

ZUM TAGE

Sonne und Mond

Sonnenaufgang 7.39
Sonnennuntergang 16.33
Mondaufgang 13.49
Monduntergang 23.24
zunehmender Mond

Namenstag heute

Albert, Desiderius, Jean-Claude

Bauernweisheit

Wenn der November regnet und frostet, dies leichet die Saat des Leben kostet.

Spruch zum Tage

Der Dumme lernt aus seinen Fehlern, der Kluge aus den Fehlern der anderen. Chin. Sprichwort

Hundertjähriger Kalender

Etwas Schnee

Wir erinnern uns

1859 finden in Athen die ersten Olympien statt. Vorbild der vom Kaufmann Evangelos Zappas organisierten Veranstaltung sind die Olympischen Spiele der Antike. 2004 wird die katholische Theologin Brigitte Proksch als erste Frau in das Leitungsteam eines Priesterseminars in Österreich, des Internationalen Priesterseminars Carisiamum in Innsbruck, berufen.

Menschen heute

Geburtstag von: 1829 Emmy von Rhoden, dt. Schriftstellerin („Der Totzkopf“), 1932 Petula Clark, brit. Schauspielerin und Schlagersängerin. Todestag von: 1853 Maria II., Königin von Portugal. 2005 Hanne Haller, dt. Schlagersängerin, Komponistin.

Der Küchenezettel

Gulaschsuppe, Kartoffelfrikadellen, bunter Salat.

Hausfrauentipp

Der Küchenspüle-Abfluss bleibt geruchsfrei, wenn man einmal wöchentlich etwas Waschsoda hineingibt und mit kochendem Wasser nachspült.

TIPP DES TAGES

Wenn die Gelenke nicht mehr wollen

Menschliche Gelenke kommen irgendwann in die Jahre. Verschleißerscheinungen wie Arthrose, Rheuma und Knochenschwund (Osteoporose) haben sich zu einer Volkskrankheit entwickelt. Arthrose ist die häufigste Gelenkerkrankung, mit etwa fünf Millionen Betroffenen allein in Deutschland.

■ Tendenziell sind Frauen häufiger betroffen als Männer und das Erkrankungsrisiko steigt mit zunehmendem Alter. An entzündlich-rheumatischen Gelenkerkrankungen leiden rund eininhalb Millionen Menschen in Deutschland.

■ Knorpel und Knochengewebe werden zerstört. Gelenke sind gerötet und schwellen an, es treten Schmerzen und Entzündungen auf. Altersverschleiß und zusätzliche Faktoren wie Entzündungen der Schleimbeutel und Überlastungen verschlimmern die vorhandenen Beschwerden noch.

■ Die Betroffenen leiden täglich unter quälenden Schmerzen, zudem ist ihre Beweglichkeit stark eingeschränkt.

■ Medikamente mit schmerzlindernden Wirkstoffen sind nicht das Mittel der Wahl. Hilfreich können gezielte Bewegungen wie Dehn- und Kräftigungsübungen sein, eine Ernährungs- umstellung und eine Schmerzbehandlung mit einem speziellen Kühlgel. Besonders effektiv ist eine Wirkstoff-Kombination von Menthol- und Eukalyptusölen, die das Gewebe direkt am Gelenk kühlt und so den Schmerz reduziert.



Die Theorie wurde sogleich in die Praxis umgesetzt: Hier hieß es: „Mund weit auf für den vollen Klang.“ - Fotos: H. Damschen

Ein guter Chor will noch mehr

Stimmbildung des Madrigalchors bei Gesangspädagogin Franziska Förster

Von Hartmut Damschen

PLETTENBERG = Kann ein Chor, der schon lange existiert, noch besser werden? „A bissel was geht immer“, sagte Monaco Franze in der damaligen TV-Serie „Der ewige Stenz“. So ähnlich war es auch, als die Gesangspädagogin und erfolgreiche Sopranistin Franziska Förster mit der Stimmbildung für den Plettenberger Madrigalchor begann.

Es wurden nicht nur Erkenntnis- und Lehrreize, sondern auch unterhaltsame Stunden, die die diplomierte Gesangspädagogin den Damen und Herren mit ihrer mitreißenden und fröhlichen Art, ihren Lehrstoff zu vermitteln, beibrachte.

Dabei spielt die Anatomie eine ganz besondere Rolle. Wenn der Atem die Stimmbänder in Bewegung bringt, kommt normalerweise ein Ton zustande. Wenn Töne aneinandergereiht werden, kann es auch ein Wort werden. Bis zu dem guten Ton eines Gesangstückes ist es aber noch ein weiter Weg.

■ Aber wieso? Wir haben doch alle spätestens in der Schule Musik oder Singen auf dem Stundenplan gehabt. Also ist das doch auch gar nicht so schwer. Aber haben wir damals alles richtig gemacht?

Die Gesangspädagogin, die



Das Wissen über den eigenen Körper ist wichtig, um eine möglichst gut klingende Stimme zu haben. So erläuterte Gesangspädagogin Franziska Förster unter anderem die Bedeutung des Zwerchfells.

auch an der Lüdenscheider Musikschule lehrte, fing mit der Mundhöhle an. Mit der Öffnungsweite des Mundes wird die Lautstärke beeinflusst. Durchaus noch verständlich. Es folgten die vielen Resonanzbereiche. Die Mundhöhle, die Nasen- und Stirnhöhlen, der Brustkorb – alles kann beim Singen mitklingen. Durch Tasten am Kopf konnte beim Singen einfacher Tonfolgen der jeweilige, individuelle Resonanzbereich festgestellt werden.

Einatmen, ausatmen – das kann doch jeder. Aber um Liedtexte ohne unnötige Atempausen durchzusingen, bedarf es einer unterstützenden Atemtechnik. Zwerchfell und Bauchmuskulatur kommen dabei abwechselnd zum Einsatz. Die Körperhaltung spielt eine äußerst wichtige Rolle. Locker in den Knien, locker in den Hüften und Schultern, ein bisschen Bewegung dabei und schon hat man mehr Luft zur Verfügung und es singt sich auch wesentlich leichter.

Wer die Arme ausbreitet, hat noch einiges mehr an Luft zur Verfügung. Das heißt nun nicht, dass man bei der nächsten Chorphrobe oder Konzert mit ausbreiteten Armen singen sollte. Nein, aber Förster zeigte mit den Übungen, dass Einatmen so oder anders verschiedene Wirkungen haben kann, die das Singen erleichtern. Die Töne kommen leichter, resonanzreicher und werden für den Zuhörer wesentlich eindrucksvoller hörbar.

In der ersten Stunde wurde der gesamte Chor mit den grundlegenden Gesangs- beziehungsweise Atemtechniken vertraut gemacht. Danach wurde in Stimmbereiche aufgeteilt und mit den spezifizierten Unterweisungen fortgefahren. Und das mit dem notwendigen Emst,

Das Konzert

Karten für das Konzert am 19. Dezember, das unter dem Motto „Klänge zur Weihnachtszeit“ steht, sind ab sofort erhältlich bei:

- allen Chormitgliedern
- der Postagentur Kleine, Herscheider Straße 118
- der Buchhandlung Pletten-dorff, Umlauf 14
- der Postagentur Schütz, Reichsstraße 56 e

aber auch mit der Freude am Singen.

Freuen können sich auch all diejenigen, die sich für den Konzertbesuch des Madrigalchors Plettenberg (Festliche Klänge zur Weihnachtszeit) am 19. Dezember entscheiden. Dafür haben sich die Damen und Herren unter der Anleitung von Franziska Förster ins Zeug gelegt und werden noch einige Male zusammenkommen. An dieser Stelle sei vertreten, dass die Sopranistin ebenso wie Timon Führ (Bariton), Marc Hewitt (Trompete) und Boris Gurevich (Flügel) unter der musikalischen Gesamtleitung von Musikdirektorin FDC Astrid Höller-Hewitt auftreten werden.

Plettenberger Stadtspiegel

Aktuelles

8.30 - 10.45 Uhr Kunstgemeinde Kindertheater „DER KLEINE VAMP-IR FEIERT WEIHNACHTEN“, zwei Vorstellungen; 19.00 Uhr Theaterstück der Familienzentren „Eltern sein“ im Dietrich-Bonhoeffer-Haus.

Zumba: 20.00 bis 21.00 Uhr, Zepellinschule, alte Turnhalle, Kurs von Margarete Dymek, Zumba verbindet Tanz, Spaß und Partyfeeling mit Fitness; Info: Plettenberger Turnverein 1868 e.V., Tel. 02391/14200, Interneta: www.plettenberger-turnverein.de

Jugend-Treff

Creativ-Tag: für Kinder ab der 3. Klasse, Freispielangebot für alle, 13.00 bis 16.00 Uhr, Burghaus; Info: Burgtreff, Tel. 02391/51897; Kindernachmittag 16.00 bis 18.00 Uhr, Jugendzentrum Alte Feuerwache, Im Wieden; Info: Jugendzentrum Alte Feuerwache, Tel. 02391/45706.

Rat & Hilfe

Netzwerk Hospizarbeit Plettenberg: Hospiztelefon 0170/3890101, Hotline 02391/630
Osteoporose-Selbsthilfegruppe: Schwimmbecken im Krankenhaus, Wassergymnastik 9.00 bis 12.00 Uhr und von 16.30 bis 19.30 Uhr; Info: Osteoporose-Selbsthilfegruppe, Tel. 02391/976934.
Aus- und Umsiedlerberatung: 10.00 bis 11.00 Uhr und 16.00 bis 17.00 Uhr, Bahnhofstraße 86; Info: Aus- und Umsiedlerberatung, Tel: 02391/3825.
Beratung für werdende Mütter: 11.00 bis 12.00 und 16.00 - 17.00 Uhr, Bahnhofstraße 86; Info: Aus- und Umsiedlerberatung, Tel: 02391/3825.
Schwangeren-Partnerschafts-, und Elternberatung, Schwangerschaftskonfliktberatung: Paul-Gerhardt-Haus Bahnhofstr. 25, Tel. 02391/954025, geöffnet 9.00 bis 12.00 und 13.00 bis 16.00 Uhr; Info: Diakonisches Werk, Tel. 02391/9540-0.
Möbel-Börse: geöffnet 9.00 - 14.00 Uhr, Kibbinghauser Hammer 9, Infotelefon Mo. bis Do. von 8.00 bis 14.00 Uhr, Tel. 02391/607372.
Suchtberatung Sprchustunde: 15.00 bis 17.00 Uhr, Paul-Gerhardt-Haus Bahnhofstr. 25, Tel. 02391/95400; Info: Diakonisches Werk, Tel. 02391/9540-0.
Rotes Kreuz: 19.30 Uhr, DRK-Heim a.d. Ratschelle, Bereitschaftsabend, 14-tägig; Info: DRK Plettenberg, Tel. 02391/60730; Interneta: www.drk-plettenberg.de.

Freizeit

Seniorenrunde der AWO: mit Skat- und Doppelkopfspielen, AWO-Haus an der Brachtstraße, Kaffeestube ist geöffnet von 14 bis 18 Uhr; Info: Arbeiterwohlfahrt (AWO), Tel. 02391/4460.
Nordic Walking für Senioren: 9.30 Uhr, Busbahnhof Eiringhausen Dauer eine Stunde, Info-Telefon 02391/605246; Info: Freundeskreis Nordic-Walking & Wandern, Tel. 02391/605246

Spaziergangtreff für Jung und Alt: 14.30 Uhr ab Eiringhausen Eis-Cafe Naschhaus, Dauer eine Stunde, Info: Freundeskreis Natur verbindet Tel. 02391/605246

Stadtbücherei am Alten Markt: geöffnet 14.30 bis 18.30 Uhr; Info: Stadtbücherei, Tel. 02391/939953, Interneta: www.stadtbuecherei-plettenberg.de.

Babycafé im TrEsch: 09.30 - 11.30 Uhr; Treffpunkt Eschen, Altes Postamt am Brockhauser Weg; Info: Freiwilligenzentrale des Diakonischen Werkes, Tel. 02391/954030.
Walking Gruppe: 10.00 Uhr, Treffpunkt Eschen, Altes Postamt am Brockhauser Weg; Info: Freiwilligenzentrale des Diakonischen Werkes, Tel. 02391/9540-30.
Krümmelmonster-Gruppe: Kinder von 7 bis 7 Jahren, 16.00 bis 17.15 Uhr, Treffpunkt Eschen, Grundschule am Brockhauser Weg; Info: Offener Treff, Tel. 02391/70199

Rathaus geöffnet

Stadtverwaltung Rathaus Plettenberg: Grünestr. 12, Sprechzeiten von 8.00 bis 12.00 und ab 17.00 Uhr (Einwohnermeldeamt bis 18 Uhr); Info: Stadtverwaltung Plettenberg, Tel. 02391/9230; Interneta: www.plettenberg.de

Abfallbeseitigung

Problemmüll: 10.00 bis 13.00 Uhr, Bringhof Weroldhof Gildestraße 34; Info: Zweckverband für Abfallbeseitigung, Tel. 02371/966990.

Not- und Hilferufe

Unfall, Feuer, Rettung 112
Polizeinotruf 110
Ärzt. Beratungsdienst, Hilfe f. Kinder & Eltern (Kinderklinik) Tel. 02351/463915
Ärzt. Notdienst: 116 117

Stadtwerke & Co.

Gas- und Wasserstörung: Notdienst Tel. 02391/959595, 0171-6205254.

Freizeitbäder

Erlebnisbad Finto: Das Erlebnisbad Finto öffnet wie folgt:
Bad geschlossen
Sauna 12.00 bis 21.00 Uhr
Info: Tel. 02721/512175.
AquaMagis Plettenberg: Das Erlebnisbad im Bödinghauser Feld öffnet wie folgt:
WASSERwelt 9.00 bis 22.00 Uhr
SAUNAwelt 9.00 bis 22.00 Uhr
Info: Tel. 02391/6055-0.

Kino

Weidenhof: Bohemian Rhapsody 16.30 + 19.30 Uhr; Phantastische Tierwesen: Grindelwalds Versprechen 3D 16.45 + 19.45 Uhr, Sa./So. 13.45 Uhr; Der Nussknacker und die vier Reiche 17 + 20 Uhr, Sa./So. 13.45 Uhr; Book Club Fr. 18 Uhr; Smallfoot Sa./So. 14.15 Uhr; Die Unglaublichen 2 Sa./So. 14 Uhr.

Apotheken

Ab 9 Uhr dienstbereit: Der Wechsel der Dienstbereitschaft erfolgt täglich um 9.00 Uhr morgens.

Donnerstag, 15. November

- Apotheken-Notdienst**
- Victoria-Apotheke
 - Poststr. 7, 58840 Plettenberg
Tel.: 0 23 91 / 509 62
 - Antoni-Apotheke
 - Allendorfer Str. 45, 59846 Sundern
Tel.: 0 23 93 / 418



Im Laternenschein von der Waterkant zur Grutmecke

Der städtische Kindergarten Holt-hausen 2 veranstaltete jetzt seinen großen Laternenumzug mit 100 Eltern, Angehörigen und Kindern der Einrichtung. Der Umzug begann an der Waterkant. Dort trafen sich alle Kinder mit ihren Laternen, die sie einige Tage zuvor im Kindergarten zusammen mit den Eltern gebastelt

hatten. Im Anschluss hielt die stellvertretende Kindergartenleiterin Claudia Twer eine kurze Begrüßungsrede. Unter dem Klang von „Ich geh mit meiner Laterne“ ging es mit Ross, Sankt Martin und den leuchtenden Laternen über den Fahrradweg bis zur Bredde, wo gemeinsam das Laternenlied „Durch

die Straßen“ gesungen wurde. Der Weg führte die Gruppe im Anschluss weiter bis zum SGV-Heim in der Grutmecke, wo die Leiterin des Kindergartens, Annett Kabala, und die übrigen Erzieherinnen sich bereits auf einen schönen Abend freuten. Die Erzieherinnen boten im SGV-Heim Bockwürstchen im Brot-

chen, frische Martinsbrezeln und Kinderpunsch an. Das angebotene Stockbrotbacken über dem Lagerfeuer war ein schöner Moment für die Eltern und deren Kinder. Der restliche Abend wurde durch ein gemeinsames Beisammensein und Gespräche abgerundet.
■ Foto: A. Weißfogel