

Ein Fest für alle Generationen

magaScene- Kulturtipp: Das Fährmannsfest 2026 läuft an drei Tagen auf zwei Bühnen

Vom 31. Juli bis 2. August ist am Zusammenfluss von Leine und Ihme mit starkem Schallwellengang und wogendem Publikum zu rechnen. Denn traditionell findet am ersten Wochenende im August das Fährmannsfest statt. Eine Änderung gibt es: In diesem Jahr findet am Sonntag kein gratis Musikprogramm auf der großen Musikbühne statt. Allerdings entschädigt das dreitägige Festival mit einem abwechslungsreichen und eintrittsfreien Programm auf der Bunten Bühne und dem Kinder- und Butjerfest auf der Faust-Wiese. Für das Programm auf der Bunten Bühne und für das Kinderfest auf der Faust-Wiese am Sonnabend und Sonntag ist der Eintritt frei.

Musikbühne am Freitag, 31. Juli, ab 16.30 Uhr

Volle Kraft voraus geht es ab der ersten Minute: Team Scheisse sind bekannt für explosive Auftritte und Punkrockohrwürmer. Anschließend liefert die Rockband LÜT melodischen Action-Rock auf Norwegisch. Die Musik von Akne Kid Joe bewegt sich zwi-

schen Schrammelpunk, NDW und Classic-Rock. Es folgen gleich zwei Kultkapellen des US-Punkrock: Good Riddance sind eine wichtige Stimme in der Punkszene. Seit 35 Jahren gehören Lagwagon mit rasanten Drumbeats und fetten flirrenden Gitarren zum Besten, was der Punk zu bieten hat. Die H-Blockx sind zurück und klingen heute noch so rotzig, frisch und energiegelad, als hätten sie gestern erst losgelegt.

Musikbühne am Sonnabend, 1. August, ab 15 Uhr

Am Samstag stehen als erstes Kettenfett auf der Bühne und feuern ein knallbuntes Schrapnell aus Deutschpunk und Heavyrock ab. The Meffs liefern rasante Punk-Kracher mit kompromissloser Haltung. Euphorische Stimmung ist bei Alarmsignal garantiert, die zu den umtriebigen Deutschpunk-Bands gehören. Bei Butterwegge sorgen smarter Punkrock, Reggae und jede Menge Ska-Punk-Beats für ausgelassene Partystimmung. Die Skapunk-Band Rantanplan ist immer gut für musikalische Über-

raschungen und vermag es, auch gecoverten Songs das gewisse Etwas zu verleihen. Betontod, die Punkrocker mit dem Herz am linken Fleck, kommen mit ihrem neuen Album im Gepäck.

Bunte Bühne am Sonnabend, 1. August, ab 15 Uhr

Mit Rock, Soul und einer guten Portion Pop-Chaos starten Athena Peng am Samstag das Programm auf der Bunten Bühne. Die Musik von Jenny Thiele bewegt sich irgendwo zwischen Elektro- und Dream-Pop. Anschließend kämpfen Literatinnen und Literaten aus ganz Deutschland beim „Macht Wortel!“ Poetry Slam um die Gunst des Publikums. Zum Ende des Abends tritt Linski auf, in deren Musik moderner Pop auf Soul, Triphop und Texte über Heilung, Empowerment und Weiblichkeit trifft.

Bunte Bühne am Sonntag, 2. August, ab 15 Uhr

Die Crew von der bunten Kuh legt am Sonntagnachmittag an, um Kindern zu bekannten Melodien von ihren Abenteuern auf See zu erzählen. Jumi besingt Rebellen gegen die Angst und liefert In-

die-Pop Songs. Kai & Funky von Ton Steine Scherben feat. Birte Volta präsentieren Songs der unvergesslichen Rock-Band, die auch nach über 50 Jahren kaum an Aktualität verloren haben. Beim Auftritt der Monsters Of Liedermaking wird es neben vielen ihrer lieb gewonnenen Evergreens mehrere Handvoll künftiger Hymnen, baldiger Hits und kommender Klassiker zu hören geben.

Tickets für das Programm der Musikbühne am Freitag und Sonnabend sind bei allen Vorverkaufsstellen und unter www.faebrmannsfest.de erhältlich.



Stadtmagazin für Hannover
magaScene

Viele weitere, spannende News aus der lokalen Kulturszene finden Sie in der aktuellen Ausgabe unseres Partnermediums magaScene, monatlich frisch gedruckt und kostenlos an rund 500 Ausgestellten in Hannover oder online auf www.magascene.de.

Besuchen Sie uns jetzt auch auf Instagram und Facebook!

[magaScene_hannover](#) [MagaScene](#)



Leben im Alter

Anzeigen-Sonderveröffentlichung

Peter Klevesahl GmbH

Orthopädie-Technik Sanitätshaus

Marktstraße 16 · 30890 Barsinghausen
Telefon (05105) 51 51 22 · Telefax (05105) 51 51 11
www.klevesahl-orthopaedie.de

Ihr Pflegedienst in Ronnenberg und Umgebung
Betreutes Wohnen im Lindenhof in Ronnenberg

APA
AMBULANTER PFLEGEDIENST AUMANN

Hagacker 5a · 30952 Ronnenberg
Telefon 0 51 09 - 51 40 80
www.ambulanter-pflegedienst-aumann.de

Wechseljahre: Was hilft gegen die nervigen Hitzewallungen?

Hitzewallungen kommen plötzlich: Von einem Moment auf den anderen schießt die Wärme ins Gesicht, in den Oberkörper, der Schweiß bricht aus. Gerne auch mal mitten in der Nacht, sodass man die Bettdecke einfach nur von sich reißen will. Viele Frauen kennen Hitzewallungen als Begleiter der Wechseljahre. Und sie fragen sich: Was kann man da tun?

Gynäkologin und Podcasterin Katrin Schaudig („Hormongesteuert“) sagt: Hormone können helfen. „Hormone haben einen

schlechten Ruf. Der Ruf ist aber schlechter als verdient“, sagt sie.

Konkret kann eine sogenannte Hormonersatztherapie mit Östrogenen, manchmal auch ergänzt um Gestagene, die Beschwerden der Wechseljahre lindern. Auch Schlafstörungen und depressive Verstimmungen können sich durch eine Hormonersatztherapie bessern.

Speziell gegen Hitzewallungen gibt es zudem die Medikamentenklasse der Neurokinin-B-Hemmer. Diese Präparate setzen dort im Hirn an, wo die Hitze-

wallungen entstehen und schalten den Hitzereiz aus. „Die funktionieren sehr gut“, so Katrin Schaudig.

Dennoch gilt: Welche Therapie individuell am sinnvoll ist, besprechen Frauen am besten mit ihrem Frauenarzt oder ihrer Frauenärztin - auch weil Nebenwirkungen möglich sind. Übrigens: Viele Frauen machen auch mit pflanzlichen Präparaten - etwa auf Basis von Baldrian, Johanniskraut und Traubensilberkerze - gute Erfahrungen, um Wechseljahresbeschwerden zu lindern.

Mit Fächer, Zwiebellook und leichtem Schal

Zurück zur aufsteigenden Hitze: Um besser damit umzugehen, gibt das „Frauengesundheitsportal“ des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit (BfÖG) diese Tipps:

- Auf einen Zwiebellook aus mehreren dünnen Lagen setzen. Steigt Hitze auf, kann man dann schnell Kleidung ablegen.
- Funktionsfasern tragen, weil sie Schweiß besser aufnehmen. Einen Fächer nutzen.



(FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG)

- Bahnt sich die Hitzewallung an, kann es guttun, sich kaltes Wasser über die Handgelenke laufen zu lassen.
- Einen leichten Schal oder ein Schultertuch griffbereit haben. Diese kann man sich bei einem Frösteln nach einer Hitzewallung überwerfen.

Bei manchen Frauen machen auch Anpassungen in der Ernährung einen spürbaren Unterschied - etwa der Verzicht auf scharfe Gewürze, Alkohol oder Kaffee. Außerdem können Sport sowie Entspannungsübungen dabei helfen, besser mit Hitzewallungen umzugehen. (DPA)

Wir sind für Sie da - in Barsinghausen und Umgebung.
Tel. 0 51 05 / 52 98 48

Bade Ambulanter Pflegedienst

Unsere Leistungen für Ihre Pflege

- Grundpflege
- Beratungseinsätze
- Behandlungspflege
- Wundversorgung
- Verhinderungspflege
- Pflegekurse

Für ein langes Leben zu Hause.

Hans-Beckler-Str. 30 · 30890 Barsinghausen · Tel. 0 51 05 / 52 98 48
info@ambulanter-pflegedienst-bade.de · www.ambulanter-pflegedienst-bade.de

Ihre Pflege in guten Händen

Pflegeteam My helping hands
Sarah Wöltje

Westerhagen 8
30890 Barsinghausen
Tel.: 05035 18899-40
www.my-helpinghands.de

My helping hands

Testen Sie uns

Interessierte Neukunden und -kundinnen laden wir gerne und unverbindlich zu unserer Kennenlern-Aktion ein: Bestellen Sie 5 Menüs und zahlen Sie nur 4 (einmalig pro Haushalt).



Ohne kochen gesund daheim essen Der ASB-Menüdienst

- täglich frisch und heiß geliefert
- keine vertragliche Bindung
- Lieferung an 365 Tagen im Jahr
- Menüs für besondere Ernährungsanforderungen
- große Auswahl aus über 80 Gerichten

Ein leckeres, ausgewogenes Mittagessen – ganz ohne Einkaufen oder Kochen: Der ASB-Menüdienst bringt Ihnen täglich frische Mahlzeiten direkt nach Hause. Ob dauerhaft, vorübergehend oder einfach zur Entlastung im Alltag – wir sorgen dafür, dass gutes Essen bequem auf den Tisch kommt. Unsere abwechslungsreichen Menüs werden schonend zubereitet und heiß geliefert – auch am Wochenende und an Feiertagen.

ASB-Menüdienst

Telefon: (05105) 77 00 36 | menuedienst@asb-leine-weser.de

Wir helfen hier und jetzt.
www.asb-leine-weser.de



-ANZEIGE-