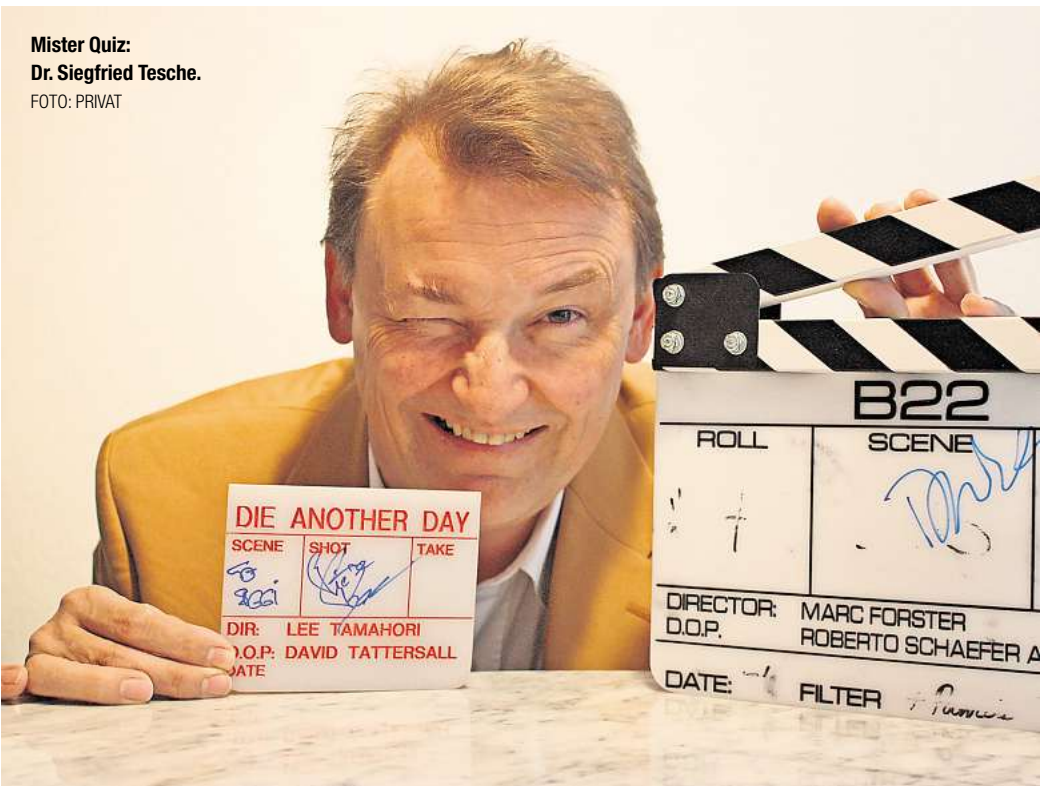


Neues Quiz und ein Vampirfilm

Mister Quiz: Neues Kino-Table-Quiz am Raschplatz

Ab dem 20. März wird das am Raschplatz 5 ansässige Restaurant „Mister Q“ zum neuen Ort für all- und halbwissende Kinofreunde. Der ausgewiesene Filmexperte und neue „Mister Quiz“ Dr. Siegfried Tesche bietet einen anregenden Abend mit vielen Fragen rund um eines der unterhaltsamsten Themen der Welt: Kinofilme. Gastgeber und Veranstalter Chi Trung Khuu freut sich riesig auf die neue Quiz-Reihe, die ab März einmal im Monat stattfinden wird: „Kino und Raschplatz gehört für mich einfach zusammen. Wir werden diese Gemeinsamkeit weiter ausbauen.“ Ein Zwei-Gänge-Menü unter dem Motto „Fernost ganz nah“, zehn Fragerunden für zwei bis vier Personen und tolle Preise sorgen für spannende 70 bis 90 Minuten Unterhaltung und sowohl lukullischen als auch geistigen Genuss. „Mr. Quiz“ verspricht: „Viel Herzblut, Originalität, Emotionen und schöne, knifflige Fragen, damit für jede und jeden etwas dabei ist.“ Das Zwei-Gänge-Menü und den Eintritt kosten die Kinoratefreunde 29,50 Euro. Es gibt tolle Preise zu gewinnen. Dazu zählen: signierte Bücher, eine Flasche Wein, Kinofreikarten, ein Essensgutschein sowie ein zu verteidigender Wander-Pokal. Quiz-Beginn: 19 Uhr, Einlass: 16 Uhr, Essen bis 18.45 Uhr. Die nächsten Termine: 24. April, 22. Mai und dann immer am 3. Donnerstag im Monat. Reservierungen unter www.misterq.de

Die **magaScene** hat Tipps für Cineasten und Filmfreunde



Hannoveratu: ein Vampirfilm made in Hannover

Susi Duhme und Andreas Barthel haben einen Vampirfilm made in Hannover produziert! „Hannoveratu“ heißt das rund 70-minütige Werk nach einem Drehbuch von Marc Mrosk. Was als erstes auffällt, ist das Format. 9:16, also hochkant, ist erst einmal ungewöhnlich, hat aber laut Andreas Barthel seinen Grund. „Gedreht haben wir komplett mit einem Smartphone und das Format daher bewusst gewählt. Ganze Serien wurden schon so, optimiert für das Handy, produ-

ziert. Wir fanden das eine spannende Idee“. Auch KI kam an verschiedenen Stellen zum Einsatz, allerdings immer nur als Unterstützung, streckenweise bei der Filmmusik und bei wenigen anderen Passagen im Film wie zum Beispiel der Erzählstimme von Dr. van Helsing. Es ist ein filmisches Experiment, so Barthel. Ende Januar wurde der Film einmalig erfolgreich im Apollo Kino gezeigt. Weitere Kinovorführungen sind aber nicht geplant. Kurz zur Story: Der obdachlose Hanno wird von einer alten Vampirin, die in einem jungen Körper steckt, verwandelt. Er soll nun



auf eigenen Füßen stehen und durch die Dunkelheit wandeln, allerdings ist sein Verhalten wohl doch noch ein wenig zu menschlich, was einige Probleme verursacht. In verschiedenen Rollen sieht Ihr Niko Elges, Natalie Strunk, Friedel Geratsch, Antonia Schultens, Nele Smollich, Jan-Philipp Voß und Wolfram Hänel. Wer neugierig geworden ist, sollte sich mal den Film-Trailer auf YouTube ansehen. Den ganzen Film gibt es auf DVD direkt hier: shop.ientertainment.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 Ausgelegstellen in Hannover oder online auf www.magaScene.de inklusive Download-Möglichkeit.

Zünftige Musik und bayrische Schmankerl

Barsinghausen. Zum achten Mal verwandelt sich Stillers Festhalle in Barsinghausen zum großen Oktoberfest. Am Freitag, 31. Oktober, und Sonnabend, 1. November, läuft die große Sause an der Egestorfer Straße 16a mit Livemusik der Gruppe Volxxbeat und einem DJ sowie dem offiziellen Fassanstich durch Bürgermeister Henning Schünhof. Beginn ist an beiden Tagen jeweils

um 19 Uhr. Der Vorverkauf hat begonnen. Auf der Ticketplattform eventim-light.com gibt es bereits jetzt Karten. Interessierte können dabei zwischen einem Fest-Tisch für acht oder zehn Personen, einem Premium-Tisch für acht Personen inklusive warmem Essen sowie Einzelkarten wählen. Der Eintrittspreis variiert dabei zwischen 31 Euro und 49 Euro pro Person.

Fairkauf feiert einjähriges Bestehen in Wennnigsen

Wennnigsen. Seit einem Jahr besteht inzwischen das Geschäft Fairkauf in Wennnigsen. Das möchte das Team gerne feiern: Von Donnerstag bis Sonnabend, 3. bis 5. April, sind besondere Aktionen geplant. Der Laden be-

findet sich am Heisterweg 1a am S-Bahnhof. Die Öffnungszeiten sind montags bis freitags von 10 bis 18 Uhr und sonnabends von 10 bis 16 Uhr. Weitere Informationen gibt es im Internet unter www.fairkauf-wennnigsen.de.

Wer kann Hinweise zur Ölspur im Januar geben?

Barsinghausen. Die Stadtverwaltung sucht Zeugen, die Hinweise zu den beiden Fahrbahnverschmutzungen am ersten Januarwochenende dieses Jahres geben können. Am Sonnabend, 4. Januar, hatte die Freiwillige Feuerwehr Egestorf eine Ölspur auf der Wennigser Straße beseitigen müssen, die sich über rund 1,8 Kilometer Länge vom Egestorfer Kreisel bis zum Egestorfer Bahnhof erstreckte.

Einen Tag später, am Sonntag, 5. Januar, mussten die Ein-

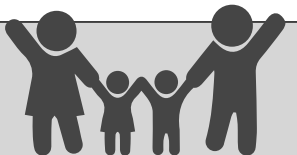
satzkräfte aus Egestorf und Langreder erneut ausrücken, um ausgelaufenes Öl abzubinden. Die Verschmutzung erstreckte sich vom ZOB Barsinghausen über die Bahnhofstraße, die Osterstraße und die Hannoversche Straße sowie die Göbelstraße und den Egestorfer Straße bis zur Kapellenstraße in Langreder. Die Stadt Barsinghausen bittet nun dringend um Hinweise zu diesen beiden Fahrbahnverschmutzungen unter Telefon (05105) 7742437.

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


drboehm.com/verstopfung



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.