



Das Orchesterprojekt räss & scharf bringt junge Streicherinnen und Streicher aus dem Kanton Schwyz mit jungen Roma-Musizierenden zusammen. Bild: Alain Hospenthal

Schwyzer und Roma musizieren gemeinsam

Orchesterprojekt räss & scharf für guten Zweck.

Alain Hospenthal

Ein Jahr später als geplant bringt das Sinfonieorchester Kanton Schwyz (Soks) zusammen mit dem Rotary Club Ufenau in einem gemeinsamen Ausbildungs-, Begegnungs- und Konzertprojekt junge Streicherinnen und Streicher aus dem ganzen Kanton Schwyz mit jungen Roma-Musikerinnen und -Musikern des renommierten Snétberger Music Talent Centers aus Ungarn zusammen. Am Sonntag standen sie gemeinsam auf der MythenForum-Bühne.

Für die Beteiligten ist das Projekt in vieler Hinsicht ein Erlebnis, denn sie spielen Seite an Seite mit über 50 Musikerinnen und Musikern des in der ganzen Innerschweiz und am Zürichsee bekannten Sinfonieorchesters.

Musikförderung zur nachhaltigen Persönlichkeitsbildung

Das Programm unter der musikalischen Leitung von Urs Bamert und Konzertmeister Donat Nussbaumer spannt

einen Bogen zwischen Musik von ungarischen Nationalkomponisten wie Ferenc Erkel und Zoltan Kodaly, aber auch von ungarisch angehauchter Musik oder solche von Fahrennden aus «Carmen». Das alles von der Romantik bis hin zur aktuellen ungarischen Musikszene, mit Ungarns berühmtestem Jazz- und Roma-Gitarristen Ferenc Snétberger, der das Music Talent Center vor über zehn Jahren gegründet und mit riesigem Erfolg aufgebaut hat. Er ist der gegenwärtig wohl bekannteste ungarische Gitarrist. Im jährlichen Kursrahmen einer dreiteiligen, insgesamt zwölfwöchigen personalisierten Intensiv-Musikausbildung fördert er seit über zehn Jahren musikalisch begabte, sozial benachteiligte Jugendliche – überwiegend aus der Minderheit der Sinti und Roma aus Ungarn, der Ukraine und Slowakei.

Als Schweizer Kontrast dazu erklang eine unbekanntere Opern-Ouvertüre des grossen Spätromantikers Joachim Raff aus Lachen, dessen 200. Geburtstag die Schweiz und der Kanton Schwyz dieses Jahr feiern.

Aufsteigende «Musiksterne» erfreuten in Lauerz

Der Musikverein Goldau konzertierte zum ersten Mal mit vier tollen Jungtalenten.

Ruth Auf der Maur

Die vier «Rising Stars», wie sie im Programm treffend genannt wurden, hatten am Sonntagabend einen besonderen Auftritt: Sie alle spielten solistisch in der Mehrzweckhalle Lauerz, begleitet vom Musikverein Goldau, dirigiert von Marco Müller.

Den Auftakt machten die Musikantinnen und Musikanten des Musikvereins mit der wunderschönen Filmmusik von John Williams zum Film «Far and Away».

Ein Seebner an der Posaune, eine Brunnerin an der Querflöte

Der Posaunensolist Samuel Bösch und die Querflötensolistin Pascale Römer kommen aus dem Talkessel. Beide haben Jahrgang 2004 und besuchen die Kantonsschule Kollegium Schwyz.

Samuel Bösch spielte das Werk «Concerto for Trombone and Military Band» von Nikolai Rimsky-Korsakov mit wunderbarem Klang und einem grossen Tonumfang. Ein Stück zum Träumen bot die Querflötistin Pascale Römer: Mit viel Ausdruck, Können und Virtuosität spielte sie das bekannte «Andante für Flöte und Orchester» von Wolfgang Amadeus Mozart.

Klarinette und Marimbafon rundeten das Programm ab

Rahel Trinkler stammt aus Galgenen und hat gerade ihr Masterstudium an der Musikhochschule Luzern mit Auszeichnung abgeschlossen. Die 25-jährige Klarinetistin überzeugte von Anfang bis Schluss im anspruchsvollen Werk «Introduktion, Thema und Variationen» von Gioacchino Rossini. Sie entlockte ihrem Instrument tolle Klangfarben und präsentierte einen enormen Tonumfang. Den krönenden Abschluss machte der Luzerner Basil Bättig. Er studiert an der Musikhochschule in Lu-



Die vier Jungtalente (von oben links im Uhrzeigersinn): Basil Bättig, Rahel Trinkler, Pascale Römer und Samuel Bösch zeigten ihr grosses Können zusammen mit dem Musikverein Goldau. Bilder: Ruth Auf der Maur

zern für den Bachelor in Percussion. Beim «Concertino for Marimba and Winds» vom Amerikaner Alfred Reed

zeigte der Solist sein tolles Rhythmusgefühl und meisterte die schnellen Passagen am Marimbafon bestens.

Ratgeber

Darf ich während der Schwangerschaft Sport machen?

Gesundheit Mein Schwangerschaftstest war erfreulicherweise positiv. Darf ich (32) trotzdem weiterhin mit dem Mountainbike fahren? Worauf muss ich sonst beim Sport achten, um das Baby nicht zu gefährden?

Sportliche Betätigung oder sichtlich körperliche Bewegung ist sowohl in der normalen wie in der Risikoschwangerschaft gesund. Wie oft und mit welcher Intensität Sport gemacht werden soll, ist wissenschaftlich nicht abschliessend geklärt.

Generell zu empfehlen sind mindestens 30 Minuten Sport täglich. Dies können Sie mit schnellem Gehen, mit Velofahren, mit Schwimmen oder auch anderen Sportarten erreichen. Bei gut trainierten Schwangeren ist auch Joggen eine Option, allerdings wird das ab der 20. Schwangerschaftswoche zunehmend mühsam. Extremsportarten wie Paragliding oder Tauchen, Bodybuilding, Kampfsportarten und Inline-Skaten sind in der Schwangerschaft nicht zu empfehlen. Auch auf den Mountainbike-Downhill-Sport sollten Sie wegen der erheblichen Verletzungsgefahr verzichten.

Noch vor wenigen Jahren lautete die Empfehlung, Sport in der Schwangerschaft zu unterlassen, da man Nachteile für Mutter und Kind befürchtete. Ebenso wurde bei vielen Schwangerschaftskomplikationen wie Frühgeburtsrisiko oder hohem Blutdruck Bettruhe verordnet. Dies war auf der Annahme begründet, dass die Bettruhe präventiv wirke und für Mutter und Kind nicht

Kurzantwort

Sportliche Aktivität während der Schwangerschaft senkt verschiedene Risiken und wirkt sich auch in Risikoschwangerschaften günstig aus. Zu vermeiden sind Sportarten mit erhöhter Verletzungsgefahr. Sportverzicht und Bettruhe dagegen erhöhen das Risiko für mögliche Komplikationen. (hag)

schade. Heute ist wissenschaftlich erwiesen, dass Sport und Bewegung für Mutter und Kind gesund sind. Das Risiko für oft genannte Komplikationen wie Frühgeburt, mütterlicher hoher Blutdruck, Thrombose, kindliche Wachstumsstörungen, Zuckererkrankung in der Schwangerschaft oder Abbau von Muskelmasse und Knochenmasse kann minimiert oder verhindert werden.

So viel Sport macht Sinn in der Schwangerschaft

Die Basis für eine gesunde Schwangerschaft ist der bewegte Alltag. Dazu gehört, längere Zeiten im Sitzen zu vermeiden. Es ist hilfreich, immer wieder mal aufzustehen und für kleinere Distanzen auf das Auto zu verzichten. Das Ziel von 10 000 Schritten am Tag kann eine grobe Orientierung für Aktivitäten im Alltag bieten. Apps und Fitnessuhren können beim Zählen helfen.

Ergänzend soll die Schwangere den Sport betreiben, der ihr liegt und Spass macht. Dabei soll die Sportart der Fitness der Schwangeren angepasst werden: Sportanfängerinnen wählen am besten einfache und vertraute Bewegungsabläufe wie schnelles Gehen, Nordic Walking, Velofahren, Schwimmen, Aquafitness, Aerobic, Joggen oder Schwangerschaftsyoga. Geübte Sportlerinnen können meist etwas intensiver trainieren und bei ihrer Sportart bleiben, vorausgesetzt, die Gefahr, sich dabei zu verletzen, ist nicht zu hoch. Deshalb sind wie bereits erwähnt Sportarten wie etwa Paragliding, Tauchen oder auch Kampfsportarten nicht zu empfehlen.

Bessere Chancen auf vaginale Geburt

Ein weiterer positiver Aspekt: Wer sich in der Schwangerschaft genügend bewegt, hat

bessere Chancen auf eine vaginale Geburt. Zwei gross angelegte Untersuchungen konnten zeigen, dass Schwangere, welche regelmässig wöchentlich sportlich aktiv waren, eine tiefere Kaiserschnitttrate haben.



KD Dr. med. Markus Hodel
Chefarzt Geburtshilfe und Fetomaternale Medizin, Frauenklinik, Luzerner Kantonsspital, www.luks.ch

Suchen Sie Rat?

Schreiben Sie an: Ratgeber LZ, Mailhofstrasse 76, 6002 Luzern.
E-Mail: ratgeber@luzernerzeitung.ch
Bitte geben Sie Ihre Abopass-Nr an.
Lesen Sie alle unsere Beiträge auf www.luzernerzeitung.ch/ratgeber.

Bote

Die besten Bilder und News werden jährlich mit bis zu Fr. 300.- prämiert.



Reporterphone
079 810 19 19