

# Perlen Queer Film Festival

**magaScene** Veranstaltungstipp: **QUEERE FILMKUNST** im Kino im Künstlerhaus

Beim 29. PERLEN Queer Film Festival Hannover zeigt sich die queere Filmkunst wieder in all ihren Farben und Facetten: Romantik, Spannung, Empowerment, das volle Leben und die ganz großen Gefühle bekommen vom 24. Oktober bis zum 1. November einen Ort auf der Kinoleinwand des Kommunalen Kinos im Künstlerhaus.

Gleich nach der Eröffnungsveranstaltung am 24. Oktober (16 Uhr) mit diversen Gästen und dem schwulen Männerchor Meine Herr'n geht's mit der Kurzfilmrolle „Pearls for Queers“ (18 Uhr) los. Wie in jedem Jahr wird mit diesem Format die Vielfalt queeren Lebens mit den neuesten Kurzfilmen gefeiert. Und weil Kurzfilme beim PERLEN-Publikum so beliebt sind, werden in diesem Jahr noch fünf weitere Kurzfilmprogramme mit unterschiedlichen Themen zusammengestellt, die im Verlauf der neun Festivaltage gezeigt werden.

Spielfilmhighlights sind das knallbunte, intergalaktische Abenteuer „Lesbian Space Princess“ (24. Oktober, 20 Uhr, Englisch mit deutschen Untertiteln) und die Fortsetzung des Publikumsereignisses „Mascarpone“ von 2022 – die schwule Romantikkomödie „Mascarpone 2: The Rainbow Cake“ (31. Oktober, 20 Uhr, Italienisch mit dt. UT). Die Romantik kommt auch in „Lesbian Space Princess“ nicht zu kurz, wenn Prinzessin Saira ihre Freundin Kiki aus den Händen der Straight White Malien befreien muss. In „Mascarpone 2“ treffen wir Luca und den Konditor Antonio wieder und begleiten sie durch die Liebeswirren ihres neuen Lebens.



Szene aus „Rivière“.

Foto: Outplay Films

Mit „Avant-Drage!“ (25. Oktober, 16 Uhr, diverse Sprachen mit dt. UT), „Queer as Punk“ (31. Oktober, 15.30 Uhr, Malaisisch/Englisch mit dt. UT) und „Queens of Joy“ (1. November, 15 Uhr, Ukrainisch/Russisch mit dt. UT) laufen Dokumentarfilme, die ans Herz gehen und aus ganz unterschiedlichen Weltregionen kommen: In „Avant-Drage!“ kämpft eine Gruppe griechischer Drag-Performer um Anerkennung und gegen Transphobie. „Queer as Punk“ begleitet die malaisische Punkband Shh...Diam! bei ihrem Engagement für das Recht auf den eigenen Körper und die eigene Identität. Und „Queens of Joy“

ist ein berührendes Dokument ukrainischer Queers im Kriegseinsatz.

➤ **Weitere Informationen und alle Termine auf der [www.perlenfilmfestival.de](http://www.perlenfilmfestival.de)**

Stadtmagazin für Hannover  
**magaScene**

Viele weitere, spannende Neuigkeiten aus der lokalen Kulturszene finden Sie in der aktuellen Ausgabe unseres Partnermediums magaScene, monatlich frisch gedruckt und kostenlos an über 500 Auslegestellen in Hannover oder online auf [www.magaScene.de](http://www.magaScene.de) inklusive Download-Möglichkeit.



## Laatzen richtet Städtepartnerschaftsforum aus

**LAATZEN.** Sprachpraxis ohne Kurs, neue Freundschaften knüpfen und interkulturelle Erfahrungen sammeln: Kontakte in Partnerstädte bereichern Vereine und Privatpersonen auf vielen Ebenen. Um diese Beziehungen gezielt zu stärken, richtet die Stadt Laatzen das 10. Städtepartnerschaftsforum aus. Dieses findet am Mittwoch, 12. November, ab 17.30 Uhr im Rathaus, Marktplatz 13, im Sitzungsraum 503 statt.

„2026 jähren sich sämtliche Partnerschaftsjubiläen. Dies ist ein guter Anlass, alte Verbindungen wiederzubeleben oder neue zu knüpfen“, findet Katrin Förster, Koordinatorin für die Städtepartnerschaften bei der Stadt Laatzen. „Mir ist bewusst,

wie zeitintensiv die Organisation von Austausch ist. Jede Begegnung ist jedoch ein Gewinn für jede und jeden einzelnen sowie für das europäische Zusammengehörigkeitsgefühl. Die Arbeit lohnt sich“, appelliert sie weiter.

Im Mittelpunkt des diesjährigen Forums stehen die städtischen Fördermöglichkeiten für Austauschaktivitäten mit den Partnerstädten. Ergänzend gibt es einen kompakten Überblick über externe Förderprogramme. Teilnehmende können ihre Bedarfe und Wünsche rund um Austauschbegegnungen direkt an die Stadt Laatzen richten. Der Abend dient zudem dem Erfahrungsaustausch zwischen Vereinen

und interessierten Bürgerinnen und Bürgern. Das Forum richtet sich sowohl an aktive Vereinsmitglieder als auch an Privatpersonen, die Interesse an internationalem Austausch und interkultureller Begegnung haben. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich – willkommen sind alle, die zum europäischen Netzwerk Laatzens beitragen oder mehr darüber erfahren möchten. Auch Personen, die an den bisherigen Foren nicht teilnehmen konnten, sind herzlich willkommen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Weitere Informationen erhalten Interessierte bei Katrin Förster telefonisch unter (0511) 82059930 oder per E-Mail an [katrin.foerster@laatzen.de](mailto:katrin.foerster@laatzen.de).

## Weihnachtsmärchen „Hänsel und Gretel“

**LAATZEN.** Am Sonnabend, 29. November, wird im Erich-Kästner-Schulzentrum das Weihnachtsmärchen „Hänsel und Gretel“ aufgeführt. Erstmals ist das Tournee Theater Hamburg mit einer Inszenierung in Laatzen zu Gast und bringt in der Fassung von Ralf Bettinger das beliebte Grimm-Märchen auf die Bühne.

Zur Geschichte: Hänsel und Gretel leben mit ihren Eltern am Waldrand. Als die Vermieterin Frau Roggen-schneider die Mietschulden einfordert, nimmt sie den Esel und die ge-

sammelten Beeren als Anzahlung mit. Um trotzdem einen Geburtstagskuchen zu backen, gehen Hänsel und Gretel in den Wald, um neue Beeren zu suchen. Hänsel streut Brotkrumen als Spur, doch ein Hase frisst sie auf und die Kinder verlaufen sich. Im Wald befreien sie einen Fuchs aus einer Falle und gewinnen ihn als Freund. Der Rabe Abraxas beobachtet die gute Tat und führt sie zu einem Lebkuchenhaus, wo sie von der freundlichen Frau Süßeria Zuckeria empfangen werden. Sie gibt sich als gute Fee aus, ist

aber in Wirklichkeit eine Hexe mit bösen Absichten. Die Auf-führungen finden am Sonnabend, 29. November, im Erich Kästner-Schulzentrum, Marktstraße 33 statt. Die erste Vorstellung beginnt um 14.30 Uhr, die zweite um 16.30 Uhr. Der Eintrittspreis beträgt sieben Euro für Kinder und Jugendliche sowie Inhaberinnen und Inhaber einer Ehrenamtskarte. Erwachsene zahlen zehn Euro. Karten für die nummerierten Sitzplätze sind ab sofort online über den Veranstaltungskalender auf [laatzen.de](http://laatzen.de) erhältlich.

ANZEIGE

# Nächtlicher Harndrang bei Mann und Frau

Lesen Sie hier, welche Optionen langfristige Besserung versprechen und worauf man achten muss.

In der Nacht regelmäßig aufstehen, um die Toilette aufzusuchen; am Tag danach müde und unkonzentriert. Viele kennen das Problem. Doppelt ärgerlich: Durch den Schlafmangel wird auch der private oder berufliche Alltag zur Herausforderung. Nächtlicher Harndrang ist ein Thema, das sowohl Männer als auch Frauen betrifft. Die Ursachen sind jedoch unterschiedlich.

## MÄNNER UND DIE PROSTATA

Bei Männern ist meist eine gutartige Vergrößerung der Prostata im Spiel. Dieser Prozess ist im Grunde harmlos, die vergrößerte Prostata engt aber die Harnröhre ein. Dadurch kann der Urin nicht mehr ungehindert fließen und ein Rest davon bleibt in der Blase zurück. Genau dieser Rest sorgt dann schnell wieder für das Gefühl, auf die Toilette zu müssen.

## FRAUEN UND DIE SENSIBLE BLASE

Bei Frauen steckt dagegen meist eine sensible oder gereizte Blasenwand hinter nächtlichem Harndrang. Nerven in der Blasenwand übermitteln dem Gehirn einen falschen Füllstand, wodurch man auf die Toilette muss, obwohl die Blase noch nicht voll ist.



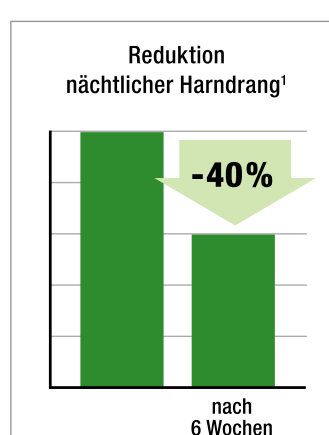
## WAS KANN MAN TUN?

So unterschiedlich die Auslöser für die schwache Blase auch sein mögen – helfen können in der Regel dieselben Tipps:

- **Genug trinken:** Viele Betroffene versuchen tagsüber weniger zu trinken. Dadurch wird aber der Urin stark konzentriert und die Blasen-schleimhaut gereizt, wodurch man erst recht häufigen Harndrang verspürt.
- **Beckenboden stärken:** Beckenbodenübungen sind

immer eine gute Empfehlung, egal ob der nächtliche Harndrang bei Männern oder Frauen auftritt. Entsprechende Übungsprogramme finden Sie im Internet – am besten einfach „Beckenbodenübungen“ googeln.

• **Heilpflanze Kürbis:** Mit dem Kürbis gibt es eine Pflanze, die Blase und Prostata in diesen Fällen unterstützt. Längerfristig eingenommen kann sie für einen normalen Harnfluss und dadurch eine ungestörte Nachtruhe sorgen.



<sup>1</sup>Terado T. et al. Jpn J Med Pharm Sci. 2004;52(4):551-561

## STUDIEN BELEGEN WIRKUNG

Dieses Wissen wird längst in der traditionellen Pflanzenheilkunde eingesetzt, mittlerweile gibt es für die Wirksamkeit des Kürbisses handfeste Belege: Der nächtliche Harndrang betroffener Personen konnte in einer umfassenden Untersuchung um fast die Hälfte gesenkt werden – und das schon nach 6 Wochen.<sup>1</sup> Entscheidend dafür ist eine hohe Konzentration der Wirkstoffe z. B. in Tabletten mit hochdosiertem Kürbiskern-Extrakt.

## GEHEIMTIPP AUS ÖSTERREICH

Ein Produkt, das österreichische Apotheker in diesem Zusammenhang seit Jahren empfehlen, sind die Kürbis-Tabletten von Dr. Böhm<sup>®</sup>. Diese konnten bereits hunderttausende Anwender überzeugen. Bis dato kannten nur einige wenige Deutsche das Produkt von ihren Österreich-Urlauben. Mit der Zeit wurde es aber immer häufiger im Bekannten und Freundeskreis weiterempfohlen und in den Apotheken nachgefragt. Aufgrund dieser verstärkten Nachfrage sind die Kürbis-Tabletten nun auch in Deutschland erhältlich und überzeugen auch hier mit spürbaren Ergebnissen bei nächtlichem Harndrang.

## WICHTIG:

Idealerweise werden die Kürbis-Tabletten über einen längeren Zeitraum (mindestens 3 Monate) eingenommen.

## APOTHEKEN-TIPP

### Bewährt bei Frauen



- ✓ Bei sensibler Blase und häufigem Harndrang
- ✓ Bei ungewolltem Harnverlust
- ✓ Langfristige Anwendung empfohlen

Für Ihre Apotheke: Dr. Böhm<sup>®</sup> Kürbis für die Frau  
60 Stk.; PZN: 15390969

### NEU auch für den Mann



- ✓ Kürbis für Blase und Prostata bei nächtlichem Harndrang
- ✓ Ginseng unterstützt die Manneskraft
- ✓ Zink für einen normalen Testosteronspiegel

Für Ihre Apotheke: Dr. Böhm<sup>®</sup> Kürbis für den Mann  
30 Stk.; PZN: 19825654