

# INTRES

Lokal • Modern • Lebendig

**Hannovers Rooftop-Bars**  
für den perfekten Sundowner

**10** Must-Haves  
für deine Bucket-List

**Business bei  
30 Grad**

Stylisch durch den Sommer!



Evern

# Antiklädchen



Haushaltsauflösungen • Räumungen • Ankäufe

Alte Heerstraße 7, 31319 Sehnde



Ankauf von  
Meissen Porzellan

Ankauf von  
Gold, Silber, Modeschmuck,  
Silberbesteck, Silberschalen  
– alles anbieten!

Die RäumungsExperten aus Sehnde

[www.die-raeumungsexperten.de](http://www.die-raeumungsexperten.de)

0160 99 88 31 55 - Natalija Neumann





# INTRES

Lokal • Modern • Inspirierend

**W**as macht deinen Sommer unvergesslich? In dieser Ausgabe der Intres haben wir spannende Ideen für dich gesammelt, wie du die warmen Tage in Deutschland und ganz besonders in Hannover und Umgebung perfekt genießen kannst.

Du suchst den besten Volleyballplatz in Hannover? Möchtest wissen, welche coolen Events diesen Sommer anstehen? Du fragst dich, in welcher Rooftop-Bar du den besten Ausblick über ganz Hannover hast? Hier findest du alle möglichen Antworten, um deinen diesjährigen Sommer unvergesslich zu machen! Außerdem verraten wir dir, wie du auch bei Hitze einen kühlen Kopf mit stylischen Outfits im Büro bewahrst und welche erfrischenden Sommerlimonaden deinen Feierabend versüßen.

Zudem gibt es auf Seite 44 einen Artikel in einfacher Sprache mit verschiedenen Möglichkeiten zur Weiterbildung nach der Ausbildung – perfekt, um schon jetzt an deine Zukunft zu denken!

Und das Beste: Es wartet ein tolles Gewinnspiel auf dich! Mach mit und sichere dir die Chance auf einen tollen Preis! Alle Infos dazu findest du auf Seite 28. Du willst noch mehr zu den Themen unserer Artikel erfahren? Dann schau gerne auf unserem Instagram- und TikTok-Account @schluetersche\_azubis vorbei.

Wir wünschen dir viel Spaß beim Lesen und einen unvergesslichen Sommer!

*Dein Intres Team*





# Inhaltsverzeichnis



## CULTURE

- Alles, was du brauchst: Packliste und Essentials für deinen Urlaub..... 4
- Tradition mit Biss: Bahlsten, Hannover und der Butterkeks..... 6
- Kein Bock auf Eis? Dann probier's mal mit kaltem Hund!..... 9
- Sommerurlaub in Norddeutschland: Diese Küstenorte toppen jede Fernreise! .... 10
- Über den Dächern Hannovers: Die schönsten Rooftop-Bars in Hannover ... 12
- Sommer-Event-Highlights in Hannover: Diese Events solltest du nicht verpassen!..... 16

## TIME OUT

- Bucket List für deinen Sommer ..... 18
- So macht Sommer Spaß: Sporttipps für draußen in Hannover ..... 20
- Nachhaltig grillen: Warum es sich lohnt ..... 22
- Veganer Grillbegleiter: Nudelsalat mit mediterranem Flair..... 24
- Frisch, fruchtig, fantastisch: Sommerdrinks zum Selbermachen ..... 26
- Mach beim Kreuzworträtsel mit und gewinne ein veganes Kochbuch! ..... 28
- Summer Nail Trends 2025: Die Must-Haves für strahlende Nägel..... 30





# HARD

Sommer, Sonne, Business-Look: Leichte Outfits für heiße Tage .....	32
Summer-Survival-Kit: Must-Haves für heiße Tage .....	42
Weiterbildung nach der Ausbildung: Diese Optionen hast du .....	44
Schreiben, reflektieren, wachsen: Die Kunst des Journalings .....	46
Allein ans andere Ende der Welt: Warum Luisa's Abenteuer dein Leben verändern könnte .....	48



Foto: Alejandro Luengo, Unsplash



48

32



Foto: Sina Weber Styling: Martell Müller



# Alles, was du brauchst: Packliste und Essentials für deinen Urlaub





„Hast du alles? Auch das, was du immer vergisst?“

**B**evor du in deinen nächsten Urlaub aufbrichst, solltest du mehr einpacken als nur die Basics. Oft sind es die kleinen Details, die den Urlaub wirklich stressfrei machen. Eine gut durchdachte Packliste hilft dir, nichts Wichtiges zu vergessen – egal, ob du an den Strand fährst, in die Berge oder in die Stadt. So sparst du dir unnötige Einkäufe vor Ort und vermeidest Stress. Du freust dich schon auf deinen nächsten Urlaub? Dann kommt jetzt genau das Richtige: Unsere Packliste, damit du garantiert nichts vergisst.

## Zahlungsmittel und Finanzplanung

### Kreditkarte

- Informiere dich bei deinem Kreditinstitut, ob deine Kreditkarte weltweit akzeptiert wird.

### Geld abheben im Ausland

- Erkundige dich bei deinem Kreditinstitut nach den Gebühren für Bargeldabhebungen in deinem Reiseland.

### Währungsumrechner-App

- My Währung, Easy Currency oder die Währungsumrechnungsfunktion im IOS-Taschenrechner.

### Notfallwährung

- Eine kleine Menge US-Dollar oder Euro kann in vielen Ländern als universelle Zahlungsmethode dienen.

## Internet und Mobilfunk



### SIM-Karte fürs Ausland

- E-SIMs sind oft genauso günstig oder günstiger als lokale SIM-Karten.
- Der Aufwand, eine lokale SIM-Karte vor Ort zu kaufen, ist nicht immer praktikabel, besonders bei kurzen Aufenthalten.

### Roaming-Optionen

- Kläre ab, ob dein Anbieter günstige Tarife für Internet und Anrufe im nicht-europäischen Ausland und der Schweiz anbietet.

### Offline-Apps

- Lade Karten-Apps und Übersetzer vorher herunter, falls du ohne Internetverbindung unterwegs bist.

## Adapter



### Reiseadapter

- Achte darauf, den richtigen Steckdosenadapter für das Ausland mitzunehmen.

## Gesundheit und Sicherheit

### Standardimpfungen

- Überprüfe in deinem Impfpass, ob deine Impfungen auf dem neuesten Stand sind.

### Impfungen für tropische Regionen

- Malaria, Gelbfieber, Typhus, Hepatitis A und B, Tollwut

### Insektenschutz

- Achte auf Mücken, die Krankheiten wie Dengue oder Zika übertragen können. Insektenschutz wirkt nicht überall gleich – besser vor Ort passende Mittel kaufen.

### Reiseapotheke

- Denke an Medikamente für Magen-Darm-Probleme, Kopfschmerzen (Ibuprofen), Allergien und kleinere Verletzungen.

Mit einer gut geplanten Packliste wird der Urlaub von Anfang an entspannt. Sie gibt dir die Sicherheit, alles Wichtige dabei zu haben, und sorgt dafür, dass du deinen Trip ohne unnötige Sorgen genießen kannst. Prüfe deine Liste vor der Reise und starte stressfrei in deinen Urlaub.

Saskia Eichhorn



Foto: Zany Jadraque, Unsplash



**Bahlsen**

# Tradition mit Biss:

*Bahlsen, Hannover und der Butterkeks*



**W**enn es um Kekse geht, kommt man an einem Namen nicht vorbei: Bahlsen. Seit mehr als 130 Jahren ist das hannoversche Unternehmen fester Bestandteil der deutschen Kekse-Kultur. Von der Erfindung des Butterkekse bis hin zum spektakulären Diebstahl des goldenen Leibniz-Kekses – Bahlsen verbindet Tradition mit spannenden Geschichten und Innovation.

### Die Erfolgsgeschichte eines Butterkekse

Alles begann 1889, als Hermann Bahlsen in Hannover die "Hannoversche Cakesfabrik H. Bahlsen" gründete. Sein größter Erfolg: der Leibniz-Butterkeks, benannt nach dem prominenten Universalgelehrten Gottfried Wilhelm Leibniz.

Was damals eine Innovation war – ein gleichmäßig geformter, haltbarer Keks – ist heute ein Klassiker in fast jeder Keksdose. H. Bahlsen revolutionierte zudem die Verpackung, indem er als einer der ersten Unternehmer seine Kekse in luftdichten Dosen verkaufte, um sie länger frisch zu halten.

Diese Innovationskraft und unternehmerische Weitsicht haben Bahlsen über Jahrzehnte hinweg begleitet. Doch nicht nur positive Schlagzeilen prägten die Geschichte des Unternehmens, sondern auch ein besonders kurioser Vorfall: der Diebstahl des goldenen Leibniz-Kekses.

### Der spektakuläre Diebstahl des goldenen Kekses

2013 sorgte Bahlsen für Schlagzeilen, als der goldene Leibniz-Keks – eine 20 Kilogramm schwere und vergoldete Nachbildung – von der Fassade der Firmenzentrale in Hannover gestohlen wurde. Kurz darauf tauchte ein mysteriöser Erpresserbrief auf: Ein angebliches "Krümelmonster" forderte Spenden an ein Kinderkrankenhaus als Lösegeld.

Wer hinter der Aktion steckte, ist bis heute nicht bekannt. Bahlsen nutzte die kuriose Geschichte im Nachhinein jedoch geschickt als Marketingstrategie. Wochen später tauchte der Keks unversehrt wieder auf – zurückgebracht, aber mit vielen neuen Fans für Bahlsen. Der Vorfall zeigte, dass Bahlsen nicht nur eine Marke mit Tradition ist, sondern auch mit Humor und einem modernen Gespür für mediale Aufmerksamkeit agiert.

Diese Verbindung aus Bewährtem und Zeitgemäßem zieht sich bis heute durch die gesamte Unternehmensstrategie.



Foto: Hanna Marie Ullmann, ChatGPT





Foto: Günther Bayerl, photography & beyond

### Tradition trifft auf Moderne

Heute steht Bahlsen für weit mehr als nur Butterkekse.

Das Unternehmen setzt zunehmend auf neue Trends, von ausgefallenen Keksvarianten bis hin zu nachhaltigeren Produktionsmethoden.

Doch trotz aller Modernisierung bleibt eines unverändert: Der Butterkeks mit seinen 52 Zähnen – die übrigens rein aus ästhetischen Gründen gewählt wurden – gehört nach wie vor zu den bekanntesten Süßwaren Deutschlands.

Ob als Snack für zwischendurch oder als Backzutat – Bahlsen ist und bleibt ein Stück deutsche Naschkultur.

Bahlsen zum Greifen nah – in den Bahlsen-Outlets wird's möglich.

Hanna Marie Ullmann



Entdecke das Bahlsen-Outlet in  
Hannover – köstliche Leckereien zu  
unschlagbaren Preisen!  
Ein Besuch lohnt sich!





# Kein Bock auf Eis?

*Dann probier's mal mit kaltem Hund!*

Schoko, Keks und ganz viel Kindheitserinnerung – der Kalte Hund ist die perfekte Alternative zu Eis, wenn's schnell, süß und herrlich retro sein soll. Der Name klingt zwar erstmal komisch, hat aber tatsächlich Geschichte: „Kalter Hund“ leitet sich wahrscheinlich vom bergmännischen Begriff für kastenförmige Förderwagen ab – sogenannte „Hunte“ – in denen heiße Masse abkühlte. Heute landet bei uns zum Glück nur Keks und Schokolade in der Form.

## Vorbereiten

Die Formgröße auf ein Stück Backpapier übertragen. Ecken entlang der Linien ausschneiden und das Papier an den eingezeichneten Linien falten. Die Kastenform damit auslegen.

## Schokoladencreme zubereiten

Beide Schokoladensorten grob hacken. Kokosfett klein schneiden. Schokolade, Kokosfett und Sahne in einem Topf bei niedriger Hitze schmelzen, dabei ständig rühren.

## Creme und Kekse einschichten

Die Kastenform mit einer Schicht Butterkekse auslegen, ggf. Kekse passend zurechtbrechen. Eine dünne Schicht Schokoladencreme darauf verteilen, sodass die Kekse bedeckt sind. Diesen Vorgang wiederholen, bis etwa 7-8 Schichten entstanden sind. Die Form für mindestens 5 Stunden (am besten über Nacht) in den Kühlschrank stellen.

## Aus der Form lösen

Den Kalten Hund mit einem Messer und mithilfe des Backpapiers aus der Form lösen. Auf eine Servierplatte stürzen und das Backpapier vorsichtig abziehen. In Scheiben schneiden und am besten gut gekühlt genießen.

# Rezept

## Kalter Hund - Kastenform (25 x 11 cm)

### Schokoladencreme

150 g Zartbitter Schokolade  
450 g Vollmilch Schokolade  
150 g Kokosfett  
200 g Schlagsahne  
2 Pck. Vanillin-Zucker  
etwa 250 g Butterkekse

### Zusätzliches

Backpapier  
Schere  
Bleistift  
Messer  
Schneidebrett  
Kühlschrank

Foto: Hanna Marie Ullmann, ChatGPT





# Sommerurlaub in Norddeutschland:

*Diese Küstenorte toppen jede Fernreise!*

Viele Menschen verbringen ihren Urlaub am liebsten im Ausland, etwa in Ländern wie Spanien, Italien, Griechenland oder Frankreich. Dabei gibt es auch in Deutschland zahlreiche wunderschöne, zum Teil auch unentdeckte Ecken. Keine langen Flüge und unbekannte Umgebung – stattdessen entspannte, oft schnelle Anreise und eindrucksvolle Strände.

Ob an der Ostsee oder Nordsee, unser Land bietet eine Vielzahl an tollen Urlaubszielen, die häufig locker mit den internationalen Top-Reisezielen mithalten können.

Wenn du also nicht gerne ins Ausland reist und auch mal Deutschland näher erkunden möchtest, findest du hier drei Empfehlungen von mir, wo du in Deutschland am besten Urlaub machen kannst.

## Grömitz - Urlaubsflair an der Lübecker Bucht

Grömitz, ein charmantes Ostseebad an der Lübecker Bucht, ist ein wahres Highlight für Reisende, die sowohl Entspannung als auch Abenteuer suchen. Die Seebrücke, die längste in ganz Deutschland, reicht weit ins Meer hinaus und ermöglicht einen atemberaubenden Blick auf die Ostsee.

Die Promenade wurde in den letzten Jahren mit neuen Plattformen, Sonnendecks, Geschäften und hochwertigen Bars umfangreich erneuert und modernisiert. Nun bietet sie noch mehr Möglichkeiten zum Flanieren und Genießen.

**Gretas Geheimtipp:** Spielt das Wetter mal nicht mit, gibt es in Grömitz eine tolle Alternative. Die Grömitzer Welle, ein Salzwasser-Innenpool mit Sauna, lädt zu einem Tag voller Entspannung und Erholung ein. Und das Beste ist: Da das Bad direkt an der Promenade liegt, hast du von der Terrasse aus einen wunderschönen Blick über das Meer.

Für eine kleine Auszeit findest du in Grömitz also einen Ort in Deutschland, an dem du einen entspannten Urlaub genießen kannst - ganz ohne Flugreise.





## Zingst - Naturparadies an der Ostsee

Ein Ort, den viele nicht kennen, ist das Ostseebad Zingst auf der Halbinsel Fischland-Darß-Zingst, welches mich schon bei meinem ersten Besuch begeistert hat.

Sowohl die Seebrücke als auch der lange Strand und der Deich laden zu einem langen und schönen Strandspaziergang ein. Außerdem wird dir ein atemberaubender Blick über die Ostsee geboten.

Möchtest du mal was anderes als das Meer sehen, bietet sich auch ein Besuch in die nahegelegenen Städte Stralsund oder Rostock sehr gut an. Die wunderschönen Altstädte solltest du definitiv nicht verpassen.

**Gretas Geheimtipp:** Ein Highlight in Stralsund ist definitiv das Ozeaneum – ein Besuch ist ein Muss! Hier kannst du die faszinierende Unterwasserwelt der nördlichen Meere entdecken.

Ich finde, die unberührte Natur und die endlosen Strände machen Zingst zu einem der schönsten Urlaubsorte in Deutschland.



Foto: Greta Wilkens

Die Rostocker Innenstadt verbindet alte Backsteinhäuser, gemütliche Cafés und kleine Läden und lädt zum Bummeln ein.

Ruhiger Sonnenuntergang über dem Cuxhavener Watt bei Ebbe.



Foto: Greta Wilkens

## Cuxhaven - Nordseefeeling mit Watt und Wellen

Cuxhaven, an der Nordseeküste gelegen, ist ein perfektes Ziel für einen erholsamen und abwechslungsreichen Urlaub. Der etwas in die Jahre gekommene Ort bietet eine schöne Mischung aus Natur und Kultur. Der lange Strand lädt zu entspannten Tagen am Wattenmeer ein, während die Promenade mit ihren zahlreichen Cafés und kleinen Lädchen der perfekte Ort zum Flanieren ist.

Cuxhaven bietet viele Möglichkeiten, Dinge zu unternehmen. Die Nähe zum Nationalpark Wattenmeer ermöglicht zum Beispiel spannende Wattwanderungen. Außerdem lohnt sich ein Besuch zur Kugelbake, ein aus Holz errichtetes Seezeichen.

**Gretas Geheimtipp:** In der Nähe vom Strand findest du zum Beispiel einen kleinen Minigolfplatz, auf dem du dir entspannt die Zeit vertreiben kannst.

Für ein paar Tage Entspannung ist dieser kleine Ort an der Nordsee perfekt geeignet.

Greta Wilkens





# Über den Dächern Hannovers:

*Die schönsten Rooftop-Bars in Hannover*



*Egal, ob du den Sonnenuntergang über der Stadt genießt oder bis spät in die Nacht feierst – Hannovers Rooftop-Bars bieten unvergessliche Ausblicke und eine einzigartige Atmosphäre.*

**E**in lauer Sommerabend, ein kühler Drink in der Hand und eine atemberaubende Aussicht. Rooftop-Bars bieten die perfekte Kombination aus Entspannung und urbanem Flair.

In den letzten Jahren sind sie zu einem echten Trend geworden und erfreuen sich immer größerer Beliebtheit.

Kein Wunder, denn sie bieten nicht nur erstklassige Cocktails und kulinarische Köstlichkeiten, sondern auch spektakuläre Ausblicke auf die Stadt, die den Aufenthalt zu einem besonderen Erlebnis machen.

Egal, ob romantisches Date, entspannter After-Work-Drink oder gesellige Abende mit Freund:innen.

Rooftop-Bars sind die perfekte Location für unvergessliche Momente.

Auch in Hannover gibt es einige erstklassige Locations, die hoch oben über den Dächern der Stadt beeindruckende Erlebnisse versprechen.

Die niedersächsische Landeshauptstadt mag vielleicht nicht für ihre Skyline bekannt sein, aber genau das macht die Rooftop-Bars hier besonders charmant.

Drei der angesagtesten Adressen für einen stilvollen Abend über den Dächern Hannovers sind das Havn, der Schöne Aussichten 360° Beachclub und die 6 Sinne Skybar.

Foto: havn.rooftop, Instagram



### **Havn – Maritimes Flair mit Blick über den Hafen**

Das Havn ist eine der angesagtesten Locations in Hannover und überzeugt mit seiner einzigartigen Mischung aus skandinavischem Design und urbanem Chic.

Die Bar liegt direkt am Wasser, um genauer zu sein: direkt am Mittellandkanal und bietet von ihrer Dachterrasse aus einen tollen Blick über den Yachthafen und die Stadt.

Ob erfrischende Cocktails oder ausgefallene Longdrinks – die Getränkekarte lässt keine Wünsche offen.

Dazu gibt es eine Auswahl an köstlichen Snacks, die das maritime Ambiente perfekt abrunden.

### **Katharina's Geheimtipp**

Pasta in Trüffel-Sahnesoße mit leckerem Parmesan und italienischer Trüffel, dazu ein köstlicher Pornstar Martini.

Adresse: Gradestraße 22, 30163 Hannover



### 360° – Rundumblick über Hannover

Die 360° Bar macht ihrem Namen alle Ehre und bietet einen spektakulären Panoramablick über Hannover.

Hier treffen moderne Eleganz und stilvolle Atmosphäre auf eine exzellente Auswahl an Getränken und Speisen.

Die Lounge-Möbel und die entspannte Musik machen die Bar zu einem perfekten Ort für einen entspannten Abend mit Freund:innen oder romantischen Stunden zu zweit. Die Bar liegt direkt in der Innenstadt und ist super mit den öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen.

#### Katharina's Geheimtipp

**Der leckere Ceaser Salad mit Hähnchenbrustfilet. Perfekt dazu: Martini Pomegranate.**

Adresse: Röselerstraße 7, 30159 Hannover



Foto: @schoenaussichten360grad, Instagram

Foto: @6sinne.skybar, Instagram



### 6 Sinne Skybar – Exklusivität über den Dächern der Stadt

Wer es exklusiv mag, ist in der 6 Sinne Skybar genau richtig. Die stilvolle Einrichtung, das gehobene Ambiente und eine vielfältige Auswahl an erstklassigen Cocktails machen die Bar zu einem echten Highlight.

Besonders beeindruckend ist die Dachterrasse, von der aus du einen fantastischen Blick auf die Skyline von Hannover genießt.

Auch kulinarisch hat die 6 Sinne Skybar einiges zu bieten, mit raffinierten Gerichten, die perfekt zu den Drinks passen.

#### Katharina's Geheimtipp

**„Schöne Figur“ – Poulardenbrustfilet zart und saftig gegrillt auf mediterranem Gemüse, dazu ein leckerer Lillet Wildberry.**

Adresse: Heiligerstraße 15-16, 30169 Hannover

Ob entspanntes Sundowner-Feeling am Wasser, urbanes Panorama mitten in der City oder stilvolle Genussmomente in exklusivem Ambiente – Hannovers Rooftop-Bars zeigen eindrucksvoll, wie facettenreich die Landeshauptstadt von oben sein kann.

Wer den Sommer in vollen Zügen genießen und dabei das besondere Etwas erleben möchte, findet im Havn, der 360° Bar und der 6 Sinne Skybar genau die richtigen Adressen. Jede Location besticht durch ihren ganz eigenen Charme, köstliche Drinks und ein Ambiente, das zum Verweilen einlädt.

Also: Hoch hinaus, Lieblingsdrink bestellen und den Blick über Hannover schweifen lassen – unvergessliche Abende sind garantiert.







# Sommer-Event-Highlights in Hannover:

*Diese Events solltest du nicht verpassen!*

Foto: Negley Stockman, Unsplash

**H**annover wird im Sommer 2025 zur Bühne für große Stars, spannende Festivals und außergewöhnliche Erlebnisse. Ob Konzerte, Märkte oder spektakuläre Shows – hier ist für jede Person etwas dabei!

## Musik und Konzerte

Eine Sensation für Fans der 2000er: Die Gruppe Linkin Park kehren am 16. Juni in die Heinz von Heiden Arena mit einer brandneuen Frontfrau zurück.

Gleich danach bringt 50 Cent am 17. Juni seine legendären Hip-Hop-Beats ins Stadion. Am 30. Juni folgt Robbie Williams mit einer spektakulären Show, ebenfalls in der Heinz von Heiden Arena.

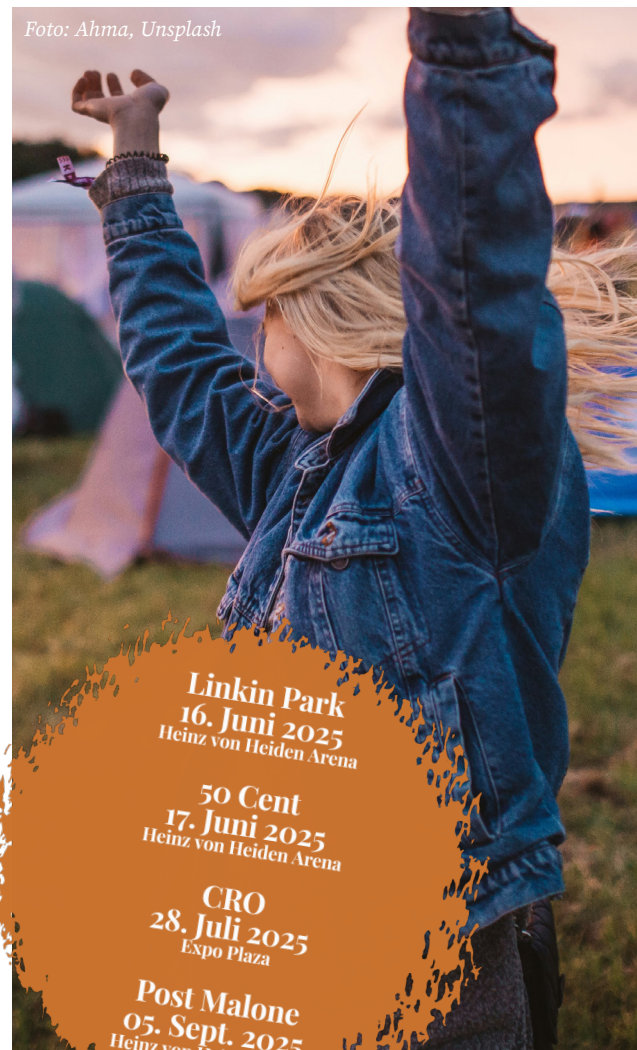
Am 28. Juli tritt Cro auf der Expo Plaza auf – ein absolutes Highlight für Fans deutschsprachigen Hip-Hops.

Zum krönenden Abschluss des Open-Air-Sommers kommt Post Malone am 05. September in die Heinz von Heiden Arena. Und auch im Herbst geht's musikalisch weiter: Katy Perry begeistert ihre Fans am 17. Oktober in der ZAG Arena.

Last-Minute-Tickets bekommst du oft noch über Plattformen wie Eventim, Ticketmaster, Fansale oder über Kleinanzeigen. Manchmal verkaufen Menschen auch direkt vor der Arena ihre Karten – aber Vorsicht vor Fälschungen! Wenn du keine Karte ergattern konntest, kannst du viele der Open-Air-Konzerte trotzdem ein Stück weit erleben.

Rund um die Heinz von Heiden Arena und die Expo Plaza gibt es einige Grünflächen, Parkplätze und sogar Gastronomie-Spots, wo du den Sound mitbekommst.

Foto: Ahma, Unsplash





## Kultur und Festivals

Musikliebhaber:innen sollten sich am 21. Juni die Fête de la Musique nicht entgehen lassen. In der gesamten Innenstadt gibt es kostenlose Live-Musik aller Genres – von kleinen Straßenkünstler:innen bis hin zu etablierten Acts.

Ein Highlight in den Herrenhäuser Gärten ist das Kleine Fest im Großen Garten, das im Juli mit Artistik, Comedy und fantasievoller Kleinkunst unter freiem Himmel begeistert.

Und wenn du mediterranes Flair mitten in Hannover suchst, solltest du das Maschseefest (30. Juli – 17. August) nicht verpassen.

Rund um den Maschsee erwarten dich Live-Musik, kulinarische Highlights und ein abwechslungsreiches Programm für die ganze Familie.

## Märkte und Spektakel

Für Autoliebhaber:innen ist die Street Mag Show (26.–27. Juli) mit ihren beeindruckenden US-Cars und Harleys ein Muss.

Für einen spektakulären Sommerabend sorgt der Internationale Feuerwerkswettbewerb (Termine vom 17. Mai – 20. September 2025), bei dem Teams aus aller Welt mit atemberaubenden Pyroshows gegeneinander antreten.

Auch ohne Eintrittskarte kannst du die Feuerwerke wunderbar erleben - zum Beispiel vom Georgengarten, der Waterloo Säule oder sogar vom Maschpark aus. Am besten eine Picknickdecke mitnehmen und sich frühzeitig einen Platz sichern!

Hannover hat in diesem Sommer einiges zu bieten – jetzt heißt es: Kalender rausholen und deine Highlights für diesen Sommer einplanen!

Alicia Busse



Foto: Anastasiya Badun, Unsplash



## STORE MIT HERZ

INTERIOR · LIFESTYLE  
FASHION · FEINKOST  
PAINTING THE PAST FARBEN  
EVENTDEKORATION  
UND VIELES MEHR...

📍 BUCHENLAH 20 - 31224 PEINE

🌐 HOUSE-NO20.DE

📱 HOUSE.NO20\_





A teal-colored bicycle is leaning against the thick, textured trunk of a large tree. The bicycle has a black saddle, a black handlebar with a small rainbow-colored light, and a black seat post. A water bottle is attached to the frame. In the background, several people are sitting on a green blanket on the grass, enjoying a sunny day in a park. The scene is bathed in warm, golden light, suggesting late afternoon or early morning. The overall mood is relaxed and summery.

# **Bucket List** *für deinen Sommer*



*"Sonne, gute Laune, kalte Drinks – und ganz viel Hannover! Damit du 2025 nichts verpasst, kommt hier die Bucket List für deinen perfekten Sommer. Los geht's!"*

**O**b Abenteuer im Grünen, Konzerte unter freiem Himmel oder entspannte Nachmittage mit Freund:innen – Hannover hat mehr zu bieten, als man denkt. Die schönste Jahreszeit wartet nicht, also schnapp dir deine Lieblingsmenschen, deine Sonnenbrille und mach diesen Sommer zu deinem ganz persönlichen Highlight. Und vergiss nicht: Die besten Erinnerungen entstehen spontan. Aber ein bisschen Bucket-List-Support schadet nie.

Let's go, dein Sommer beginnt jetzt!

## Bucket List



- Inlineskaten am Maschsee – sportlich am Wasser entlang
- Der Maschsee vom Wasser aus – mit Tretboot oder Schiff ins Sommerabenteuer
- Seh-Fest im Maschpark – Open-Air-Kino-Highlight
- SUP auf der Ihme, Maschsee oder Leine – Board leihen und los geht's
- Picknick an der Ihme, im Georgengarten oder Welfengarten – Vibes im Grünen
- Fête de la Musique (21. Juni) – Live-Musik und Tanzen in der ganzen City
- Dem Roten Faden folgen – 36 Highlights zu Fuß entdecken
- Sprengel Museum – moderne Kunst mit Wow-Effekt
- Streetart in Linden – Graffiti und Murals für deinen Insta-Feed
- Adventure-Golf am Silbersee – Mini-Golf mit Naturfeeling



# So macht Sommer Spaß: Sporttipps für draußen in Hannover

Foto: Luca J, Unsplash

**S**obald die Sonne rauskommt, zieht es viele nach draußen – und Hannover bietet dafür jede Menge sportliche Möglichkeiten. Ob du deine Skills am Volleyballnetz zeigen, beim Yoga im Park zur Ruhe kommen, spontan eine Runde Tischtennis spielen, ein paar Körbe auf dem Basketballplatz werfen oder auf Inlineskates durch die Stadt rollen willst: Diese Geheimtipps bringen dich garantiert an die frische Luft. Hier kommen unsere Top-Spots – alle einfach auf unserer Hannover-Karte zu finden!

## Volleyball – Sonne, Sand & Spielspaß

Volleyball gehört zum Sommer wie Eis und See. In Hannover findest du gleich mehrere Plätze, auf denen du ganz ohne Vereinsbindung spielen kannst – oft sogar kostenlos.

### Spots:

1. Haus der Jugend, Maschstraße 22–24, 30169 Hannover (Südstadt)
2. FC Schwalbe Hannover, Schützenallee 10, 30519 Hannover (Döhren-Wülfel)
3. GFL Hannover, Rudolf-von-Bennigsen-Ufer 70A, 30173 Hannover (Südstadt)
4. Volleyballplätze am Seehaus Isernhagen, Landwehrdamm 1, 30916 Isernhagen  
Dort findest du zwei Volleyballplätze am See.

## Tischtennis – spontan, schnell, Spaß

Tischtennis geht immer und überall: Alles, was du dazu brauchst, sind Schläger und Ball. Viele Platten stehen mitten in der Stadt und warten nur auf dein nächstes Match.

### Spots:

5. Vor dem Leibnizhaus, Holzmarkt 5, 30159 Hannover (Mitte)
6. Jugendkirche Lutherkirche, An der Lutherkirche, 30167 Hannover (Nordstadt)

## Basketball – Körbe werfen unter freiem Himmel

Ob Pick-up-Game mit Fremden oder gezieltes Training mit dem Team: Hannover bietet einige urbane Outdoor-Basketballplätze. Hier wird gedunkelt, gedribbelt und geschwitzt – ohne Hallenpflicht, aber mit viel Energie.

### Spots:

7. Basketballfeld am Boker, Poggendiek 20, 30457 Hannover (Wettbergen)
8. Allerweg Basketball Court, Auestraße 14, 30449 Hannover (Linden-Limmer)
9. Basketball Court, Am Welfenplatz, 30161 Hannover (Vahrenwald-List)
10. Bolzplatz auf der Papenburg, Auf der Papenburg, 30459 Hannover (Ricklingen)

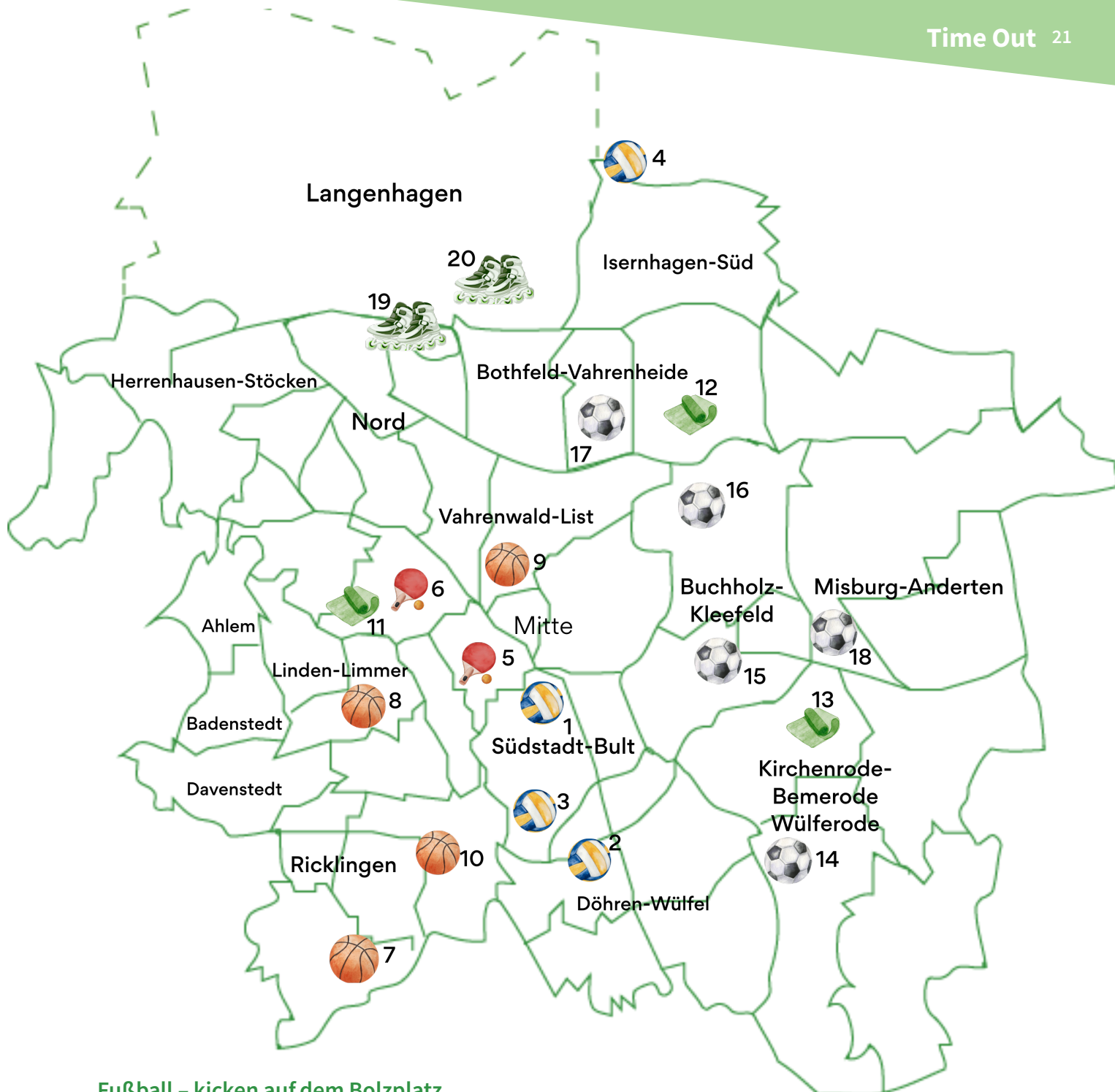
## Yoga im Grünen – Bewegung mit Ausblick

Raus aus dem Studio, rein in den Park: Yoga an der frischen Luft entspannt noch mehr. Mit der Matte im Gepäck findest du in Hannover genug ruhige Ecken zum Abschalten und Durchatmen.

### Spots:

11. Georgengarten, Herrenhäuser Allee, 30167 Hannover (Nordstadt)
12. Spielplatz Bothfelder Anger, Bothfelder Kirchweg, 30659 Hannover (Bothfeld)
13. Hannover Tiergarten, Tiergartenstraße 117, 30559 Hannover (Kirchrode)





### Fußball – kicken auf dem Bolzplatz

Ob zu zehnt oder nur zu zweit: Ein Fußball, zwei Tore – mehr braucht es nicht für ein gutes Spiel.

#### Spots:

- 14. Spielplatz Börgerstraße, Börgerstraße 78, 30539 Hannover (Bemerode)
- 15. Bolzplatz, Heidjerhof, 30625 Hannover (Kleefeld)
- 16. Bolzplatz Guerickestraße, Guerickestraße 18, 30655 Hannover (Groß-Buchholz)
- 17. Bolzplatz Schwarzwaldstraße, Schwarzwaldstraße 29G, 30657 Hannover (Sahlkamp)
- 18. Bolzplatz, Uferzeile 7, 30627 Hannover (Misburg)

### Skateparks – rollen statt rennen

Für alle, die lieber gleiten als gehen: Inlineskates sind perfekt für lange Wege und flüssige Bewegungen.

#### Spots:

- 19. Miniramp Langenhagen, Hackethalstraße 41B, 30851 Langenhagen (Langenhagen, Brink-Hafen)  
Du findest den Platz in einem kleinen gepflegten Park neben einer Grundschule.
- 20. Langenhagen IGS Skater Park, Konrad-Adenauer-Straße, 30853 Langenhagen (Langenhagen)  
Der Platz ist öffentlich zugänglich, angrenzend an das Schulgelände.





Foto: Daniel Hooper, Unsplash

# Nachhaltig grillen: Warum es sich lohnt



*Beim Grillen denkt kaum jemand an den ökologischen Fußabdruck – dabei lohnt sich ein zweiter Blick auf Kohle, Anzünder und Fleisch.*

**S**ommerzeit ist Grillzeit! Doch während wir Würstchen und Steaks brutzeln, denken die Wenigsten an die Umweltbelastung, die damit einhergeht. Konventionelle Grillmethoden belasten die Natur erheblich.

Kohle aus Tropenholz, chemische Anzünder und abgepacktes Fleisch aus Massentierhaltung hinterlassen einen enormen ökologischen Fußabdruck. Dabei gibt es nachhaltige Alternativen, die nicht nur umweltfreundlicher sind, sondern auch besser schmecken!

Der erste Schritt zu einer umweltfreundlichen Grillparty ist die Wahl der richtigen Kohle. Statt auf Holzkohle aus abgeholzten Regenwäldern zu setzen, gibt es Bio-Grillkohle aus heimischen, nachhaltig bewirtschafteten Wäldern.

Erkennbar ist sie an Umwelt-Siegeln wie dem FSC- oder PEFC-Zertifikat, oft gut sichtbar auf der Verpackung platziert.

Noch nachhaltiger sind Elektrogrills oder Solarkocher, die weniger Feinstaub und CO<sub>2</sub> ausstoßen.

Wichtig ist auch die richtige Entsorgung der Kohlereste. Kalte Asche gehört in den Restmüll und nicht in die Natur.

Denn Asche enthält Schwermetalle und Schadstoffe, die den Boden belasten und meist mehrere Jahrzehnte brauchen, um abgebaut zu werden.

Außerdem besteht bei falsch entsorgter Glut die Gefahr von Bränden. In Hannover gibt es in einigen Parks, wie etwa im Georgengarten, sogar spezielle Mülleimer für Grillkohle – eine einfache Möglichkeit, die Umwelt sauber zu halten und das Brandrisiko zu minimieren.

Auch die Zutaten machen den Unterschied.

Wer nachhaltig grillen möchte, setzt auf rein pflanzliche Optionen.

Frisches Gemüse wie Paprika, Zucchini oder Aubergine wird auf dem Grill besonders intensiv im Geschmack und erhält ein leckeres Röstaroma.

Pilze, Maiskolben, pflanzlicher Grillkäse und Fleisch-Alternativen sind ebenfalls eine schmackhafte Wahl. Selbstgemachte Burger aus Linsen oder Kichererbsen bringen etwas Abwechslung auf den Teller.

Nachhaltig grillen bedeutet nicht Verzicht, sondern bewussten Genuss. Mit ein paar einfachen Veränderungen kann jede Person die Umwelt schonen – und trotzdem eine großartige Grillparty genießen.

Also: Grill an, aber mit einem grünen Gewissen!

Pia Kröger

## Die 3 besten veganen Fleisch-Alternativen

1. Vegane Hacksteaks auf Basis von Weizen- und Sojaprotein (BioBio, Netto)
2. Vegane Bratwurst Chorizo-Art aus Seitan (dmBio)
3. Vegane Grill-Taler mit Kräuter-Marinade auf Basis von Weizenprotein (Billie Green, Rewe)



Foto: Canva



Foto: Robert Krčmar, Unsplash



# Veganer Grillbegleiter:

## Nudelsalat mit mediterranem Flair

**E**infach, schnell und unglaublich lecker!  
Dieser vegane Nudelsalat ist der perfekte Begleiter für jedes Picknick oder Grillfest.  
In wenigen Schritten zubereitet und voller Geschmack – ganz ohne tierische Produkte!

### Arbeitsschritte

1. Die Nudeln nach Verpackungsanleitung bissfest kochen und abkühlen lassen.
2. Währenddessen die Kirschtomaten und die getrockneten Tomaten in grobe Stücke schneiden und das Öl der getrockneten Tomaten beiseite stellen.

3. Das Pesto, die Hefeflocken und die getrockneten Tomaten zu den Nudeln geben und verrühren.

Je nach gewünschter Konsistenz etwas Öl von den getrockneten Tomaten hinzugeben.

4. Die Pinienkerne in einer Pfanne (ohne Öl) rösten, bis sie goldbraun sind.

5. Den Rucola waschen und zusammen mit den Kirschtomaten unter die Nudeln mischen.

6. Mit Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver abschmecken und zum Schluss die Pinienkerne darüber streuen.

Pia Kröger

Du hast Lust auf noch mehr vegane Grillrezepte? Scanne den QR-Code für noch mehr vegane Vielfalt!



## Rezept

Der perfekte vegane Nudelsalat für vier Personen!

500 g Vollkorn-Penne  
200 g frische Kirschtomaten  
1 Glas getrocknete Tomaten (in Öl)  
2 EL veganes Pesto (rot)  
4 EL Hefeflocken  
70 g Pinienkerne  
1 Packung Rucola  
Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver



Foto: Saskia Eichhorn, ChatGP7





# Gesund, nachhaltig, lecker!



184 Seiten  
ISBN 978-3-8426-3136-6  
€ 22,00



- Hier findest du Salate, Brote und Dips für dein BBQ, aber auch Rezepte für Frühstück, Meal-Prep oder Süßes
- Kreative und ballaststoffreiche Gerichte, durch die du dich gesünder und fitter fühlst
- Das Buch erklärt, warum Ballaststoffe gut für die Verdauung sind und wie du mit ihnen Krankheiten vorbeugen kannst



Überall erhältlich, wo es Bücher gibt und auf ...  
[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

**humboldt**  
... bringt es auf den Punkt.



# Frisch, fruchtig, fantastisch: Sommerdrinks zum Selbermachen

## Pink Temptation

### Zutaten:

1 Handvoll Himbeeren (zerquetscht)  
1 Shot Zitronensaft  
Eiswürfel  
Sprite (zum Auffüllen)  
Zitronenscheibe & Himbeeren (zur Deko)



### Zubereitung:

Die Himbeeren in einem Glas leicht zerdrücken. Den Zitronensaft hinzufügen. Danach Eiswürfel dazugeben und das Glas mit Sprite auffüllen.

Als letztes das Getränk mit einer Zitronenscheibe und Himbeeren garnieren, umrühren und genießen.

Hier findest du das  
Originalrezept zum Mocktail!



## Raspberry Razzle

### Zutaten:

1 Handvoll Himbeeren  
½ Limette (in Stücke geschnitten)  
1 TL brauner Rohrzucker  
1-2 Shots Bacardi Razz oder Absolut  
Raspberry  
Eiswürfel  
Schweppes Wildberry (zum Auffüllen)  
Frische Minze



### Zubereitung:

Die Himbeeren und die Limettenstücke mit dem braunen Rohrzucker in ein Glas geben und zerdrücken.

Den Bacardi Razz oder Absolut Raspberry hinzufügen. Das Glas mit Eiswürfeln füllen und mit Schweppes Wildberry auffüllen.

Zum Schluss mit Minze garnieren, umrühren und servieren.





## Watermelon Breeze

### Zutaten:

300 g Wassermelone (in Würfel geschnitten)  
10 ml Zitronensaft  
1 TL Honig oder Agavendicksaft  
Eiswürfel  
200 ml Sprite  
Minzblätter (zur Deko)



### Zubereitung:

Die Wassermelone in einem Mixer pürieren.

Den Zitronensaft und den Honig oder Agavendicksaft hinzufügen und alles vermengen. In ein Glas mit Eiswürfeln gießen und mit Sprite auffüllen.

Mit Minzblättern garnieren und genießen.

*Hier findest du das  
Originalrezept zum Mocktail!*



## Strawberry Banana Layer

### Zutaten:

150 g gefrorene Erdbeeren  
200 ml pflanzliche Milch  
1 TL Honig oder Agavendicksaft  
1 gefrorene Banane (in Scheiben geschnitten)  
1 TL Cashewmus



### Zubereitung:

Die gefrorenen Erdbeeren in einem Mixer mit 100 ml der Milch und ½ TL Honig oder Agavendicksaft pürieren. In ein Glas füllen.

Dann die gefrorene Banane mit den restlichen 100 ml Milch, dem Cashewmus und dem restlichen Honig oder Agavendicksaft pürieren.

Den Bananen-Smoothie vorsichtig über dem Erdbeer-Smoothie im Glas verteilen. Es bilden sich zwei Schichten.

Dana Schoenwald





# Das große KOCHBUCH-Gewinnspiel.

Rätseln, Eintragen und Preis im Wert  
von 22,00 EUR gewinnen!

## So einfach geht's:

1. Löse unser Kreuzworträtsel rund um Hannover
2. Uns auf Instagram folgen: @schluetersche\_azubis und @humboldtverlag
3. Lösungswort per DM an @schluetersche\_azubis senden
4. Scanne den QR-Code und leg  
direkt los – viel Spaß beim  
Miträtseln!



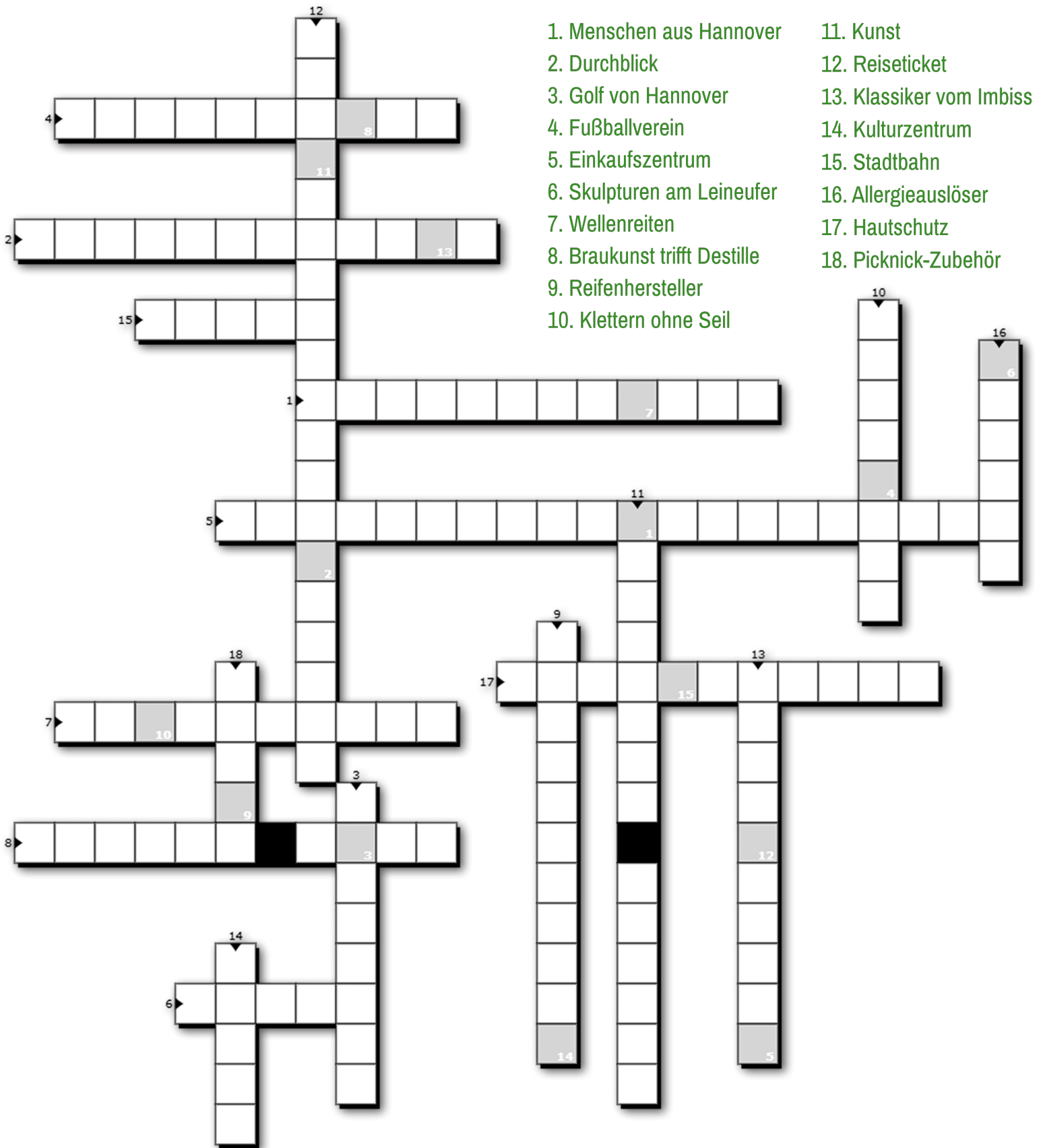
Teilnahmeschluss: 1. Juli 2025

**humboldt**  
...bring es auf den Punkt.



# Kreuzworträtsel

Foto: Karina Vorozheeva, Unsplash



Lösungswort:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15





# Summer Nail Trends 2025:

Die Must-Haves für strahlende Nägel



## Strahle mit der Sonne um die Wette – diese Sommer-Nageltrends machen deine Fingerspitzen zum It-Piece der Saison!

**D**er Sommer ist die perfekte Zeit, um mit frischen, trendigen Nageldesigns zu glänzen! In dieser Saison stehen vor allem sanfte Pastelltöne, elegante Nude-Nuancen und verspielte Designs im Fokus.

Zarte Blumenmuster, dezente Glitzer-Highlights oder schimmernde Perlmutter-Finishes verleihen den Nägeln eine sommerliche Leichtigkeit.

Wer es auffälliger mag, setzt auf knallige Farben wie Koralle, Türkis oder ein kräftiges Sonnengelb – perfekt für einen strahlenden Look, der gute Laune verbreitet!

Auch klassische French Nails erleben ein Comeback, jedoch mit modernem Twist: Statt des traditionellen weißen Randes setzen farbige Spitzen, asymmetrische Linien oder Neon-Details spannende Akzente.

Besonders angesagt sind in diesem Jahr Chrome Nails: Ihr spiegelnder Glanz sorgt für ein futuristisches Finish, das perfekt in die warme Jahreszeit passt.

Für alle, die es dezenter mögen, sind natürliche, glänzende Nägel mit dezentem Schimmer die ideale Wahl.

Ein frisches Nageldesign sorgt nicht nur für einen stylischen Look, sondern auch für ein besonderes Wohlfühl-Erlebnis. Egal ob schlicht, verspielt oder extravagant – dieser Sommer bietet für jeden Stil die passenden Nageltrends.

Also, worauf wartest du? Gönn dir eine kleine Beauty-Auszeit und starte mit angesagten Sommernägeln in die sonnige Jahreszeit!

Katharina Bornhause



Foto: Salah Regouan, Unsplash



Foto: Sour Moha, Unsplash



Foto: Samia Liamani, Unsplash





# Sommer, Sonne, **Business-Look:**

Leichte Outfits für heiße Tage



**D**er Sommer ist da – und mit ihm die Frage: Wie behältst du im Büro einen luftig coolen Look, ohne gleich wie im Freibad auszusehen?

Wenn die Sonne knallt, braucht es Outfits, die leicht sitzen, trotzdem schick wirken und im besten Fall auch den Weg zur Arbeit auf dem Rad mitmachen. Ob Praktikum, Ausbildung oder erster Job: Wenn du im Berufsalltag mit deinem Look überzeugen willst, kannst du dein Outfit clever kombinieren. Luftige Stoffe, lockere Schnitte und ein bisschen Farbe – fertig ist der Sommer-Business-Look.

Für Frauen bedeutet das zum Beispiel: Weite Leinenhosen, Midikleider mit floralem Muster oder fließende Blusen in Pastelltönen. Dazu flache Sandalen oder elegante Loafer – bequem, aber nicht zu lässig. Besonders angesagt: Zweiteiler in Naturtönen oder mit feinen Streifen, die sowohl im Office als auch beim After-Work-Drink überzeugen.

Männer greifen diesen Sommer gerne zu Chinos aus Baumwolle, luftigen Overshirts aus Leinen oder Polohemden in gedeckten Farben wie Salbei, Hellblau oder Creme. Auch Kurzarmhemden im Retro-Stil feiern ihr Comeback – stylisch kombiniert mit Sneakern oder leichten Business-Schuhen wirkt der Look professionell, aber nicht steif.

Wichtig für dich: Setz auf Materialien wie Leinen, Viskose oder dünne Baumwolle – sie lassen die Haut atmen und Knittern ist inzwischen auch stylisch. Helle Farben reflektieren das Sonnenlicht besser als dunkle und bringen automatisch Sommerlaune in den Büroalltag.

Welche Teile besonders gut funktionieren?  
Unsere Outfitstrecke zeigt dir Looks, die nicht nur praktisch sind, sondern auch richtig gut aussehen – für alle, die den Sommer stilvoll mitnehmen wollen.

*Hanna Marie Ullmann*

*Fotos: Sina Weber  
Styling: Mariell Müller*



**Weil Du es verdienst, atemberaubend auszusehen!**

Haarstyling • Make-up • Workshops • Schulungen • Brautstyling

[www.mariell-beauty.de](http://www.mariell-beauty.de)




SCAN ME!





Die schlichten Ballerinas von **H&M** ergänzen das Outfit perfekt und sorgen für einen eleganten, aber dennoch lässigen Auftritt.



A full-page photograph of a woman with blonde hair, wearing a taupe-colored sleeveless vest with buttons and matching wide-leg trousers. She is standing on stone steps, with her hands raised behind her head. In the background, there are pigeons and a stone wall. A white arrow points from the text to the vest.

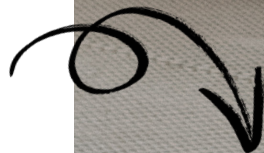
*Die Anzugsweste stammt  
von **Zara** – genauso wie die  
passende Hose, die den Look  
komplett macht.*







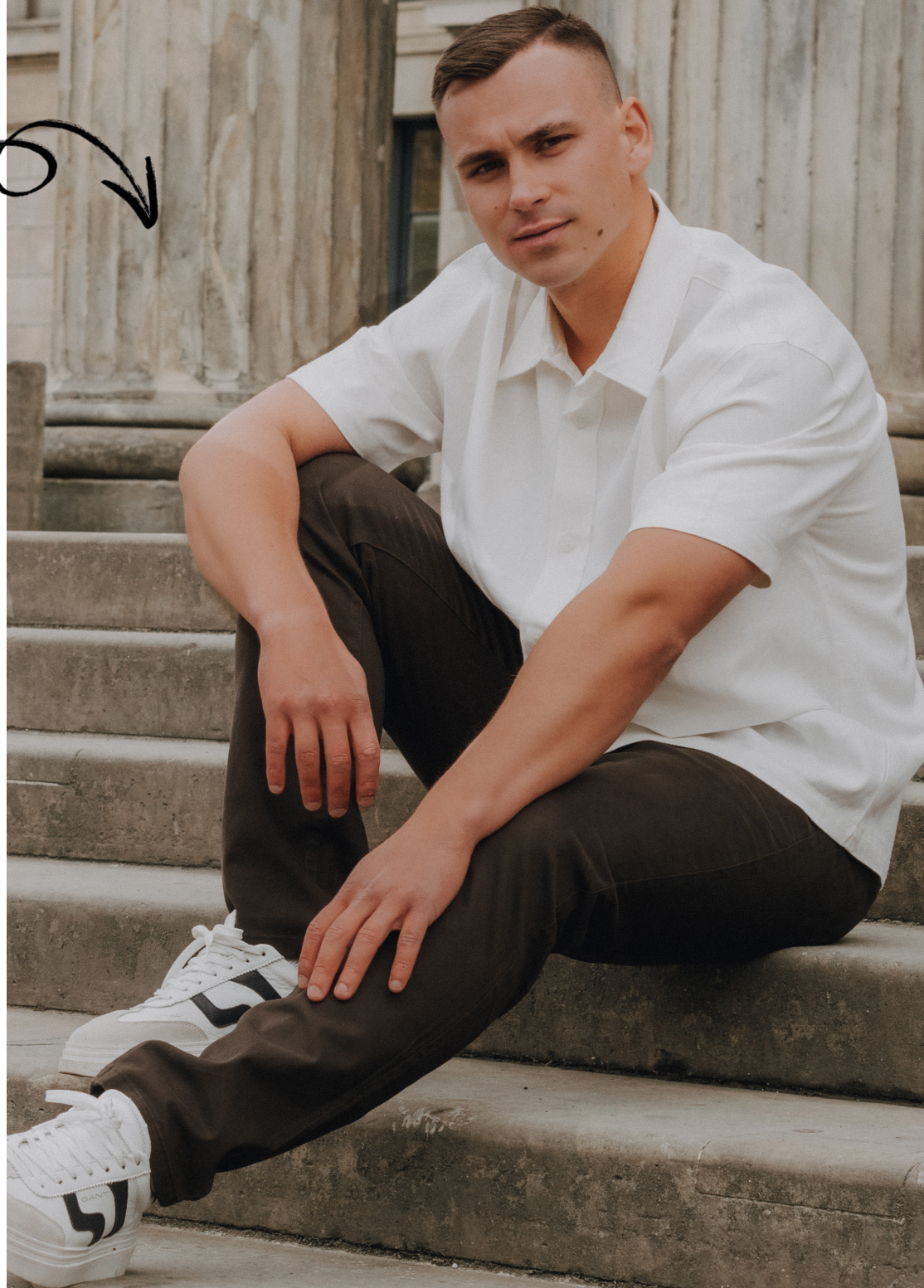
*Weekday Jeans trifft  
auf Leinenhemd von  
**Massimo Dutti** – dazu  
Sneaker von **Adidas**.*











Kurzarmhemd von **Bershka** zur  
Chinohose von **Next**, dazu  
Sneaker von **GANT**.





Polohemd von **Massimo Dutti**,  
kombiniert mit einer Jeans von  
**Zara** und Sneakern von **Adidas**.





Die weiße Jeans von **Zara** bringt  
frische Leichtigkeit ins Outfit und  
verleiht dem Look eine moderne,  
sommerliche Note.



# Summer-Survival-Kit:

## *Must-Haves für heiße Tage*





**D**er Sommer ist für viele die schönste Zeit im Jahr. Besonders im Büroalltag kann die Hitze aber schnell unangenehm werden.> Damit du dich trotz der Sonne produktiv und komfortabel durch den Tag arbeiten kannst, haben wir die besten Must-Haves für dein Sommer-Survival-Kit zusammengestellt.

### Die richtige Kleidung

Die Wahl der richtigen Kleidung ist entscheidend, um bei hohen Temperaturen angenehm arbeiten zu können. Leichte, atmungsaktive Stoffe sind dein bester Freund im Sommer:

**Leichte Baumwoll- oder Leinenkleidung:** Diese Materialien lassen die Haut atmen und verhindern, dass du übermäßig ins Schwitzen gerätst.

**Luftige Hosen:** Anstatt enger Jeans oder Hosen kannst du auf luftige Stoffhosen (oder Röcke) zurückgreifen, die dir mehr Bewegungsfreiheit bieten.

**Farben und Schnitte:** Helle Farben reflektieren die Sonne und halten dich kühler, während dunkle Farben Wärme absorbieren. Achte außerdem auf luftige, weite Schnitte – sie lassen Luft zirkulieren und verhindern einen Hitzestau.

### Hilfreiche Gadgets für den Büroalltag

Neben der richtigen Kleidung können auch kleine Helfer den Büroalltag angenehmer machen, wenn die Temperaturen in die Höhe steigen:

**Mini-Ventilator:** Ein tragbarer Ventilator ist ein absolutes Muss. Du kannst ihn am Schreibtisch oder in deiner Tasche aufbewahren, um dich jederzeit etwas abzukühlen.

**Kühlpads:** Diese praktischen Helfer können einfach im Kühlschrank oder Gefrierfach aufbewahrt und bei Bedarf zur Abkühlung an Stirn oder Nacken verwendet werden.

**Wasserspray:** Ein Sprühfläschchen mit Wasser ist ideal, um sich zwischendurch eine schnelle Erfrischung zu gönnen. Das Sprühen auf das Gesicht gibt sofort ein erfrischendes Gefühl.

### Kühlende Snacks

#### Frisches Gemüse & Obst

Ob Gurkenscheiben, Wassermelonen oder gefrorene Weintrauben – wasserreiches Obst und Gemüse helfen nicht nur dabei, den Flüssigkeitshaushalt zu regulieren, sondern bieten auch eine sehr angenehme Erfrischung für zwischendurch.

**Tip:** In einer kleinen Kühlbox bleiben die Snacks angenehm kalt.



#### Joghurt- und Quark-Snacks:

Proteinreiche Produkte wie Naturjoghurt oder Quark mit frischen Beeren sind leicht, sättigend und wirken nicht belastend. Sie sorgen auch für einen kleinen Frischekick.

**Nüsse & Müsliriegel:** Auch wenn's heiß ist – ein bisschen Energie braucht man trotzdem. Ungesalzene Nüsse, Trockenfrüchte oder selbstgemachte Müsliriegel sind perfekt für den kleinen Hunger.

### Durstlöscher

**Eisgekühltes Wasser:** Wasser ist das A und O. Noch besser: Infused Water mit Zitrone, Minze, Ingwer oder Beeren. Hieraus kannst du auch direkt Eiswürfel machen und diese mit ins Wasser geben.

Wenn ihr Lust auf weitere Rezepte für erfrischende Getränke habt, schaut gerne auf Seite 26 und 27 bei unserem Sommerdrinks Artikel vorbei!

### Gehe gut gewappnet durch den Sommer!

Ein durchdachtes Summer-Survival-Kit ist mehr als nur ein Snack-Paket – es ist deine persönliche Wohlfühlloase für unterwegs. Mit erfrischenden Getränken, Snacks und praktischen Helfern kannst du auch bei 30 Grad die Hitze im Büro überstehen. Denke immer daran, viel zu trinken und dich regelmäßig abzukühlen. Mit diesen Must-Haves bist du dafür bestens ausgerüstet!

Angelina Boso und Greta Wilkens



Foto: Saskia Eichhorn, ChatGPT





# Weiterbildung nach der Ausbildung:

## Diese Optionen hast du

Foto: lilartsy, Unsplash

**D**u hast deine Ausbildung geschafft? Auch jetzt kannst du noch mehr beruflich erreichen. Mit einer Weiterbildung kannst du dich spezialisieren, mehr Verantwortung übernehmen oder sogar studieren. In diesem Artikel erfährst du alle Möglichkeiten:



Foto: Canva

### Fachliche Spezialisierung

Du möchtest in deinem Beruf fachlich noch besser werden? Dann kannst du dich in besonderen Kursen und Seminaren auf bestimmte Themen spezialisieren.

#### Beispiele:

- Projektmanagement
- Online-Marketing
- Medienrecht
- Unternehmensführung
- Personalmanagement

Solche Kurse werden oft zum Beispiel von der Industrie- und Handelskammer (IHK) angeboten. Die IHK unterstützt Unternehmen und Personen im Berufsleben.

Wenn du eine Weiterbildung machst, organisiert die IHK oft den Unterricht und nimmt die Prüfungen ab.



Foto: Canva

### Aufstiegsfortbildungen (mit IHK-Prüfung)

Wenn du nach deiner Ausbildung mehrere Jahre gearbeitet hast, kannst du eine Aufstiegsfortbildung machen.

#### Das bedeutet:

- Du lernst spezifisch mehr für deinen Beruf
- Du übernimmst mehr Verantwortung im Job
- Du kannst mehr Geld verdienen

#### Beispiele für solche Fortbildungen sind:

- Meister:in
- Fachwirt:in
- Betriebswirt:in

Je nach Branche gibt es verschiedene Spezialisierungen.

#### Zum Beispiel:

- Bankfachwirt:in (Finanzen)
- Fachwirt:in für Pflege (Gesundheit)
- Medienfachwirt:in (Medien)



Diese Fortbildungen dauern meistens 1 bis 3 Jahre. Das hängt davon ab, ob du sie in Teilzeit oder Vollzeit machst. Du kannst sie neben deinem regulären Beruf machen, damit du weiterhin dein Einkommen hast. Am Ende gibt es eine Prüfung bei der IHK.

Wenn du die Prüfung bestehst, bekommst du einen bundesweit anerkannten Abschluss. Dieser ist dann vergleichbar mit einem Hochschulabschluss.

Die Fortbildung kostet aber Geld, zum Beispiel für Materialien oder die Prüfungen. Das musst du nicht alles selbst bezahlen. Es gibt dafür das Aufstiegs-Bafög. Damit bekommst du vom Staat finanzielle Unterstützung.



### Studium (mit und ohne Abitur)

Du kannst übrigens auch studieren, selbst wenn du kein Abitur hast. Voraussetzungen dafür:

- eine abgeschlossene Ausbildung
- mehrere Jahre Berufserfahrung
- eine bestandene Fortbildung, zum Beispiel zum/zur Fachwirt:in

#### Möglichkeiten sind:

- An einer Hochschule (Vollzeit oder Teilzeit)
- Duales Studium (Studium und Arbeit gleichzeitig)
- Fernstudium oder Online-Studium (z.B. IU, WINGS)

#### Passende Studiengänge für Medienkaufleute sind zum Beispiel:

- Medienmanagement
- Kommunikationswissenschaft
- Digitale Medien
- Betriebswirtschaft
- Marketing / E-Commerce

### Soft Skills lernen

Neben Fachwissen sind auch persönliche Fähigkeiten wichtig. Diese werden als Soft Skills bezeichnet. Dazu gehören unter anderem:

- Redekunst und Präsentieren
- Zeitmanagement
- Führungskompetenz
- Konfliktmanagement
- Interkulturelle Kompetenz

Diese Fähigkeiten kannst du in Workshops, Coachings oder Online-Kursen lernen. Oft sind diese Angebote kostenlos oder werden von Arbeitgebern unterstützt.



### Weiterbildung durch die Arbeitgebenden

Viele Unternehmen unterstützen ihre Mitarbeitenden dabei, sich weiterzubilden.

#### Etwa durch:

- Interne Schulungen
- Mentoring (eine erfahrene Person unterstützt dich)
- Weiterbildungstage
- finanzielle Zuschüsse für Kurse oder Studiengänge

**Tipp:** Frag in deinem Unternehmen, welche Möglichkeiten du hast.

Mit einer Weiterbildung kannst du im Beruf mehr erreichen. Du bekommst mehr Wissen, kannst aufsteigen und oft auch mehr verdienen. Egal ob IHK-Kurs, Fortbildung oder Studium – es gibt viele Wege. Such dir den aus, der am besten zu dir passt. Weiterbildung bringt dich weiter, beruflich und persönlich.

Angelina Boso



# Schreiben, reflektieren, wachsen: *Die Kunst des Journalings*

**J**ournaling (deutsch: Tagebuch schreiben), ist eine kreative Methode, um Gedanken zu ordnen, Gewohnheiten zu reflektieren und persönliche Entwicklung zu verfolgen. Es ist weit mehr als das Aufschreiben von Erlebnissen – es hilft dir, deinen Alltag zu strukturieren und das eigene Wachstum zu fördern. Dabei gibt es keine festen Regeln – du kannst dein Journal ganz nach deinen Bedürfnissen gestalten.

## Der Einstieg ins Journaling

Für den Einstieg brauchst du nicht viel – ein Notizbuch und ein paar Stifte genügen. Dein Journal ist ein Raum, in dem du dich ausdrücken kannst, ohne nach Perfektion zu streben.

Es geht darum, einen Ort zu schaffen, der dir hilft, Gedanken zu sortieren und deine Kreativität auszuleben.

## Bullet Journaling vs. Junk Journaling

Es gibt viele Varianten des Journalings. Beim Bullet Journal handelt es sich um ein minimalistisches System, das dir hilft, deinen Alltag zu organisieren, indem du To-Do-Listen, Kalender und Notizen nach deinen Bedürfnissen anlegst.

Das Junk Journaling hingegen ist eine künstlerische Variante, bei der du Materialien wie alte Postkarten oder Stoffreste verwendest, um deine Seiten zu dekorieren und mit Erinnerungen zu füllen.

## Dein Journal, deine Regeln

Journaling kann ganz unterschiedliche Formen annehmen.

Du kannst beispielsweise Mood-Tracking betreiben, um deine Stimmung über den Monat oder das ganze Jahr hinweg zu beobachten.

Auch Sleep-Tracking bietet einen interessanten Einblick in deine Schlafgewohnheiten und wie sie deine Stimmung beeinflussen.

Eine meiner Lieblingsideen ist es, monatsbezogene Themenseiten zu gestalten mit einer Zeichnung und der Überschrift des jeweiligen Monats, sowie einer Liste mit deinen Top-Songs des Monats.



Fotos: Dana Schoenwald



Du kannst auch einfach neue Erlebnisse festhalten: Hast du zum ersten Mal Mango gegessen, einen neuen Film geschaut oder ein neues Hobby begonnen?

Darüber hinaus nutzen viele ihr Journal, um Dankbarkeitslisten zu erstellen oder Bücher und Filme, die sie gesehen haben, zu tracken und zu bewerten.

Du kannst auch alte Sticky Notes oder andere Materialien verwenden, um damit eine Seite zu füllen.

Wenn du innerhalb der letzten Jahre genauso viele Sticker angesammelt hast wie ich, kannst du auch eine Doppelseite deines Notizbuches mit Stickern füllen.

### Inspiration aus der Community

Pinterest ist eine wunderbare Inspirationsquelle für Journaling.

Du kannst in der App nach „Journaling Ideen“ oder „Junk Journaling Inspiration“ suchen und findest unzählige Beispiele, wie du deine Seiten gestalten kannst.

Neben der kreativen Seite dient Journaling auch der Selbstreflexion. Es hilft dir, deine Gedanken und Gefühle zu beobachten und Veränderungen zu erkennen.

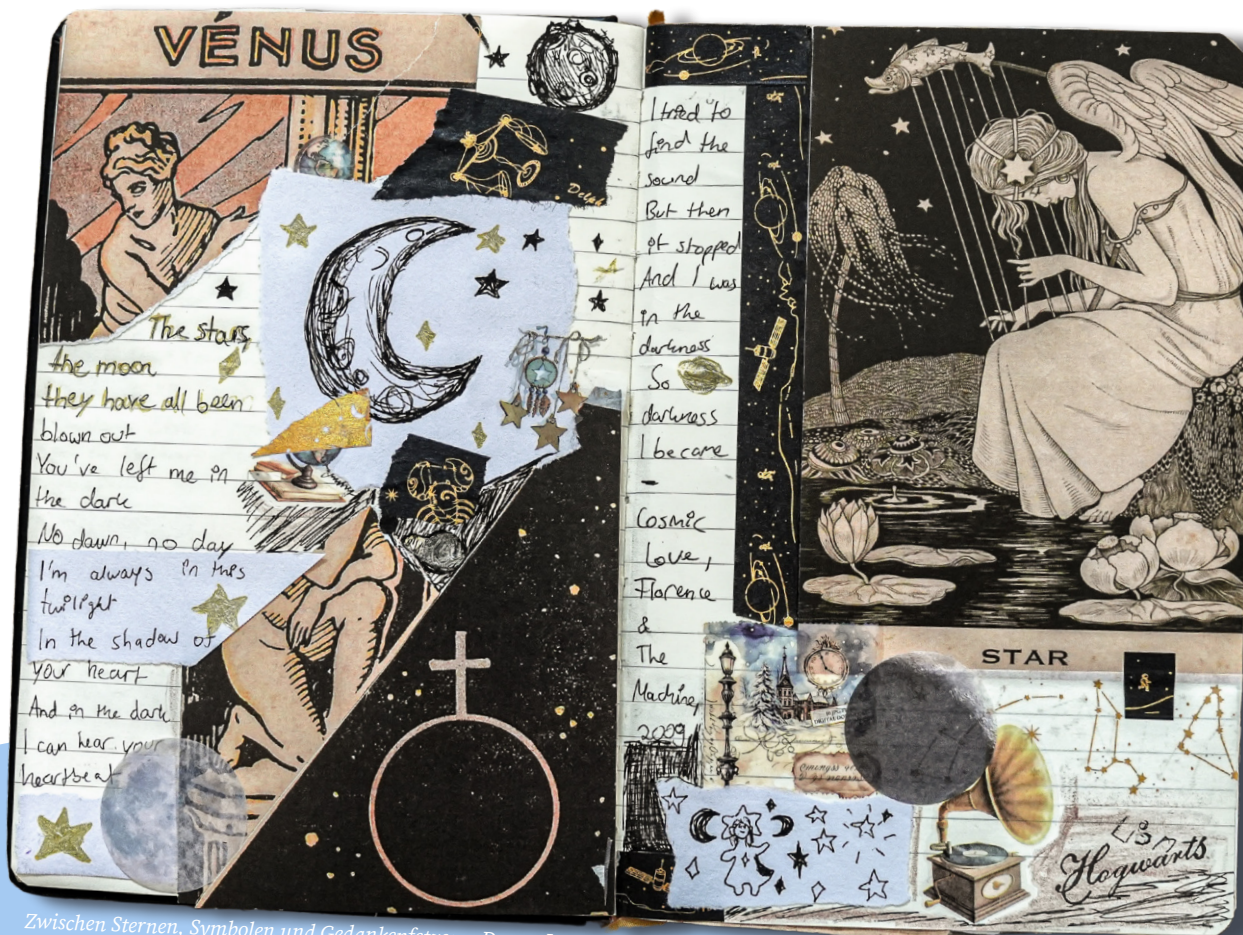
Das regelmäßige Schreiben unterstützt dich dabei, deine eigene Entwicklung besser zu verstehen und dein Wachstum zu fördern.

Seit Anfang 2025 führe ich selbst ein Journal und es ist immer wieder spannend, meine Seiten durchzublättern und zu sehen, was ich in den letzten Monaten erreicht und erlebt habe.

Besonders liebe ich es, alte Zettelchen, Sticker, Washi-Tape und Kino- oder Konzertkarten einzufügen – so wird mein Journal zu einer einzigartigen Erlebnissammlung. Ich kann dir nur empfehlen, es selbst auszuprobieren!

Schau doch einmal bei Intres Online vorbei, um herauszufinden, was du alles für Materialien fürs Journaling nutzen kannst! Auf unseren Social Media Kanälen findest du zudem ein Video, wie ich eine Seite meines Journals gestalte.

Dana Schoenwald



Zwischen Sternen, Symbolen und Gedankenketzen – Danas Journalseite fängt auf poetische Weise das Wechselspiel von Licht und Dunkelheit ein.



A high-angle, wide shot of a paved road that curves through a dense tropical forest. The road has a red double line down the center. A small motorcycle is visible in the distance on the road. The surrounding forest is lush with green foliage and palm trees. In the background, a valley is filled with a thick layer of white mist or fog, with forested hills visible on either side under a soft, hazy sky.

# **Allein ans andere Ende der Welt: Warum Luisa's Abenteuer dein Leben verändern könnte**



## Ohne Plan, ohne Begleitung, aber mit einer Mission: Luisa über ihr Jahr auf den Philippinen.

**A**ls Studentin für Erziehungswissenschaften und soziale Arbeit, mit gerade einmal 21 Jahren, hat Luisa etwas gewagt, das viele sich ein Leben lang nicht trauen würden: Dank der Non-Profit-Organisation World Horizon reiste sie ans andere Ende der Welt, auf die Philippinen – nicht als Touristin, sondern um ein Jahr lang ehrenamtlich in einer Kinderrechtsorganisation zu arbeiten. Wie diese Zeit ihr Leben verändert hat, erzählt sie im Interview mit Intres-Redakteurin Saskia.



### Was hat dich dazu bewegt, allein ans andere Ende der Welt zu reisen?

„Das war so eine Mischung aus Neugier, Freiheitsdrang und dem Wunsch, über mich selbst hinauszuwachsen.“

Ich hatte das Gefühl, dass ich mal raus muss aus dem Gewohnten.

Weg von allem, was ich kenne, um mich selbst besser kennenzulernen und die Welt aus einer anderen Perspektive zu sehen.“

### Hattest du anfangs Bedenken oder Ängste? Und wenn ja, wie bist du damit umgegangen?

„Ja, auf jeden Fall. Vor allem kurz vor der Abreise hat mich so ein richtig mulmiges Gefühl erwischt. Ich habe mich gefragt: Was, wenn ich mich dort total verloren fühle? Wenn mir was passiert und ich ganz allein bin?“

Auch die Sprachbarriere und die Angst kulturell irgendwo anzuecken, haben mich beschäftigt. Aber ich habe schnell gemerkt:

Es ist okay, Angst zu haben. Die gehört irgendwie dazu, wenn man sich auf etwas Neues einlässt.

Mir hat es geholfen, mit Leuten zu reden, die schon ähnliche Erfahrungen gemacht haben – das hat mir Mut gegeben.“

### Welche Art von ehrenamtlicher Arbeit hast du auf den Philippinen gemacht, und wie sah dein Alltag aus?

„Ich habe in einer Kinderrechtsorganisation namens Bahay Tuluyan gearbeitet.“

Mein Arbeitstag begann immer sehr früh – meistens half ich den Nanays<sup>1</sup> in der Küche.

Danach weckte ich die Jungs, brachte sie zur Schule und kümmerte mich um die Arbeit auf der Farm: Schweine und Hühner füttern, im Garten arbeiten, Tomaten pflanzen.

Ich habe viele Aktivitäten mit den Jungs gemacht – Zeichnen, kreative Projekte, Camps wie das Umweltcamp oder das Gender Equality Camp organisieren. Ich habe sogar ein bisschen Deutschunterricht gegeben.

Generell habe ich immer dort geholfen, wo man mich gerade brauchte.“

### Was ist dein wertvollstes Learning aus der ehrenamtlichen Arbeit im Ausland?

„Mein Jahr auf den Philippinen hat mich auf eine Weise bewegt, die ich nicht erwartet hätte.“

Die Kinder, mit denen ich gearbeitet habe, haben mich täglich inspiriert – ihre Lebensfreude und Kreativität waren unglaublich.



Foto: Luisa Stockmann



Am prägendsten war die Street Education in den ärmsten Vierteln von Manila.

Zwischen den einfachen Lebensverhältnissen habe ich viele Momente voller Hoffnung, Lächeln und Gemeinschaft erfahren.

Ich habe gelernt, wie wichtig es ist, dankbar zu sein für das, was man hat. Ich bin an mir selbst gewachsen und habe Herausforderungen überwunden.

Es war nicht immer einfach – aber diese Erfahrungen haben mich stärker gemacht.

Ich habe mitgenommen, glücklich zu sein mit dem, was ich habe, die Freude am Geben, und das Wissen, dass ich immer auf meine Familie und Freunde zählen kann – auch auf Distanz.“

### **Hast du durch deine Reise ein neues Bewusstsein für nachhaltigen Tourismus entwickelt?**

„Während meines Freiwilligendienstes wurde mir bewusst, wie ungleich weltweit der Zugang zu Bildung, Ressourcen und Gesundheitsversorgung ist.

Besonders beeindruckt hat mich, wie kreativ und selbstbestimmt die Menschen ihren Alltag meistern – nicht als Hilfsbedürftige, sondern mit gegenseitiger Unterstützung.

Viele betrachten solche Viertel aus westlicher Sicht als Slums<sup>2</sup>, was White Saviorism<sup>3</sup> widerspiegelt. Doch nachhaltiger Tourismus beginnt mit Respekt und Zuhören.

Ich sehe mich nicht als jemand, der etwas zurückgibt, sondern als Teil eines Austauschs auf Augenhöhe – nur so gelingt nachhaltiges und gerechtes Handeln.“

### **Wie hat dich das Alleinreisen verändert – als Mensch und in deiner Sicht auf die Welt?**

„Ich glaube, Alleinreisen hat mich weicher und gleichzeitig stärker gemacht.

Weicher, weil ich gelernt habe, viel offener auf Menschen zuzugehen, ohne sofort zu bewerten. Und stärker, weil ich gemerkt habe: Ich komme klar.





Auch, wenn alles neu ist, ich niemanden kenne und die Umstände manchmal echt chaotisch sind – ich finde Wege.

Ich habe gelernt, dass die Welt so viel mehr ist als das, was man zu Hause kennt. Dass Lebensfreude nicht davon abhängt, wie viel jemand besitzt. Dass Menschen überall Träume haben, lachen, kämpfen, lieben – und dass wir uns in vielem ähnlicher sind, als wir denken.“

### Welche drei wichtigsten Tipps würdest du jungen Menschen geben, die ebenfalls eine solche Reise wagen möchten?

„Vertrau dir – du wirst überrascht sein, wie viel in dir steckt, wenn du dich traust.  
Sei offen, auch wenn du nicht alles sofort verstehst – wer zuhört und unvoreingenommen bleibt, lernt am meisten.“

Und lass los! Oft passieren die schönsten Dinge genau dann, wenn wir sie nicht erwarten.

<sup>1</sup> „Nanay“ ist das philippinische Wort für „Mutter“ und wird respektvoll für Betreuerinnen oder Hausmütter in sozialen Einrichtungen verwendet.

<sup>2</sup> „Slum“ bezeichnet Wohngebiete, die oft unter prekären Bedingungen entstanden sind – mit unzureichender Infrastruktur, mangelhafter Wohnqualität und fehlender Grundversorgung.

<sup>3</sup> „White Saviorism“ beschreibt eine Haltung, bei der Menschen aus westlichen Ländern sich als Retter:innen von Personen aus ärmeren Regionen inszenieren – oft gut gemeint, aber ohne deren Perspektiven, Selbstbestimmung und Lebensrealität wirklich einzubeziehen.

Saskia Eichhorn

Inmitten wogender Palmen und lebendiger Farben zeigt sich, was Gemeinschaft bewirken kann.



Every child is BEAUTIFUL!



# schlütersche

## Wir suchen Dich!



### AUSZUBILDENDE MEDIENKAUFLEUTE

Digital und Print (m/w/d)

- ✓ Starte deine Karriere in der Medienbranche
- ✓ Lerne Online- und Social-Media Marketing
- ✓ Erfahre wie aus einer Idee ein Buch wird
- ✓ Werde Teil unserer Intres Redaktion
- ✓ Freu dich auf 30 Tage Urlaub und Zeugnisgeld

Alle Infos auf [www.schluetersche.de](http://www.schluetersche.de)



Ansprechpartner:innen für  
Anzeigen und Kooperationen



**Hanna Marie Ullmann**  
*hannamarie.ullmann@schluetersche.de*



**Katharina Bornhause**  
*katharina.bornhause@schluetersche.de*

Unsere  
Webseite



TikTok



Instagram



Lust, die Intres mitzugestalten?  
Bewirb dich direkt als Azubi bei  
der Schlüterschen!



# Impressum

## Redaktion

Jette Stöwer (Verantwortliche und Ausbilderin),  
Angelina Boso, Saskia Eichhorn, Pia Kröger,  
Dana Schoenwald, Hanna Marie Ullmann,  
Katharina Bornhause, Alicia Busse, Greta  
Wilkins

## Druck

Gutenberg Beuys  
Feindruckerei GmbH  
Hans-Böckler-Straße 52  
30851 Langenhagen

**Ausgabe vom 03.06.2025**

Artikel, die namentlich gekennzeichnet  
sind, entsprechen nicht unbedingt der  
Meinung der gesamten Redaktion.

Keine Gewähr für unverlangt eingesandte  
Manuskripte und Fotos sowie die Vollständig-  
keit und Richtigkeit der im Heft genannten  
Termine.

Die Intres dankt der Heinrich-Ludwig-Hart-  
mann-Gedächtnisstiftung für die freundliche  
Unterstützung.

Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG  
Postanschrift: 30130 Hannover  
Adresse: Hans-Böckler-Allee 7  
30173 Hannover  
Telefon: 0511 8550-1164  
Telefax: 0511 8550-1100

[intres@schluetersche.de](mailto:intres@schluetersche.de)  
[www.schluetersche.de](http://www.schluetersche.de)





## Ihr Schlüssel zu qualifizierten Auszubildenden!

Entdecken Sie die Welt der **Schlütersche Ausbildungsmedien** – Wir verbinden Unternehmen mit jungen Erwachsenen und motivierten Auszubildenden!

Wir helfen Unternehmen, maximale Reichweite mit Unternehmensporträts zu erzielen.

- Unsere Expertise baut auf unserem starken Netzwerk aus Schulen, Unternehmen und regionalen Partnern.
- Wir setzen auf effiziente Wege und zukunftsorientierte Lösungen mit optimaler Sichtbarkeit bei potenziellen Auszubildenden durch unsere Printmagazine und digitalen Plattformen **Ausbildungsguide.de** und **GymmeMore.de**.
- Unsere Produkte sind auf die jeweilige Zielgruppe zugeschnitten (Ausbildungsguide für die SEK I und GYMME MORE für die SEK II sowie Grown-up! für junge Erwachsene, die ins Leben starten und Themen wie Versicherungen, Finanzen, Steuern, erste Wohnung etc. angehen) und werden in Abschlussklassen verteilt.
- Sie können darin gezielt bei den jungen Menschen auf sich aufmerksam machen!

Entdecken Sie die Vorteile einer Partnerschaft mit den Schlütersche Ausbildungsmedien – wir sichern Sichtbarkeit und Reichweite, um die besten Talente für Ihr Unternehmen zu gewinnen!

