

DVD-TIPPS

EINE BEWEGENDE GESCHICHTE

Die Verfilmung des Schlüsselromans „Zu viele Männer“ von Bestseller-Autorin Lily Brett ist die bislang ambitionierteste Arbeit der Regisseurin und Drehbuchautorin Julia von Heinz. In den Hauptrollen brillieren Lena Dunham, bekannt aus der Kult-Serie „Girls“, sowie der gefeierte Ausnahmekünstler Stephen Fry. Durch die Auseinandersetzung mit der erschütternden Vergangenheit ihrer Familie, findet das charismatische Vater-Tochter-Duo im Laufe ihrer Reise endlich wieder zueinander.

Eine bewegende Familiengeschichte, erzählt mit viel Feingefühl und warmen Humor. Zum Film: Kurz nach dem Fall des Eisernen Vorhangs reist die New Yorker Musik-Journalistin Ruth Rothwax in Begleitung ihres Vaters Edek nach Polen, um dem Vermächtnis ihrer jüdischen Familie auf den Grund zu gehen. Für Edek, einen Holocaust-Überlebenden, ist es die erste Reise zurück zu den Orten seiner Kindheit. Während Ruth die Traumata ihrer Eltern besser verstehen möchte, will der stets vergnügte Edek die Vergangenheit ruhen lassen. So sabotiert er Ruths Pläne und sorgt für unfreiwillig komische Situationen. In dieser erlebnisreichen Woche decken die beiden alte Familiengeheimnisse auf. Aus ihrer brüchigen Beziehung wächst Liebe und tiefes Verständnis. Wir verlosen 3 mal 1 DVD (Näheres steht im Rätsel dieser Ausgabe).

Internationale Filmreihe Hannover

magaScene: „ÜBER GRENZEN“ regt zum Nachdenken an mit spannenden Geschichten, Utopien und Dokus

HANNOVER. Die Welt steht Kopf. Obwohl die Herausforderungen von Klima- und Umweltschutz, Demokratie und Frieden nur global und gemeinsam gelöst werden können, sind die Bilder unserer Zeit von Grenzen, Mauern und Konflikten geprägt. In einer internationalen Filmreihe, mitveranstaltet und koordiniert vom Verband Entwicklungspolitik Niedersachsen e.V., laufen vom 5. bis 26. Februar in hannoverschen Kinos spannende Geschichten, Utopien und Dokumentationen über Grenzen: faktische Grenzen zwischen Ländern und Kontinenten, imaginäre Grenzen zwischen Nord und Süd, Arm und Reich, Einkommen und Glück sowie Begrenzung von Vielfalt. Gezeigt werden internationale Filme für eine gerechtere und nachhaltigere Welt. Alle sind willkommen. Der Eintritt ist frei. Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

Eröffnet wird die Filmreihe am 5. Februar um 17.30 Uhr im Kino am Raschplatz mit **Ich Capitano**. Der Spielfilm erzählt die atemberaubende Reise zweier junger Männer, die Dakar verlassen, um nach Europa zu kommen. Eine Odyssee durch die Hindernisse der Wüste, die Schrecken der libyschen Gefangenenlager und die Gefahren des Meeres (Original mit dt. UT). Im Vorfilm **Beni Youth** wehrt sich ein Dorf gegen Klimaflucht (Original mit dt. UT).

Im Kino im Sprengel läuft am 9. Februar ab 16 Uhr **Supa Mondo**. Die neunjährige Jo liebt Actionfilme und träumt

davon, selbst eine Superheldin zu sein. Ihr größter Wunsch: einen Film zu drehen, in dem sie selbst die Hauptrolle spielt. In ihrer Fantasie vergisst sie, dass sie unheilbar krank ist (deutsche Sprachfassung, Familien-Nachmittag mit Kaffee und Kuchen).

Am 11. Februar erzählt **Nellia's Dream** ab 19 Uhr im Kaschta Café (Scheidestraße 27) die Geschichte einer jungen Schülerin, die davon träumt eines Tages LKW-Fahrerin zu werden. Gegen viele



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 inklusive Download-Möglichkeit.



Widerstände und auf Umwegen schafft sie es schließlich, ihren Traum zu realisieren (OmU und weitere Kurzfilme zu Malawi, mit Filmgespräch).

Im Kino im Künstlerhaus wird am 12. Februar ab 18 Uhr **Erase una vez en Venezuela** (Once Upon a Time in Venezuela) gezeigt. Das venezolanische Dorf Conga Mirador schwebt auf Stelzen nur wenige Zentimeter über dem Maracaibo-See und versinkt buchstäblich im Wasser. Die chavistische Regierungskoordinatorin Tamara gerät in Konflikt mit Natalie, der Lehrerin des Ortes, die sich den Praktiken der Bestechung und Einschüchterung widersetzt (Spanisch mit engl. UT, mit Filmgespräch).

Am 16. Februar erzählt **Goodbye Julia** ab 16 Uhr im Kaschta Café die Geschichte zweier Frauen, die die komplizierten Beziehungen und Unterschiede zwischen den Bevölkerungsgruppen aus dem nördlichen und südlichen Sudan repräsentieren. Das Drama spielt in Khartum in den letzten Jahren des vereinigten Sudan bis kurz vor der Unabhängigkeit des Südsudan im Jahr 2011 (Original mit dt. UT, mit Filmgespräch).

Rafiki handelt am 19. Februar ab 17.30 Uhr im Kino am Raschplatz von Kena und Ziki, zwei jungen Frauen in Kenia. Trotz politischer Konkurrenz ihrer Väter und Widerständen in Familie und Gesellschaft bauen sie erst eine Freundschaft und dann eine Liebesbeziehung auf. (Original mit dt. UT, mit Filmgespräch).

Im FZH Linden läuft am 22. Februar ab 14 Uhr die Dokumentation **Rückkehr ins Land meiner Mutter**. Nach vielen Jahren im



Spannende Filme für eine gerechtere Welt laufen vom 5. bis 26. Februar in den hannoverschen Kinos.

Exil kehrt Rebecca Nyandeng de Mabior mit ihren beiden Töchtern zurück in den Südsudan – ein junger Staat, der während seines kurzen bisherigen Bestehens fast nur Krieg gekannt hat. Nyandeng will sich wie ihr verstorbener Ehemann für die Einheit ihres Volkes und ihrer Familie einsetzen (deutsche Sprachfassung, mit Filmgespräch).

Ihren Abschluss findet die Filmreihe am 26. Februar im Ki-

no im Künstlerhaus mit dem Film **Das leere Grab**. Die Dokumentation erzählt von den Spuren und Traumata, die die einstige deutsche Kolonialherrschaft in tansanischen Familien und Communities bis heute hinterlassen hat – und von der Stärke und Selbstermächtigung der Hinterbliebenen, die sich hartnäckig für eine vollständige Aufklärung einsetzen (dt. Untertitel, mit Filmgespräch).

Theater „Verlassen“

HANNOVER. Das Theaterensemble Weltenmacher zeigt am Sonnabend, 1. Februar, ab 20 Uhr im Saal der Evangelischen Jugend Hannover, Am Judenkirchhof 14, das Stück „Verlassen“ von Tina Müller. Der Eintritt kostet regulär 10 Euro. In dem Stück um Trennung und den Umgang damit stehen Daisy (30), Donna (40) und Dagmar (50) plötzlich alleine da, herausgeschleudert aus eben noch glücklichen Beziehungen. Es geht um Verlust, Trauer und Wut, aber auch um Wege zum Loslassen.

Kartenreservierung sind möglich per E-Mail über karten@die-weltenmacher.de oder über die Internetseite: die-weltenmacher.de

Freestyle mit Quichotte

HANNOVER. Quichotte bringt am Donnerstag, 6. Februar, ab 20 Uhr mit seinem Programm „Alles echt.“ Stand-Up-Comedy und Musik in die Warenannahme auf dem Faust-Gelände, Zur Bettfedernfabrik 3. Ein Sprichwort besagt, der Scherz sei das Loch, aus dem die Wahrheit pfeift. Und Quichotte setzt schon mal feixend sein Teekännchen auf, in der Hoffnung, es pfeife bald, was das Zeug hält. Denn wenn es ein Gut gibt, das in vielerlei Hinsicht unter die Räder kommt, so ist das doch die Wahrheit. Genug davon, findet er, und legt die aufgeblähte Maske der gekünstelten Geselligkeit ab. Mit nagelneuen Songs und Geschichten im Gepäck und in bester Freestyle-Laune zieht Quichotte los, um der Fakeness das Fürchten zu einlassen. Einlass ist ab 19 Uhr. Die Eintrittskarte an der Abendkasse kostet 21 Euro.

Warum wird mein Haar dünner?



Schütteres Haar kann viele Ursachen haben. Die gute Nachricht: Sie können etwas dagegen tun!

Das sieht niemand gerne – nach dem Kämmen finden sich zahlreiche Haare in der Bürste oder dem Waschbecken. Gerade bei dünnerem Haar ist die Sorge groß, dass es noch mehr an Volumen einbüßen könnte. Wichtig zu wissen ist: Dass die Haare ausgehen, ist grundsätzlich normal und dem natürlichen Wachstumsprozess ge-

schuldet. Sind es jedoch täglich mehr als 100 oder wachsen nur mehr dünne Haare nach, sollte man gegensteuern. Dazu ist es wichtig, die möglichen Ursachen zu kennen.

WARUM DIE HAARE AUSFALLEN

Dass die Haare erst im Alter langsam dünner werden, ist ein weit verbreiteter Irrglaube. Tatsächlich gibt es zahlreiche andere Gründe für abnehmendes Haarvolumen, die Frauen in jedem Alter betreffen können:

• **Äußere Einflüsse**
Unter den äußeren Einflüssen, die das gesunde Haarwachstum beeinträchtigen können, finden sich etwa Blitzdiäten, eine einseitige Ernährung oder auch die Einnahme bestimmter Medikamente.

• **Hormonelle Umstellung**
Sind die Hormone aus dem Gleichgewicht (etwa während den Wechseljahren), kann das den Wachstumszyklus der Haare verkürzen. Die mögliche Folge ist dünneres und kürzer nachwachsendes Haar.

Auch in der Stillzeit werden die Haare lichter – Frauen verlieren dann bis zu 30 % ihrer Haare.

• **Die falsche Pflege**
Zu häufiges Haarewaschen trocknet das Haar aus und macht es brüchig. Vorsicht ist bei Shampoos mit Silikonem geboten, da diese eine regelrechte Schicht um das Haar bilden, wodurch es weiter austrocknet.

• **Zu häufiges Föhnen**
Auch für das Föhnen gilt: Weniger ist mehr. Die Haare also am besten lufttrocknen lassen

oder – jetzt in der kalten Jahreszeit – zumindest immer auf einen Abstand von mindestens 20 cm zwischen Föhn und Haaren achten.

KRAFTSCHUB VON INNEN

Was viele nicht wissen: Auch ein Ungleichgewicht im Nährstoffhaushalt kann das Haar lichter, spröder und brüchiger machen. Welche Nährstoffe können nun aber helfen, um das Haar wieder ideal zu versorgen? Häufig liest man im Zusammenhang mit dünnem Haar von Biotin. Zu Recht handelt es sich hier um einen echten Trend-Wirkstoff: Er spielt eine elementare Rolle für die Haarsubstanz und unterstützt das Wachstum. Steht dem Haar zu wenig davon zur Verfügung, kann es stumpf und brüchig werden.

Aber Achtung: Den bestmöglichen Effekt erzielt man mit einer Kombination mehrerer

wichtiger Nährstoffe. Als unerlässlich hat sich auch Silizium herausgestellt, das sich in hoher Konzentration etwa in Kieselerde oder Goldhirse findet. Studien belegen, dass dieses in hohem Ausmaß zur Reißfestigkeit der Haare beiträgt.* Auch die natürliche Schwefelquelle MSM ist essenziell. Diese hilft dem Körper, Keratin herzustellen – einen wichtigen Baustein für gesundes und kräftiges Haar.

WAS APOTHEKER EMPFEHLEN

In idealer Kombination vereint finden sich diese Nährstoffe in den Dr. Böhm® Haut Haare Nägel Tabletten. Das Präparat

kommt aus Österreich, wo es bereits seit Jahren das mit Abstand meistgekauftete Produkt für volles Haar ist.** Seit geraumer Zeit ist es auch in unseren deutschen Apotheken erhältlich. Bestehen Sie auf das Original, um sich der effektiven Zusammensetzung sicher sein zu können.

WICHTIG:

Haare wachsen im Durchschnitt nur 1,5 cm pro Monat. Für ein bestmögliches Ergebnis sollte das Produkt daher über einen längeren Zeitraum hindurch eingenommen werden.

*Barel A et al., Arch Dermatol Res 2005; 297 (4): 147-53
**Apothekenabsatz Mittel für Haare und Nägel lt IQ-VIA Österreich OTC Offtake MAT 12/2024.

PRODUKT-TIPP bei dünnem Haar



Eine Zusammensetzung, die Apotheker und Anwender überzeugt:

- ✓ Silizium aus der Goldhirse für Spannkraft und Elastizität
- ✓ MSM als bedeutender Strukturbestandteil der Haare
- ✓ Selen für den Haarfollikel

Bestehen Sie auf das Original!
Falls nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke Dr. Böhm® Haut Haare Nägel gerne für Sie. **PZN: 15390975**