

Präsentiert Höhepunkte aus vier abendfüllenden Soloprogrammen: Andy Ost. Foto: J. Spachmann

Andy Ost verbindet Comedy mit Musik

LANGENHAGEN. Wenn Humor auf Musik und persönliche Geschichten auf große Gefühle treffen, steht Andy Ost auf der Bühne. Am Donnerstag, 29. Oktober, gastiert der Comedian mit seinem Programm „Best of Ost" um 20 Uhr im daunstärs.

Ost präsentiert Höhepunkte aus vier abendfüllenden Soloprogrammen. Dabei verbindet er tiefgründigen Humor mit mitreißender Musik, absurde Einfälle mit seinem eigenen Charme und komische Momente mit bewegenden Geschichten.

Der Künstler war bereits in Fernsehformaten wie „Mainz bleibt Mainz" zu sehen und trat unter anderem im „Quatsch Comedy Club" und bei „Night-Wash" auf. Neben Kleinkunstpreisen für seine Comedy gewann er mehrfach den Deutschen Rock- und Pop-Preis als Sänger und Songwriter.

Tickets gibt es für 24 Euro an der Abendkasse.

„Da fühlt man sich wieder jung"

Der zweite Vinyl-Abend in Wiesenau weckt Erinnerungen – ein Streifzug

LANGENHAGEN (MAP). Die Nadel wird aufgesetzt, der Plattenteller dreht sich, kurz knackt es, dann läuft Musik. Im Gemeindehaus der Emmaus-Kirchengemeinde in Wiesenau sitzen die Besucherinnen und Besucher des Vinyl-Abends am Samstag aufmerksam an ihren Tischen. Das Prinzip der Veranstaltung ist einfach: Wer eine Schallplatte mitgebracht hat, darf ein Lied vorspielen. Gemeinsam in Erinnerungen schwelgen, die eigenen Schätze auf Vinyl präsentieren und der Musik die Zeit und den Raum geben, die sie verdient hat – darum geht es an diesem Abend. Fünf Besucherinnen und Besucher haben uns die Geschichte hinter ihrer Lieblingsscheibe erzählt.

Irmtrott Hildebrand (80): „Ich liebe ihn immer noch"

Irmtrott Hildebrands erste eigene Single war „Adios Amor" von Andy Borg. Es war Mitte der 1980er-Jahre. Das Lied lief bei Partys im Keller. Für Hildebrand ist es noch immer mit dieser Zeit verbunden. „Ich liebe ihn immer noch", sagt sie über den Schlagersänger, der mittlerweile selbst 65 Jahre alt ist. Dementsprechend groß ist auch ihre Sammlung: Viele Singles und CDs von dem Sänger besitzt sie mittlerweile. In der nächsten Woche fährt sie mit ihrer Schwester nach Passau zu seinem Konzert. „Da fühlt man sich wieder jung und ein bisschen traurig", sagt Hildebrand, wenn sie die alte Musik hört.

Wolfgang Siebert (72): Ein Lied und eine Begegnung

Wolfgang Siebert hat das Album „Kekse" aus dem Jahr 1982 vom Schweizer Liedermacher Stephan Sulke mitgebracht. Siebert mag die melancholischen deutschen Texte, die Geschichten aus dem Leben erzählen. Vor rund 20 Jahren trat Sulke im Capitol auf. Siebert war dort und konnte hinter der Bühne mit dem Musiker sprechen. Dabei erfuhr er auch von einem schweren Einschnitt in Sulkes Leben: Er war überfallen und fast zu Tode geprügelt worden. Für Siebert machte die Begegnung den Musiker hinter der Platte noch greifbarer. „Uschi, mach keinen Quatsch", war das erste Lied, das der 72-Jährige kannte – „Kekse" bleibt aber seine ganz persönliche Erinnerung.

Daisy Alipala-Hünerberg (64): ABBA zum Tanzen

Daisy Alipales-Hünerbergs musikalischer Evergreen ist das Best-of-Album „Greatest Hits Vol. 2" von ABBA. Die Platte stammt aus der Sammlung ihres Mannes, der selbst großer Vinyl-Fan ist. Besonders verbunden fühlt sich Alipala-Hünerberg mit „Dancing Queen". Sie leitet die kulturelle Tanzgruppe Bamboo Filipino Magkabalikat und würde mit ihr das Lied gerne einmal tanzen. Zum Ende des Abends legte sie „Thank You for the Music" auf – ein passender musikalischer Abschied.

Angelika Eleug (67): Musik als Erinnerung

„Kann denn Liebe Sünde sein?", fragt die schwedische Diva Zarah Leander auf Angelika Eleugs Lieblingsplatte. Die 67-Jährige schaute in den 1960er-Jahren viele Musiksendungen im Fernsehen, dazu lief das Radio immer und überall. Viele Schallplatten besaß sie selbst damals nicht. „Auf dem Dorf war man musikalisch nicht unbedingt auf dem neuesten Stand", erzählt sie. Umso mehr blieben die Lieder aus Radio und Fernsehen im Gedächtnis. Für Eleug ist Musik deshalb vor allem eins: eine Erinnerung an die Jugend.



Horst Hartwig, Jörg Meier und Marianne Nimmich (v. l.) veranstalten den Vinyl-Abend in der Emmaus-Gemeinde bereits zum zweiten Mal. Marius Philippsen

Gabriele Hahn-Hartwig (72): Die vergessene Platte

Auch die Lieblingsscheibe von Gabriele Hahn-Hartwig hat eine besondere Geschichte. Das Album „Topol 68" von dem israelischen Schauspieler und Musiker Chaim Topol brachte ihr Vater von einer Dienstreise aus Israel mit, 1967, kurz nach dem Sechstagekrieg. Hahn-Hartwig war damals 14 Jahre alt. Die Musik auf der Platte, darunter auch traditionelle israelische Musik, kannte sie so nicht aus dem Radio – gerade deshalb fand sie sie faszinierend. Ihr Vater liebte Musik. Begeistert war sie von der Auswahl ihres Vaters allerdings nicht immer, manches lernte sie erst später zu schätzen. Lange hatte sie die Platte vergessen – erst beim Durchsehen und Sortieren der alten Sachen tauchte sie wieder auf.

Vielleicht ist genau dies der Reiz des Vinyl-Abends: Eine alte Platte wird aufgelegt, und mit ihr kommen Geschichten zurück. Weil das bei den Besucherinnen und Besuchern so gut ankam, könnte er im kommenden Jahr wiederholt werden, erzählt Veranstalter Horst Hartwig.

Gesundheit ANZEIGE

Ratgeber: Stark im Alltag

Das Geheimnis der fitten 70-Jährigen: PROTEIN

Der Körper verliert ab 40 täglich an Kraft – die meisten merken es erst, wenn es zu spät ist.

Mit 70 noch topfit – oder nach wenigen Schritten außer Puste? Der Unterschied entscheidet sich schon viel früher, als die meisten denken. Und er hat mit etwas zu tun, das Sie täglich essen. Die gute Nachricht: Sie können es aktiv beeinflussen.



Ab 40 baut Ihr Körper schleichend Muskelmasse ab[1]. Jeden Tag. Sie kommen langsamer vom Sofa hoch, die Treppe wird anstrengender, die Einkaufstaschen schwerer. Das ist keine Einbildung – die Medizin nennt es Sarkopenie.

Der Hauptgrund? Zu wenig Protein. Nicht, weil Sie schlecht essen. Sondern weil Ihr Körper ab 40 Protein schlechter verwerten kann und gleichzeitig mehr davon braucht. Wer seine Muskeln erhalten will, kommt bei 70 kg auf über 110 g täglich – das wären 3½ Schnitzel oder 11 Naturjoghurts. Jeden Tag.

NEU: Reinstes Protein aus der Apotheke

pureSGP Clear Protein ist kein klebriger Bodybuilder-Shake, sondern ein klares Protein, das sich auflöst wie Wasser. Entwickelt für Menschen ab 40, die ihre Muskeln, ihre Kraft und ihre Selbstständigkeit erhalten wollen. Darin steckt reines Whey-Isolat, angereichert mit Zink für eine normale Eiweißsynthese und Vitamin B6 für den normalen Eiweißstoffwechsel.

Zwei Löffel in kaltes Wasser, kurz schütteln – fertig. Schmeckt wie ein leichtes Erfrischungsgetränk in Peach Ice Tea oder Grapefruit, mit nur 85 Kalorien pro Portion. Zuckerfrei. Fettfrei. Laktosearm. Wenn es so einfach sein kann, warum probieren Sie es dann nicht aus?



Für Ihre Apotheke:
pureSGP Clear Protein
Peach Ice Tea: PZN 20574134
Grapefruit: PZN 20574140
www.puresgp.de

[1]Leon, A. S. (2016): „Attenuation of Adverse Effects of Aging on Skeletal Muscle by Regular Exercise and Nutritional Support." In: American Journal of Lifestyle Medicine, 11(1), S. 4–16. • Abbildung Betroffenen nachempfunden

28205101_002626

Rheumatische Schmerzen in Gelenken, Muskeln und Knochen

Gelenkschmerzen?

Diese rezeptfreien Arzneitropfen versprechen Hilfe!

Kennen Sie ihn auch, diesen stechenden Schmerz im Knie? Oder die steife Hüfte? Ob auf der Treppe oder beim Aufstehen: Wenn rheumatische Gelenkschmerzen den Alltag belasten, sollten Sie etwas dagegen unternehmen. Was heute immer mehr Betroffene begeistert: spezielle Arzneitropfen namens Rubaxx, die Gelenkschmerzen wirksam und schonend zugleich behandeln.

Das am häufigsten von Schmerzen betroffene Gelenk ist das Kniegelenk. Kein Wunder, trägt es doch jeden Tag unser gesamtes Körpergewicht! Aber auch Hüfte, Schultern oder Finger machen häufig Probleme. Betroffene haben meist nur einen Wunsch: endlich Schmerzlinderung! Die gute Nachricht: Forscher entdeckten in Nord- und Südamerika einen speziellen Arzneistoff, der genau hier wirksame Hilfe leistet (in Rubaxx, Apotheke).

Spezieller Arzneistoff überzeugt

Das Besondere an diesem Arzneistoff (Rhus toxicodendron): Er ist heute gut erforscht und wird wegen seiner schmerzlindernden Wirkung bei rheumatischen Schmerzen in Gelenken, Muskeln, Sehnen und Knochen besonders geschätzt. Aber auch bei Folgen von Verletzungen und Überanstrengung verschafft er Linderung.



Wirkung ohne Umwege, individuell dosierbar

Mit modernsten Methoden wird der Wirkstoff in Deutschland zu den Arzneitropfen Rubaxx aufbereitet. Dank der Tropfenform wird der Wirkstoff direkt über die Schleimhäute aufgenommen und kann so seine schmerzlindernde Wirkung ohne Umwege entfalten. Zudem lässt sich Rubaxx je nach Stärke und Verlaufsform der Schmerzen individuell dosieren. Rubaxx wirkt 100 % natürlich und schlägt nicht auf den Magen. Damit sind Rubaxx Arzneitropfen auch zur Einnahme bei chronischen Schmerzen geeignet.

Fragen Sie bei rheumatischen Gelenkschmerzen in Ihrer Apotheke nach Rubaxx (rezeptfrei)!

Für Ihre Apotheke:
Rubaxx
(PZN 13588561)



www.rubaxx.de

RUBAXX. Wirkstoff: Rhus toxicodendron Dil. D6. Homöopathisches Arzneimittel bei rheumatischen Schmerzen in Knochen, Knochenhaut, Gelenken, Sehnen und Muskeln und Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen. • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing