

# Literatur vom Feinsten

Das Stadtmagazin **magaScene** empfiehlt im Januar den Besuch dieser Lesungen

28 Jahre nach der Erstveröffentlichung kehrt **Judith Hermann** zu „Sommerhaus, später“ zurück. Die Autorin liest aus dem Band, der einst als Stimme eines neuen literarischen Tons wahrgenommen wurde und heute als Klassiker gilt. Alexander Kosenina, Professor an der Leibniz Universität Hannover und Herausgeber der Reclam-Ausgabe, spricht mit der Autorin am 12. Januar im Literarischen Salon über Wandel, Kontinuitäten und den Platz von „Sommerhaus, später“ in ihrem Gesamtwerk. Denn was Ende der 1990er Jahre noch unter dem Schlagwort „Fräuleinwunder“ diskutiert wurde, ist längst Teil des literarischen Kanons und Schullektüre geworden. Im Gespräch blickt Hermann auf die Entstehungszeit,



Judith Hermann.  
Foto: A. Reiberg

auf den oft zitierten „Berliner Sound“ und auf die heutige Lektüre des Textes zurück.

Im Rahmen der LiteraTour Nord 2025/26 liest **Katerina Poladjan** aus ihrem Roman „Goldstrand“. Goldstrand ist ein sozialistisches Ferienprojekt an der bulgarischen Schwarzmeerküste, geplant in den 1950er Jahren als utopischer Ort für alle. Von dort entfaltet sich eine weit gespannte Familiengeschichte, die über Jahrzehnte und durch Europa führt, von Odessa über Konstantinopel und Warna bis nach Rom. Erzählt wird sie aus der

Gegenwart heraus: Ein erfolgreicher Filmregisseur blickt zurück, mutmaßt, erinnert und erfindet. Poladjans Roman verbindet persönliche Geschichte mit politischen Umbrüchen des 20. Jahrhunderts und fragt nach Herkunft, Erinnerung und Identität. Am 15. Januar spricht Matthias Lorenz mit Poladjan im Literaturhaus.

**Michael Roth** spricht in der Lesung zu seinem Buch „Zonen der Angst – Über Leben und Leidenschaft



Michael Roth.  
Foto: Friedrich Bungert

in der Politik“ in der Faust Warenannahme offen über die Schattenseiten des politischen Betriebs. Er beschreibt innerparteiliche Machtkämpfe, den Druck sozialer Medien, Shitstorms und den Umgang mit gesellschaftlichen Ängsten und wie all dies zunehmend auf ihn selbst wirkte. Roth blickt auf fast drei Jahrzehnte als direkt gewählter SPD-Abgeordneter im Deutschen Bundestag zurück, zuletzt als Vorsitzender des Ausschusses und zuvor als Staatsminister für Europa im Auswärtigen Amt. Seine klare Haltung, etwa in der Unterstützung der Ukraine, brachte ihm öffentliche Anerkennung, aber auch massiven Widerspruch ein. Radikal ehrlich erzählt Roth von seiner politischen Laufbahn, seinen Zweifeln und seiner lange Zeit unerkannten, mentalen Erkrankung, die schließlich zu seinem bewussten Rückzug aus der Politik führte. Moderiert wird der Abend am 18. Januar von Jan Egge Sedelies.

## NP-Grundschulprojekt: Jetzt anmelden

Spannende journalistische Exkursionen vom 13. bis 24. April – mit den vierten Klassen

Das Jahr 2026 steht noch am Anfang – und worauf wir uns als NP im Frühjahr besonders freuen, ist das NP-Grundschulprojekt im April. Dann sind wir wieder zwei Wochen mit rund 25 vierten Klassen aus Hannover und dem Umland auf spannenden Exkursionen unterwegs. Die Viertklässlerinnen und Viertklässler können wie jedes Jahr an unserer Seite als Kinderreporter journalistische Luft schnuppern.

Dazu gibt es jede Menge Unterrichtsmaterial (und täglich eine NP für jedes Kind), mit dem sie in der Schule Medienkompetenz entwickeln können. Das Projekt läuft zwei Wochen im Zeitraum 13. bis 24. April. Wie intensiv die Lehrerinnen und Lehrer die Unterrichtsmaterialien nutzen, ist ihnen selbst überlassen. Höhepunkt der zwei Wochen ist die Exkursion mit uns an einem Vormittag.

10.000 Viertklässlerinnen und Viertklässler teilnehmen. Unsere langjährigen Sponsoren, das Kommunikationsunternehmen HTP und das Wohnungsunternehmen KSG, unterstützen das Projekt erneut.

„Regionale Medien wie die NP spielen besonders in diesen Zeiten für die Allgemeinbildung und die politische Willensbildung eine bedeutende Rolle. Daher halte ich es für sehr wichtig, Kinder schon im Grundschulalter mit diesen Medien vertraut zu machen“, sagt HTP-Geschäftsführer Thomas Heitmann. Die KSG begleitet dieses Format nun schon einige Jahre, und wir freuen uns wieder auf den Besuch der Grundschülerinnen und -schüler auf der Baustelle“, so KSG-Chef Karl Heinz Ränge. „Engagierter Nachwuchs zählt schließlich auf das Zukunftskonto von uns allen ein.“

Fast alle Plätze sind bereits belegt. Möchten Sie sich als Lehrerin oder Lehrerin noch mit Ihrer Klasse anmelden, können Sie jetzt noch die letzte Chance nutzen. Scannen Sie einfach den QR-Code, erfahren Sie mehr und registrieren Sie sich.



### JEDE DER KLASSEN BEKOMMT EINE EXKLUSIVE EXKURSION

Dabei erhalten die Schülerinnen und Schüler Blicke hinter die Kulissen an Orten, zu denen sie sonst nicht kommen – zum Beispiel auf der Feuerwache. Sie bekommen exklusive Kulturshows geboten, zum Beispiel im GOP Variété Hannover. Sie erhalten Einblicke in die Medien, unter anderem bei Radio ffn. Und immer dürfen sie wie richtige Reporterinnen und Reporter in Kinder-Pressekonferenzen all die Fragen stellen, die ihnen auf ihrer neugierigen Seele brennen.

Das Projekt „NP in der Grundschule“ geht in die 18. Runde. Seit 2007 haben bereits rund



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 Ausgestellen in Hannover oder online auf [www.magaScene.de](http://www.magaScene.de) inklusive Download-Möglichkeit.



Katerina Poladjan.  
Foto: Francesco Gattoni

ANZEIGE

## Mamas Hausmittel bei Verstopfung



**Verdauungsbeschwerden.** Harter Stuhl ist für Betroffene eine wahre Last. Doch es gibt pflanzliche Mittel und Wege, um der Verdauung wieder den nötigen Schubs zu geben.

Es gibt viele Gründe, warum der Darm plötzlich streikt – z. B. Stress, Flüssigkeitsmangel oder auch die altersbedingte hormonelle Umstellung in den Wechseljahren. Der Toiletten-gang kann dann zur echten Herausforderung werden und ist oft nur unter Schmerzen möglich. Häufig bleibt auch das unangenehme Gefühl einer unvollständigen Entleerung zurück. Was kann man dagegen tun? Vor allem, wenn man Abführmittel im ersten Schritt vermeiden möchte?

### DEN TIPP VON MAMA KENNEN VIELE

Wenn die Verdauung mal träge ist, helfen Ballaststoffe und viel Trinken – das hat sich über Generationen bewährt.

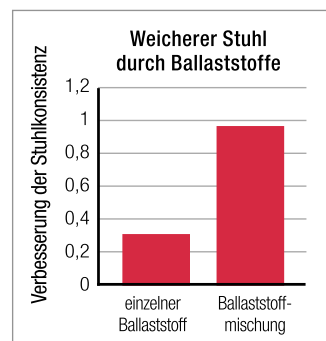
Die Ballaststoffe binden Wasser im Darm, erhöhen so das Stuhlvolumen und fördern eine natürliche Darmtätigkeit. Insbesondere Flohsamen-schalen entfalten dabei einen sanft wirkenden Quelleffekt, der den Stuhl auflockert und die Passage durch den Darm erleichtert. Doch obwohl der Körper täglich auf Ballaststoffe angewiesen ist, erreichen viele Menschen die empfohlene Menge nicht – selbst bei ausgewogener Ernährung.

### WISSENSCHAFTLICH BELEGT

Auch ärztliche Leitlinien empfehlen bei hartem Stuhl zuerst eine Erhöhung der Flüssigkeits- und Ballaststoffzufuhr.

Eine groß angelegte Studie zeigt: Den besten Effekt erzielt man mit einer Kombination mehrerer Ballaststoffe in möglichst hoher Dosierung. Denn einzelne Ballaststoffe wie Flohsamen, Quarkern-

mehl oder Papayamus wirken zwar gut, aber eine Kombination aus unterschiedlichen Ballaststoffen stellt eine deutlich effektivere Lösung dar – denn diese ergänzen sich gegenseitig in ihrer Wirkung.\*



### WIRKSAME ALTERNATIVE AUS DER APOTHEKE

Apotheker empfehlen hier Dr. Böhm® Darm aktiv – mit der Kraft von 5 sorgfältig kombinierten pflanzlichen Ballaststoffen – darunter der zuvor angesprochene Flohsamen. Das fruchtige Trinkpulver ist bereits in praktischen Sachets vordosiert und lässt sich ganz einfach in den Alltag integrieren. Es eignet sich zudem für Kinder ab 6 Jahren – hier wird die Einnahme von einem halben Sachet empfohlen. Die spezielle Kombination unterstützt gleich dreifach – ganz ohne Gewöhnungseffekt und schon nach 1 bis 2 Einnahmen:

1. Der Stuhl wird weicher und gleitfähiger
2. Die Darmaktivität wird angeregt
3. Die Darmentleerung wird erleichtert

Bestehen Sie in der Apotheke auf Dr. Böhm® Darm aktiv – seine spezielle Zusammensetzung mit Ballaststoffen aus Flohsamen, Apfel, Pflaume, Gerstengras, Pflaume, Apfelfeigen und Kummel.

\*Christodoulides S et al. Aliment Pharmacol Ther 2016; 44(2): 103–116.

## EMPFEHLUNG bei hartem Stuhl

PZN: 19251696 (6 Sachets)  
PZN: 19105730 (20 Sachets)

### Dr. Böhm® Darm aktiv

- ✓ Wohlschmeckende 5-fach Kombination aus pflanzlichen Ballaststoffen
- ✓ Leichte und regelmäßige Darmentleerung dank Flohsamen
- ✓ Spürbarer Effekt schon nach einem Tag<sup>1</sup>

<sup>1</sup>PKA-Produkt-Test (PKAclub, 10/2023)

**Gut zu wissen:** Dr. Böhm® ist seit über 55 Jahren die führende Apothekenmarke Österreichs. Das Familienunternehmen produziert exklusiv in Deutschland und Österreich.

**GETESTET in der Apotheke**

**Bestnote „Sehr gut“ für Dr. Böhm® Darm aktiv**

Auch die Fachwelt ist überzeugt von Dr. Böhm® Darm aktiv. Beim unabhängigen Produkttest von Apothekenangestellten wurde das Ballaststoff-Präparat mit der Bestnote „Sehr gut“ ausgezeichnet. Unter anderem mit folgenden Ergebnissen:

- 93 % der Teilnehmer bemerkten innerhalb der ersten drei Tage eine signifikante Verbesserung, 52 % sogar bereits innerhalb der ersten 24 Stunden.
- 96 % der Teilnehmer würden Dr. Böhm® Darm aktiv weiterempfehlen.

Produkt-Test

Sehr gut

Note: 1,9 / 10/2023