

Piratenstege und Giftpflanzen

HANNOVER. Zum Mitmachen und Natur erleben für Erwachsene und Kinder ab vier Jahren: Das Schulbiologiezentrum Hannover öffnet seine Pforten am 22. September wieder zu den beliebten Sonntagmorgen-Veranstaltungen. Treffpunkt ist um 10.30 Uhr vor dem alten Schulhaus (Leihstelle) im Botanischen Schulgarten Burg, Vinnhorster Weg 2. Erwachsene Gäste können an einem Gartenrundgang zum Thema Giftpflanzen teilnehmen. Kinder ab vier Jahren schauen unter dem Motto „Was lebt im Tümpel?“ Tiere an. Für Gäste ab sechs Jahren gibt es das kreative Angebot „Piratenstege und Wackelbrücken“ und „Mit Stift und Block durch den Garten“, bei dem zauberhafte Skizzen entstehen. Der Eintritt ist frei. Das Team bittet um Verständnis, dass bei zu vielen Teilnehmenden nicht alle Wünsche berücksichtigt werden können. **RED**

Kostenlose Solarberatungen

HANNOVER. Die Landeshauptstadt Hannover bietet kostenlose und unabhängige Solarberatungen durch einen Energieberater an. Das Angebot beinhaltet für Besitzende von Ein- und Mehrfamilienhäusern und Unternehmen im Stadtgebiet Beratungen zu Photovoltaik- und Solarwärmanlagen sowie zu Fördermöglichkeiten. Die Beratenden begutachten das Gebäude und beraten individuell vor Ort. Eine erste Einschätzung bietet das Solarkataster der Region Hannover. Interessierte können sich an das Umweltzentrum Hannover wenden unter (0511) 1640346 oder per E-Mail an solar-emob@umweltzentrum-hannover.de. **RED**

hannover-auf-sonnenfang.de

Die chor.com kommt!

Die **magaScene** findet die interessantesten Festivals für Euch: Vom 26. bis 29. September dreht sich auf der **CHOR.COM** alles um die Vokalmusik

HANNOVER. Die chor.com ist alle zwei Jahre der wichtigste europäische Treffpunkt der Vokalmusikszene und wird in diesem Jahr wieder in Hannover stattfinden. Der Veranstalter, der Deutsche Chorverband e. V. aus Berlin, hat auch 2024 ein beeindruckendes Programm zusammengestellt.

Unter dem Motto „Auf- und Umbrüche – neue Perspektiven für die Chormusik“ gibt es über 150 Workshops und Masterclasses, ein großes digitales Angebot und ein frei zugängliches Forum im HCC mit Talks, Diskussionsrunden und einer Messe mit rund 60 Fachausstellern, das gibt Interessierten die Möglichkeit zum Austausch und zum Entdecken neuer Trends. Das Herzstück der chor.com und für die meisten von Euch sicherlich am interessantesten, sind die 22 Konzerte. Hier zeigen nationale und internationale Ensembles die Vielseitigkeit und neue Trends der Vokalmusikszene. Da

lohnt sich auf jeden Fall ein Blick auf das komplette Programm auf der untenstehenden Webseite der Veranstaltung, denn Vokalmusik 2024 ist viel mehr, als man vielleicht erwarten würde. Die Konzerte finden an verschiedenen Orten statt. Mit dabei sind die Christuskirche, das Kulturzentrum Pavillon, die Neustädter Hof- und Stadtkirche und die Galerie Herrenhausen. Hier nur einige Highlights aus dem Programm:

Die preisgekrönte Gruppe Postyr aus Dänemark wird am 26. September im Pavillon zeigen, dass Vokalmusik und Computer ganz hervorragend zusammenpassen. Die Vokal-Band hat mit E-Cappella ein musikalisches Universum erschaffen, eine neue Art von elektronischem Pop, bei dem alles von den Stimmen ausgeht. Durch den Einsatz von Effekten und Computern werden die sanften Stimmen in anregende Beats verwandelt, die mit Chorsounds



Postyr aus Dänemark – am 26. September im Pavillon Foto: postyr_fb



Das für den Grammy nominierte Ensemble Voces8 aus Großbritannien – am 27. September, Christuskirche Foto: Andy Staples

und ausdrucksstarkem Gesang gemischt werden.

Am 27. September kann man in der Christuskirche das britische Vokalensemble Voces8 mit seinem Programm „London by Night“ erleben. Die acht Sängerinnen und Sänger von Voces8 wurden 2023 nominiert für einen Grammy und gehören zu den führenden Gruppen weltweit. Die Popularität, vor allem beim jungen Publikum, ist bemerkenswert. Ihre Musikvideos haben hunderttausende Aufrufe und die Alben wurden millionenfach gehört.

Außergewöhnlich wird es am 28. September in der Galerie Herrenhausen. Der Bundesjugendchor

präsentiert dort „PAX – Chor in Bewegung“. Pax – Frieden ... Unsere Verantwortung für eine friedliche Welt und die Gefährdung derselben bilden die thematische Klammer im Programm des Bundesjugendchores. Während des Konzertes trifft hier Chorgesang auf Choreografie. Der Begriff „Chorós“ bezeichnete in der Antike eine Gruppe von Spielenden, die zugleich singen und sich bewegen. Im Rückbezug auf diese Idee verdeutlichen im Konzert auch szenische Elemente das Wesen menschlicher Konflikte. **GSS**

Infos zu allen Konzerten und natürlich auch Karten gibt es hier: www.chor.com

Gehirnjogging für Ältere

HANNOVER. Der Kommunale Seniorenservice Hannover (KSH) bietet ein leichtes Gehirnjogging mit Bewegungseinheiten an, jeden ersten und dritten Donnerstag im Monat von 11 bis 12 Uhr in der Begegnungsstätte Pfarrlandstraße 3. Der Kurs ist auch für sehbeeinträchtigte Menschen geeignet, da die Übungen ohne Papier und Stift gemacht werden. Interessierte sind herzlich zu einer Schnupperstunde eingeladen. Die Teilnahme an dem Angebot ist kostenlos, eine Anmeldung ist erforderlich. Weitere Informationen gibt Seher Sahin beim KSH unter Telefon (0511) 16842670 oder E-Mail an 57.22.10@hannover-stadt.de. **RED**

Langes Lyrik-Wochenende

HANNOVER. Das letzte September-Wochenende steht in Hannover ganz im Zeichen der Lyrik. Sowohl im Literaturhaus Hannover als auch im Literarischen Salon finden Veranstaltungen statt, bei denen es um Gedichte geht. Am Freitag, 27. September, sind ab 19 Uhr im Literaturhaus, Sophienstraße 2, beim „Lyrikfest der Lyrikedition Hannover: Gedichte, Musik, Videos“ Tabea Farnbacher, Annette Hagemann und Jan Egge Sedelies zu Gast. Eine Lesung und ein simultan übersetztes Podiumsgespräch mit Aleksej Bobrovnikov, Bela Chekurishvili, Luljeta Lleshanaku und Marko Pogacar beginnen am Sonnabend, 28. September, um 20 Uhr im Literarischen Salon, Königsworther Platz 1. Thema: „Der Osten leuchtet. Lyrik aus Osteuropa. Zur Relevanz der Poesie“. Der Eintritt kostet jeweils 12 Euro, ermäßigt 6 Euro. **RED**

literarischersalon.de



Stadtmagazin für Hannover **magaScene**

Viele weitere, spannende Neuigkeiten aus der lokalen Kulturszene finden Sie in der aktuellen Ausgabe unseres Partnermediums magaScene, monatlich frisch gedruckt und kostenlos an über 500 Auslegestellen in Hannover oder online auf www.magasScene.de inklusive Download-Möglichkeit.

Medizin

ANZEIGE

„Ich schrie vor Schmerzen, bei jeder Bewegung!“

Wie das Leiden eines Arthrose-Patienten gelindert werden konnte

Schmerzen in den Gelenken können den Alltag von Millionen Betroffenen stark einschränken. Die Ursache ist meist Gelenkverschleiß, wie z. B. Arthrose. Wir haben diverse Leidensgeschichten von Arthrose-Geplagten unter die Lupe genommen und recherchiert, wie z. B. Katrin L. ihr Problem in den Griff bekommen konnte.

„Ich habe mit Mitte 40 bemerkt, dass ich längere Strecken nicht mehr gut gehen konnte. Ich hatte Schmerzen in den Knien und das Gefühl, dass meine Beweglichkeit nachließ.“¹ So begann der lange Arthrose-Leidensweg von Steffanie B. Und



„Seit Tagen habe ich keine Schmerzen mehr im Knie. Auch nachts nicht. Ich werde die Tropfen weiter nehmen!“

– Peter S. –



Wenn sich die Knorpelschicht zwischen zwei Knochen abbaut, beginnen die Knochen aufeinander zu reiben und Schmerzen zu verursachen.

weiter: „Ich hatte so eine unheimliche Schwere im Körper. Jeder Schritt wurde beschwerlicher.“¹

Arthrose gilt als eine Verschleißkrankheit der Gelenke, bei der sich der Knorpel an den Gelenken abnutzt. Dieser Knorpel bildet in der Regel eine Schutzschicht. Nutzt sich der Knorpel im Laufe der Jahrzehnte ab, reiben schließ-

lich die blanken Knochen ungeschützt aneinander. Dies führt zu starken Schmerzen und Entzündungen.

Wie das Leiden von Katrin L. gelindert werden konnte

Genau wie viele andere Leidensgenossen, konnte auch Anwenderin Katrin L. ihren Alltag nur noch unter

Schmerzen bewältigen, bis sie spezielle Arznetropfen probierte:

„Ich habe Arthrose in der Hüfte. Ich schrie vor Schmerzen, bei jeder Bewegung. Seit ich die Tropfen nehme, habe ich so gut wie keine Beschwerden mehr!“ Das Erstaunliche: Der Wirkstoff in diesen Arznetropfen, von denen Katrin L. so begeistert

war, wird unabhängig davon auch in der komplementären Krebstherapie eingesetzt! Noch besser: Wissenschaftler fanden heraus, dass dieser Wirkstoff auch bei Arthrose helfen kann!² Dieser wird

aus einer Arzneipflanze namens *Viscum album* gewonnen. Er überzeugt vor allem deswegen bei Arthrose, da er sowohl schmerzlindernd als auch entzündungshemmend wirkt.² Dieser Wirkstoff kann laut In-vitro-Studien sogar bestimmte Körperzellen stoppen, die den Gelenkknorpel bei Arthrose angreifen.³ Somit wird der Knorpel geschützt. Inzwischen gibt ein rezeptfreies Arzneimittel (Rubaxx Arthro), das *Viscum album* hochkonzentriert enthält. Es ist in Apotheken bei Verschleißkrankheiten der Gelenke (Arthrose) erhältlich. Neben- oder Wechselwirkungen sind nicht bekannt.

Für Ihre Apotheke:

Rubaxx Arthro
(PZN 15617516)



www.rubaxx.de

¹<https://www.gesundheitsinformation.de/es-war-wirklich-schwer-fuer-mich-anzunehmen-dass-ich-an-arthrose-erkrankt-bin.html> • ²Hedge et al. (2011) *Viscum album* Exerts Anti-Inflammatory Effect. *PLoS ONE*. 2011;6(10):e26312 • ³Lavastre et al. (2004) Anti-inflammatory effect of *Viscum album*. *Clin Exp Immunol*. 2004 Aug; 137(2):272-8 • Abbildungen Betroffenen nachempfunden. Namen geändert