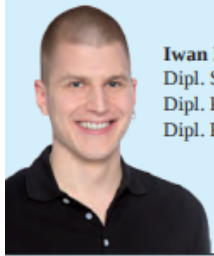


Ratgeber



Iwan Kälin
Dipl. Sportlehrer
Dipl. Fitness Instruktor
Dipl. Personal Trainer

Wärme tut gut

Wir benötigen eine Körpertemperatur von etwa 37 Grad, damit unser Stoffwechsel optimal funktioniert. Wenn wir frieren, verengen sich die Blutgefässe der Haut, damit nicht zu viel Wärme an der Hautoberfläche verloren geht. Füsse und Hände werden weniger durchblutet, um den warmen Blutstrom zu den überlebenswichtigen Organen wie Herz, Niere, Leber und Gehirn umzuverteilen. Ausserdem versucht der Körper selber Wärme zu erzeugen, in dem sich die Muskeln unwillkürlich an- und entspannen, was uns zittern lässt.

Fit durch das Jahr

Weggis: Heirassa-Festival

Kaspar Muther prägt das diesjährige Festival

Das Heirassa-Festival in Weggis vom 8. bis 11. Juni findet dieses Jahr zum 18. Mal statt und ehrt den Musikanten und Komponisten Kaspar Muther, ein Heirassa-Mann der ersten Stunde.

43 Musikformationen mit rund 250 Musikanten spielen 43 Konzerte in 16 verschiedenen Lokalen. Das Konzept des Festivals dreht sich seit Anfang um die traditionelle Schweizer Volksmusik, insbesondere um die Musik der Kapelle Heirassa mit Kompositionen von Kaspar Muther, Walter Grob, Willi Valotti und Alois Schilliger. Das Heirassa-Festival ist einmalig und spielt eine bedeutende Rolle in der Volksmusikszene. Es ist schön zu sehen, wie lokale Traditionen und Volksmusik weiterhin gefeiert werden und erhalten bleiben.

Unterstützung des Nachwuchses

Willi Valotti und Carlo Brunner sind für das musikalische Programm des Heirassa-Festivals zuständig. Sie haben ein abwechslungsreiches und unterhaltsames Programm zusammengestellt, das traditionelle Schweizer Volksmusik mit modernen Einflüssen kombiniert. Besucher können sich auf Konzerte, Tanzabende und weitere musikalische Veranstaltungen freuen. Das Heirassa-Festival in Weggis hat

sich zum Ziel gesetzt, auch den Nachwuchs in der Schweizer Volksmusik zu fördern. Es gibt verschiedene Programmpunkte, die junge Musikanten unterstützen und ihnen eine Plattform bieten, vor einem Publikum aufzutreten und sich zu präsentieren.

Nachlass von Kaspar Muther

Kaspar Muther hat über 300 Kompositionen hinterlassen. Muthers Tochter Marielouise hat sich entschieden, diese Kompositionen an die Kaspar-Muther-Stiftung zu übergeben, um sicherzustellen, dass sie für zukünftige Generationen erhalten bleiben. Die Jahre 1977 bis 1980 vor seinem Tod scheinen eine produktive Zeit für Kaspar Muther gewesen zu sein, in der er viele neue Titel geschrieben hat, die teilweise noch gar nie gespielt worden sind. Claudia Muff, Präsidentin der Kaspar-Muther-Stiftung, wird von diesen handschriftlichen Notenblättern digitale Kopien erstellen und diese zudem mithilfe eines Notenschreibprogrammes erfassen. Auch die Urheber- und Veröffentlichungsrechte müssen geklärt werden. Somit ist dafür gesorgt, dass diese Tänze von Kaspar Muther für Interessierte zur Verfügung stehen und in der Schweizer Volksmusik weiter leben.

Verschiedene Programmpunkte

Wie bei jeder Austragung des Festivals finden im Pavillon am See, in der Mehrzweckhalle und in der katholischen Kirche verschiedene Konzerte statt. Diese werden von Nicolas Senn, Beat Tschümperlin oder Mathias Muggli moderiert.

Am Donnerstagmittag treten an der Akkordeonparade die Musikanten Arthur Prisi, Fredy Reichmuth, Fränggi Gehrig, Ueli Stump und Beat Mader auf. Vielversprechend tönt das besondere Kaspar-Muther-Projekt mit Bruno Syfrig, Walter Grimm, Dani Häusler, Claudia Muff, Gaby Näf, Willi Valotti und Oski Della Torre am Donnerstagabend.

Am Freitag und Samstag geben die im Programm aufgeführten Formationen im Pavillon einen Einblick in das vielfältige Programm. In der Mehrzweckhalle bitten Carlo Brunner und Cécile Schmidig mit ihrem Vater Franz abwechselungsweise zum Tanz.

«Potzmusig» sendet am Samstagabend live vom Heirassa-Festival. Im Programmpunkt «Am Chaschpi Muther sini schönschte Tänz» spielen Dani Häusler, Fredy Reichmuth, Ueli Stump und Sepp Huber einige der schönsten Titel von Kaspar Muther. Am Abend startet im Pfarreizentrum das Konzert «Rund ums Suters» mit

Marion, Martin junior und senior Suter. Als Gäste sind die beiden Bläser Walter Grimm und Sebi Heinzer eingeladen.

«Zentralschwiizer Ländlertrümpf» spielen René Jakober, Edy Wallimann, Markus Wicki, Dani Bühler und Ralph Janser in der Sonntagsmesse aus.

Bekannte Formationen

Die Heirassa-Matinée mit Carlo Brunners Superländlerkapelle sowie Franz Bühler, Reto Lämmli und Edgar Schmid verspricht am Sonntagmorgen ein abwechslungsreiches Konzert. Claudia Muff präsentiert am Sonntagnachmittag einen Konzerteil mit Jungmusikanten, die ebenfalls Kaspar Muthers Musik erklingen lassen werden.

Im Programm liest man bekannte Namen wie Christian Schnetzer, Echo vom Vitznauerstock, Etzel-Kristall, Les Soeurettes, Wasewachser, Bühler-Fischer usw. Weniger bekannte oder eher neue Formationen wie Appenzell Ost, Pfauenhalde, Echo vom Muotaland, Total Allenspach oder Scherer-Matter sind aber genauso sehens- und hörensenswert. Der Blick ins Programm verspricht also sehr viel, und man darf gespannt sein, welche Muther-Leckerbissen vom 8. bis 11. Juni in Weggis präsentiert werden. **pd**