

Film ab für das 28. PERLEN-Festival im Koki

HANNOVER. Sichtbarmachung durch Filme, darum ging es der queeren Szene von Anfang an. Nachdem im Kino im Künstlerhaus schon in den 1970er Jahren der Grundstein für die seitdem jährlich stattfindenden Schwulen Filmtage gelegt worden war, kam 1997 die Zeit für eine Horizont-erweiterung. Unter dem Namen PERLEN zeigte das neu ausgerich-tete Festival fortan neben den Highlights des schwulen Kinos auch Filme mit lesbischen und fe-ministischen Inhalten.

Aber auch dieses Konzept wur-de mit den Jahren thematisch zu eng, es kamen zunehmend trans*, intergeschlechtliche, gen-derqueere und nicht-binäre Schwerpunkte ins Programm. 2011 tauschten die PERLEN als Konsequenz den Zusatz „les-bisch-schwules Filmfest Hanno-ver“ gegen die heutige Bezeich-nung „Queer Film Festival Han-nover“ ein. Vom 25. Oktober bis 2. November läuft jetzt die 28. Ausgabe des Festivals im Kino im Künstlerhaus (Koki) in der So-phienstraße 2. Eröffnet wird es am 25. Oktober um 16 Uhr mit persönlichen Grußworten aus der Politik, Kultur und der quee-ren Community, musikalisch um-rahmt von Jendrik Sigwart. Ab 18 Uhr hebt sich dann der Vorhang für die „Pearls for Queens“, einem gemischten Kurzfilmpro-gramm, gefolgt vom kanadi-schen Spielfilm „Queen Tut“ und dem schwedischen Beitrag „La-



Szene aus „Light Light Light“
Foto: Edition Salzgeber

und Mariia ihre erste große Liebe erleben. Ein Coming-of-Age-Film nach dem Bestseller der finni-schen Autorin V.-T. Huotari. Film ab für diese Filmperlen!

Das komplette Programm steht auf www.perlenfilmfestival.de



Stadtmagazin für Hannover **magaScene**

Viele weitere, spannende Neu-igkeiten aus der lokalen Kultursze-ne finden Sie in der aktuellen Ausgabe unseres Partnerme-diums magaScene, monatlich frisch gedruckt und kostenlos an über 500 Auslegestellen in Han-nover oder online auf www.magaScene.de inklusive Download-Möglichkeit.

Medizin

ANZEIGE

Thema: nervös bedingte Schlafstörungen

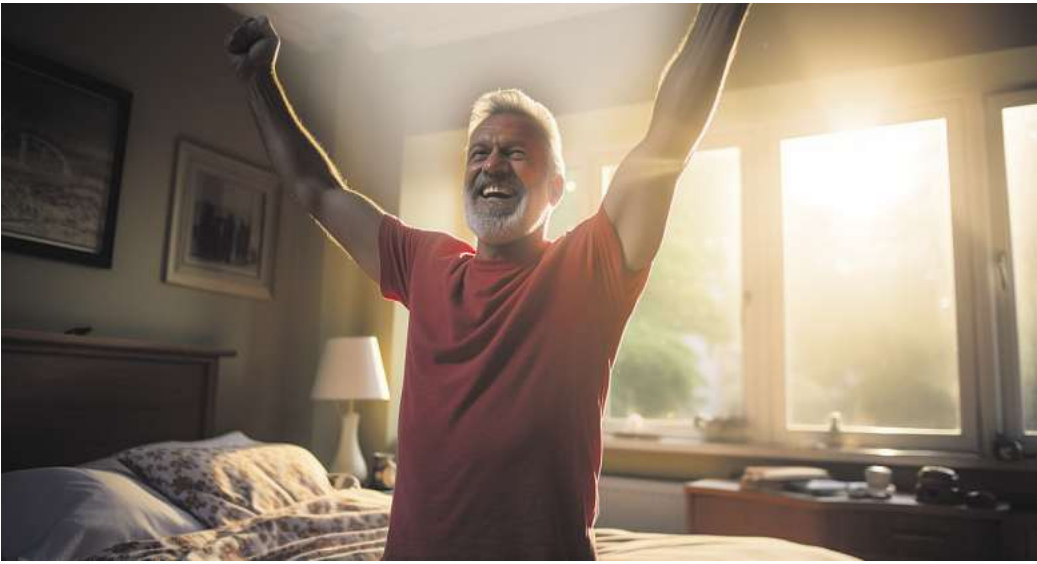
Wundermittel Schlaf: ein Traum für die Gesundheit

Wie wichtig guter Schlaf ist und was bei Ein- und Durchschlafproblemen wirklich helfen kann

Nach links und rechts wäl-zen, die Bettdecke zurechtrük-ken. Die Gedanken kreisen währenddessen um den vergan-genen Tag oder um das, was die Woche noch bevorsteht. Rund 50 % der Deutschen kennen es: Einschlafprobleme! Beim Durchschlafen haben sogar 70 % Schwierigkeiten und wa-chen nachts mehrmals auf.

Warum Schlafen der Schlüssel zu einem gesunden Leben ist

Der menschliche Körper vollbringt im Schlaf wahre Wunder. Tagsüber sind wir da-mit beschäftigt, eine konstante Denkleistung zu erbringen und den Blutkreislauf in Schwung zu halten. Aber sobald wir ein-schlafen, beginnt eine beme-rkenswerte Erholungsphase für Körper und Geist. Dann werden beschädigte Zellen repariert, Gewebe erneuert und Energie-reserven für den nächsten Tag aufgefüllt. Der Schlaf hat aber auch erheblichen Einfluss auf unsere Gehirnfunktion und unser Gedächtnis. Während wir schlafen, verarbeitet unser Ge-hirn Informationen und Erfah-



rungen aus dem vergangenen Tag.

Die dunkle Seite der Nacht: Schlafdefizite und ihre Folgen

Wer regelmäßig schlecht und zu kurz schläft, muss im Alltag z. T. mit unangeneh-men Folgen rechnen: Die Leistungs- und Gedächtnisfä-higkeit kann abnehmen und die Konzentration nachlassen. Andauernder Schlafmangel kann aber auch zur Entwick-lung weiterer Krankheiten wie Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-

Erkrankungen oder Herzrhyth-musstörungen führen. Auch das Immunsystem kann geschwächt werden und Erkältungen oder Infekte befeuern.

Von Schlafmangel zu Schlafgenuss: So finden Sie in einen erholsamen Schlaf

Immer mehr Deutsche besin-nen sich zurück auf jahrzehnte-lange Erfahrung und die wissen-schaftliche Expertise, wenn es um Schlafprobleme geht – mit dem natürlichen Arzneimittel Baldriparan (rezeptfrei, Apo-

theke). Seit fast 70 Jahren bringt es Deutschland den Schlaf zu-rück, und das auf ganz natürli-che Weise ohne Gewöhnungsef-fekt! Baldriparan – Stark für die Nacht enthält als erstes Arznei-mittel die höchste Dosierung von Baldrianwurzelextrakt am Markt. Denn bekannt ist: Nur Baldrian-Präparate mit extra hoher Dosierung können bei Schlafstörungen nachweislich helfen. Dabei beschleunigt das Arzneimittel nicht nur das Ein-schlafen, sondern fördert auch das Durchschlafen¹. Das Präpa-

rat verändert den natürlichen Schlafrhythmus nicht und be-wahrt die wichtige Tiefschlaf-phase. Zugleich verursacht es keine Müdigkeit am Folgetag, sodass Schlafgeplagte wieder er-holt in den Tag starten können.

„Baldriparan hilft mir super“


Im Netz findet man zahl-reiche positive Erfahrungen mit Baldriparan – Stark für die Nacht. Eine begeisterte Anwenderin berichtet etwa: „Baldriparan hilft mir super. Ich kann oft aus beruflichen Gründen nicht gut schlafen und dann sind diese Tabletten meine Rettung.“

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



www.baldriparan.de


¹bezogen auf die Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen • Abbildung Betroffenen nachempfunden
BALDRIPARAN 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



Spalt®
schaltet den Schmerz ab - schnell

- Einzigartig mit 300 mg ASS und 300 mg Paracetamol
- Duale Wirkung lokal an der Schmerzstelle und zentral im Gehirn
- Schmerzlindernd und entzündungshemmend

Das Original



SPALT SCHMERZTABLETTEN. Für Erwachsene bei: akuten leichten bis mäßig starken Schmerzen. Schmerzmittel sollen längere Zeit oder in höheren Dosen nicht ohne Befragen des Arztes angewendet werden. Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! www.spalt-online.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing