Zehn Orte für Liebeslieder gesucht

Der **DÄNISCHE SÄNGER HEARTMOOD** sucht Räume für seine Tour durch die Region Hannover

HANNOVER. Internationale Liebeslieder und Geschichten über Nähe, Sehnsucht und Abschied sollen im Frühjahr in Hannover und Umgebung zu hören sein – auch in kleinen, persönlichen Runden. Der dänische Sänger und Gitarrist Hartmut Holtz-Söderberg alias Heartmood sucht für sein Programm „Love Stories" Gastgebende mit passenden Räumen. Zwischen Sonnabend, 27. März, und Mittwoch, 14. April 2027, plant er zehn Konzerte.

Für den Musiker ist die Tour zugleich eine Reise in sein Geburtsland. Holtz-Söderberg wurde 1960 in Deutschland geboren und lebt seit 1991 in Dänemark. Seit mehr als 20 Jahren besitzt er die dänische Staatsbürgerschaft. Seine Frau begleitet ihn auf der Tour und hält Begegnungen und Erlebnisse in Bildern und Videos fest.

Musik gehört seit mehr als 40 Jahren zu seinem Leben. Er ist solo und mit seiner Band in Theatern, Konzertsälen, Hotels und anderen Veranstaltungsstätten aufgetreten. Zu seinem Repertoire zählen unter anderem Songs, die durch Frank Sinatra, Tony Bennett und Nat King Cole bekannt wurden. Bei „Love Stories" verbindet er internationale Liebeslieder mit kurzen Geschichten über Begegnung, Nähe, Sehnsucht, Abschied, Erinnerung und neue Hoffnung. Er präsentiert sie mit warmer Crooner-Stimme und Gitarre. Ein Konzert umfasst zweimal 45 Minuten Musik und eine Pause. Die Suche richtet sich an Privatpersonen ebenso wie an Kulturhäuser, Vereine, Hotels, rauchfreie Cafés und Restaurants. Auch Seniorenresidenzen, Einrichtungen des betreuten Wohnens, Pflegeeinrichtungen und andere passende Veranstaltungsorte können sich melden. Alle Konzerte der ersten Etappe finden in Innenräumen statt. Kleine Runden sind ausdrücklich willkommen; die mitgebrachte kompakte Tonanlage eignet sich für Veranstaltungen mit bis zu etwa 60 Gästen.

Der Eintritt ist frei. Nach dem Konzert kann das Publikum freiwillig einen Beitrag geben. Die Gastgebenden übernehmen die lokale Bekanntmachung und organisieren Reservierungen. Dafür erhalten sie eine anpassbare Pressemitteilung und ein Pressefoto. Grundsätzlich stellen sie außerdem zwei Übernachtungen samt Verpflegung für den Musiker und seine Frau bereit. Die Unterkunft kann außerhalb des Veranstaltungsortes liegen und gemeinsam mit einem Hotel, einer Pension, privaten Unterstützenden oder anderen örtlichen Partnern organisiert werden.

Vorgesehen sind Sonnabend, 27. März, Montag, 29. März, Mittwoch, 31. März, Freitag, 2. April, Sonntag, 4. April, Dienstag, 6. April, Donnerstag, 8. April, Sonnabend, 10. April, Montag, 12. April, und Mittwoch, 14. April.

Für eine unverbindliche erste Anfrage genügen kurze Informationen zum möglichen Ort und zu infrage kommenden Terminen. Weitere Einzelheiten werden persönlich besprochen. Kontakt ist unter contact@heartmood.dk möglich. **R/HR**



Heartmood geht mit „Love Stories" auf Tour. Foto: Bo Lorentzen

➲ **Informationen, einen musikalischen Eindruck und das Kontaktformular bietet heartmood.dk/lovestories.**

ANZEIGE

Der Zoo als Lichtermeer

Verlosung: Karten für ZooLights zu gewinnen – Der Erlebnis-Zoo Hannover wird zum Winterwunderland

HANNOVER. Ein begehbarer Lichterzug, eine riesige Löwenkonstruktion und tausende Lichtpunkte: Ab dem 17. November verwandelt sich der Erlebnis-Zoo Hannover wieder in ein funkelndes Winterwunderland. Auf einem rund zwei Kilometer langen Lichterpfad erwarten die Besucherinnen und Besucher über 750 illuminierte Objekte sowie interaktive Lichtstationen. Gemeinsam mit dem Lichtfestival-Spezialisten Lumagica entstehen beeindruckende Lichtinszenierungen, die die Themenwelten des Zoos in eine verzaubernde Atmosphäre hüllen.

Wir verlosen 30×2 Eintrittskarten für die Zoolights im Erlebnis-Zoo Hannover. Teilnahmeschluss ist der 18. November 2026, 1 Uhr. Wer am Gewinnspiel teilnehmen möchte, scannt einfach den hier stehenden QR-Code mit dem Smartphone oder Tablet, um sich anschließend online für die Teilnahme zu registrieren. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Festliche Beleuchtung: Die ZooLights 2026 setzen auf Spielerisches und Stimmungsvolles. Foto: Erlebnis-Zoo Hannover



Thema: nervös bedingte Schlafstörungen

40 Minuten länger! Wer schläft wie lang und **was hilft, wenn man kaum zur Ruhe kommt?**

Der Baldriparan Schlaf-Atlas deckt große Unterschiede zwischen den Bundesländern auf. Doch bei Schlafproblemen hilft überall das Gleiche.

Deutschland schläft nicht in allen Bundesländern gleich. Unser Schlaf-Atlas enthüllt große regionale Unterschiede bei der Schlafdauer. Doch unabhängig vom Wohnort gilt: Wenn nervös bedingte Schlafstörungen die nächtliche Erholung stören, kann ein pflanzlich wirkendes Präparat beim Ein- und Durchschlafen helfen.

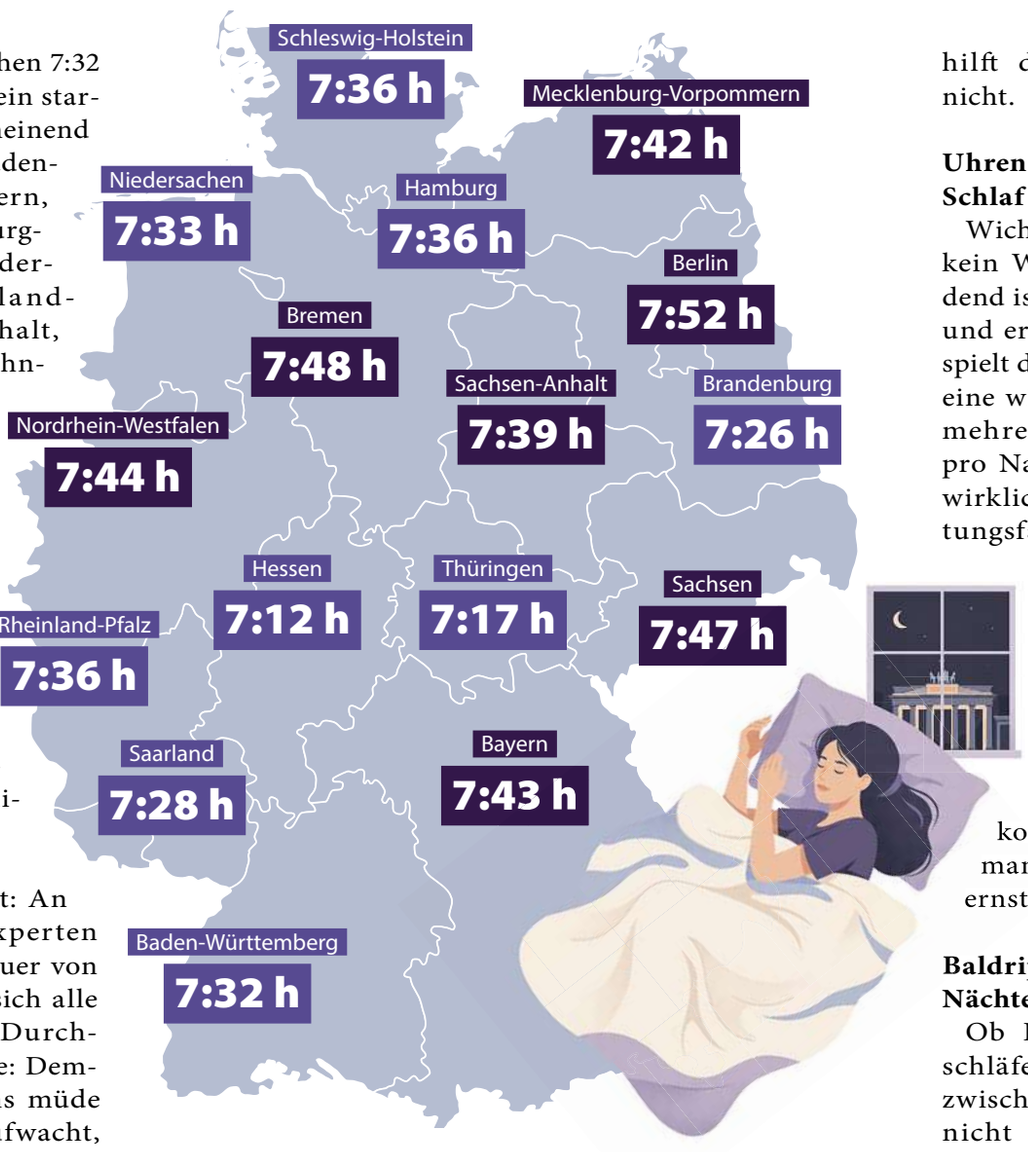
Sind Hessen Frühaufsteher oder Langschäfer? Und bedeutet eine lange Nacht in Berlin auch mehr Erholung? Das und viele weitere überraschende Fakten aus der Welt des Schlafens deckt der große Schlaf-Atlas für Deutschland auf. Wir haben die spannendsten Einblicke zusammengefasst.

Solides Mittelfeld, Streuung an den Rändern

Werktags schlafen die Menschen in Deutschland im Durchschnitt 7 Stunden und 36 Minuten. Besonders auffällig: Acht Bundesländer liegen dicht beieinander und kommen auf Werte zwischen 7:32 und 7:43 Stunden[1] – ein starkes Mittelfeld. Anscheinend sind die Betten in Baden-Württemberg, Bayern, Hamburg, Mecklenburg-Vorpommern, Niedersachsen, Rheinland-Pfalz, Sachsen-Anhalt, Schleswig-Holstein ähnlich bequem.

Deutlich größer ist die Streuung an den Rändern des Rankings. Berlin führt mit 7:52 Stunden Schlafdauer, Hessen bildet mit 7:12 Stunden das Schlusslicht.[1] Zwischen beiden liegen beachtliche 40 Minuten pro Werktag.

Die gute Nachricht: An die von Schlaf-Experten empfohlene Schlafdauer von 7-9 Stunden halten sich alle Bundesländer im Durchschnitt. Die schlechte: Demjenigen, der morgens müde und unausgeruht aufwacht, hilft diese Statistik leider nicht.



Uhren ticken anders – guter Schlaf kennt keine Grenzen

Wichtig ist: Schlafdauer ist kein Wettbewerb. Entscheidend ist, ob man ausreichend und erholsam schläft. Dabei spielt die Qualität des Schlafs eine wichtige Rolle. Nur wer mehrere Tiefschlafphasen pro Nacht durchläuft, kann wirklich ausgeruht und leistungsfähig in den Tag starten. Zwar ist nicht jede schlechte Nacht ein Grund zur Sorge. Wenn Ein- oder Durchschlafprobleme jedoch anhalten und man sich dauerhaft müde und unkonzentriert fühlt, sollte man seine Schlafprobleme ernst nehmen.

Baldriparan: für erholsame Nächte – überall

Ob Frühaufsteher, Langschläfer oder irgendwo dazwischen: Guter Schlaf muss nicht überall gleich aussehen. Fehlt er aber, kann Baldriparan – Stark für die Nacht helfen. Seit über 70 Jahren empfehlen Experten das Arzneimittel bei nervös bedingten Schlafstörungen. Heute ist es die Nr. 1* der pflanzlichen Schlafmittel. Baldriparan hat keinen Gewöhnungseffekt. Es wirkt ganz natürlich mit Baldrianwurzeltrockenextrakt, dessen Wirksamkeit in Studien belegt ist.[2] Baldriparan fördert sowohl das Einschlafen als auch das Durchschlafen[3] und bewahrt die Tiefschlafphase. So ermöglicht Baldriparan einen erholten Start in den Tag – von Bayern bis Schleswig-Holstein.

Für Ihre Apotheke:
Baldriparan
Stark für die Nacht
(PZN 00499175)



www.baldriparan.de

*OTC Arzneimittel, Absatz nach Packungen, Insight Health MAT 06/2026 • [1]https://www.belama.de/schlafstudie/ • [2]Dorn, M. (2000). Efficacy and tolerability of Baldrian versus oxazepam in non-organic and non-psychiatric insomniacs: a randomised, double-blind, clinical, comparative study. Research in complementary and natural classical medicine, 7(2), 79–84; Schulz, H., Stolz, C. & Müller, J. (1994). The effect of valerian extract on sleep polygraphy in poor sleepers: a pilot study. Pharmacopsychiatry, 27(4), 147–151. • [3]bezogen auf die Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen

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, 82166 Gräfelfing

30388701_002626