologie	Inman Aligner –
Endodontologie	Schnelle Zahnkorrektur
Parodontologie	für Erwachsene
Kinderzahnheilkunde	Icon-Kariesinfiltration
Zahnprophylaxe	Bleaching

**Sprechzeiten Mo – Fr 07:00 – 19:00 Uhr**

Kirchröder Str. 77 · 30625 Hannover  
Telefon 0511.55 51 22 · Fax 0511.55 19 85  
mail@karlendres.de  
www.zahnarztpraxis-hannover.net

## Impressum

**Herausgeber/in:** CityGlow GbR.  
Michael Panusch (V.i.S.d.P.); 0172 - 5140181  
Magdalena Barge; 0160 - 91566522  
Rabbethgestraße 42, 30880 Laatzen/Rethen

### Vertrieb

Erscheint monatlich. Kostenlose Auslage an  
Auslagestellen im Raum Hannover

### Urheberrechte

Die Urheberrechte für Anzeigenentwürfe, Fotos,  
Vorlagen sowie für die Gestaltung bleiben beim  
Verlag. Jeglicher Nachdruck von Artikeln, Fotos,  
Zeichnungen und dergleichen bedarf der  
ausdrücklichen Zustimmung des Verlages.

### Haftung und Gewähr

Programminformationen werden kostenlos  
abgedruckt, eine Gewähr für die Richtigkeit kann  
daher nicht übernommen werden.  
Für eingesandte Fotos, Artikel etc. kann leider  
keine Gewähr übernommen werden.  
Namentlich gekennzeichnete Beiträge  
entsprechen nicht unbedingt der Meinung  
der Redaktion.

### Technische Betreuung CITYGLOW Online

Prometheus UG (haftungsbeschränkt)  
prometheus-webdesign-hannover.de  
info@prometheus-international.de

### Redaktion

Michael Panusch; michael@cityglow.de  
Elena Rauschert, Jana Finze, Hanna Wiesner,  
Felicia Holtkamp, Ellen Thomsen, Tom Haferkorn

### Redaktion und Anzeigen

Michael Panusch; michael@cityglow.de  
0172 - 5140181

### Gestaltung

Magdalena Barge; gestaltung@cityglow.de  
0160 - 91566522

### Bildnachweis

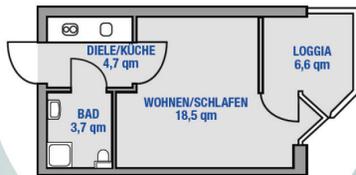
Titelbild: © Sasi Sellathusrai  
Inhalt: 123rf.com, Adobe Stock und wie angegeben

# Wohnen mit Service statt Altenheim!

## 1-Zimmer-Appartement

1.410 €  
+ 415 € (Vollverpflegung  
nach Wahl)  
1.825 € (im Monat)

Beispiel:  
ca. 30 qm/Typ 7



WOHN PARK   
KASTANIENHOF

Wohnpark Kastanienhof • Am Mittelfelde 102 • 30519 Hannover  
Telefon: 0511 87 807-0 • [www.wohnpark-kastanienhof.de](http://www.wohnpark-kastanienhof.de)

*H. D. Salzer*  
Gartengestaltung GbR

Döhrbruch 56 • 30559 Hannover • Tel. (0511) 52 78 28

*Ihr Experte  
für Garten &  
Landschaft*

Zuverlässige und kompetente Beratung vor Ort.  
Öffnungszeiten Büro: Montag – Donnerstag 8 bis 15 Uhr  
<http://www.hdsalzer.de> • [salzergalabau@gmx.de](mailto:salzergalabau@gmx.de)



# WWW.CITYGLOW.DE

Das Kultur & Lifestyle Magazin

 CityGlowMagazin

# MEHR FÜR DICH

MEHR PLATZ. MEHR AUSWAHL. MEHR INSPIRATION.



JETZT STARTEN UND 50% AUF DIE  
ERSTEN 4 MONATSBEITRÄGE ERHALTEN

# ASPRIA