

Perlen Queer Film Festival

magaScene Veranstaltungstipp: QUEERE FILMKUNST im Kino im Künstlerhaus



Szene aus „Rivière“.

Foto: Outplay Films

Beim 29. PERLEN Queer Film Festival Hannover zeigt sich die queere Filmkunst wieder in all ihren Farben und Facetten: Romantik, Spannung, Empowerment, das volle Leben und die ganz großen Gefühle bekommen vom 24. Oktober bis zum 1. November einen Ort auf der Kinoleinwand des Kommunalen Kinos im Künstlerhaus.

Gleich nach der Eröffnungsveranstaltung am 24. Oktober (16 Uhr) mit diversen Gästen und dem schwulen Männerchor Meine Herr'n geht's mit der Kurzfilmrolle „Pearls for Queers“ (18 Uhr) los. Wie in jedem Jahr wird mit diesem Format die Vielfalt queeren Lebens mit den neuesten Kurzfilmen gefeiert. Und weil Kurzfilme beim PERLEN-Publi-

kum so beliebt sind, werden in diesem Jahr noch fünf weitere Kurzfilmprogramme mit unterschiedlichen Themen zusammengestellt, die im Verlauf der neun Festivaltage gezeigt werden.

Spielfilmhighlights sind das knallbunte, intergalaktische Abenteuer „Lesbian Space Princess“ (24. Oktober, 20 Uhr, Eng-

lisch mit deutschen Untertiteln) und die Fortsetzung des Publikumsereignisses „Mascarpone“ von 2022 – die schwule Romantikkomödie „Mascarpone 2: The Rainbow Cake“ (31. Oktober, 20 Uhr, Italienisch mit dt. UT). Die Romantik kommt auch in „Lesbian Space Princess“ nicht zu kurz, wenn Prinzessin Saira ihre Freundin Kiki aus den Händen der

Straight White Maliens befreien muss. In „Mascarpone 2“ treffen wir Luca und den Konditor Antonio wieder und begleiten sie durch die Liebeswirren ihres neuen Lebens.

Mit „Avant-Drag!“ (25. Oktober, 16 Uhr, diverse Sprachen mit dt. UT), „Queer as Punk“ (31. Oktober, 15.30 Uhr, Malaiisch/Englisch mit dt. UT) und „Queens of



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 Ausgelegestellen in Hannover oder online auf www.magaScene.de inklusive Download-Möglichkeit.

Joy“ (1. November, 15 Uhr, Ukrainisch/Russisch mit dt. UT) laufen Dokumentarfilme, die ans Herz gehen und aus ganz unterschiedlichen Weltregionen kommen: In „Avant-Drag!“ kämpft eine Gruppe griechischer Drag-Performer um Anerkennung und gegen Transphobie. „Queer as Punk“ begleitet die malaisische Punkband Shh...Diam! bei ihrem Engagement für das Recht auf den eigenen Körper und die eigene Identität. Und „Queens of Joy“ ist ein berührendes Dokument ukrainischer Queers im Kriegseinsatz.

➔ Weitere Informationen und alle Termine auf der www.perlenfilmfestival.de

ANZEIGE

Nächtlicher Harndrang bei Mann und Frau

In der Nacht regelmäßig aufstehen, um die Toilette aufzusuchen; am Tag danach müde und unkonzentriert. Viele kennen das Problem. Doppelt ärgerlich: Durch den Schlafmangel wird auch der private oder berufliche Alltag zur Herausforderung. Nächtlicher Harndrang ist ein Thema, das sowohl Männer als auch Frauen betrifft. Die Ursachen sind jedoch unterschiedlich.

Männer und die Prostata

Bei Männern ist meist eine gutartige Vergrößerung der Prostata im Spiel. Dieser Prozess ist im Grunde harmlos, die vergrößerte Prostata engt aber die Harnröhre ein. Dadurch kann der Urin nicht mehr ungehindert fließen und ein Rest davon bleibt in der Blase zurück. Genau dieser Rest sorgt dann schnell wieder für das Gefühl, auf die Toilette zu müssen.

Frauen und die sensible Blase

Bei Frauen steckt dagegen meist eine sensible oder gereizte Blasenwand hinter nächtlichem Harndrang. Nerven in der Blasenwand übermitteln dem Gehirn einen falschen Füllstand, wodurch man auf die Toilette muss, obwohl die Blase noch nicht voll ist.

Was kann man tun?

So unterschiedlich die Auslöser für die schwache Blase auch



sein mögen – helfen können in der Regel dieselben Tipps:

• Genug trinken:

Viele Betroffene versuchen tagsüber weniger zu trinken. Dadurch wird aber der Urin stark konzentriert und die Blasen Schleimhaut gereizt, wodurch man erst recht häufigen Harndrang verspürt.

• Beckenboden stärken:

Beckenbodenübungen sind immer eine gute Empfeh-

lung, egal ob der nächtliche Harndrang bei Männern oder Frauen auftritt. Entsprechende Übungsprogramme finden Sie im Internet – einfach „Beckenbodenübungen“ googeln.

• Heilpflanze Kürbis:

Mit dem Kürbis gibt es eine Pflanze, die Blase und Prostata in diesen Fällen unterstützt. Längerfristig eingenommen kann sie für einen normalen Harnfluss und dadurch eine ungestörte Nachtruhe sorgen.

Studien belegen Wirkung

Dieses Wissen wird längst in der traditionellen Pflanzenheilkunde eingesetzt, mittlerweile gibt es für die Wirksamkeit des Kürbisses aber auch handfeste Belege: Der nächtliche Harndrang betroffener Personen konnte in einer umfassenden Untersuchung um fast die Hälfte gesenkt werden – und das schon nach 6 Wochen.¹ Entscheidend dafür ist eine hohe Konzentration der Wirkstoffe zum Beispiel in Tabletten mit hochdosiertem Kürbiskern-Extrakt.

Geheimtipp aus Österreich

Ein Produkt, das österreichische Apotheker in diesem Zusammenhang bereits seit Jahren empfehlen, sind die Kürbis-Tabletten von Dr. Böhm®. Diese konnten bereits hunderttausende Anwender überzeugen. Aufgrund der verstärkten Nachfrage sind sie nun auch in Deutschland erhältlich und überzeugen hier mit spürbaren Ergebnissen bei nächtlichem Harndrang.

Wichtig:

Idealerweise werden die Kürbis-Tabletten über einen längeren Zeitraum (mindestens 3 Monate) eingenommen.

¹ Terado T. et al., Jpn J Med Pharm Sci. 2004; 52 (4): 551-561

APOTHEKEN-TIPP

Bewährt bei Frauen



- ✔ Bei sensibler Blase und häufigem Harndrang
- ✔ Bei ungewolltem Harnverlust
- ✔ Langfristige Anwendung empfohlen

Für Ihre Apotheke: Dr. Böhm® Kürbis für die Frau
60 Stk.; PZN: 15390969

NEU auch für den Mann



- ✔ Kürbis für Blase und Prostata bei nächtlichem Harndrang
- ✔ Ginseng unterstützt die Manneskraft
- ✔ Zink für einen normalen Testosteronspiegel

Für Ihre Apotheke: Dr. Böhm® Kürbis für den Mann
30 Stk.; PZN: 19825654