

ANZEIGE

# Gospelkonzert: Das 500-Stimmen Mass-Choir Konzert

Das stimmungswalrige Gospelkonzert zum Mitsingen und Mitswingen

Am 16. März 2025 findet das stimmungswalrige Gospelkonzert „singOUT“ in Hannover statt.

Die singOUT Projekte von und mit Silas Edwin gibt es seit 2005 in ganz Deutschland. Klingt wie eine Tour, ist es aber nur teilweise. Das Projekt tourt, die Sänger kommen stets aus der jeweiligen Stadt, und werden sechs Monate intensiv auf das große Konzert in ihrer Stadt vorbereitet. Bereits in den vergangenen Jahren begeisterten die Singout-Mass Choir Besucher in ausverkauften renommierten Sälen Deutschlands mit ihrer Stimmgewalt und Lebensfreude.

Auch dieses Jahr gibt es ein weit gefächertes Gospelprogramm mit der Band um den Pianisten Elvis E. aus den Niederlanden. Das Repertoire beinhaltet sowohl moderne als auch traditionelle, immer wieder gern gehörte Songs wie „Down by the riverside“, „Hallelujah“ und „We

Are The World“. Mit dem Mass-Choir treten internationale Solisten auf. Die stimmungswalrige Jennifer Philips (UK) und der Award-Gewinner Marlin Williford (USA) werden mit dem 500 Stimmen starken Chor am 16. März 2025 im Kuppelsaal Hannover einen Abend voller Gospel präsentieren. Das Konzert besticht durch ein außerordentliches Klangvolumen und verspricht einen wundervollen Gospelabend, aus dem jeder beschwingt nach Hause geht.

Dies ist nicht einfach irgendein Gospelkonzert, sondern ein Gopelerlebnis der ganz großen Klasse. Seien Sie dabei!

**JETZT Tickets sichern:**  
Telefon: (0511) 1212 3333 und an allen bekannten Vorverkaufsstellen, E-Mail: [service@haz-ticketshop.de](mailto:service@haz-ticketshop.de)  
Online buchen: [tickets.haz.de](https://tickets.haz.de)

➤ **Weitere Info:**  
[www.singout-projekt.de](https://www.singout-projekt.de)

# 350 Jahre barocke Pracht

**magaScene:** Die **ORANGERIE IN HERRENHAUSEN** wird zum Ausstellungsort

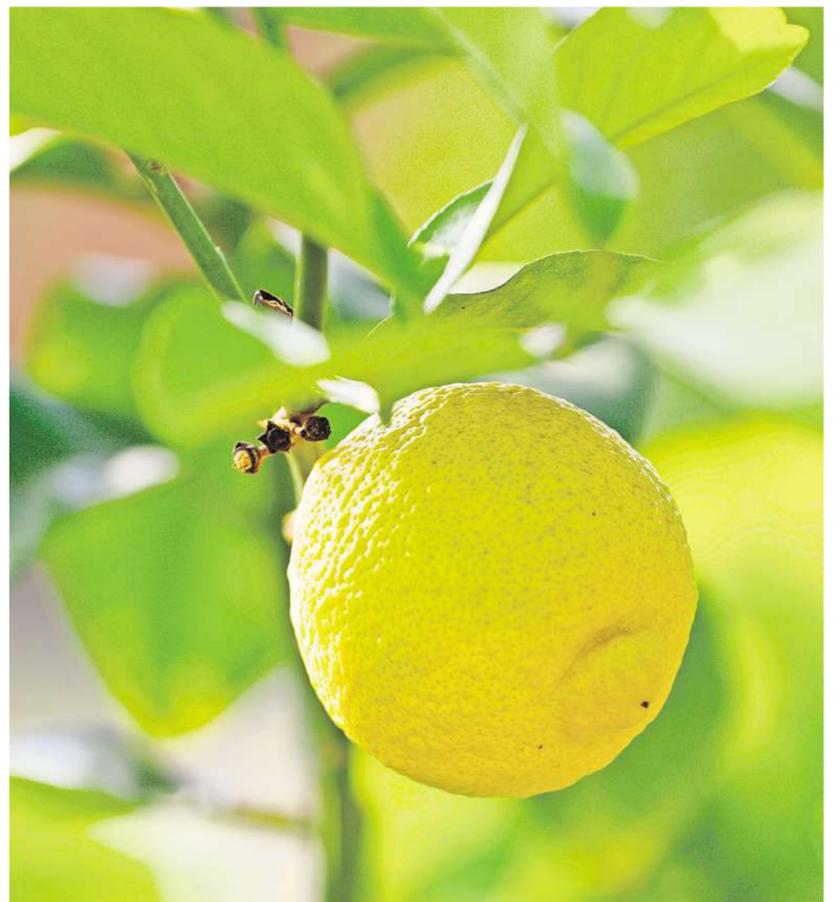
**HANNOVER.** Als vor 350 Jahren, im Jahr 1675, der Große Garten als erster der vier Gärten in Herrenhausen angelegt wurde, handelte es sich um sehr viel mehr als nur eine sorgfältig angelegte Komposition aus Pflanzen, Beeten, Wegen, Statuen und Fontänen. Barocke Gärten waren ein Herrschaftsinstrument der absoluten Monarchie.

Sie symbolisierten die ordnende Kraft des Monarchen, boten eine Bühne für die komplexen Rituale des höfischen Lebens, dienten der Repräsentation und Legitimierung des Herrschers und waren einer der Orte, auf denen Diplomatie auf Augenhöhe

mit anderen Mächten stattfand. Der Große Garten war damit auch ein wichtiges Element beim Aufstieg der Herzöge von Braunschweig-Lüneburg, die ab 1714 mit Georg I. auch den König von England stellten. Die Ausstellung „Gärten aus Meisterhand“ feiert den Geburtstag des Großen Gartens seit dem 14. Februar in der Orangerie und läutet das für das ganze Jahr geplante Jubiläumsprogramm ein. Die Ausstellung beleuchtet die Entstehung aus der Perspektive der Gärtner und wurde von Gartenhistorikerin Heike Palm konzipiert, die erstaunliche Bilder, Geschichten und Exponate zusammengestellt hat. Bis zum 6. April zeigt sich die Orangerie außerdem in ihrer ursprünglichen Funktion als Überwinterungshaus, in dem während der kalten Monate Palmen und Zitrus-Pflanzen untergestellt werden.

Ein besonderes Konzerterlebnis steht am 25. Februar mit „Blütezeiten: Natur und Poesie“ im Rahmen der Reihe „Herrenhausen Barock“ auf dem Programm. Es ist ein Konzert im Rahmen der 8. Steffani-Festwoche in Hannover. Inmitten der Ausstellung in der Orangerie erklingen Musik und Auszüge aus den Briefwechseln der Komponisten und begeisterten Gärtner Telemann und Händel. Am 15. und 16. März rückt ein „Citrus-Fest“ in der Orangerie die kostbaren Früchte, einst als „goldene Äpfel der Hesperiden“ gefeiert, in den Fokus: mit kulinarischen Genüssen, Aktionen zum Mitmachen, Pflegetipps und Fachvorträgen.

350 Jahre Großer Garten Herrenhausen werden das ganze Jahr über gefeiert: Das Sommerfest am 23. August mit zahlrei-



Das „Citrus-Fest“ in der Orangerie stellt die kostbaren Früchte, einst als „goldene Äpfel der Hesperiden“ gefeiert, in den Fokus: mit kulinarischen Genüssen, Foto: Stefan Schulze



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 Auslegestellen in Hannover oder online auf [www.magaScene.de](https://www.magaScene.de) inklusive Download-Möglichkeit.



Foto: SingOut

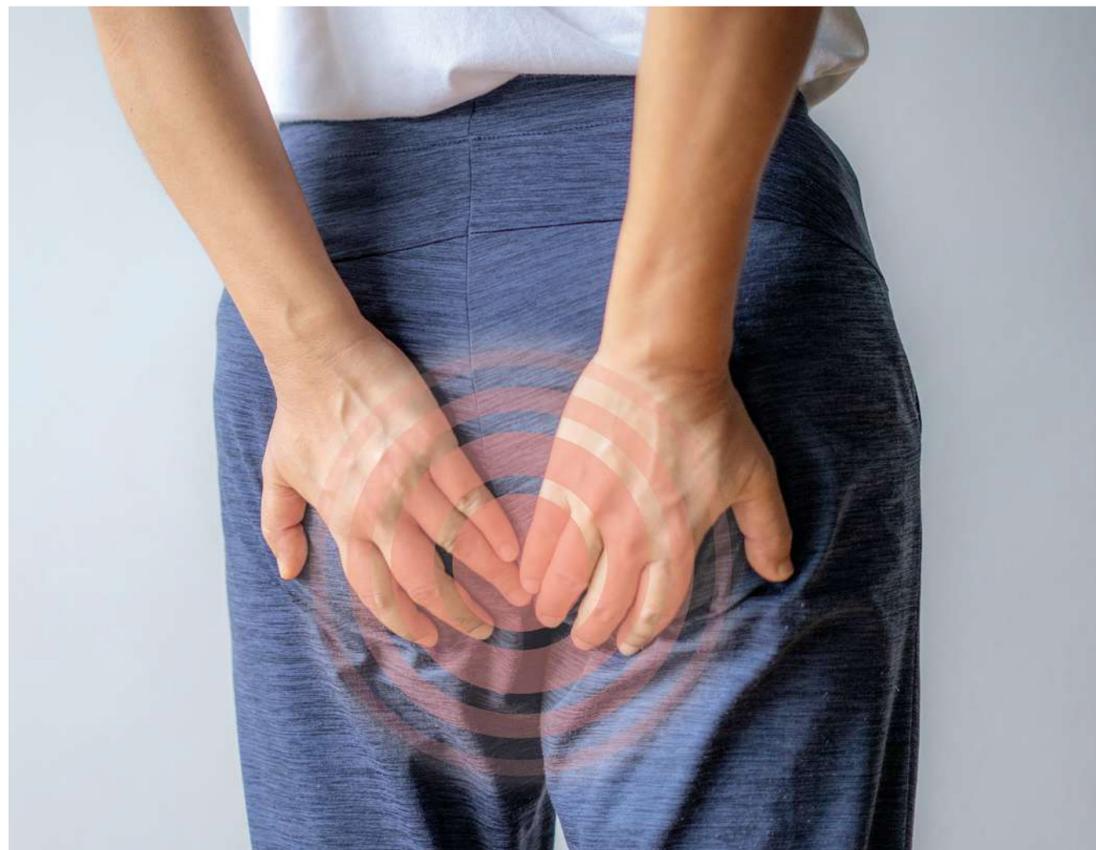
chen Partnerern, darunter die Volkswagen Stiftung, SEA LIFE Hannover, das Museum Wilhelm Busch, das Hardenbergsche Haus und Grauwinkels Schlossküche, lädt alle dazu ein, das Jubiläum gebührend zu feiern.

Viele Aktionen lassen die Barockzeit wiederaufleben und sprechen insbesondere Familien an. Auch der Internationale Feuerwerksettbewerb der Hannover Veranstaltungen GmbH steht 2025 (17. Mai, 14.

Juni, 16. August, 6. September, 20. September) ganz im Zeichen der 350-Jahre-Feierlichkeiten, und auch die KunstFestSpiele Herrenhausen (22. Mai bis 8. Juni) haben besondere Jubiläums-Aktionen geplant.

ANZEIGE

# Tabuthema Hämorrhoiden



Hämorrhoiden zählen zu den häufigsten Begleiterscheinungen von hartem Stuhl bzw. regelmäßiger Verstopfung. Lassen Sie es gar nicht so weit kommen!

„Ich habe Hämorrhoiden“ – Worte, die niemand von uns gerne in den Mund nehmen möchte. Tatsache ist jedoch: Wir alle haben Hämorrhoiden. Dabei handelt es sich schlichtweg um Blutgefäße rund um den Darmausgang. Wer umgangssprachlich von Hämorrhoiden spricht, meint damit vielmehr eine schmerzhaft vergrößerte die-

ser Blutgefäße. Besonders häufig treten diese aufgrund von zu starkem Pressen beim Toilettengang auf. In vielen Fällen muss das aber gar nicht sein! Lesen Sie, was Sie tun können, um wirkungsvoll gegenzusteuern!

**WARUM SALBEN & ZÄPFCHEN NICHT REICHEN**

Entsprechende Salben und Zäpfchen können zwar kurzfristig Linderung verschaffen, beseitigen jedoch nicht die Ursache des Problems. Wer lediglich die Symptome behandelt, wird langfristig immer wieder mit den lä-

tigen Hämorrhoiden zu kämpfen haben. Am besten Sie setzen also bereits an, bevor es so weit kommt. Und zwar bei einer gut funktionierenden Verdauung.

**HARTEM STUHL WIRKSAM ENTGEGENSTEUERN**

Ärztliche Leitlinien empfehlen bei hartem Stuhl die Erhöhung der Ballaststoffzufuhr, um die Verdauung sanft anzuregen. Dies ist sinnvoller als ein akut angewendetes (synthetisches) Abführmittel. Letzteres kann bei häufigem Gebrauch nämlich zu

einem Gewöhnungseffekt führen – der Darm braucht dann ständig den Reiz von außen, um einwandfrei zu arbeiten. Hinzu kommt, dass viele Abführmittel auch zu Durchfall führen können. Dadurch wird der ohnehin bereits empfindliche Darmausgang weiter gereizt, was die Beschwerden wie Juckreiz, Brennen oder Schmerzen bei Hämorrhoiden verstärken kann.

**BALLASTSTOFFE: SANFT UND WIRKSAM**

Ballaststoffe hingegen regen bei ausreichender Aufnahme

durch ihren Quelleffekt ganz natürlich die Darmtätigkeit an und sorgen so für eine normale Stuhlkonsistenz – noch bevor es zu den lästigen Hämorrhoiden kommt. Studien haben in diesem Zusammenhang gezeigt, dass gerade Ballaststoffmischungen einen positiven Effekt zeigen und somit einen klaren Vorteil gegenüber Präparaten, die nur einen einzelnen Ballaststoff enthalten.\*

**INNOVATION AUS DER APOTHEKE**

Ein solches Mittel, mit dem immer mehr Betroffene gute Erfahrungen gemacht haben, ist Dr. Böhm® Darm aktiv.

Das fruchtige Trinkpulver enthält eine ideal dosierte 5-fach Kombination aus Ballaststoffen (Flohsamen, Gerstengras, Apfel, Pflaume sowie Yaconwurzel). Es wirkt sanft und natürlich – einen spürbaren Effekt merkt man bereits nach der Einnahme von 1 bis 2 Sachets. Das bestätigt auch ein breit angelegter Produkttest.\*\*

Kurz gesagt: Kein schmerzhaftes Pressen mehr! Ideal also bei akuten Hämorrhoiden oder um zu verhindern, dass diese erneut entstehen. Anwender loben auch den leckeren Geschmack, wodurch sich das Präparat gut trinken lässt und auch problemlos regelmäßig eingenommen werden kann.

**Tipp:** Dr. Böhm® Darm aktiv ist auch für Kinder ab 6 Jahren geeignet, um wieder für eine regelmäßige Verdauung zu sorgen.

**GUT ZU WISSEN:**

Wie alle Produkte der führenden österreichischen Apothekenmarke Dr. Böhm® wird auch Darm aktiv unter strengsten Qualitätsvorschriften mit hochwertigen Rohstoffen produziert.

Bestehen Sie auf das Original – falls noch nicht vorrätig bestellt Ihre Apotheke Dr. Böhm® Darm aktiv für Sie.

\*Christodoulides S et al. Systematic review with meta-analysis: effect of fibre supplementation on chronic idiopathic constipation in adults. *Aliment Pharmacol Ther* 2016; 44 (2): 103–16.  
\*\* PKA-Produkt-Test (PKAclub, 10/2023)

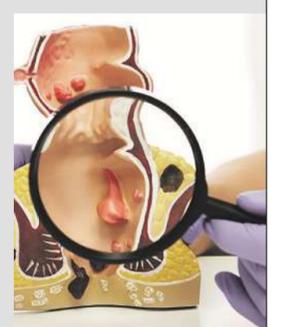
## Wissenswertes zu Hämorrhoiden

Entdecken Sie alles, was Sie über Hämorrhoiden wissen müssen – im Online Ratgeber!

- Die häufigsten Risikofaktoren – sind Sie betroffen?
- Diese Warnzeichen sollten Sie nicht ignorieren!
- Wirksame Tipps zur Vorbeugung



[www.drboehm.com/haemorrhoiden/](https://www.drboehm.com/haemorrhoiden/)



## Die Lösung bei hartem Stuhl



**NEU**

- ✓ Angenehm weicher Stuhl!
- ✓ Leichte und regelmäßige Darmentleerung
- ✓ Fruchtiger Geschmack – schmeckt auch Kindern

Für Ihren Apotheker: Dr. Böhm® Darm aktiv  
PZN: 19251696 (6 Sachets)  
PZN: 19105730 (20 Sachets)

\*Flohsamen tragen zu einem weichen Stuhl bei und erleichtern die Darmentleerung.