

Sommernächte im Gartentheater

Tipps der **magaScene**: Lauschige Abende unterm Sternenzelt

HANNOVER. Wenn die Tage lang und die Abende lau sind, verwandelt sich das historische Gartentheater wieder in eine Bühne für unvergessliche Kulturexperiences. Vom 1. bis 24. August präsentieren die Sommernächte im Gartentheater in den Herrenhäuser Gärten ein facettenreiches Programm aus Musik, Poetry Slams und Kinofilmen unterm Sternenzelt.

„Die Sommernächte im Gartentheater sind aus Hannovers Kulturkalender nicht mehr wegzudenken – und haben auch die Herzen unseres Publikums erobert. Dieses besondere Format begeistert mich jedes Jahr aufs Neue: Es fügt sich harmonisch in die historische Kulisse des Heckentheaters ein, ist erfrischend zeitgemäß und setzt stets neue Akzente“, so Prof. Dr. Anke Seegert, Direktorin der Herrenhäuser Gärten.

Eröffnet wird das Festival am 1.8. von der Berliner Folk-Band Mighty Oaks, die sicherlich noch durch ihre Hit-Single „Brother“ aus dem Jahr 2014 bekannt ist. Bei den Sommernächten präsentieren sie ihr 2024 erschienenes Akustik-Album „High Times“. Am 2.8. lädt die Jazzrausch Bigband mit ihren mitreißend-rhythmischen Sounds aus Techno, Jazz und Klassik, Konzerthaus und Club Tanzwütige und Jazzfans ins Gartentheater ein – eine Kooperation mit dem Jazz Club Hannover. Sommerliches Flair und eine Mischung aus Leichtigkeit und Komplexität prägen die Songs des brasilianischen Sängers, Komponisten und Instrumentalisten Leo Middea, der am 3.8. mit seiner vierköpfigen Band auftritt (in Kooperation mit dem Jazz Club Hannover).

Am 7.8. verbindet die Indie-Folk Band Black Sea Dahu ihre Lieder mit dem atmosphärischen Klang des Streichquartetts Amour sur Mars - ein intensives Konzert-erlebnis. In Kooperation mit der Jungen Kultur des Kulturbüros und dem Kulturhafen e.V. gibt es am 8.8. die zweite Klubnacht, die dort ansetzt, wo im vergangenen Jahr begonnen wurde. Im Rahmen der Konzertreihe Sirup, konzipiert von kargah e.V., gibt es am 9.8. einen Abend mit Konzert und DJ Set: Sängerin und Keyboarderin Joy Frempong und Produzent und Drummer Melodydreamer machen seit einem Jahrzehnt als Band OY über alle musikalischen, sprachlichen und kulturellen Grenzen hinweg Musik. Ergänzt wird der Abend durch den DJ Acid Burrito.

Für frühe Vögel und Nachteulen öffnet der Große Garten am 10.8. wieder vor dem ersten Sonnenstrahl um 5 Uhr. Schauspieler und Sprecher Justin Hibbeler lädt dazu



So lauschig können Sommernächte sein. Foto: Christian Wyrwa

ein, Lyrik und Poesie zum Himmelsspektakel zu lauschen, während die Liedermacherin Janne Surma den Sonnenaufgang mit ihrer Akustik-Musik begleitet. Die beliebten Poetry Slams in Kooperation mit „Macht Worte!“ - dem hannoverschen Poetry Slam bringen zwei Formate mit: Am 14.8. präsentiert der „Best of Slam!“ eine Auswahl der besten Bühnenpoeten aus dem deutschsprachigen Raum, am 15.8. stehen dann Teams auf der Bühne: „Team Players!“ markiert die Königsdisziplin des Poetry Slams und überzeugt mit Live-Performances der Slam-Duos. In diesem Jahr erstmals dabei: das Quiz Royal. Passend zum 350. Jubiläum des Großen Gartens testet Moderatorin und ZDF Quiz-Champion-Siegerin Vroni Kiefer das Publikum mit kniffligen Fragen zu den Herrenhäuser Gärten.

Traditionell bilden die Kinofilme unterm Sternenzelt den Abschluss der Sommernächte. Am 20.8. läuft das Portrait von „Niki de

Saint Phalle“, am 21.8. „Die leisen und die großen Töne“, „Mickey 17“ steht am 22.8. auf dem Programm. Am 23.8. feiert der Große Garten ein Sommerfest im Rahmen seines 350. Jubiläums. Die Sommernächte sind auch dabei und präsentieren Kurzfilme im Gartentheater. Den Abschluss der Kinowoche bildet am 24.8. die Tragikomödie „Pfau - bin ich echt?“.

gartentheater-herrenhausen.de oder ticket-onlineshop.com/ols/sommernaechte



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



Das Gartenfestival lädt zum Stöbern in historischer Kulisse ein. Foto: ECM GmbH

Karten gewinnen für „Gourmet & Garden“

REGION. Gartenfestival zum Schauen, Genießen und Kaufen: Die „Gourmet & Garden“ kehrt zurück auf das Landgut in Wienhausen bei Celle. In dem großen, romantischen Park des historischen Gutshauses am Kloster Wienhausen lassen sich für Garten, Terrasse und Balkon zahlreiche Heil- und Giftpflanzen, Kräuter, Palmen, Seerosen, Orangenbäume, Lavendel und natürlich Rosen entdecken. Internationale Aussteller präsentieren zudem unter anderem alte Steinfiguren, Wasserspiele, handbemaltes Landhausgeschirr, Klangobjekte für den Garten, Feuerschalen, Hängematten, handgetöpferte Terrakotta, exklusive Gartenmöbel, Obeliske, Rankhilfen, handgearbeitete Mode und Schmuckunikate. Feinschmecker können sich auf Blütensalate, Fisch- und Käsespezialitäten, Weine, Fruchtcocktails und andere Köstlichkeiten freuen. Im Rahmenprogramm gibt es täglich Live-Musik an der Gitarre sowie ein

Kinderprogramm, bei dem die kleinen Gäste zum Beispiel Blumenketten binden können.

Die „Gourmet & Garden“ findet vom 31. Juli bis 3. August auf dem Landgut Wienhausen, Mühlenstraße 8, 29342 Wienhausen, statt. Geöffnet ist Donnerstag, Freitag und Sonnabend von 10 bis 18 Uhr und Sonntag von 11 bis 18 Uhr.

Wir verlosen 20 x 2 Karten für die „Gourmet & Garden“. Scannen Sie dafür einfach den hier unten stehenden QR-Code, um am Gewinnspiel teilzunehmen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Gesundheit

ANZEIGE

Probleme im Schlaf? Magnesiummangel?

Experten klären auf, was dahintersteckt und warum ein neuartiger Magnesium-Komplex jetzt in Deutschland für Aufsehen sorgt!

Mega-Trend aus den USA: Immer mehr Amerikaner verzichten auf chemische Hilfen und setzen stattdessen auf einen Mineralstoff, der den Körper während der Nacht bei seiner Erholung unterstützen soll: Magnesium! Auch in Deutschland steigt die Nachfrage nach Magnesiumpräparaten rasant. Kein Wunder: Viele Probleme im Schlaf stehen mit Magnesium in Verbindung.

Die Gründe für eine schlechte Nacht sind unterschiedlich: Muskelkrämpfe, psychischer Druck oder erschöpftes Nervensystem durch zu viel Stress. Eines können sie jedoch gemeinsam haben: Eine unzureichende Versorgung mit Magnesium kann ein Mitauslöser sein.

Mittlerweile setzen daher immer mehr Menschen auf das Mineral Magnesium, das eine wichtige Rolle für die Muskeln und Regenerationsprozesse im Körper spielt – auch in der Nacht.

Magnesium als essenzieller Unterstützer

Magnesium ist an über 300 Vorgängen im Körper beteiligt und unterstützt die normale Funktion von Muskeln und Nerven.^{1,2} Besonders Menschen, die nachts unter Muskelkrämpfen oder in-



nerer Unruhe leiden, sollten auf eine ausreichende Zufuhr achten. Denn Magnesium aktiviert das parasympathische Nervensystem, den sogenannten „Ruhemodus“ des Körpers, und ermöglicht so die wichtigen Ruhephasen für den Organismus.

Auch Alltagsorgen und Beziehungsprobleme, die den Kopf nachts beschäftigen und uns psychisch belasten, stehen mit einem Magnesiummangel in Verbindung. Denn Magnesium trägt

auch zu einer normalen psychischen Funktion bei.³ Viele Probleme im Schlaf lassen sich also mit einer unzureichenden Magnesiumversorgung erklären.

Magnesium ist nicht gleich Magnesium

In Nahrungsergänzungspräparaten liegt Magnesium nie allein vor, sondern ist immer

an Bindungspartner gekoppelt – und nicht jede Verbindung wird gleich gut vom Körper aufgenommen. Deshalb empfiehlt sich ein Magnesium-Komplex mit verschiedenen Magnesiumformen, der Muskeln, Nerven und Psyche umfassend unterstützen kann.

Besonders empfehlenswert ist Magnesium in der Verbindung mit der Aminosäure Glycin als sogenanntes Magnesiumbisglycinat. Dieses gilt als sehr hochwertig und besticht mit einer hohen Bioverfügbarkeit. Glycin ist zudem für seine entspannungsfördernden Eigenschaften bekannt.

Trimagnesiumdicitrat kann der Körper ebenfalls gut verwerten. Es trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems und psychischen Funktion bei und unterstützt damit die Regeneration. Magnesiumoxid hingegen trägt zur Entspannung der Muskeln bei. Unser Fazit: Die richtige Kombination ist ausschlaggebend!

Neu von der Expertenmarke Baldriparan

Baldriparan gehört seit über 70 Jahren zu den führenden Marken in deutschen Apotheken und sorgt seit jeher für einen erholsamen Start in den Tag. Nun gibt es einen innovativen Premium-Magnesium-Komplex von Baldriparan, der sich genau aus der Kombination Magnesiumbisglycinat, Trimagnesiumdicitrat und Magnesiumoxid zusammensetzt.

Expertenempfehlungen entsprechend enthält es 300 mg Magnesium pro Tagesdosis, ist vegan, zuckerfrei und ohne künstliche Zusätze.

Für Ihre Apotheke:

Baldriparan

Magnesium

(PZN 19553871)

www.baldriparan.de

Baldriparan®

Magnesium

Baldriparan® Magnesium ist ein Nahrungsergänzungsmittel. • ¹Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei. • ²Magnesium trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei. • ³Magnesium trägt zur normalen psychischen Funktion bei. • Abbildung Betroffenen nachempfunden