



Auf Burg Leuchtenberg steigt am 9. August der große Donikkl-AOK-Kindertag. Foto: Archiv

Spaß mit Donikkl

Großer Kindertag mit Theater am 9. August

Leuchtenberg (ub). Ein großer Kindertag steigt am 9. August auf Burg Leuchtenberg. Donikkl kommt und auch das Preußler-Stück „Das kleine Gespenst“ wird ein letztes Mal aufgeführt.

„Krummlachen und Mitmachen“ für Groß und Klein heißt es beim Donikkl-AOK-Kindertag am 9. August. Neben vielseitigen und spannenden Attraktionen ab 10 Uhr, wie Improvisationstheater für Kids, interaktiven Märchenzählstunden, Workshops, Gespensterwanderungen, Goldwaschen und vieles mehr, spielt die Family-Pop-Band Donikkl ihre größten Hits. Außerdem werden zwei Vorstellungen des Erfolgsstücks „Das kleine Gespenst“ von Otfried Preußler gezeigt werden. Der Donikkl-AOK-Kindertag verspricht also ein Familienerlebnis für Jung und Alt.

Doch damit nicht genug, gibt es weiterhin Anfragen zum Gespenst: Deshalb wurde eine letzte Zusatzvorstellung für Sonntag, 2. August, um 16.30 Uhr in den

Spielplan aufgenommen. Alle anderen Vorstellungen sind bis auf einzelne Karten ausverkauft. Tickets für den Zusatztermin können von Montag bis Freitag von 8 bis 12 Uhr telefonisch unter (09659) 93100 oder rund um die Uhr online auf www.burgfestspiele.de erworben werden.

Mit einer aktuellen Auslastung von nun schon 93 Prozent der Theatervorstellungen erfreuen sich die Leuchtenberger Burgfestspiele voller Tribünen. Die bereits achte Zusatzvorstellung spiegelt dieses positive Ergebnis wider. Noch bis 9. August gibt es Freilufttheater vom Feinsten in idyllischer Atmosphäre auf Burg Leuchtenberg zu sehen, ehe dann im September das Musical „Footloose“ die 80er Jahre auf der Bühne der Stadthalle Vohenstrauß wieder auferstehen lässt. Schon jetzt sind hierfür nur noch spärlich Karten vorhanden. Für das zünftige-bayrische Volksstück „Der Holledauer Schimmel“ und den Klassiker „Romeo und Julia“ gibt es noch zu ausgewählten Terminen Restkarten.

Großer Preis für Mundart-Rap

Oberpfalz-Style: Segam & Andi B. gewinnen Bezirks-Kulturauslobung

Von Sebastian Baumer

Sie gehen mir ihrer Musik neue Wege und waren von Anfang an damit erfolgreich: Segam & Andi B. sind die Erfinder des Mundart-Raps.

Falkenberg. Mundart-Rap – das wurde nun vom Bezirk Oberpfalz gewürdigt: Das Duo Segam & Andi B. hat in der Kategorie „Populärmusik“ den mit 3500 Euro dotierten Kulturpreis gewonnen. „Es ist halt schon eine feine Sache, wenn man zusätzlich zu der Anerkennung der Fans auch noch von offizieller Seite eine solche Ermunterung erfährt. Da sind wir schon stolz drauf, dass unsere zelebrierte Heimatliebe dermaßen auf Gegenliebe stößt“, sagen die beiden Preisträger über die Auszeichnung, die dafür sorgt, dass „der Finanzierung der nächsten CD nichts mehr im Wege steht“.

Sprach-Botschafter

Hinter dem Projekt stecken der Soziologiestudent Mario Mages und der Musiker und Musiklehrer Andreas Bauer (beide 28), die Mundart-Rap im typischen Nordoberpfälzer Dialekt präsentieren. „Als Botschafter ihrer Sprache begeistern sie mit Songs über Oberpfälzer Eigenheiten und Alltäglichkeiten“, urteilte die Jury. „Oberpfalz des san mirl!“ ist das Motto der beiden. Und das ist es, um was es in den Liedern von Segam & Andi B. dreht. Dabei hat die Musik der aus dem Landkreis Tirschenreuth stammenden Rapper mit modernem Mainstream-Hip-Hop nicht so viel zu tun. Genau genommen hat es Mundart-Rap vorher in dieser Form noch



Segam & Andi B. haben den Sprung in die Kultszene Bayerns rasch geschafft. Foto: Sebastian Baumer

gar nicht gegeben. Segam & Andi B. rappen, wie ihnen „der Schnabel gewachsen ist“ und bringen mit viel Wortwitz die Originalität des Oberpfälzer Dialekts zur Sprache – ein musikalisches „Schmankerl“ also für alle Fans des bayerischen Dialekts, dennoch gleichzeitig gute Hip-Hop-Musik.

Segam schreibt die Reime, Andi B. „verfeinert“ diese mit Hip-Hop-Beat. Ihre Musik sehen die beiden Rapper als Spagat zwischen einer „g’scheiten bayrischen beziehungsweise Oberpfälzer Gaudi und a gouden Rapmusi, fir daä es se ja eigentlich g’ert, dass’ a sur g’macht is, wäi ma a wirklich red.“ Die Oberpfalz, das

„Saug’soch“ und der Hip-Hop-Beat: Der Dreiklang von Segam & Andi B. wird Ausdruck eines noch nie da gewesenen Musikerlebnisses, in dessen Mittelpunkt das Stiffländer Lebensgefühl steht. Mit ausgefeilten Texten – Mario und Andreas: „Wie sie in der schönsten Sprache der Welt möglich sind“ – bringt das Duo nicht nur eingefleischte Bajuwaren zum rocken. 2008 ist das erste Album „Yo, wir san dou!“ in ihrem Falkenberger Studio aufgenommen und auf dem eigenen Label „Hawkhill Records“ veröffentlicht worden. Inzwischen sind fünf Instrumentalisten mit am Bord: Michi Rüh, Robert Schwan, Thomas Deinlein, Benedikt Geiger und Wolfgang Geiger

sind die „Gräimfettgang“, die auf Konzerten mit dabei ist. Denn: Besonders bei Liveauftritten kommen die beiden jungen Musiker richtig in Fahrt. Das „haut rein“, sogar oft bei all jenen, die Rap eigentlich überhaupt nicht mögen.

Bald Kultstatus?

Ein Zitat des Bayerischen Rundfunks, der die beiden ebenfalls schon mit einem Bericht gewürdigt hat, sagt alles: „Segam & Andi B. sind auf dem besten Wege, Kult zu werden.“ Wer sich selbst davon überzeugen möchte: Auf der Homepage www.segam-andi-b.de gibt es Musikbeiträge und in einem Videoclip des Duos in Action zu sehen.

Service

Autogenes Training

Mitterteich (rs). Ab 23. September findet an sechs Abenden jeweils um 20.30 Uhr ein autogenes Training mit der psychologischen Beraterin Doris Schneider in Mitterteich statt. Anmeldungen und Infos: Doris Schneider, Telefon (01 72) 7848897.

Flohmarkt

Weiden (rs). Im Rahmen des Programms „Soziale Stadt“ findet am Samstag, 1. August, ab 13 Uhr ein Flohmarkt auf dem Quartiersplatz vor dem Stadtteilzentrum, Am Stockerhutpark 1 statt. Jeder kann mitmachen. Professionelle Händler und Neuwarenverkauf sind nicht erlaubt. Es wird keine Standgebühr erhoben, aber ein eigener Tisch muss mitgebracht werden. Der Aufbau beginnt um 12 Uhr. Der Quartiersplatz darf nicht mit Autos befahren werden. Anmeldungen bei „Die Initiative e.V.“, Telefon (0961) 28180 oder im Stadtteilladen Telefon (0961) 28006. Bei Dauerregen findet der Flohmarkt nicht statt.

Kinderbasar

Weiden (rs). Der FC Luhe-Markt veranstaltet im Herbst wieder seinen Baby- und Kinderbasar. Wegen Terminüberschneidungen findet der Verkauf diesmal am Samstag, 5. September von 14 bis 16 Uhr in der Schulturnhalle in Luhe statt. Sonderverkauf für Schwangere ist bereits am Freitagabend ab 19.30 Uhr. Angeboten werden Herbst- und Winterbekleidung, Kinderwagen, Kinderfahrzeuge und -sitze, Spielsachen und mehr. Nummern werden ab Montag, 3. August per Telefon, Rita Hösl (09607) 1392 oder Martina Schwab-Krichenbauer (09607) 820752 vergeben.

Anzeige

Ernährung für gesunde Adern

Neben hohem Blutdruck sind erhöhte Blutfettwerte, Übergewicht und Rauchen die wichtigsten Risikofaktoren für Arteriosklerose („Gefäßverkalkung“). Die richtige Ernährung beugt der Entstehung von arteriosklerotischen Erkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall oder Durchblutungsstörungen vor oder ist wichtiger Teil der Therapie.

Erhöhte Blutfettwerte werden in der Regel durch eine Bestimmung des Cholesterinspiegels festgestellt. Cholesterin stammt sowohl aus dem Körper selbst als auch aus der Nahrung. Cholesterin hat eine wesentliche Aufgabe bei der Herstellung von Hormonen und den Gallensäuren. Ein großer Teil des Cholesterins wird in der Leber hergestellt, was erblich beeinflusst ist. Der andere Teil kommt aus der Nahrung. Das ist der Grund dafür, dass alleine mit Diät der Cholesterinspiegel oft nicht ausreichend gesenkt werden kann.

Außer Cholesterin bestimmen noch andere Fette, die Triglyceride, den Blutfettspiegel. Im Gegensatz zum Cholesterin kommen diese

nur aus der Nahrung. Es sind die aufgenommenen Nahrungsfette und die aus überflüssigen Kalorien gebildeten Fette.

Für gesunde Adern ist deshalb wichtig:

- die richtige Fettauswahl d. h. möglichst hochwertige pflanzliche Fette
- die Fetteinschränkung d. h. sichtbares und verstecktes Fett reduzieren
- Kalorienbeschränkung z.B. durch Vermeidung überflüssiger Kalorien aus Zucker, Weißmehl und Alkohol

Die wichtigste Maßnahme ist, die Gesamtfettmenge der Nahrung zu vermindern. Cholesterin ist nur in tieri-



Frau Apothekerin Johanna Hauer schen Produkten enthalten. Es ist günstig, möglichst auf natürliche bzw. naturbelassene Nahrungsmittel und auf einen hohen Anteil pflanzlicher Produkte umzusteigen.

Die Ernährungsumstellung ist eine Empfehlung, aber in der Regel kein striktes Gebot. Wichtig ist, was Sie täglich essen. In Maßen genossen, sind nicht geeignete Nahrungsmittel ab und zu erlaubt.



JOHANNA HAUER
Dr.-Pfleger-Straße 4
92637 Weiden i.d. Opf.
Telefon 0961 / 71 74

im Anker-West neben dem ZOB

MOND Horoskop

vom 30. Juli bis 5. August

Donnerstag, 30. Juli

Zunehmender Mond im Skorpion (bis 22 Uhr)

Der Skorpion-Mond verlangt Konzentration im Beruf. Kleinen Machtspielchen am Arbeitsplatz weichen Sie am besten mit Freundlichkeit und einem Lächeln elegant aus. Anstrengendes verschieben Sie besser auf die nächste Woche.

- + Pflanzen gießen
- Engstirnigkeit

Freitag, 31. Juli

Zunehmender Mond im Schützen

Der Mond im Schützen bringt Energie und Optimismus in den Tag. Deshalb sollten Sie gerade heute unangenehme und schwierige Aufgaben auf Ihren Tagesplan schreiben, denn jetzt gelingt auch Anstrengendes mit einem Lächeln, und vor allem schnell.

- + Obst essen!
- Sonnenbrand

Samstag, 1. August

Zunehmender Mond im Schützen

Der Vormittag kann etwas anstrengend werden, denn Mond und Saturn fordern Konzentration und Einsatz, aber die Anstrengung wird zumindest mit guter Laune belohnt. Beim Malern können die Farben zu schnell trocknen und dabei Risse bilden.

- + Flirten
- Pflanzen düngen

Sonntag, 2. August

Zunehmender Mond im Steinbock (ab 10 Uhr)

Der Wechsel in den Steinbock wird dem Mond durch den Planeten Pluto etwas erschwert. Machen Sie sich den Sonntag

leichter, indem Sie Schwierigkeiten mit einem Lachen begegnen, und alles vermeiden, was Sie unter Druck setzt.

- + Haut- und Nagelpflege
- Hausputz

Montag, 3. August

Zunehmender Mond im Steinbock

Der zunehmende Steinbock-Mond erschwert Hausarbeiten wie Wäsche waschen, Bügeln, Fenster putzen und Malerarbeiten. Nutzen Sie den heutigen Tag lieber, um Finger- und Fußnägel zu pflegen. Ihnen verleiht der Mondstand mehr Festigkeit und Härte.

- + Pflanzen umtopfen
- + Ordnung schaffen

Dienstag, 4. August

Zunehmender Mond im Steinbock (bis 23 Uhr)

Der Mond im Steinbock hilft bei allen Aufgaben, die Konzentration erfordern. Wer damit zum Beispiel bis zum Fische-Mond wartet, muss sich nicht wundern, wenn er länger braucht, und am Ende sogar noch nachbessern muss. Bäume wurzeln jetzt gut an.

- + Nagelpflege
- Wäsche waschen

Mittwoch, 5. August

Zunehmender Mond im Wassermann

Mit dem Gießen sollten Sie noch bis Freitag warten, denn kann es leichter zu Schädlingsbefall kommen. Gegen Blattläuse hilft ein Brennnesselsud meistens sehr gut. Brennnesseln im Wasser über Nacht stehen lassen, dann abgießen und verwenden.

- + Neues probieren
- Umtopfen

Nummern für den Notfall

Polizei	110	Notruf für Kinder und Jugendliche (24 Stunden gebührenfrei)	(08 00) 545 86 68
Feuerwehr	112	Elterntelefon	(08 00) 1 11 05 50
Rettungsdienst, Krankentransport, Notarzt, Giftnotruf (aus den Mobilfunknetzen nur mit Ortsvorwahl)	19222	Jugendkontaktbeamter	(09 61) 40 10
Ärztl. Bereitschaftsdienst	(01 805) 19 12 12	Die Nummer gegen Kummer	(08 00) 1 11 03 33
		Gift-Notruf	(089) 192 40

Peter Kern, Tel. 09 41/5 72 08
www.kernastro.de