

Erlebnistanz in Groß-Gerau

KREIS GROSS-GERAU (red). Nach dem erfolgreichen Start des Angebotes „Erlebnistanz“ sind im nächsten Kurs der Kreisvolkshochschule Groß-Gerau (KVHS) noch Plätze frei. Von internationalen Folklore-tänzen bis hin zu Elementen des Gesellschaftstanzes reicht die Vielfalt. Auch moderne Choreografien gehören dazu. Im Mittelpunkt steht dabei nicht die Perfektion, sondern der Spaß am Tanzen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, ebenso wenig ein fester Tanzpartner. Der altersgemischte Kurs findet montags von 17 bis 18.30 Uhr in der Cafeteria von Schloss Dornberg statt und läuft vom 13. April bis zum 15. Juni über neun Termine. Geleitet wird er von Iris Hoß; die Teilnahmegebühr beträgt 97,20 Euro. Informationen und Anmeldung unter www.kvhs.de/kultur.

Blut spenden in Gernsheim

GERNSHEIM (red). Blutspender zeigen Verantwortung. Die neue Kampagne „Leben retten hat Style“ unterstreicht die Bedeutung jedes Einzelnen. Der Bedarf ist groß: In Hessen und Baden-Württemberg werden täglich 3.000 Blutspenden benötigt. Die Stadthalle in Gernsheim, Georg-Schäfer-Platz, öffnet am Mittwoch, 1. April, von 15.30 bis 19.30 Uhr ihre Türen für Blutspender. Termine können unter www.blutspende.de/termine gebucht werden. Infos gibt es auch unter lebenrettenhatstyle.de.

Begeisterndes Chorkonzert in Büttelborn

Dirigent Peter Schertler vereint in der evangelischen Kirche seine beiden Formationen MGV „Liederkranz“ und „Rhein-Main-Vokalisten“ auf der Bühne. Der Applaus ist groß, der Spendenkorb füllt sich schnell.

Von Charlotte Martin

BÜTTELBORN. Der Männergesangsverein (MGV) „Liederkranz“ mit Chorleiter Peter Schertler bot am frühen Samstagabend in der evangelischen Kirche ein begeisterndes Chorkonzert, bei dem sich ein zweiter, renommierter Chor die Ehre gab. Die „Rhein-Main-Vokalisten“ aus Offenbach sind ein gemischter Chor, der seit 26 Jahren mit geistlichen und weltlichen Liedern vieler Epochen überregional gastiert. Nun brachte Peter Schertler, seit September 2025 Chorleiter im MGV „Liederkranz“ und seit Ende 2025 außerdem Dirigent der „Rhein-Main-Vokalisten“, die beiden Chöre zu einem Konzert zusammen.

Zum Abschluss gemeinsam „O du stille Zeit“

Die Gäste aus Offenbach bestritten mit zehn Liedern den ersten Teil des Konzerts, bevor der „Liederkranz“ als „Chor mit Humor“ drei beschwingte Lieder folgen ließ. Den Abschluss des Abends machte das von beiden Chören gemeinsam gesungene Lied „O du stille Zeit“ mit dem Text von Joseph von Eichendorff. „Wir haben es nur kurz vor dem Konzert mal gemeinsam geprobt“, verriet Hans-Peter Haak, der Vorsitzende des MGV „Liederkranz“ im An-



Die „Rhein-Main-Vokalisten“ aus Offenbach sind ein gemischter Chor, der seit 26 Jahren mit geistlichen und weltlichen Liedern vieler Epochen überregional gastiert. Foto: Marc Schüller

schluss. Er freute sich mit allen Mitwirkenden über den großen Beifall des Publikums, der sowohl dem traditionsreichen „Liederkranz“ 1863 wie auch den brillanten „Rhein-Main-Vokalisten“ galt. Der Spendenkorb füllte sich schnell, hatte doch die Kirchentür zum Konzert jedem

Musikfreund offen gestanden. Im Titel trug das emotional bewegende Chorkonzert einen Vers von Hermann Hesse: „Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne“. Die Worte aus dem Gedicht „Stufen“, in welchem Hesse das Leben im Rhythmus von Werden und Vergehen als Abschiednehmen

und Reifen über die Todesstunde hinaus skizziert, umriss thematisch die Chorliteratur, die meist a cappella zu hören war. „Es geht um Abschied, Aufbruch und Neuanfang, was wir in Liedern von der Renaissance bis heute einfangen. Die Stücke sind so vielfältig wie das Leben“, be-

grüßte Peter Schertler das gut hundertköpfige Publikum.

Komponist Michael Schneider zu Gast

Dank und Blumen gab es am Ende für ihn als den Dirigenten in Doppelfunktion sowie auch für einen Komponisten:

Aus dem Main-Kinzig-Kreis war Michael Schneider ange-reist, um zu hören, wie die „Rhein-Main-Vokalisten“ seine Komposition zum Text von Joseph von Eichendorffs „Mondnacht“ umsetzen würden. Er gratulierte und zeigte sich bewegt.

Die Hits „Über den Wolken“ und „Mit 66 Jahren“ sowie das Lied „Seemann“ bildeten das Potpourri, das die 30 Sänger des MGV „Liederkranz“ vernügt zu Gehör brachten. Ohne Zugabe ließ das Publikum sie nicht gehen.

Die „Rhein-Main-Vokalisten“ schlugen eher getragene Töne an. Berührend waren viele Lieder – darunter auch die Vertonung von Hesses „Stufen“-Gedicht oder „Abschied vom Walde“ mit Text von Eichendorff und Musik von Mendelssohn-Bartholdy. Auch das volkstümliche Madrigal „Fair Phyllis I saw“ von John Farmer aus dem 16. Jahrhundert gefiel. Mit Gitarre begleitete Peter Schertler den „Song of Ruth“ nach Stoff aus dem Alten Testament und am Piano untermalte er das Filmlied „Gabriellas Sang“.

Im Fokus aber standen die wunderschönen Chorstimmen. Das Publikum erlebte klangvolle, besinnliche und heitere Momente – etwa beim lebhaften Gospel, in dem die „Vokalisten“ lautmalerisch mit frohem Pfeifton einer Lokomotive das Paradies ansteuerten.

– Anzeige –

Medizin

Thema: nervös bedingte Schlafstörungen

Die heilende Kraft des Schlafes

Wie wichtig guter Schlaf ist und was bei Ein- und Durchschlafproblemen wirklich helfen kann

Nach links und rechts wälzen, die Bettdecke zurechtrücken. Die Gedanken kreisen währenddessen um den vergangenen Tag oder um das, was die Woche noch bevorsteht. Rund 50 % der Deutschen kennen es: Einschlafprobleme! Beim Durchschlafen haben sogar 70 % Schwierigkeiten und wachen nachts mehrmals auf.

Warum Schlafen der Schlüssel zu einem gesunden Leben ist

Der menschliche Körper voll-bringt im Schlaf wahre Wunder. Tagsüber sind wir damit beschäftigt, eine konstante Denkleistung zu erbringen und den Blutkreislauf in Schwung zu halten. Aber sobald wir einschlafen, beginnt eine bemerkenswerte Erholungsphase für Körper und



Geist. Dann werden beschädigte Zellen repariert, Gewebe er-

neuert und Energiereserven für den nächsten Tag aufgefüllt. Der Schlaf hat aber auch erheblichen Einfluss auf unsere Gehirnfunktion und unser Gedächtnis. Während wir schlafen, verarbeitet unser Gehirn Informationen und Erfahrungen aus dem vergangenen Tag.

Die dunkle Seite der Nacht: Schlafdefizite und ihre Folgen

Wer regelmäßig schlecht und zu kurz schläft, muss im Alltag z. T. mit unangenehmen Folgen rechnen: Die Leistungs- und Gedächtnisfähigkeit kann abnehmen

und die Konzentration nachlassen. Andauernder Schlafmangel kann aber auch zur Entwicklung weiterer Krankheiten wie Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Herzrhythmusstörungen führen. Auch das Immunsystem kann geschwächt werden und Erkältungen oder Infekte befeuern.

Von Schlafmangel zu Schlafgenuss: So finden Sie in einen erholsamen Schlaf

Immer mehr Deutsche besinnen sich zurück auf jahrzehntelange Erfahrung und die wissenschaftliche Expertise, wenn es um Schlafprobleme geht – mit dem natürlichen Arzneimittel Baldriparan (rezeptfrei, Apotheke). Seit über 70 Jahren bringt es Deutschland den Schlaf zurück, und das auf ganz natürliche Weise ohne Gewöhnungseffekt! Baldriparan – Stark für die Nacht enthält als erstes Arzneimittel die höchste Dosierung von Baldrianwurzelextrakt am Markt. Denn bekannt ist: Nur Baldrian-Präparate mit extra hoher Dosierung können bei Schlafstörungen nachweislich helfen. Dabei beschleunigt das Arzneimittel nicht nur das Einschlafen, sondern fördert auch das Durchschlafen¹. Das Präparat verändert den natürlichen Schlafrhythmus nicht und bewahrt die wichtige Tiefschlafphase. Zugleich verursacht es keine Müdigkeit am Folgetag, sodass Schlafgeplagte wieder erholt in den Tag starten können.

ACHTUNG **ZEITUMSTELLUNG: Risikofaktor für die Herzgesundheit**

Unsere „innere Uhr“ steuert alle Prozesse im Körper nach einem 24-Stunden-Muster. Wenn die Zeit umgestellt wird, gerät sie schnell aus dem Takt – und das kann die Gesundheit gefährden: Studien haben gezeigt, dass in den Tagen nach der Umstellung auf die Sommerzeit sogar die Herzinfarktrate signifikant steigen kann. Umso wichtiger ist es, in dieser Zeit den Schlaf zu priorisieren und die innere Uhr wieder einzutakten.

Erholsame Nächte nur mit gesunder Tiefschlafphase

Während der Nacht durchlaufen wir verschiedene Schlafphasen wie z. B. die REM-Phase, in der wir träumen, oder die Leichtschlafphase. Entscheidend für unsere Regeneration ist aber die Tiefschlafphase.

Für Ihre Apotheke:

Baldriparan
Stark für die Nacht
(PZN 00499175)

www.baldriparan.de

Baldriparan

¹bezogen auf die Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen • Abbildung Betroffenen nachempfunden
BALDRIPARAN STARK FÜR DIE NACHT. Wirkstoff: Trockenextrakt aus Baldrianwurzel. Zur Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen. Enthält Sucrose (Zucker). www.baldriparan.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Grafelfing