

Kleines Fest: „Es ist angerichtet“

CASPAR DE VRIES setzt weiter auf Erneuerung. Vorverkauf startet heute um 10 Uhr

HANNOVER. Junges Gemüse begrüßt die Besucherinnen und Besucher gleich im Eingangsreich des Arne-Jacobsen-Foyers am Großen Garten. In direkter Nähe jener Flächen, in denen in barocker Zeit tatsächlich Gemüse angebaut wurde, säugen Jonny Dixon und Clare Watkinson Zucchini, Möhren, Kürbisse und mehr mit leckerem Kompostsaft. Sie sind die „Vegetable Nannies“ und sollen einstimmen auf das diesjährige Kleine Fest im Großen Garten.

„Es ist angerichtet!“ hat Casper de Vries diesmal zum Motto erkoren, nach „Wasser“ im Vorjahr. Bei einer ersten Pressekonferenz zum nahenden Vorverkaufsstart gab der holländische Kulturmanager Einblicke in das, was er so alles angerichtet hat in seinem zweiten Jahr, nachdem er bei seiner Premiere 2024 teils heftige Kritik einstecken musste. „Neun Gänge Kunst“ verspricht er dem Motto gemäß an jedem Abend vom 8. bis 27. Juli. „Dafür braucht es eine gute Menükarte.“ Traditionell geht es bei der ersten Pressekonferenz zum Kleinen Fest im großen Garten mehr um organisatorische Dinge als ums Programm.

Aber ein paar Künstler stellte de Vries dennoch schon vor: Neben den „Vegetable Nannies“ tritt die britische Gruppe „Cocoloco Madame Bonbon“ im Großen Garten auf. Das deutsche Artistikduo Chris und Iris wird unter dem Titel „Gap of 42 mit 42 Kilogramm Gewichts- und 42 Zentimetern Größenunterschied spielen. Und der Clown Roman Skadra wird einen existenziellen Kampf mit einer überdimensionierten roten Nase führen. Das sei ein Künstler „für Feinschmecker“, so de Vries.



Nur vier oder fünf Künstler und Acts aus dem Vorjahr werden dabei sein. Kleines-Fest-Stammgast Eis-Ali ist darunter. Der hannoversche Entertainer Desimo wird mit seinem Spezial-Club erneut eine Bühne bespielen (das GOP allerdings, das 2024 im Gartentheater fast einstündige Shows zeigte, ist nicht mehr dabei). Und auch die zauberhafte Fontänenbar mit ihren Wasserspielen kehrt zurück. Neu ist, dass man diesmal bis zu neun Shows am Abend sehen kann, den richtigen Zeitplan vorausgesetzt. Die erste beginnt um 18 Uhr, die letzte um 22 Uhr. Abweichungen von der jahrelang üblichen 20-Minuten-Dauer der einzelnen Shows (im vergangenen Jahr einer der großen Kritikpunkte) sollen 2025 eine Ausnahme sein. „Vorher man sich gewöhnen sollte, ist, dass es sich ändert“, so Gabriele Koch, die Produktionsleiterin des Kleinkunstspektakels. Generell hatten sich langjährige Fans des Kleinen Fests im Großen Garten und dessen Erfinders Harald Böhlmann 2024 an etliche Neuerungen gewöhnen müssen. Manche Veränderungen, die für viel Unmut sorgten, liegen nicht in der Verantwortung von de Vries, er erfüllte und

erfüllt lediglich Vorgaben von Stadt und Gartenleitung. So hatte sich Gartendirektorin Anke Seegert dagegen wehrt, dass weiterhin die großen Hauptachsen und der vordere Teil der Anlage mit dem Großen Parterre bespielt werden. Das sei für die Tagesbesucher wichtig, so Seegert. Zugleich hatte die Stadt ein Ende der Abschlussfeuerwerke gefordert. Das führte – und führt weiter – dazu, dass die Bühnen im hinteren Teil des Gartens stehen und die Wege länger sind als gewohnt. Der Bereich rund um die Große Fontäne ist das neue Festivalzentrum und Schauplatz der feuerwerkfreien Abschlusszeremonie. Sie soll dieses Mal aber besser ins Licht gesetzt werden als im Vorjahr. Hannovers Kulturdezernentin Eva Bender freut sich jedenfalls auf eine „Pause vom Alltag, bei der sich Menschen wirklich begegnen können“. Das Kleine Fest sei „eine der wichtigsten Kulturveranstaltungen, die wir in Hannover haben“. Und das soll es auch bleiben.

Der Vorverkaufstart

Der Vorverkauf der 72.000 Karten für das Kleine Fest im Großen Garten 2025 startet wie im Vorjahr in zwei Tranchen: Zwei Drittel der Karten gehen am heutigen Sonnabend, 15. März um 10 Uhr in den Vorverkauf. Wichtigste Plattform ist die Website des Fests (www.kleines-fest-hannover.de). Eine Registrierung ist bereits jetzt möglich.

Örtliche Vorverkaufsstellen sind nun die HAZ-/NP-Ticketshops und nicht mehr die Touristinformation am Hauptbahnhof, die vergangenes Jahr vor allem am Erstverkaufstag hoffnungslos überlaufen war. Der Preis bleibt: Karten kosten 37, ermäßigt 17 Euro. Neu ist, dass Kinder bis zwölf Jahre in Begleitung generell freien Eintritt haben. Das „Knirpsometer“, das die bisherige Bedingung – eine Körpergröße von 111 Zentimetern – maß, ist Vergangenheit. Wie gehabt, werden Karten für die Abendkasse an den einzelnen Terminen zurückgehalten. Das Kleine Fest läuft an 18 Terminen zwischen dem 8. und 27. Juli. Montags ist spielfrei. Der Einlass auf die Picknickwiese beginnt um 17 Uhr, der auf das Bühnengelände um 18 Uhr.

Es ist angerichtet: Die „Vegetable Nannies“ Jonny Dixon und Clare Watkinson rahmen Gartendirektorin Anke Seegert, den künstlerischen Leiter des Kleinen Fests Casper de Vries, seine Produktionsleiterin Gabriele Koch und Kulturdezernentin Eva Bender ein. Foto: Katrin Kutter

Angebote gültig ab Montag 17.03. bis Samstag 22.03.2025*

MIX Markt

Sparpaket: Nudelfertigericht „Yum-Yum“ 1800 g Pack., 1 kg = 7,23
13,-
SPARPAKET: 30 STÜCK

Teigtaschen mit Schweinefleisch- und Rindfleischfüllung „Smile Factory“ 500 g Btl., 1 kg = 3,78
1.89
HAMMER PREIS

Teigtaschen „I Love Pelmeni Beef“ mit Rindfleischfüllung, tiefgefroren 1 kg Btl.
HAMMER PREIS 5.49

Hausmacher Eiernudeln - Schnittmodell (4 Eier) 500 g Btl., 1 kg = 3,58
1.79
HAMMER PREIS

Eingelegte gelbe Tomaten „Pomidory zolotyie“, auch scharf je 1650 g Gl., Abtr. 1 kg = 3,15
2.99
HAMMER PREIS

Feingebäck versch. Sorten je 400 g Btl., 1 kg = 2,73
1.09
HAMMER PREIS

Hackfleischröllchen CEVAPICI aus Schweine- und Rindfleisch, 1/4 900 g Pack., 1 kg = 7,77
6.99

Eingelegte Gurken „Malosolnije“ mit Dill 850 g Gl., Abtr. 1 kg = 4,35
1.89

Lachsabschnitte für die Fisch-Suppe „Ucha“ 800 g Btl., 1 kg = 2,37
1.89

„Livernaja Domaschnaja“ schnittfeste Leberwurst 400 g Pack., 1 kg = 8,98
3.59

Grobe Brühwurst „Koniachnii“ Art einer Kochsalami 350 g St., 1 kg = 10,26
3.59

Kochsalami „Servelat Prasnitschnij“, heißgeräuchert 300 g Pack., 1 kg = 9,97
2.99

„Salo Botschkowoe“ Schweinespeck gesalzen 100 g, 1 kg = 10,90
1.09

Gezuckerte Kondensmilch „Sguschonka“ 8% Fett 397 g Do., 1 kg = 4,01
1.59

Haferflocken „HERKULES“ 500 g Btl., 1 kg = 2,38
1.19

Sauermilcherzeugnis „Smietana Polska“, 18% Fett, wärmebehandelt 400 g Becher, 1 kg = 3,98
1.59

Maisknabbererzeugnis „Masha & the Bear“, auch mit Milchgeschmack je 160 g Pack., 1 kg = 11,19
1.79

*Alle Artikel solange der Vorrat reicht. Für Druckfehler keine Haftung. Alle Preise sind in Euro incl. MwSt. Abgabe in handelsüblichen Mengen. Abbildungen ähnlich. Diese Angebote gelten nur in den nachfolgenden verbandenen Märkten:

Mo-Fr 09:00 - 19:00
Sa 09:00 - 18:00
Mo-Fr 09:00 - 19:00
Sa 09:00 - 18:00
Mo-Fr 09:00 - 19:00
Sa 09:00 - 19:00

Mix Markt 122 OHG
Lange Weihe 65
30880 Laatzen

Mix Markt 18 OHG
Vahrenheider Markt 6
30179 Hannover-Vahrenheide

Mix Markt Hannover
Schierholzstr. 128
30655 Hannover

Entdecken Sie unsere guten Seiten:

Lokales · Sport · Einkaufstipps

hallo
wochenende

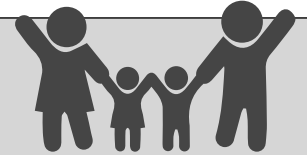
ANZEIGE

Die pflanzliche Lösung bei hartem Stuhl



Harter Stuhl – ein Thema für die ganze Familie

Im hektischen Familienalltag bleibt oft wenig Zeit für ausgewogene Mahlzeiten und somit eine ballaststoffreiche Ernährung. Schnell zubereitete Gerichte sind zwar praktisch, bieten aber meist nur wenig Ballaststoffe. Gerade Kinder greifen generell häufig zu süßen oder ballaststoffarmen Lebensmitteln, während gesunde



Optionen wie Gemüse und Vollkornprodukte oft auf der Strecke bleiben. Harter Stuhl kann somit für alle Familienmitglieder zum Thema werden – sowohl für Erwachsene als auch für Kinder.

Die zusätzliche Einnahme von Ballaststoffen ist hier in jedem Fall zu empfehlen.

Sie können nicht regelmäßig auf die Toilette gehen und wenn es doch mit dem Stuhlgang klappt, ist er schmerzhaft und langwierig? So können Sie gegensteuern!

Verstopfung zählt mittlerweile zu den häufigsten Verdauungsbeschwerden: Jeder Siebte ist zumindest gelegentlich davon betroffen. Auf der Toilette geht dann oft gar nichts mehr. Und wenn doch, verursacht der harte Stuhl Schmerzen oder es bleibt das ständige Gefühl einer nicht vollständigen Darmentleerung zurück.

HARTER STUHL & HÄMORRHOIDEN

Harter Stuhl kann auch zur Entstehung schmerzhafter Hämorrhoiden führen. Wobei diese Formulierung eigentlich nicht ganz stimmt, denn in Wahrheit hat jeder Mensch Hämorrhoiden. Diese kleinen Blutgefäße befinden sich rund um den Darmausgang und sind an und für sich völlig normal. Wenn der Darm aber aufgrund des harten Stuhls nur durch starkes Pressen entleert werden kann, führt dies mittelfristig zu einer Vergrößerung der Hämor-

rhoiden. Das Ergebnis können unangenehme Symptome wie Schmerzen, Juckreiz oder sogar Blutungen sein. Zum Glück gibt es einen Weg, um solchen Problemen vorzubeugen – auch abseits von Abführmitteln (Achtung: Gewöhnungseffekt!). Eine Erhöhung der Ballaststoffzufuhr ist der Schlüssel.

WIE HELFEN BALLASTSTOFFE?

In den sogenannten S2k-Leitlinien, die als wichtigste Entscheidungshilfe für Ärzte gelten, wird hervorgehoben, dass Ballaststoff-Supplemente das Mittel der ersten Wahl zur Behandlung von Verstopfung und hartem Stuhl sind. Denn anders als ihr Name vermuten lässt, sind Ballaststoffe keineswegs eine „Last“ für den Darm. Im Gegenteil: Werden sie in ausreichender Dosierung zugeführt, stellt sich rasch eine effektive Dreifach-Wirkung ein:
1) Der Stuhl wird weicher, wodurch die Darmentleerung erleichtert wird.
2) Die Gleitfähigkeit wird erhöht, wodurch der Stuhl leichter den Darm passieren kann.
3) Die Darmbewegung wird angeregt.
Wichtig zu wissen: Einzelne Ballaststoffe wirken zwar gut, aber Studien zeigen, dass eine Kombination aus unterschiedlichen Ballaststoffen eine deutlich effektivere Lösung darstellt – denn diese ergänzen sich gegenseitig in ihrer Wirkung.*

INNOVATIVE LÖSUNG

In diesem Zusammenhang begeistert vor allem ein Produkt aus der Apotheke: Dr. Böhm® Darm aktiv – eine ideal zusammengesetzte 5-fach Kombination aus Ballaststoffen. Es sorgt insbesondere durch die enthaltenen Flohsamen für eine rasche Anregung der Darmtätigkeit sowie eine regelmäßige und angenehme Darmentleerung – sanft und natürlich. Einen spürbaren Effekt merkt man bereits nach der Einnahme von 1–2 Sachets.**

*Christodoulides S et al. Aliment Pharmacol Ther 2016; 44 (2): 103–116; ** PKA-Produkt-Test (PKAclub, 10/2023)

Harter Stuhl? So helfen Ballaststoffe:

Scannen Sie den QR-Code oder besuchen Sie drboehm.com/verstopfung für alle Infos!

- Welche Ballaststoffe Ihre Verdauung wirklich in Schwung bringen
- Wie Sie auf natürliche Weise Verstopfung lösen
- Was die Wissenschaft über die Verdauungshelfer sagt



Empfehlung aus der Apotheke

Dr. Böhm® Darm aktiv



PZN: 19251696 (6 Sachets)
PZN: 19105730 (20 Sachets)

Pflanzliche Lösung bei hartem Stuhl

- ✓ Angenehm weicher Stuhl¹
- ✓ Leichter und regelmäßiger Stuhlgang
- ✓ Fruchtiger Geschmack – schmeckt auch Kindern

¹Flohsamen tragen zu einem weichen Stuhl bei und erleichtern die Darmentleerung.