

Dub-Bässe und wilde Gitarren

Asian Dub Foundation live im Pavillon

HANNOVER. Die Musik der Asian Dub Foundation ist ein Genre für sich. Ihre einzigartige Fusion aus Jungle-Rhythmen, Dub-Bässen und wilden Gitarren, kombiniert mit militantem Rap. Diese präsentiert die Asian Dub Foundation am Donnerstag, 13. Februar, 20 Uhr im Kulturzentrum Pavillon, Lister Meile 4.

Die Geschichte der Asian Dub Foundation begann in den frühen 90er Jahren, als sich die ADF aus einem Musikworkshop im Osten Londons formierte, in der Institution, die immer ihre spirituelle Heimat geblieben ist: Community Music. Diese Anfänge prägten ihren Sound und auch ihre Bildungsziele, die sich in der Gründung ihrer Bildungsorganisation ADF Education und in ihren Kampagnen für Opfer von Justizfehlern widerspiegeln.

Mitte der 90er Jahre erarbeiteten sie sich einen beachtlichen musikalischen Ruf auf der

Bühne. Sie erlangten weltweite Anerkennung, indem sie die Bühne mit Rage Against The Machine, den Beastie Boys und Primal Scream teilten. Auf ihren Platten arbeiteten sie mit Radiohead, Sinead O'Connor, Iggy Pop, Adrian Sherwood und Chuck D zusammen. Zudem gehören ADF zu den ersten Gruppen, die sich ernsthaft mit Filmkonzerten auseinandersetzten, angefangen 2001 mit ihrer Interpretation des Soundtracks des französischen Filmklassikers „La Haine“.

Die Asian Dub Foundation blickt auf 30 Jahre Karriere und Aktivismus zurück, geprägt von unvergesslichen Konzerten auf der ganzen Welt, 9 Studioalben sowie ikonischen Kollaborationen. Im Jahr 2025 wird die ADF weiterhin ihre Geschichte schreiben.

Karten gibt es an den bekannten VVK-Stellen und unter



Asian Dub Foundation Foto: ADF

[pavillon-hannover.de](#)

APOTHEKEN

SAMSTAG 8.30 BIS SONNTAG 8.30 UHR:

Humboldt-Apotheke,
Tel. 440188, Limmerstr. 54
Kosmos-Apotheke,
Tel. 5498642, Läuferweg 25A
Mediohaus-Apotheke,
Tel. 317731, Celler Str. 79
INGELN-OESSELSE: Rotdorn-Apotheke, Tel. (05102) 5010, Rotdornallee 6

SONNTAG 8.30 BIS MONTAG 8.30 UHR:

Salinen Apotheke,
Tel. 494265, Badenstedter Str. 211
Sonnen-Apotheke,
Tel. 331479, Lister Meile 13
Sutel-Apotheke,
Tel. 6499821, Sutelstr. 54b
RETHEN: Adler-Apotheke,
Tel. (05102) 2301, Hildesheimer Str. 372

GEWINNRÄTSEL

Stern-deutung	einen Motor in Gang setzen	wunder-tätige Schale	Verein	Jubel-welle im Stadion (La ...)	türk. Groß-grund-herr	deutsche Vorsilbe: schnell	Teil des Schlitt-schuhs	Kummer	japani-scher Kaiser-titel	englisch: nach, zu		
gericht-licher Gegen-stand	1	Quell-gebiet des Rheins			Hölle		Augen-blick		scheues Waldtier			
			chem. Zeichen für Barium	vor Hitze leuchten				2		Hptst. von New Mexico (Santa ...)		
West-euro-päer		eine Geliebte des Zeus						3				
Tier-produkt									Fürsten-haushalt	Wall-fahrts-ort der Moslems		
									ein weiches Metall	Frauen-gestalt im A.T.		
span., italie-nisch: eins	span. Mehr-zahl-artikel	spani-scher Ausruf	Bühnen-tanz (engl.)	Ort bei Zwohle (NL)	Com-puter-speicher (Abk.)	Reise-messe in Berlin (Abk.)	norwe-gische Münze	inner-halb	franzö-sischer unbest. Artikel	persön-liches Fürwort		
Gewinn-spiel			5				Kerbtier					
eng-lische Bier-sorte				kleine Ampulle für Tinte			4		Segel-stange			
ein Monats-name	6						1	2	3	4	5	6

Länger im Blick bleiben:
Hier Ihre Anzeige buchen auf www.wochenblaetter.de

Kinoerlebnis für die heimischen vier Wände: Ein romantisches Abenteuer, das zum Scheitern verurteilt ist – „Joker: Folie à Deux“. Auf eifrige Rätselfreunde wartet 3 mal 1 DVD als Gewinn.

ACHTUNG: Jetzt **QR-Code scannen und gewinnen!** So können Sie gewinnen: Scannen Sie einfach diesen QR-Code, um an unserem Gewinnspiel teilzunehmen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Alle Lösungen, die bis Donnerstag, 23. Januar, 17 Uhr, eingehen, nehmen teil.



LEBENSHILFE

Drogenberatungsstelle	70 14 60	Selbsthilfegruppen (Kontaktstelle)	66 65 67
Drogenberatung Neues Land	33 61 17 30	Krisenberatung Mädchenhaus zwei 13	3 00 58 72
Alkohol- u. Medikamentenabhängige	70 03 10 90	Frauenhaus Hannover	66 44 77
Anonyme Alkoholiker	9 80 55 14	Frauen- und Kinderschutzhaus	69 86 46
Hannöversche Aids-Hilfe	(07 00) 44 53 35 11	Sorgentelefon Kinder und Jugendliche	(08 00) 1 11 03 33
Telefonseelsorge	(08 00) 1 11 01 11	Hörgeschädigtenberatung	8 38 65 32
Epilepsie-Beratung	8 56 50 25	Sehgeschädigtenberatung	5 10 42 18

Gesundheit

ANZEIGE

Neues „Schlaf-Wunder“ Magnesium?

Schlaf-Hype aus den USA: Experten erklären, was dahintersteckt

Statt Schlaftabletten und teurer Medikamente schwören immer mehr Amerikaner auf den Mineralstoff, der für einen tieferen und ruhigeren Schlaf sorgen soll. Die Nachfrage nach Magnesiumpräparaten für den Schlaf schießt regelrecht in die Höhe. Experten bestätigen: Ein Magnesiummangel kann oft ein Auslöser für Schlafprobleme sein. Aber Vorsicht! Magnesium ist nicht gleich Magnesium.

Schlafprobleme resultieren aus den unterschiedlichsten Lebensumständen. Was auch immer Betroffene wachhält, alle wünschen sich eine möglichst sanfte und zuverlässige Lösung, die den Körper nicht belastet und den natürlichen Schlaf-Rhythmus wieder ins Gleichgewicht bringt. Der neue Schlaf-trend aus den USA ist daher nicht verwunderlich.

Magnesium als Schlaf-Unterstützer?

Magnesium ist an über 300 verschiedenen Vorgängen im menschlichen Körper beteiligt. Es unterstützt eine normale Muskelfunktion¹ und damit Muskelentspannung im Körper. Es trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems¹ bei und unterstützt die Bildung von Neurotransmittern wie Serotonin und Melatonin,



die für die Stimmung und den Schlaf-Wach-Rhythmus mitverantwortlich sind.

Wenn der Körper unter Stress Hormone wie Cortisol ausschüttet, führt dies zu schlechterem Schlaf. Magnesium reguliert die Produktion und Freisetzung von Cortisol in den Nebennieren mit. Damit fördert Magnesium auch eine normale psychische Funktion.¹ Es ist daher wenig verwunderlich, dass es sich mit einem zu niedrigen Magnesiumspiegel nicht gut schlafen lässt.

Magnesium ist nicht gleich Magnesium

Der menschliche Körper kann nicht alle Formen von Magnesiumverbindungen auf die gleiche

Weise verwerten. Besonders eine Verbindung mit Glycin, dem sogenannten Magnesiumbisglycinat, ist zu empfehlen. Es gilt als die hochwertigste und bioverfügbare Form von Magnesium und ermöglicht eine besonders gute Aufnahme im Körper. Glycin ist bekannt als „beruhigende Aminosäure“ und hat eine entspannende

Wirkung auf das Zentralnervensystem. Trimagnesiumdicitrat ist wiederum an der Regulation der Aktivität von Neurotransmittern wie GABA (Gamma-Aminobuttersäure) beteiligt, die eine entspannende Wirkung auf das Gehirn haben. Magnesiumoxid trägt zur Entspannung der Muskeln bei. Die richtige Kombination ist also wichtig.

Neu vom Nr. 1* Schlafexperten in Deutschland

Baldriparan ist seit über 65 Jahren der Nr. 1* Schlafexperte für pflanzliche Schlafhilfen in deutschen Apotheken. Nun haben die Schlafexperten von

Baldriparan einen innovativen Premium-Magnesiumkomplex entwickelt, der genau die Kombination aus Magnesiumbisglycinat, Trimagnesiumdicitrat und Magnesiumoxid enthält.

Es enthält entsprechend den offiziellen Expertenempfehlungen 300 mg Magnesium pro Tagesdosis, ist vegan, zuckerfrei und ohne künstliche Zusätze.

Baldriparan Magnesium ist ganz neu. Sollte Ihre Apotheke es noch nicht auf Lager haben, kann sie es sofort über den Großhandel bestellen. Es ist dann in wenigen Stunden abholbereit. Man kann es auch einfach online bestellen.

Vom Schlafexperten Nr. 1*



Für Ihre Apotheke: **Baldriparan Magnesium** (PZN 19553871)

www.baldriparan.de



Baldriparan® Magnesium ist ein Nahrungsergänzungsmittel. • ¹Magnesium unterstützt die normale Muskelfunktion und trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems und der Psyche bei • *OTC Arzneimittel, Absatz nach Packungen, Insight Health MAT 06/2024 3842301_020225