

Musik, Kino, Literatur und Zauberkunst an 22 Orten

Der **magaScene**-Tipp: **KULTURSOMMER DER REGION HANNOVER**

Sommer, Sonne, Kultur pur: Der 28. Kultursommer der Region Hannover und der Stiftung Kulturregion Hannover zeigt auch in diesem Jahr wieder, wie vielfältig, verbindend und farbenfroh Kultur sein



Stadtmagazin für Hannover
magaScene

Viele weitere, spannende News aus der lokalen Kulturszene finden Sie in der aktuellen Ausgabe unseres Partnermediums magaScene, monatlich frisch gedruckt und kostenlos an rund 500 Auslegestellen in Hannover oder online auf www.magascene.de.

Besuchen Sie uns jetzt auch auf Instagram und Facebook!

magaScene_hannover

MagaScene

kann. Ein buntes Programm bietet vom 1. Juli bis zum 30. August die Möglichkeit, atmosphärische Orte und kulturelle Schätze in der Region Hannover zu entdecken. 27 Veranstaltungen lohnen einen Besuch in Parks, Gärten, Scheunen, Schwimmbädern, Kirchen oder Schlössern. Veranstaltungsorte sind Barsinghausen, Bredenbeck, Brelingen, Garbsen, Gehrden, Hannover-Kleefeld, Hannover-List, Hannover-Ricklingen, Hannover-Stöcken, Laatzen, Neustadt am Rübenberge, Poggenhagen, Ronnenberg, Springe, Seelze, Wedemark und Wunstorf. „Wir laden die Menschen zu einer kulturellen Sommerfrische in der Region Hannover ein: In allen Städten und Gemeinden der Region gibt es unterschiedlichste kulturelle Angebote zu entdecken“, wirbt der Erste Regionsrat Jens Palandt für die 28. Ausgabe des Kultursommers. „Das Programm ist in diesem Jahr so vielfältig wie die regionale Kulturszene: Es gibt nicht nur Konzerte, sondern auch Lesungen, Tanz-Workshops, Zauberei und Kino an außergewöhnlichen Orten – ich bin sicher, da ist für Jede und Jeden etwas dabei.“

Lieder und Arrangements jiddischer Musik im Broadway-Stil erklingen am 7. Juli beim Gartenkonzert der Villa Seligmann in Hannover. Mit Gypsy Jazz und Global Music treten Marion & Sobo Band am 28. Juli im Bürgerpark Wunstorf auf, und keine geringeren als Terry Hoax geben sich am 22. August in der Kornbrennerei Warnecke in Bredenbeck die Ehre. Klassikfans kommen



Freuen sich auf den diesjährigen Kultursommer: **Veronika Liese (von links), Hans-Christian Euler, Stefani Schulz, Julia Bolzek, Zauberer Tobini, Jens Palandt, Friederike Kohn und Stefan Becker.**
Foto: Philipp Schröder, Region Hannover

men beim Kammermusikabend am 9. Juli im Haasenhof in Mandelsloh, bei der Atempolyphonie mit Goran Stevanovic am 8. August in St. Martini in Brelingen oder am 23. August bei Konzert und Lesung mit Raphaela Gromes, Julia Riem und Vera Burmester im Bürgerhaus Bissendorf auf ihre Kosten. Und auch die IFF-Sommerakademie für die Frühstudierenden der Hochschule für Musik, Theater und Medien ist wieder mit einem Workshop-Konzert (13. August), einem Orchester-Konzert (15. August)

und einer Kammermusik-Matinee (16. August) in Schloss Landestrost in Neustadt am Rübenberge zu Gast.

Kino und Konzerte gibt es beim Kultursommer auch im Freibad: Das Annabad in Hannover-Kleefeld zeigt am 21. August den Filmklassiker „Der weiße Hai“, am 22. August rockt die Philipp Bölker Band das Bad, und am 23. August sorgt Toni Kater mit Indie und Alternative Pop für sommerliche Stimmung am Pool. Beim brasilianischen Sommerabend am 15. August in Bar-

singhausen weht ein Hauch von Brasilien durch den Hinterhof der Kulturfabrik Krawatte: Erst gibt's Musik von Tudo Azul, danach zeigt Cinema del Sol den Film „Das tiefste Blau“.

Zauberkunst und Tanz für Kinder von 4 bis 10 Jahren steht am 9. Juli in Schloss Landestrost in Neustadt am Rübenberge auf dem Programm: Beim Kinderzauberer derGROSSEtobini trifft Magie auf selbstkomponierte Tobini-Songs und Tanzeinlagen der Tanzfamilie beYOUTiful aus Garbsen, die das Publikum in Be-

wegung bringen werden. In Hannover lohnt sich am 14. Juli der Besuch von „Yüz Yüze“ im Kulturzentrum Pavillon in Hannover: Nach dem interaktiven Konzert für alle ab 5 Jahren geht es weiter mit einem Tanzworkshop: Vom anatolischen Volkstanz bis zur Spitzentanztechnik, vom jiddischen Lied bis zum Kehlgesang reicht der Reigen durch die Musikgeschichte – Mitmachen ist ausdrücklich erwünscht. Und auch das Kulturfestival „Parkbeben & Friends“ mit Noanda, Sorvina, Silvan

Strauss Trio, Cosmica Bandida, Amigo Altmarm, Tilman Döring, Switchermachine und Manolin am 15. August in Poggenhagen ist ein Ort für die ganze Familie.

☛ Tickets für die einzelnen Kultursommer-Konzerte gibt es jeweils bei den von den Veranstalterinnen angegebenen Vorverkaufsstellen. Zum Teil fallen zusätzliche Vorverkaufsbühren an. Manche Veranstaltungen finden bei freiem Eintritt statt. www.kultursommer-region-hannover.de

Coenzym Q10 – die Ergänzung zu Cholesterinsenkern



Cholesterinsenkende Medikamente (Statine) können Müdigkeit, Erschöpfung oder muskuläre Probleme verursachen. Was kann man dagegen tun?

Knapp die Hälfte der Erwachsenen in Deutschland hat zu hohe Cholesterinwerte. Fast acht Millionen werden deshalb medikamentös behandelt – meist mit sogenannten „Statinen“. Diese sorgen dafür, dass der Körper weniger Cholesterin produziert, wodurch sich we-

niger gesundheitsschädliche Ablagerungen in den Gefäßen bilden und das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall sinkt.

Leider können die wichtigen Cholesterinsenker auch unerwünschte Begleiterscheinungen haben: So treten nicht selten frühzeitige Erschöpfung, anhaltende Energielosigkeit oder auch muskuläre Probleme auf. Mitunter problematisch ist, dass diese Begleiterscheinungen bei vielen Patienten erst einige Zeit nach Beginn

der Statineinnahme auftreten. Aus diesem Grund erkennen viele Betroffene nicht sofort den Zusammenhang mit ihrer cholesterinsenkenden Therapie. Doch wie kommt es dazu?

STATINE HEMMEN COENZYM-Q10-BILDUNG

Statine hemmen nicht nur die Entstehung von Cholesterin, sondern auch die Produktion von Coenzym Q10. Dieser lebenswichtige Stoff ist im Gegensatz zum überschüssigen

Cholesterin jedoch von zentraler Bedeutung in unserem Körper. Er wird von jeder einzelnen Zelle zur Energiegewinnung benötigt – besonders in Herz, Gehirn und Muskulatur. Liegt ein Coenzym-Q10-Mangel vor, kommt es entsprechend oft zu den genannten Beschwerden.

DIE SPEICHER WIEDER AUFFÜLLEN

Grundsätzlich gilt: Jegliche Begleiterscheinung soll unbedingt mit dem Arzt abgeklärt

werden, denn ein eigenmächtiges Absetzen der Medikamente ist in keinem Fall anzuraten. Jedoch kann die Verträglichkeit von Statinen oft deutlich verbessert werden, indem der zu niedrige Coenzym-Q10-Spiegel wieder aufgefüllt wird. Immer mehr Mediziner empfehlen daher, ergänzend zur Statintherapie zusätzlich Coenzym Q10 einzunehmen. Hierfür eignen sich hochdosierte Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke wie die Coenzym Q10 Kapseln von Dr. Böhm®.

PRODUKTE RICHTIG VERGLEICHEN

Auch bei Coenzym-Q10-Präparaten lohnt sich ein genauer Vergleich. Denn nicht jedes Produkt liefert den gleichen positiven Effekt. Die folgenden Punkte helfen bei der Auswahl:

- **Ubichinon statt Ubichinol:** Coenzym Q10 gibt es in zwei Formen: Ubichinon und Ubichinol. Für die Energieproduktion von Herz und Muskeln spricht die Studienlage klar für Ubichinon. Wer bei der Statin-Therapie oder im Alter seine Energie gezielt unterstützen möchte, setzt daher auf die klinisch bewährte Form: Ubichinon.
- **Dosierung:** Empfohlen wird eine Tagesdosis von 100 mg Coenzym Q10 (Ubichinon).
- **Bioverfügbarkeit:** Nur in Öl gelöstes Coenzym Q10 kann der Körper effizient verwerten – am besten als Weichkapsel.

FRAGE an den Experten

Mag. Dirk Meier Nährstoffexperte

„Warum wird Coenzym Q10 im Körper oft schlecht aufgenommen?“

Coenzym Q10 als Pulver ist fettlöslich und wird daher im Darm kaum aufgenommen.

Wird es in ungeeigneter Form eingenommen, kann ein großer Teil ungenutzt bleiben. Entscheidend ist daher, dass Coenzym Q10 in gelöster Form vorliegt. Wird es z.B. in Öl gelöst, kann der Körper es deutlich besser aufnehmen – ähnlich wie fettlösliche Vitamine. So entsteht eine gute Bioverfügbarkeit, um den Körper bei der Energieversorgung von Herz und Muskulatur zu unterstützen.

PRODUKT-TIPP

Dr. Böhm® Coenzym Q10

- ✓ Nur 1x täglich – 100 mg Ubichinon
- ✓ Verringert Müdigkeit (Vitamin B12)
- ✓ Sehr gute Bioverfügbarkeit – in Öl gelöst

Falls nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke Dr. Böhm® Coenzym Q10 gerne für Sie unter:
PZN: 20398051 (30 Stk) UVP: 19,90 €