



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 inklusive Download-Möglichkeit.

Fiesta con Salsa: HAVANA feiert Jubiläum

Der **magaScene**-Tipp: Am 14. März wird es heiß im **KULTURZENTRUM PAVILLON**

Am 14. März wird es ab 20 Uhr heiß im Kulturzentrum Pavillon, wenn die hannoversche Salsa-Band HAVANA ihr 45-jähriges Jubiläum feiert. Das Feuer der lateinamerikanischen Musik wird dafür sorgen, dass kein Tanzbein stillsteht. Bigband-Musiker Andy Gütte, Fan und Begleiter der Band ab der ersten Stunde, hat sich mit den beiden Gründungsmitgliedern Kurt Klose und Heiko Biermann getroffen und erzählt, wie die afro-kubanische Musik in die norddeutsche Tiefebene einzog.

HAVANA - der Name steht seit der Bandgründung 1981 für brodelnde Rhythmen, jazzige Soli und heiße lateinamerikanische Musik aus der Region Hannover. Was machte die Norddeutschen einst zu Latin-Music-Fans und begeisterten Salsa-Tänzern? „Das Entscheidende war die Perkussion“, erfahre ich im Gespräch mit den Gründungsmitgliedern Kurt Klose (Piano, Bandleader) und Heiko Biermann (Saxophon, Flöte). Hat eine Jazzformation in der Regel einen Schlagzeuger, trat an seine Stelle nun eine dreiköpfige Perkussionsgruppe und ein buntes Instrumentarium aus Bongos, Congas und Timbales. Die Idee, virtuos Jazz tanzbar zu machen, war in jenen frühen Tagen aber durchaus gewagt, hatte man doch bei anspruchsvoller Musik stillsitzend andächtig zuzuhören. Genau das aber wollten die Gäste im Kult-Laden ZOMBIE in Wennigsen beim Debut-Konzert im März 1982 nicht. So traf man auf ein Publikum, das auf HAVANA geradezu gewartet



Andy Gütte (Mitte) mit Kurt Klose und Heiko Biermann.

Foto: privat

zu haben schien - und die musikalische Reise begann.

Diese führte HAVANA quer durch die Republik, ins benachbarte Ausland, 1989 zu einer Konzertreise in die damalige DDR, durch die Benelux-Staaten und immer wieder in den Raschplatz-Pavillon („Unser Wohnzimmer - hier ist HAVANA im Endeffekt großgeworden.“). Hier fanden die großen Konzerte im Rah-

men der jährlichen FIESTA CON SALSA statt, und hier gab es Begegnungen mit Gästen wie dem dänischen Perkussionisten Birger Sulsbrück, dem amerikanischen Saxophonisten Herb Geller oder dem Posaunisten Joe Gallardo - allesamt Höhepunkte in der Band-Vita. Ein solcher war auch eine Reise zu Studienzwecken nach Kuba im Jahr 1987, bei der es zu Sessions mit örtlichen Musi-

kern, einem sehr fruchtbaren Besuch in der Musikhochschule in Matanzas und einem Probenbesuch bei Arturo Sandoval kam. Was erwartet das Publikum bei den Konzerten im Jubiläumsjahr? Hierzu Kurt Klose: „Das Repertoire, das wir jetzt präsentieren, umfasst die gesamte HAVANA-Geschichte. Wir spielen alte Klassiker der ersten Stunde, „Evestorf“ ist dabei, Latin-Jazz

Titel wie „Latin New York“ und die typischen Kuba-Songs sowie ein paar modernere Kompositionen aus meiner Feder“. Heiko Biermann ergänzt: „Wir möchten den jungen, frischen Geist, mit dem wir vor 45 Jahren begonnen hatten, heute für die Leute auf die Bühne bringen. Ich stehe einfach unheimlich gerne mit der HAVANA-Familie auf der Bühne!“

Maik OTHMER

Haustür- und Terrassendachstudio



4.999,00 €
inklusive Montage

Alu-Terrassendach

Maße: 4000 x 3000 mm

inkl. 10 mm Verbundsicherheitsglas in 3 verschiedenen Farben

Vereinbaren Sie einen Beratungstermin unter
Bäckerstraße 3A Mo bis Fr 9 - 18 Uhr
Sarstedt-Hotteln Samstags 10 - 13 Uhr
Fon 0 50 66 / 90 26-0 www.tischlerei-othmer.de Folgen Sie uns auf

Sonntags Schautag von 13.00-17.00 Uhr!

Medizin

ANZEIGE

Thema: nervös bedingte Schlafstörungen

Wundermittel Schlaf: ein Traum für die Gesundheit

Wie wichtig guter Schlaf ist und was bei Ein- und Durchschlafproblemen wirklich helfen kann

Nach links und rechts wälzen, die Bettdecke zurechtrücken. Die Gedanken kreisen währenddessen um den vergangenen Tag oder um das, was die Woche noch bevorsteht. Rund 50% der Deutschen kennen es: Einschlafprobleme! Beim Durchschlafen haben sogar 70% Schwierigkeiten und wachen nachts mehrmals auf.

Warum Schlafen der Schlüssel zu einem gesunden Leben ist

Der menschliche Körper vollbringt im Schlaf wahre Wunder. Tagsüber sind wir damit beschäftigt, eine konstante Denkleistung zu erbringen und den Blutkreislauf in Schwung zu halten. Aber sobald wir einschlafen, beginnt eine bemerkenswerte Erholungsphase für Körper und Geist. Dann werden beschädigte Zellen repariert, Gewebe erneuert und Energiereserven für den nächsten Tag aufgefüllt. Der Schlaf hat aber auch erheblichen Einfluss auf unsere Gehirnfunktion und unser Gedächtnis. Während wir schlafen, verarbeitet unser Gehirn Informationen und Erfahrungen aus dem vergangenen Tag.



Die dunkle Seite der Nacht: Schlafdefizite und ihre Folgen

Wer regelmäßig schlecht und zu kurz schläft, muss im Alltag z. T. mit unangenehmen Folgen rechnen: Die Leistungs- und Gedächtnisfähigkeit kann abnehmen und die Konzentration nachlassen. Andauernder Schlafmangel kann aber auch zur Entwicklung weiterer Krankheiten wie Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Herzrhythmusstörungen führen. Auch das Immunsystem kann geschwächt werden

und Erkältungen oder Infekte befürchten.

Von Schlafmangel zu Schlafgenuss: So finden Sie in einen erholsamen Schlaf

Immer mehr Deutsche besinnen sich

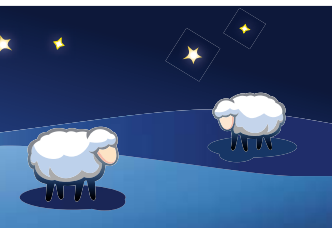
zurück auf jahrzehntelange Erfahrung und die wissenschaftliche Expertise, wenn es um Schlafprobleme geht - mit dem natürlichen Arzneimittel Baldriparan (rezeptfrei, Apotheke). Seit über 70 Jahren bringt es Deutschland den Schlaf zurück, und

das auf ganz natürliche Weise ohne Gewöhnungseffekt! Baldriparan - Stark für die Nacht enthält als erstes Arzneimittel die höchste Dosierung von Baldrianwurzelextrakt am Markt. Denn bekannt ist: Nur Baldrian-Präparate mit extra hoher Dosierung können bei Schlafstörungen nachweislich helfen. Dabei beschleunigt das Arzneimittel nicht nur das Einschlafen, sondern fördert auch das Durchschlafen¹. Das Präparat verändert den natürlichen Schlafrhythmus nicht und bewahrt die wichtige Tiefschlafphase. Zugleich verursacht es keine Müdigkeit am Folgetag, sodass Schlafgeplagte wieder erholt in den Tag starten können.

Für Ihre Apotheke:
Baldriparan
Stark für die Nacht
(PZN 00499175)
www.baldriparan.de



Baldriparan



Neuer „Gute Nacht Drink“ macht Einschlafen zum Genuss

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Rituale Sicherheit geben und Stress senken können. Schon kleine Gewohnheiten am Abend aktivieren das „Entspannungsnervensystem“. Doch unser Körper braucht auch die richtigen Nährstoffe, um zu entspannen. Mit dem neuen Baldriparan Gute Nacht Drink fällt es noch leichter, den Tag loszulassen. Es ist ein Abendritual, das Schlaf und Genuss miteinander verbindet.



Der Premium-Einschlafbegleiter

Der neue Abendmoment wird getragen von einer Kombination bewährter Inhaltsstoffe. Melatonin, das zentrale Schlafhormon, verkürzt nachweislich die Einschlafzeit. Vitamin B6 trägt zu einer normalen psychischen Funktion sowie zu einem normalen Nervensystem bei. Einfach das Pulver - mit natürlichem Vanillegesmack - kurz vor dem Schlafengehen in Ihr Lieblingsgetränk einrühren, warm oder kalt genießen - und sanft einschlafen. Der Baldriparan Gute Nacht Drink (PZN 20092398) ist jetzt in Ihrer Apotheke erhältlich.

¹bezogen auf die Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen • Abbildungen Betroffenen nachempfunden
BALDRIPARAN STARK FÜR DIE NACHT: Wirkstoff: Trockenextrakt aus Baldrianwurzel. Zur Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen. Enthält Sucrose (Zucker). www.baldriparan.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 62186 Gräfenleng
Baldriparan® Gute Nacht Drink ist ein Nahrungsergänzungsmittel. • Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen. • Vitamin B6 trägt zu einer normalen psychischen Funktion bei und zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung