Hard'n Blue liefern erstklassige Classic Rock-Coverversionen. Absolut partytauglich!
Foto: Yuliya Augenreich

Es wird wieder eingeheizt!

Die *magaScene* hat einen heißen Tipp parat: Das **NEBENKOSTENFESTIVAL** in der Beatbox

Am 29. März ab 20 Uhr ist es mal wieder so weit in der Beatbox. Das Nebenkostenfestival findet zum wiederholten Male statt. Die Grundidee des Ganzen ist so einfach wie effektiv: Beatbox-Chef Michel stellt Veranstaltungsraum und Technik gratis zur Verfügung und die Bands, die vor Ort ihre Proberäume haben, treten dann dort auf.

Der komplette Erlös des Eintrittskartenverkaufs kommt zu 100 Prozent den Bands zugute, damit die sich weniger Sorgen um die stark gestiegenen Heiz- und Nebenkosten machen müssen. Genial. Insgesamt treten am 29. März sechs Bands auf und werden das Publikum mit eigenen oder Coversongs aus den Bereichen Indie / Alternative, Rock, Classic und Hard Rock und akustischem Folk-Rock begeistern. Da gibt es einige echte Perlen! Wer mal wieder eine echt coole lokale Band entdecken will, ist hier goldrichtig und Ihr unterstützt gleichzeitig die lokale Musikszene. Denn in den meisten Fällen kostet Musikmachen erstmal Geld, das weiß ich aus eigener Erfahrung, und so ein Proberaum will neben der eigenen Wohnung auch beheizt sein, was schon ein ordentliches Loch in die Kasse reißen kann.

Mit dabei sind folgende Kapellen: Eximers, Die Lights, Soon is Now, Hard'n Blue, About 2 Rock und die Rare Tones. Headliner gibt es keine. Die Startplätze des Abends werden kurzfristig vor der Veranstaltung einfach ausgelost.

Der Eintritt für den Abend kostet schlappe 15 Euro. Das ist für sechs Bands absolut nicht überteuert und wie immer wird die Stimmung in der lauschigen Beatbox sicherlich großartig sein. Um an die Tickets zu kommen, gibt es zwei Möglichkeiten. Wenn Ihr ganz gezielt eine der Bands unterstützen wollt, dann kauft direkt bei den Bands. Jede Band hat Karten zum Verkauf bekommen. Oder Ihr kauft das Ticket direkt an der Abendkasse. Dann wird der Erlös durch alle Bands des Abends geteilt. Wir freuen uns jedenfalls schon auf das Nebenkostenfestival.

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 inklusive Download-Möglichkeit.

Klaus Spencker & Peter Schwebs

HANNOVER. Peter Schwebs und Klaus Spencker spielen unter dem Titel „Songs II" einen Live-Mix aus Jazz, Pop und Folk. Auf dem Programm, in dem Kontrabass und Gitarre auf besondere Weise verschmelzen, stehen Originalwerke und Coverversionen.

Das Konzert beginnt am Sonntag, 23. März, um 18 Uhr in der Tonhalle, Fischerstraße 1A. Der Eintritt kostet 20 Euro, ermäßigt 5 bis 15 Euro. **RED**

Kabarett mit Werner Koczwara

HANNOVER. Den Deutschen wird häufig nachgesagt, trotz einer Geschichte der Dichter und Denker ziemlich fortschrittsscheu zu sein, egal ob's um Digitalisierung, Gleichstellung oder Tempolimit geht. Wie gut, dass wir international eines besser können als alle anderen: nämlich eine Fülle von Gesetzen und Paragrafen hervorbringen, die selbst studierte Juristen kaum noch verstehen. Licht ins Dunkel der juristischen Sprache bringt Werner Koczwara in seinem Programm „Am achten Tag schuf Gott den Rechtsanwalt".

Der Kabarettist analysiert, wie wir von der Eheschließung bei Bewusstlosigkeit (§1314 BGB) bis zum vorschriftsmäßigen Anbringen von Warndreiecken bei Trauer-Prozessionen (§27 StVO) wirklich alles geregelt kriegen.

Realsatirische Paragrafen und unfreiwillig komische Urteile kommen am Sonntag, 23. März, ab 18.30 Uhr im TAK, Am Küchengarten 3-5, auf die Bühne. Karten gibt es im Vorverkauf für 28 Euro, ermäßigt 16 Euro. **RED**

Naturnahe Gärten sind pflegeleicht

Wer seinen Garten umweltfreundlich gestalten will, setzt auf heimische Pflanzen und natürliche Kreisläufe

Der Frühling steht unmittelbar vor der Tür. Für Gartenfreundinnen und -freunde beginnt damit die Zeit des Pflanzens, Gestaltens und Genießens, während die Natur zu neuem Leben erwacht. Der Trend geht dabei immer mehr zum naturnahen Gärtnern.

Und das aus gleich zwei guten Gründen: Ein naturnaher Garten lockt mehr Arten an und ist zudem pflegeleicht. Naturnah bedeutet allerdings nicht wild und chaotisch. Gartenbauexperte Lutz Popp vom Bayerischen Landesverband für Gartenbau und Landespflege (BLGL) gibt Tipps, wie man seinen Garten naturnah gestalten kann.

Beim naturnahen Gärtnern geht es darum, im Einklang mit der Natur zu arbeiten und das ökologische Gleichgewicht zu bewahren. Und wie macht man das? „Heimische Pflanzen, die an die regionalen Boden- und Klimabedingungen angepasst sind, spielen hierbei eine zentrale Rolle", sagt Lutz Popp.

Denn: Heimische Wildblumen, Kräuter und Sträucher bieten Insekten, Vögeln und anderen Tieren wertvollen Lebensraum. Ein erster Schritt kann also sein, kleine Blühflächen oder Wildblumenbeete anzulegen. „Hierbei ist es wichtig, standortgerechte und ökologisch wertvolle Pflanzen auszuwählen, die an die lokalen Bedingungen angepasst sind", rät Popp.

Ab Ende Februar liefern etwa heimische Zwiebel- und Knollenpflanzen Nahrung für bestäubende Insekten. Auch die Integration von Wasserstellen oder die Auswahl heimischer Gehölze wie Haselnuss und Kornelkirsche sind erste einfache Maßnahmen. Aber es gibt noch mehr zu beachten: In einem naturnahen Garten sollte der Boden ausreichend Wasser speichern können, gut durchlüftet und nicht verdichtet sein. Befestigte Flächen wie Wege oder Terrassen sollten nur dort angelegt werden, wo sie wirklich nötig sind. Und sie sollten wasserdurchlässig sein, empfiehlt der Experte.

Kurz bevor man erste Kulturen anbaut, ist es sinnvoll, fertigen Kompost auszubringen. Dieser wirkt als natürlicher Dünger und Bodenverbesserer, sagt Popp. Chemische Dünger, Mähroboter und Laubbläser sind tabu. Stattdessen sollte man auf organische Materialien wie Laubreste und Gründüngungsspflanzen, die auch durchwurzeln und so lockern, setzen.

Auch bei der Schädlingsbekämpfung kommen keine chemischen Mittel zum Einsatz. Stattdessen werden Nützlinge wie Marienkäfer sowie Flor- und Schwebfliege gefördert. Sie helfen dabei, Schädlinge zu regulieren. Blühpflanzen wie Korb- und Doldenblütler, Laubschichten, Totholz und Steinstrukturen schaffen ideale Lebensräume für fleißige Gartenbewohner.

Eine Wildblumenwiese kann ein erster Schritt in Richtung naturnaher Garten sein.
Foto: Karl-Josef Hildenbrand/dpa

Thema Nervenschmerzen

Schmerzhafte Realität: Jeder Zweite leidet an Ischias

Hilfe kommt mit einem speziellen Arzneimittel aus der Nervenmedizin

Zieht es schmerzhaft vom Rücken bis ins Bein, steckt umgangssprachlich häufig der „Ischias" dahinter: Durch eine Reizung oder Quetschung des Ischias-Nervs können starke Nervenschmerzen entstehen, die oft kaum auszuhalten sind. Mit Restaxil (Apotheke, rezeptfrei) ist es Experten gelungen, ein vielversprechendes Arzneimittel speziell bei Nervenschmerzen zu entwickeln.

Langes Sitzen am Schreibtisch oder im Auto, schweres Heben, falsches Bücken – und schon ist er da! Ein stechender, brennender Schmerz im unteren Rücken, der über den Po bis zum Fuß ausstrahlen kann. Die einen klagen zudem über Taubheitsgefühle oder ein Kribbeln an den betroffenen Stellen. Andere wiederum fühlen sich sogar wie vom „Strom durchflossen". Hinter den Schmerzen rund ums Gesäß steckt meist der Ischias-Nerv, der so dick wie unser Daumen ist und sich vom Rücken bis zum Knie verzweigt. Wird Druck auf den Ischias-Nerv ausgeübt, z. B. durch falsche Bewegungen oder Verspannungen, kann dieser gequetscht oder gereizt werden: Er sendet Schmerzsignale an unser Gehirn. Auch eine verrutschte Bandscheibe, die auf den Nerv drückt, kann die Ursache sein. Meist machen sich die Schmerzen zuerst beim Sitzen bemerkbar. Längerfristig können auch beim Stehen, Laufen und auch nachts Probleme auftreten. Zeit zu handeln!

Die Nervenschmerzen bei einer Ischialgie strahlen bei den meisten Betroffenen entlang des Ischias-Nervs im unteren Rückenbereich, Gesäß und Bein aus.

Nervenschmerzen im Ischias gezielt behandeln

Aus medizinischer Sicht ist es wichtig, für eine erfolgreiche Behandlung direkt an den Nervenschmerzen anzusetzen. Überraschend: Bei Nervenschmerzen zeigen viele Schmerzmittel nur wenig Wirkung, denn sie bekämpfen meist Entzündungen. Anders die Schmerztropfen Restaxil, die speziell zur Behandlung von Nervenschmerzen, wie z. B. bei einer Ischialgie, entwickelt wurden. So wird etwa der Arzneistoff **Iris versicolor** in Restaxil laut Arzneimittelbild vor allem bei Ischialgien mit ziehenden, reißenden und brennenden Schmerzen im Hüftnerv bis zum Fuß eingesetzt. Nicht weniger eindrucksvoll wirkt **Cimicifuga racemosa:** Der Arzneistoff kommt erfolgreich bei ausstrahlenden Schmerzen im Rücken sowie bei Neuralgie im Becken zum Einsatz. Dabei bekämpft er Druck und Schmerz in der Lenden- und Kreuzbeingegend sowie längs des Ischias-Nervs. Doch nicht nur das: Auch bei Taubheitsgefühlen verspricht er Linderung!

5-fach-Wirkkomplex, gut verträglich

Für Restaxil haben Wissenschaftler Iris versicolor und Cimicifuga racemosa in spezieller Dosierung mit drei weiteren bewährten Arzneistoffen kombiniert. Gemeinsam bilden sie den besonderen 5-fach-Wirkkomplex von Restaxil!

„Ich nutze das Produkt wegen meiner Ischiasschmerzen. Meine Nervenschmerzen haben spürbar nachgelassen."
(Dagmar K.)

Das Beste: Die Schmerztropfen sind nicht nur wirksam, sondern zugleich gut verträglich und somit auch für die Einnahme bei chronischen Schmerzen geeignet. Nehmen Sie Ihre Schmerzen nicht länger in Kauf und fragen Sie in der Apotheke gezielt nach Restaxil!

Bekannt aus dem TV

Für Ihre Apotheke:
Restaxil
(PZN 11222324)
www.restaxil.de

Abbildung Betroffenen nachempfunden, Name geändert

RESTAXIL. Wirkstoffe: Gelsemium sempervirens Dil. D2, Spigelia anthelmia Dil. D2, Iris versicolor Dil. D2, Cyclamen purpurascens Dil. D3, Cimicifuga racemosa Dil. D2. Homöopathisches Arzneimittel bei Neuralgien (Nervenschmerzen). Enthält 20 Vol.-% Alkohol. • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • Restaxil GmbH, 82166 Gräfelfing

9897701_002625