



Solostimmen: Beim Sommerkonzert des Geschwister-Scholl-Gymnasiums überzeugen Sängerin Judith Stübner und Sänger Leonard Materi mit dem Titel „Spontis zeugen Banker“ und erhalten dafür viel Applaus.



Gekonnte Moderation: Beim Sommerkonzert des Geschwister-Scholl-Gymnasiums überbrücken die Moderatorinnen Ann Sophie Hellwig (rechts) und Ceyda Caracan die Umbaupausen.

Sommerkonzerte stimmen auf die großen Ferien ein

Ensembles des Geschwister-Scholl-Gymnasiums spielen auf hohem Niveau

BERENBOSTEL (BUDO). Wie es schon Tradition ist, haben die beiden Sommerkonzerte des Gymnasiums zum Schuljahresende wieder am Montag und Dienstag voriger Woche stattgefunden. Nach intensiven Musikarbeitstagen auf dem Bückeberg ließen die über 90 Mitwirkenden der Stage Band, des Chors, des Orchesters und der Big Band unter ihrem Leiter Felix Maier den gewohnt mitreißenden und anspruchsvollen Sound der Sommerkonzerte in der Aula des Schulzentrums III live erklingen, nachdem die jungen Musikerinnen und Musiker täglich bis zu 12 Stunden an den Musikstücken gefeilt hatten, um dem Publikum die Arbeit des letzten Halbjahres

meisterhaft zu präsentieren. Für das leibliche Wohl sorgte wie immer der Förderverein des Geschwister-Scholl-Gymnasiums. Nach der klangvollen Eröffnung mit „Highlights from CARS“ mit der Stage Band und einer kurzen Begrüßung von Schulleiter Dr. Volker Herholt (Montag) bzw. Konrektor Karsten Ockenfels (Dienstag) brachten die einzelnen Ensembles das facettenreiche Programm mit Jazz Titeln, Musicals und Filmmusik sowie Klassikern gekonnt zu Gehör. Die jungen Moderatorinnen Ann Sophie Hellwig und Ceyda Caracan überbrückten an beiden Abenden der jeweils ausverkauften Konzerte drei Stunden lang die Umbaupausen mit

ihrer gekonnten Moderation. Statt einer Pause gab es bei dem warmen Wetter nach dem Vorbild der Fußball WM eine „Hydration Break“ für alle Besucher. Neben vielen anderen Highlights gefielen der Chor mit Auszügen aus dem Film „The Greatest Showman“ und die Big Band u. a. anlässlich des 10. Todestages von Roger Cicero mit seinem Arrangement „Spontis zeugen Banker“ und dem Gesang von Leonard Materi und Judith Stübner. Zum großen Bedauern musste Bandleader Felix Maier mit Mariella Muskalla, Rebecca Weber, Ben Hüpper und Colin Franz vier langjährige Mitglieder der Big Band ins Berufsleben verabschieden.

Zum Abschluss am Dienstag gab es noch Dankesworte und Blumen für sechs Musiklehrer sowie zwei Helfer von der Technik von Konrektor Karsten Ockenfels. Für das große Finale spielten alle Musiker (Chorchester) unter der Leitung von Atakan Yüksel in einem Nena-Medley deren größten Hits (99 Luftballons – Irgendwo, irgendwann – Nur geträumt). Wegen des donnernden Applauses gab es dieses Stück noch einmal als kurze Zugabe zu hören. Mit diesem stilistisch ausgewogenen Programm wurden die Besucher in sommerliche Ferienstimmung versetzt. Zugleich war es für die scheidenden Ensemblemitglieder ihr Dank- und Abschiedskonzert.



Gekonnte Einstudierung: Beim Konzert des Scholl-Gymnasiums gefällt der Schulchor unter der Leitung von Friederike Lorenz mit dem Stück „The Greatest Showman“.

Fotos: Hans-Werner Burgdorff (3)

ANZEIGE

Unser Thema heute: **Altersherz**

Wenn dem Herzen die Kraft ausgeht



Dr. rer. nat. Albert Kompek

Dr. rer. nat. Albert Kompek beantwortet die Frage einer Leserin, die sich mehr Energie für ihr Herz wünscht.

Franziska Schneider (66): In letzter Zeit fühle ich mich oft müde und antriebslos. Früher konnte ich lange Spaziergänge machen, aber jetzt fehlt mir schnell die Kraft. Auch beim Treppensteigen komme ich immer schneller außer Atem. Ist das eine Alterserscheinung, die ich einfach hinnehmen muss?

Dr. rer. nat. Albert Kompek: Zunächst einmal ist es wichtig das Thema ärztlich abklären zu lassen. Kann eine Erkran-

kung ausgeschlossen werden, ist es wahrscheinlich, dass mit zunehmendem Alter auch die Leistungsfähigkeit des Herzens etwas nachlässt – im Volksmund spricht man gerne vom „Altersherz“. Ein Grund dafür ist der sinkende Coenzym-Q10-Spiegel im Körper. Verstärkt wird dieser Rückgang, wenn man Cholesterinsenker (Statine) einnimmt – die hemmen zusätzlich die körpereigene Coenzym-Q10-Produktion. Coenzym Q10 ist eine

körpereigene Substanz, die in jeder Zelle vorkommt und eine Schlüsselrolle bei der Energiegewinnung spielt. Aufgrund des hohen Energiebedarfs des Herzens ist Coenzym Q10 dort eigentlich in besonders hoher Konzentration vorhanden. Geht der Coenzym-Q10-Spiegel jedoch zurück, kann es zu einer verringerten Energieversorgung unserer „Lebenspumpe“ kommen und die von Ihnen angesprochenen Probleme treten auf.

WAS TUN FÜR EIN LEISTUNGSSTARKES HERZ?

Durch eine zusätzliche Einnahme von Coenzym Q10 (z.B. durch hochwertige Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke) kann dieser Rückgang wieder ausgeglichen werden.

IM FOKUS DER WISSENSCHAFT

Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass Q10 wesentlich für die Energieversorgung des Herzens und folglich für dessen Leistungsfähigkeit ist.¹ In Studien mit Coenzym-Q10-Supplementierung wurde sowohl die Belastbarkeit als auch die Auswirkung auf die Lebensqualität untersucht – insbesondere bei älteren Menschen mit eingeschränkter Herzleistung.² Wichtig hierfür sind jedoch ein ausreichend hoher Wirkstoffgehalt sowie eine gute Bioverfügbarkeit des jeweiligen Coenzym-Q10-Präparats. Denn Coenzym Q10 ist fettlöslich und kann vom Körper nur dann gut aufgenommen werden, wenn es in gelöster Form vorliegt. Präparate, bei denen der Wirkstoff in Öl gelöst ist, bieten hier also einen entscheidenden Vorteil. Man kennt dies z.B. von Karottensaft, der mit ein paar Tropfen Öl verfeinert wird, um das enthaltene Vitamin A besser aufnehmen zu können.

TIPP FÜR DIE HERZGESUNDHEIT

Ich empfehle Ihnen daher die Coenzym-Q10-Kapseln von Dr. Böhm®. Diese versorgen das Herz mit der durch Studien bestätigten Menge des wichtigen Nährstoffes Coenzym Q10 sowie zusätzlich mit Thiamin, das die Herzfunktion unterstützt.

¹Lars Ernster GD. Biochimica et Biophysica Acta 1995; 195: 204. ²Mortensen SA et al. JACC Heart Fail 2014; 2 (6):641-9



Experten-Rat

Ubichinon oder Ubichinol?

Coenzym Q10 ist in zwei Formen verfügbar: Ubichinon und Ubichinol. Ob-

wohl beide im Körper vorkommen, unterscheiden sie sich in ihrer physiologischen Rolle. In Hinblick auf eine verbesserte Energieproduktion in Herz und Muskeln gibt es eine überzeugende Studienlage, die klar für Ubichinon spricht. Wer im Alter also seine Energie zurückgewinnen möchte, setzt auf die am besten dokumentierte Form: Ubichinon.

MEINE EMPFEHLUNG



Dr. Böhm® Coenzym Q10

- ✓ Nur 1x täglich – 100 mg Ubichinon
- ✓ Verringert Müdigkeit (Vitamin B12)
- ✓ Sehr gute Bioverfügbarkeit – in Öl gelöst

Falls nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke Dr. Böhm® Coenzym Q10 gerne für Sie unter: PZN: 20398051 (30 Stk) UVP: 19,90 €