

Sechs Bands aus sechs Genres

Der **magaScene**-Tipp: **SOUNDTRAX 2026** lässt Filmisches neu klingen

HANNOVER. Sechs Bands unterschiedlichster Stilrichtungen treten am 23. Januar an, um bekannte Film- und Serienmusik live neu zu interpretieren. Während auf der Leinwand des Kino im Künstlerhaus der Trailer läuft, entstehen Interpretationen, die von feinfühlig bis ekstatisch, von elektronisch bis experimentell reichen – immer aber einzigartig sind. Mit „Soundtrax“ erwartet das Publikum ein außergewöhnliches Live-Event, das Musik und Film auf überraschende Weise zusammenführt. Es verbindet bewegte Bilder und live interpretierte Musik zu einem multisensorischen Erlebnis. Eine Veranstaltung der Jungen Kultur im Kulturbüro Hannover und dem Kino im Künstlerhaus. Die sechs Acts des Abends stellen wir kurz vor.

Die renommierte **Pianistin Marina Baranova** verbindet Klassik, Jazz und Minimal Music mit ihrer besonderen Fähigkeit zur Synästhesie. Ihre Kompositionen sind farbenreich, atmosphärisch und emotional – perfekte Voraussetzungen, um Filmszenen in völlig neuer Magie erstrahlen zu lassen. Cello, Klarinette und Soundeffekte verschmelzen beim **Duo Grest/Heuking** zu einem improvisierten Dialog. Das Duo erkundet Klangwelten zwischen Klassik, Minimal und internationaler Folklore – sensibel, experimentell und voller spontaner Energie. Eine Stimme der Neuen Deutschen Welle: Inspiriert von Acts wie Edwin Rosen, Diggidaniel und Steintor Herrenchor erschafft **Weinroter Regen** einen

Mix aus Coldwave und Postpunk. Die Songs kreisen um Liebe und Selbstreflexion – düster, direkt und zugleich poetisch.

Das **Duo Polaroid** steht für melodische Deep-House-Klänge, die unter die Haut gehen. Ihre dichten elektronischen Atmosphären machen jeden Trailer zu einer vibrierenden Reise voller Gefühl und Dynamik.



Polaroid.
Foto: Steffi Retti



Marina Baranova

Foto: Sonja Völkner



Sportfreunde Helden. Foto: Sportfreunde Helden

Die **electro-neo-soul-Formation Between 4 and 5** verbindet elektronische Beats mit warmen Soul-Elementen. Ihr Sound ist energetisch, modern und emotional – perfekt für Trailer, die pulsieren und glänzen dürfen.

Die **Sportfreunde Helden** sind eine Garantie für Party! Mitreißende Sounds, restlose Spielfreude und ein Gespür für Stimmung machen ihre Neuvertonung zum wahrscheinlich ausgelassensten Beitrag des Abends.

Reservierungen unter Telefon (05 11) 168-45522 oder per Mail an kokikasse@hannover-stadt.de Beginn: 20 Uhr!



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

Medizin

ANZEIGE

Thema: nervös bedingte Schlafstörungen

Renommierte Experten warnen:

Schlafmittel nicht verteufeln

Einige Präparate helfen nicht, andere können Nebenwirkungen haben, doch nicht jedes ist schlecht

5 von 10 Deutschen kennen es: Einschlafprobleme! Beim Durchschlafen haben sogar 7 von 10 Schwierigkeiten und wachen nachts mehrmals auf. Schädlich: Denn die so wichtige Tiefschlafphase ist essenziell für unsere Gesundheit. Chronischer Schlafmangel kann sich rächen, denn es können mehr Symptome auftreten als einfach nur Müdigkeit.

Schlafdefizite und ihre Folgen

Wer regelmäßig schlecht und zu kurz schläft, wird im Alltag häufig mit unangenehmen Folgen zu kämpfen haben. Andauernder Schlafmangel kann aber auch zur Entwicklung von Krankheiten wie Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Herzrhythmusstörungen führen. Auch das Immunsystem kann geschwächt werden und Erkältungen oder Infekte befeuern. Viele Gründe also, sich mit der eigenen Schlafdauer und -qualität auseinander zu setzen.

Warum gut Einschlafen allein nicht ausreicht

Maßgeblich für einen erholsamen gesunden Schlaf ist vor allem



die Qualität des Tiefschlafs. Denn: Nur während der Tiefschlafphasen entspannt der ganze Körper und der Blutdruck fällt ab. Währenddessen stimulieren Hormone das Immunsystem. Sie gelten als unerlässlich für alle anfallenden Reparaturarbeiten des Körpers. Schlaf reguliert außerdem die Freisetzung von Hormonen, die den Stress regulieren oder das Wachstum der Muskeln, den Appetit und den Stoffwechsel steuern. Seit einiger

Zeit ist zum Beispiel bekannt, dass gerade beim Abnehmen ausreichend Schlaf wahre Wunder wirken kann.¹

Die Anwendung von chemischen Schlafmitteln

Viele Betroffene scheuen jedoch die Verwendung von chemisch-

synthetischen Schlafmitteln. Denn zum einen können chemisch-synthetische Schlafmittel den Tiefschlaf reduzieren, worunter die Schlafqualität enorm leidet. Zum anderen fürchten sie die Abhängigkeit. Experten bestätigen, dass ein plötzliches Verzicht nach langjähriger Einnahme von entsprechenden Präparaten in hohen Dosen zu körperlichen und psychischen Entzugerscheinungen führen kann.

Mit gutem Gefühl erholsam ein- und durchschlafen

Doch es gibt eine natürliche Lösung, die nicht nur das Einschlafen erleichtert, sondern auch das Durchschlafen fördern kann²: Baldriparan – Stark für die Nacht – das pflanzliche Schlafmittel Nr. 1³ in deutschen Apotheken. Die Wirksamkeit ist wissenschaftlich in Studien belegt.² Baldriparan verändert

den natürlichen Schlafrhythmus nicht, bewahrt die Tiefschlafphase und fördert so das Durchschlafen.³ Somit verursacht es keine Müdigkeit am nächsten Morgen und ermöglicht einen erholsamen Start in den Tag.

Unser Tipp: Starten Sie heute mit erholsamem Schlaf und unterstützen Sie Ihre Gesundheit. Fragen Sie in der Apotheke gezielt nach Baldriparan – Stark für die Nacht. Ihr Körper wird es Ihnen danken.

Für Ihre Apotheke:
Baldriparan
Stark für die Nacht
(PZN 00499175)

www.baldriparan.de



¹ORF.at: Abnehmen im Schlaf leicht möglich. Online: <https://science.orf.at/stories/3211569> (zuletzt abgerufen am 26.09.2023) • ²Dorn, M. (2000). Efficacy and tolerability of Baldrian versus oxazepam in non-organic and non-psychiatric insomniacs: a randomised, double-blind, clinical, comparative study. Research in complementary and natural classical medicine, 7(2), 79–84; Schulz, H., Stolz, C. & Müller, J. (1994). The effect of valerian extract on sleep polygraphy in poor sleepers: a pilot study. Pharmacopsychiatry, 27(4), 147–151. • ³bezogen auf die Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen • *OTC Arzneimittel, Absatz nach Packungen, Insight Health MAT 01/2025 • Abbildung Betroffenen nachempfunden
BALDRIIPARAN STARK FÜR DIE NACHT. Wirkstoff: Trockenextrakt aus Baldrianwurzel. Zur Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen. Enthält Sucrose (Zucker). www.baldriparan.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing
38052901_00225