



Das berühmte „Balloon-Girl“ vor und nach dem Schreddern.  
Bild: COFO Entertainment

## Streetart-Schau im ehemaligen Kaufhaus

Gewinnen Sie Eintrittskarten für die Banksy-Ausstellung in Hannover

**HANNOVER.** Die ehemalige Galeria Kaufhof-Filiale an der Marktkirche wird im Oktober zum Schauplatz einer großen Streetart-Ausstellung. Vom 20. Oktober an werden unter dem Titel „The Mystery of Banksy - A Genius Mind“ etwa 150 Reproduktionen vom bekannten anonymen Künstler Banksy ausgestellt. Zu sehen sind Graffiti, Fotografien, Skulpturen und Drucke.

Die Ausstellung läuft bis zum 25. Februar 2024 im ehemaligen Kaufhaus an der Marktkirche. Geöffnet ist jeweils dienstags, mittwochs und sonntags von 10 bis 18 Uhr, donnerstags bis sonnabends von 10 bis 20 Uhr. Selbst Silvester ist von 10 bis 16 Uhr geöffnet. Um die Besuche optimal zu steuern, ist die Buchung eines Zeitfensters erforderlich. Mit dem Zeitfenster-Ti-

cket ist der Zugang zur Ausstellung innerhalb des gebuchten Zeit-Slots möglich, die Verweildauer ist dabei zeitlich unbegrenzt. Wer flexibel bleiben oder Tickets ohne zeitliche Bindung verschenken möchte, für den sind sogenannte Flexitickets eine Alternative.

Zehnmal zwei Leser und Leserinnen können kostenlos dabei sein. Einfach QR-Code scannen und teilnehmen bis zum 20. Oktober. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



## Stanze Gartencenter investiert in die Aquaristik

Nach Umbau ist **AKTIONS-WOCHENENDE** am 27. und 28. Oktober geplant

**HEMMINGEN.** „Wir wollen den Kunden eine noch größere Auswahl an Zierfischen, Garnelen und Schnecken für ihr Aquarium zu bieten“, sagt Rene Gummert, Leiter der Aquaristik-Abteilung im Stanze Gartencenter. Dafür hat der Hemminger Fachmarkt den Bereich „Aquaristik“ umgebaut und um 25 Warmwassereinheiten und eine CO<sub>2</sub>-Anlage erweitert. Bei einem Aktionswochenende am 27. und 28. Oktober können sich die Besucher ein Bild von der neuen Aquaristikabteilung machen.

„Durch den Umbau passen wir unser Sortiment an die aktuellen Trends der Aquaristik, wie kleinere Aquarien bis 120 Liter Fassungsvermögen sowie Aquascaping (Gestaltung von bepflanzten Landschaften unter Wasser), an“, sagt Gummert.

Durch die Erweiterung der Zierfischverkaufsanlage bekommen Arten wie Zwerggarnelen, algenfressende Schnecken sowie kleine und filigrane Zierfische, die in Aquarien von 54-120 Litern bereits gut gehalten werden können, einen besonderen Platz. Gleichzeitig werden auch größere Aquarien in die Verkaufsfläche integriert, sodass auch größere Arten wie Buntbarsche aus Südamerika ausreichend Fläche bis sie einen neuen Besitzer finden, zur Verfügung haben.

Durch regelmäßige YouTube-Videos ist die Aquaristikabteilung weit über die Grenzen der Stadt hinaus bekannt geworden. „Aquarianern aus der Region und Aquarianern, die eine



Der Aquaristik-Experte René Gummert ist Ansprechpartner bei allen Belangen rund um Fische und Wasserpflanzen.  
Foto: Stanze Gartencenter

längere Reise zu uns auf sich nehmen, möchten wir ein unvergessliches Einkaufserlebnis in unserer Aquaristik bieten“, formuliert Gummert das Ziel. Außerdem werde es einen neuen CO<sub>2</sub>-Sofort-Füllservice für Mehrweg-CO<sub>2</sub>-Flaschen in der Aquaristikabteilung geben, sodass auch Aquarianer, denen Wasserpflanzen besonders wichtig sind, nun neben der größten Aquarienpflanzenauswahl Hannovers auch die kom-

plette Versorgung ihrer Aquarienpflanzen erhielten, so der Leiter der Aquaristikabteilung im Stanze Gartencenter. Gummert und sein Team verkaufen aber nicht nur Fische und Pflanzen, sie haben auch privat Aquarien.

Die Kunden werden im Stanze Gartencenter also von echten Aquarianern, die für das Hobby brennen, beraten. Da ist es schon fast selbstverständlich, dass beim Einkauf der Tiere be-

sonders auf die Herkunft geachtet wird, sodass, wenn möglich, deutsche Nachzuchten von seriösen Züchtern und Großhändlern angeboten werden. Diese Tiere zeichnen sich durch eine besondere Farbstabilität, Gesundheit und Futterfestigkeit aus. Außerdem bietet die Aquaristik- und Teichabteilung sogar Hausbesuche an, sodass die Aquarianer auch beim Kunden vor Ort mit Rat und Tat zur Seite stehen.

## ANZEIGE Jana Mai erhält VGH Fotopreis

**HANNOVER.** Jana Mai, ehemalige Fotostudentin an der Hochschule Hannover, gewinnt den diesjährigen VGH Fotopreis. In ihrem Projekt „Weil ich schon immer James war“ beschäftigt sich die 34-jährige Fotografin mit dem Thema Transidentität. Fasziniert und ergriffen von den Lebensgeschichten der Menschen auf vielen ihrer Reisen in Europa, Afrika und Asien, beschäftigt sich Jana Mai mit Fragen des kollektiven Gedächtnisses sowie dem Gefühl von Heimat und Zugehörigkeit und der Beziehung zwischen traditioneller Kultur und Identität.

Ihre nun preisgekrönte Arbeit ist eine einfühlsame Erkundung der Identität von James – einem jungen Trans-Mann auf dem Weg zu einem selbstbestimmten Ich. Über mehrere Monate hinweg begleitete Jana Mai James. Dabei gelang es ihr in subtilen und gefühlvollen Momenten die Zwischentöne seiner Persönlichkeitswerdung einzufangen.

Der Fotopreis der VGH Versicherungen ist mit 10.000 Euro bundesweit eine der höchstdotierten Auszeichnungen im Bereich Fotografie. In diesem Jahr wird er bereits zum 16. Mal exklusiv unter den Studierenden des Studiengangs „Visual Journalism and Documentary Photography“ (früher „Fotojournalismus“ und Dokumentarfotografie“) der Hochschule Hannover (HsH) vergeben.

Insgesamt haben sich in diesem Jahr 40 Studierende um den Preis beworben. Die eingereichten Arbeiten überzeugten die Jury durch ihre hohe Qualität und die Vielfalt der Projekte und Herangehensweisen. Mit der Verleihung des Preises ist eine Ausstellung der Preisträgerinnenarbeit sowie der Finalisten des Juryprozesses in der Galerie für Fotografie (GAF) verbunden.

## Gesundheit spezial – Thema Inkontinenz

# Für eine starke Blase ab 40

Inkontinenz ist für viele ein Tabuthema. Dabei ist sie ein weitverbreitetes Problem – gegen das sich etwas tun lässt.



Viele kennen diese peinlichen Situationen: Bei körperlicher Belastung wie etwa beim Sport, beim Heben von schweren Gegenständen oder beim Niesen gelingt es nicht, die Blase zu kontrollieren. Oft kommt es dann zu einem Malheur, das sich nicht mehr verhindern lässt. Die Folge: Man fühlt sich nicht nur in der Öffentlichkeit unwohl, sondern hat auch Schwierigkeiten sich dem Partner zu nähern. So zeigt etwa eine Studie, dass sich bei 45 % aller Frauen die Inkontinenz auch auf das Sexualleben auswirkt.

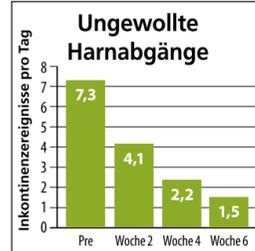
### JEDE 4. FRAU BETROFFEN

Die Annahme vieler Betroffener, dass sie allein mit dem Problem kämpfen, ist jedoch eine Fehleinschätzung. Tatsächlich leiden in Deutschland etwa sechs bis acht Millionen Menschen an Harninkontinenz – die Dunkelziffer liegt laut Deutscher Kontinenz Gesellschaft sogar noch viel höher. Die Ursache für die Probleme findet sich meist im Bereich von Blasen- und Beckenboden. So kann etwa die Beckenbodenmuskulatur durch Schwangerschaften bzw. Geburten elastischer und weicher werden. Dadurch erfüllt sie ihre Stützfunktion nicht mehr so gut. Die hormonelle Umstellung in den Wechseljahren kann ebenfalls dafür verantwortlich sein: Die weiblichen Sexualhormone (Östrogene) werden weniger und der Beckenboden wird nicht mehr so gut durchblutet, wodurch er schwächer wird. Das ist mit der Grund, warum leichte Inkontinenz besonders häufig ab 40 Jahren auftritt.

### PFLANZLICHE UNTERSTÜTZUNG

Die gute Nachricht: Es gibt eine rein pflanzliche Möglichkeit um selbst tätig zu werden: den Kürbis. Er wird schon seit jeher in der Pflanzenheilkunde verwendet. Jetzt untermauern aktuelle Untersuchungen,

dass sich schon nach wenigen Wochen ein positiver Effekt zeigt: Die Zahl der ungewollten Harnabgänge bei Frauen verringerte sich damit von 7,3 auf 1,5 pro Tag.<sup>1</sup>



### GEHEIMTIPP AUS ÖSTERREICH

Ein Produkt, das österreichische ApothekerInnen bereits seit Jahren gerne bei einer sensiblen Blase empfehlen, ist Dr. Böhm® Kürbis für die Frau. Die Tabletten enthalten einen hochdosierten Extrakt aus steirischen Kürbiskernen und konnten in Österreich bereits hunderttausende Frauen überzeugen.

Bis dato kannten nur einige wenige das Präparat von ihren Österreich-Urlauben. Mit der Zeit wurde es aber auch immer häufiger im Bekannten- und Freundeskreis weiterempfohlen und in Apotheken nachgefragt. Nicht zuletzt deshalb ist die Marke Dr. Böhm® (unter anderem mit den überzeugenden Kürbis-Tabletten) heute auch in Deutschlands Apotheken erhältlich. Das Sortiment ist speziell auf die Bedürfnisse von Frauen zugeschnitten und hat sich dank sinnvoller Dosierungen und des Verzichts auf versteckte Zusatzstoffe innerhalb kürzester Zeit zum echten Geheimtipp entwickelt.

Idealerweise werden die Kürbis-Tabletten über einen längeren Zeitraum (mindestens drei Monate) eingenommen und mit Beckenbodenübungen kombiniert.

<sup>1</sup>Sogabe H. et al., Jpn J Med Pharm Sci 2001; 46: 727-737

Hinter der österreichischen Nr.-1-Apothekenmarke\* Dr. Böhm® steht kein internationaler Pharmakonzern, sondern ein Mensch: der Mediziner und Pharmazeut Mag. Dr. Friedrich Böhm. Schon vor über 50 Jahren legte er den Grundstein für eine Philosophie, die das Familienunternehmen noch heute lebt: Natürliche und dabei hoch wirksame Präparate – hergestellt nach höchsten Arzneimittelstandards und ausschließlich in Deutschland, Österreich und der Schweiz.

**www.drboehm-info.de**  
\*Apothekenumsatz lt. IQVIA Österreich OTC Offtake seit 2012

## Empfehlung der Woche

### Dr. Böhm® Kürbis für die Frau



Nahrungsergänzungsmittel

- Stärkt die Blasenmuskulatur
- Rein pflanzlich
- Kurmäßige Einnahme empfohlen

**Bestehen Sie auf das Original!** Sollte Dr. Böhm® Kürbis für die Frau in Ihrer Apotheke noch nicht vorrätig sein, bestellt es Ihre Apotheke gerne für Sie: **PZN 15390969**