

# „Kickern, Kunst und Musik“ – das ist die Nordstadtbraut!

Mit der **magaScene** im Interview: Renate Marek (Nordstadtbraut)

Erste gastronomischen Erfahrungen hat Renate Marek ab 2008 im „Team Nordstadtbraut“ in der Hahnenstraße gesammelt. Am Engelbosteler Damm 87 ist sie seit sechs Jahren aber Einzelkämpferin. Und das im wahrsten Sinne des Wortes. Mitarbeiterzahl in ihrem Lokal Nordstadtbraut: null! Die 43-Jährige ist Geschäftsführerin, Wirtin, Tresen- und Reinigungskraft in einem. „Das Delegieren stresst mich, ich mach's lieber selber“ ist ihr Arbeitsmotto. Das gilt auch für das Booking der Bands aus aller Welt, die in ihrem 50 Quadratmeter kleinen Laden auf einer Mini-Bühne regelmäßig für schweißtreibende Konzertabende sorgen – und das bei freiem Eintritt! Ein Interview von Jens Bielke, das Sie in voller Länge in der November-Ausgabe der magaScene lesen können.

**Renate, wie bist Du auf diesen Laden hier aufmerksam geworden?**

Das war schon ein wenig skurril. Ich wohne seit Ewigkeiten hier im Kiez, mein Laufweg war aber immer auf der anderen Straßenseite. Auf der Suche nach einer neuen Location bin ich dann mal hier entlang geschlendert. Der Laden war eine Baustelle. Ich lugte durch die Scheibe und entdeckte eine Schankanlage. Das war doch mal eine Kneipe! Der Raum hatte die perfekte Größe und ein Schau-

fenster, wie bei „Nightwash“, daraus ließe sich doch was machen! Ich fragte die beiden Arbeiter, ob der Laden zu haben sei. Einer davon entpuppte sich als Vermieter... (lacht).

**Den Namen „Nordstadtbraut“ kann man auch als Statement lesen: Du bist verheiratet mit der Nordstadt. Was ist für Dich das Besondere an diesem Stadtteil?**

Der Begriff „multikulti“ hat sich eigentlich abgenutzt. Ich formuliere das mal so: Hier lebt ein ganz besonderer Menschenschlag: bunt, tolerant, offen. Das bekomme ich auch von den Musikerinnen und Musikern gespiegelt, die aus über 30 Ländern zu mir kommen und hier ihre Konzerte spielen. Durch ihre Beobachtungen und Erzählungen verändert sich auch meine Wahrnehmung der Nordstadt beständig. Entspannt ist auch ein schönes Attribut für diesen Kiez.

**Wie viele Mitarbeiter hast Du?**

Keinen. Ich mache hier alles selbst. Ich bin Geschäftsführerin, Bookerin, Tresenkraft und Reinigungspersonal in einem. Verantwortung teilen und Aufgaben delegieren ist nicht mein Ding. Ich arbeite gern allein, ja. Aber ich liebe auch die Zusammenarbeit mit den Bands und Gästen, meine Freunde stehen bei Problemen immer parat



Renate Marek ist die „Einzelkämpferin“ in der Nordstadtbraut.

Foto: Ramin Faridi

und sind meine helfenden Hände. Mein Motto ist: Alle zusammen! Aber wer sich viel vornimmt, erledigt es manchmal besser allein (lacht).

**Du bist auch die Bookerin für Deine Musikkneipe. Wo findest Du spannende Bands?**

Die Bands finden mich! Und das war zu Beginn in diesem Umfang und dieser Intensität überhaupt nicht geplant. Auf der kleinen Bühne dort drüben sollte eigentlich einmal im Monat ein Singer-Songwriter spielen und einmal im Jahr eine richtige Band. Dass sich die Nordstadtbraut so schnell als

Live-Location etablieren konnte, ist mein alleiniger Verdienst, darauf bin ich mächtig stolz. Nach der Corona-Pandemie war ich richtig ausgehungert, was Live-Musik betraf, deshalb habe ich fast alles angenommen, was an Bandanfragen kam. Auf die Suche nach geeigneten Bands musste ich mich dann nicht mehr begeben.

**Nach welchen Kriterien buchst Du Deine Bands?**

Nach Sympathie! Ich muss nicht stundenlang in deren Musik reinhören, und ich wähle auch nicht nach irgendeiner Exzellenzliste.

Die müssen live einfach eine geile Show abliefern. Hannover ist für viele Bands ganz praktisch, wenn sie schon in Hamburg und Berlin gebucht sind, dann liegen wir auf dem Weg. Viele Anfragen kommen auch auf Anraten von befreundeten Bands, quasi auf Empfehlung.

**Bei Dir spielen die Bands auf Hut, warum?**

Der freie Eintritt gehört zu meiner Musikkneipenphilosophie. Wenn ich 20 Euro Eintritt nähme, würde das beim Publikum eine Erwartungshaltung wecken. Eine Handvoll kennt die Band

vielleicht, der Rest nicht. Da kommt keine Stimmung auf. Und wer sollte den Eintritt auch kassieren? Ich stehe ja hinterm Tresen (lacht).

**Was macht einen Konzertabend in der Nordstadtbraut so besonders?**

Diese Enge hier. Wenn der Laden pickelvoll ist, die Leute Schulter an Schulter stehen und bis an die Band gedrückt werden, lädt sich der Raum auf eine magische Art auf. Dann wird es körperlich und emotional. Ich hatte hier schon Gäste, die völlig durchgedreht sind, die kommen mit Alltagsmüde rein und stürzen verschwitzt und glückselig wieder raus. Das schafft nur dieses Live-musik-Ding.



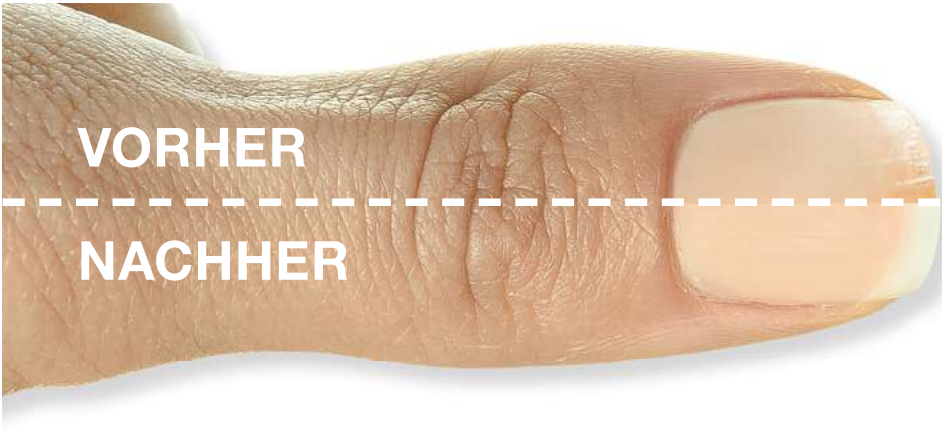
Stadtmagazin für Hannover magaScene

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](http://www.magaScene.de) inklusive Download-Möglichkeit.

ANZEIGE

## So gelingen feste Nägel

Apotheker empfehlen eine spezielle Nährstoffkombination.



Brüchige Nägel können schnell ungepflegt wirken und mindern unser Selbstbewusstsein. Dabei handelt es sich bei dem Problem viel häufiger um ein Ungleichgewicht im Nährstoff-Haushalt als um mangelnde Pflege...

Wer zu spröden oder brüchigen Nägeln neigt, fühlt sich in der Öffentlichkeit oft unwohl. Auch wenn die Frisur gut sitzt und das Outfit perfekt passt – die Hände werden lieber versteckt. Viele fürchten auch ungepflegt zu wirken. So berichtet eine Betroffene: „Viele glauben, ich kaue an den Nägeln. Das habe ich noch nie gemacht. Sie reißen einfach von allein ein.“ Tatsächlich können die eigenen Pflegeroutinen noch so gründlich und die Tipps aus dem Internet oder Bekanntenkreis noch so gut sein – oft ist es damit einfach nicht getan. Denn hinter den brüchigen Nägeln kann auch ein Ungleichgewicht

im Nährstoffhaushalt stecken. In diesen Fällen brauchen die Nägel statt äußerlichen Maßnahmen eine optimierte Versorgung von innen.

**Das Problem an der Wurzel packen**

Fragt man österreichische Apotheker, so ist deren klare Empfehlung Dr. Böhm® Haut Haare Nägel.\* Die Tabletten sind nun

auch in Deutschlands Apotheken erhältlich und haben bereits viele Anwender überzeugt. Sie setzen mit wissenschaftlich belegten Mikronährstoffen genau dort an, wo äußerliche Pflege nicht hinkommt: direkt an der Nagelwurzel. Besonders hervorzuheben ist ihr hoher Anteil an Goldhirse. Dabei handelt es sich um einen pflanzlichen Silizium-Lieferanten, der bereits im Mittelalter

nicht ohne Grund unter dem Namen „Schönheitskorn“ bekannt war. Das darin enthaltene Silizium sorgt dafür, dass die Nägel mehr Feuchtigkeit speichern können, wodurch sie weniger schnell austrocknen und spröde werden. Weitere Inhaltsstoffe sind etwa MSM (ein natürlicher Schwefel) für Bruchfestigkeit sowie das „Schönheitsvitamin“ Biotin, das die Einlagerung des besagten Schwefels in die Nagelplatte zusätzlich unterstützt.

**Ideal versorgt**

Wichtig zu wissen: Während es zwar möglich ist, diese Nährstoffe auch über die alltägliche Ernährung zuzuführen, sind die nötigen Mengen dafür kaum in einem realistischen Speiseplan zu verwirklichen. Die Einnahme eines hochwertigen Nahrungsergänzungsmittels wie Dr. Böhm® Haut Haare Nägel hingegen leistet aufgrund der hohen Dosierung der einzelnen Inhaltsstoffe einen wesentlichen Beitrag zu festen Nägeln.

**Unser Tipp:**

Es empfiehlt sich eine kurmäßige Einnahme der Tabletten über 2 bis 3 Monate. So lange brauchen die Nägel in etwa, um sich zu regenerieren.

\*Apothekenabsatz Mittel für Haare und Nägel lt IQVIA Österreich OTC Offtake MAT 08/2024.  
\*\*Barel A et al. Effect of oral intake of choline-stabilized orthosilicic acid on skin, nails and hair in women with photodamaged skin. Arch Dermatol Res 2005; 297 (4): 147-53.;



Mag. Dirk Meier, Nährstoff-Experte

**EXPERTEN-WISSEN**

Silizium arbeitet im Körper wie ein Feuchtigkeitsspeicher – so auch in den Nägeln. Dadurch trocknen diese weniger schnell aus und werden nicht spröde bzw. brechen ab. Eine Studie zeigt: Nach mehrwöchiger Einnahme von Silizium erhöhte sich die Bruchfestigkeit deutlich.\*\*

**Silizium – Warum ist es so wichtig für feste Nägel?**

## Apotheken-Tipp bei brüchigen Nägeln



**Eine Zusammensetzung, die Apotheker und Anwender überzeugt:**

- ✓ Silizium aus der Goldhirse als Feuchtigkeitsspeicher für die Nägel
- ✓ Natürlicher Schwefel (MSM) + Biotin für bruchfeste Nägel
- ✓ Sichtbare und spürbare Ergebnisse



**JETZT SPAREN: 2+1 GRATIS**

**3 Packungen zum Preis von 2 in praktischer Vorteilspackung.**

Dr. Böhm® Haut Haare Nägel Schönheitskur. Für Ihren Apotheker. 180 Stk. **PZN 18851135**