

Feuervogel bittet zum Tanz

Schul- und konzertpädagogisches Programm: Nordwestdeutsche Philharmonie spielt Strawinskys Ballettsuite „Der Feuervogel“ beim „Konzert für Kinder“. Sparkassenstiftung für den Kreis Höxter ermöglicht das Konzert für die Grundschüler im Kreisgebiet

Von Torsten Wegener

■ **Beverungen.** Wie schafft es ein Komponist, die unheimliche, beängstigende Stimmung eines Zaubergartens zum Klängen zu bringen? Igor Strawinsky setzte dafür die Pauke und tiefklingende Streichinstrumente ein. Holzblasinstrumente sorgten zudem für kurze Schreckmomente. Die Nordwestdeutsche Philharmonie und Moderatorin Marion Thauern machten den Klangfarbenreichtum eines Orchesters beim Konzert für Grundschulkind in der Beverunger Stadthalle erlebbar und ließen Bilder im Kopf entstehen. Gut 1.300 Grundschüler aus dem Kreis Höxter erlebten diese Musikstunde der besonderen Art.

Die Sparkassenstiftung für den Kreis Höxter ermöglichte zum 17. Mal in Folge ein Konzert für Kinder mit der Nordwestdeutschen Philharmonie. Und dieses Angebot wird hervorragend angenommen. Zwei Vorstellungen waren nötig, damit alle Grundschüler der dritten oder vierten Jahrgangsstufe sowie Lehrer einen Platz in der Stadthalle bekamen.

Klassische Musik ist kulturelles Erbe. Als solches darf diese Art von Musik Kindern nicht vorenthalten werden, so die Idee der Sparkassenstiftung. Im Umgang mit der Musik und beim Erleben eines Konzertes werden die Musikhorizonte der Kinder erweitert und somit letztlich auch ihre Lebenshorizonte. Diesmal wurde die



Unterstützung für das Orchester: Grundschulinnen aus Marienmünster zeigen den traurigen Tanz der gefangenen Prinzessinnen.

Ballettsuite „Der Feuervogel“ von Igor Strawinsky erläutert und gespielt.

Beim „Feuervogel“ handelt es sich um ein faszinierendes Fabelwesen aus einem russischen Märchen, in dem es auch um Zaubergärten, einen Höllentanz und eine zarte Liebesgeschichte zwischen Prinz und Prinzessin geht. All die Stimmungen, die dieses Märchen zu bieten hat, kann das Orchester mit seinen unterschied-

lichen Instrumenten ausdrücken.

Der überwiegende Teil der Grundschüler verfolgte den Auftritt mit Interesse. Einige erwiesen sich in den Sitzreihen sogar als hoffnungsvolle Nachwuchsdirigenten. Andere waren sogar ganz dicht an den Musikern dran. Pro Vorstellung durften vier Kinder zwischen den Musikern auf der Bühne sitzen. „Von vorne kommen die sanften Töne und

von hinten dröhnen die dunklen Klänge. Das war ein A“, sagt Niklas Bielefeld aus der Grundschule Marienmünster.

Das Orchester wurde auch unterstützt durch tanzende Schüler, die den „Reigen der Prinzessinnen“ mit einem selbst choreographierten Tanz darstellten. In der ersten Vorstellung waren dies Grundschüler aus Marienmünster, in der zweiten Vorstellung aus Beverungen. Zum neunten Mal

begleitete Marion Thauern, Lehrerin an der Grundschule Marienmünster, das Konzert. Zusammen mit dem Orchester erarbeitete sie das Konzept. „Nach den 25 Konzerten in acht ostwestfälischen Städten beginnt sofort die Arbeit für das kommende Jahr“, erzählt Thauern. „Wenn ein Stück ausgewählt wurde, wird für die Schulen ein Konzept erarbeitet, wie sie das Konzert vor- und nachbereiten kön-



Volles Haus: 1.300 Grundschüler erlebten das Konzert.



Moderatoren: Marion Thauern und Dirigent Johannes Braun (r.).

Motoren aus Lagerhalle gestohlen

■ **Beverungen (nw).** Unter der Schirmke in Beverungen ist zwischen Samstag 17 Uhr und Sonntag 17 in einen Lagerraum eingebrochen worden, berichtet die Polizei. Die bislang unbekannt Täter schlugen zwei Scheiben ein und gelangten so in die Lagerhalle. Es wurden zahlreiche Bootsmotoren entwendet. Der Schaden beträgt mehrere Tausend Euro. Die Polizei Höxter, Tel. (05271) 9620, bittet um Hinweise zur Tat.

Aktion „Saubere Landschaft“

■ **Fürstenberg (nw).** Der Solingverein Fürstenberg lädt zu der Aktion „Saubere Landschaft“ am Samstag, 10. März, um 10 Uhr ein. Die Teilnehmer treffen sich am Sportheim am Waldstadion. Müllsäcke werden gestellt. Schutzhandschuhe sollen die Teilnehmer mitbringen. Nach der Aktion, gegen 12 Uhr, wird ein Imbiss gereicht.

Weltgebetstag für Kinder

■ **Boffzen (nw).** Alle Kinder im Alter von vier bis elf Jahren sind am Freitag, 9. März, von 16.30 bis 18.30 Uhr zum Kinderweltgebetstag im evangelischen Pfarrhaus in Boffzen eingeladen. Es geht um das Land Surinam und die Situation von Kindern dort. Es wird gebastelt, gespielt und gemeinsam gegessen. Anmeldungen im Pfarramt, Tel. (05271) 5354.

Tag der gesunden Ernährung am 7. März 2018

NEUE WESTFÄLISCHE, MITTWOCH, 7. MÄRZ 2018

Einfach genießen

Tag der gesunden Ernährung: Sich bewusst zu ernähren, muss nicht schwierig sein. Wer einige Grundregeln beherzigt, kann sich auf genussvolle Momente freuen

■ Genuss ist eine positive Sinnesempfindung. Genuss ist mit Wohlbehagen verbunden. Das Wort Genuss wird häufig im Zusammenhang mit Essen und Trinken verwendet. Ein kulinarischer Genießer wird als Feinschmecker oder Gourmet bezeichnet.

Was jedoch beim Essen und Trinken als Genuss empfunden wird, ist individuell unterschiedlich und es lassen sich kulturelle und soziale Unterschiede feststellen.

Der Verband für Ernährung und Diätetik (VDEF) aus Aachen macht am heutigen 21. Tag der gesunden Ernährung darauf aufmerksam, dass gesunde Ernährung und Genuss zusammengehören.

Bundesweit sowie in Belgien, Österreich und der Schweiz bieten Diätassistenten, Oecotrophologen, Mediziner und Apotheker zum Tag der gesunden Ernährung Aktionen an. Es gibt Vorträge, Seminare, Kochkurse und Verkostungen. Die Aktionen finden in Krankenhäusern und Kliniken, in Geschäften, Apotheken, Bildungseinrichtungen und Büchereien statt. Die Besucher aller Veranstaltungen haben die Möglichkeit, Fragen zu stellen und Ernährungsfachkräfte geben Antworten.

„Wir freuen uns, wenn die Teilnehmer der Aktionen lernen, ihr Essen zu genießen“, so Hedwig Hugot, Geschäftsführerin des VDEF. „An den Veranstaltungen nehmen in jedem Jahr mehrere tausend Personen teil.“



Lecker: Mit gesunden Zutaten macht schon das Kochen Spaß. Die Freude bleibt auch nach dem Essen, denn wer sich bewusst ernährt, fühlt sich gut und hat nichts zu bereuen.

FOTO: ISTOCK

Die Grundregeln für eine ausgewogene Ernährung kann jeder einfach lernen: Eine solche Ernährung zeichnet sich

vor allem durch die Lebensmittelvielfalt aus. Getreideprodukte wie Brot, Nudeln und Reis, am besten aus Vollkorn, sowie Kartoffeln enthalten kaum Fett, dafür aber reichlich Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente sowie Ballast-

stoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Das Motto „5 am Tag“ kennt praktisch jedes Kind, wenn es um Obst und Gemüse geht. Als Beilage oder Snack, immer frisch oder als Saft, werden reichlich Vitamine, aber auch Mineral- und Bal-

laststoffe zugeführt. Zwar ist Fett ein wichtiger Geschmacks-träger, aber zu viel tierische Fette begünstigen Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Nicht nur beim Verzehr von Butter und Öl sollte man also etwas vorsichtiger sein. Das Tückische: Fett versteckt sich oft in Lebensmitteln, beispielsweise in Fleischzeugnissen oder Gebäck.

Pflanzliche Fette wie Rapsöl sind dagegen weniger schädlich und liefern gesunde Omega-3-Fettsäuren. Diese sind lebensnotwendig, können jedoch nicht vom menschlichen Organismus selbst hergestellt werden. Omega-3-Fettsäuren sind auch in Fischen beispielsweise in Lachs, Matjes und Sardinen enthalten.

Dass Zucker und Salz nur in Maßen zu genießen sind, ist kein Geheimnis. Auch wenn es schwerfällt zu widerstehen, kann man sich so nicht nur vor Karies, sondern auch vor Gefäßerkrankungen schützen. Statt mit Salz lassen sich Speisen auch wunderbar mit Kräutern würzen.

Neben den Zutaten ist für eine gesunde Ernährung die Zubereitung der Speisen von Bedeutung. Hier sollte gelten: kurze Garzeiten, wenig Wasser, wenig Fett. So behalten die Lebensmittel nicht nur ihren natürlichen Geschmack, sondern auch die Nährstoffe.

Weitere Informationen unter www.vfed.de.

Praxis für traditionelle chinesische Medizin (TCM)

Satt essen und gesund abnehmen!

Wir erarbeiten Ihr individuelles Abnehm- und Stoffwechselprogramm!

Heilpraktikerin Carole Ikuta-Weiherich
Bahnhofstraße 4 · Bünde · Tel. 0 52 23/6 53 09 97
info@praxis-ikuta.de · www.praxis-ikuta.de

NATURHEILPRAKTIK
Carole Ikuta-Weiherich
1582601_000318

Biohof Püffke
Vielfalt vom Hof!

- Gemüse
- Kartoffeln
- Salate
- Eier
- Schweinefleisch – jede Woche frisch!
- Sauerkraut aus eigener Herstellung
- Fleisch- und Wurstwaren
- Hähnchen
- Rindfleisch

Noch im Angebot:
Möhren vom eigenen Feld.
Wurstbrot, Stippgrütze, Blutwurst nach alter Hausrezeptur!

Öffnungszeiten:
Di. 14-19.30 Uhr
Fr. 09-18 Uhr
Sa. 09-13 Uhr

Renate und Wilhelm Püffke
Auf dem Buchholz 1 · 32361 Pr. Oldendorf-Lashorst
Tel. 0 57 43 / 17 03 · www.biohof-pueffke.de

1582601_000318