

«Liederlich»- Festival lässt Tränen lachen

Das Kleinkunstfestival von Reto Zeller machte auf seiner Tournee halt im Kollegi.

Alena Gnos

Kabarett pur: Humorvolle Chansons, zynische Kommentare und zum Schreien komische Liedertexte flogen dem Publikum des «Liederlich»-Festivals am Freitagabend in feurigem Rhythmus um die Ohren. Zahlreich drängten die Leute in den Kino- und Theatersaal mit den lebenswürdig orangen Samtesseln im Ostflügel des Kollegiums Schwyz und liessen sich für zwei Stunden vom vielfältigen Programm von Reto Zeller und seinen vier handverlesenen Künstlerinnen und Künstlern unterhalten.

Der gebürtige Ibächler und Gründer des «Liederlich»-Formats Reto Zeller moderierte die Show und trat selbst mit Gitarre und mit vielen Witzen ge-

spickten Liedern auf. Zeller teilte sich die Bühne unter anderem mit Axel Pätz, dem Klaviervirtuosen aus Hamburg. Einzig schneller als Pätz' Texte übers Alterwerden, Geburtstraumata und Ü80-Partys waren seine Finger, die mit Blitzgeschwindigkeit in die Klaviertasten haften.

Weiter las Uta Köbernick, die «scheinintegrierte Deutsche» in der Schweiz und mit unzähligen Kleinkunstpreisen ausgezeichnete Künstlerin, Lyrik aus einer zerfledderten Ausgabe ihres eigenen Buches vor. Was dem Schwyzer Publikum aber letztlich richtig Tränen in die Augen trieb, war das Aargauer Komikerduo Pasta del Amore, das mit seinen schrägen Figuren vor keinen Tabus zurückscheute.



Bilder im Uhrzeigersinn: Gefeierte wurde nur unter Dach. Die Greifler-Musig begeisterte die Chilbi-Besuchenden. Ehemalige Jungwächtler luden zudem in die Disco ein. Hinter der Theke gab es für das Ausschankrio viel zu tun. Bilder: Ernst Immoos



Die Crew des Abends: Axel Pätz (von links), Reto Zeller, Duo Pasta del Amore und Uta Köbernick. Bild: Alena Gnos

Greifler halten Chilbi in Schwung

Die Ingenbohler Chilbi war eine reine Indoorveranstaltung.

Ernst Immoos

Viele Chilbenen kämpfen ums Überleben, denn die Wochenendkalender sind voll von Veranstaltungen aller Art – und das bekommen auch die Chilbenen zu spüren. Aber nichtsdestotrotz: Die drei Chilbenen in der Gemeinde Ingenbohl (Brunnen, Ingenbohl und Schönenbuch) erweisen sich immer noch als zugkräftige Events.

Am vergangenen Wochenende, dem Kirchweihstag St. Leonhard, war der Centralplatz Festplatz der Ingenbohler Chilbi. Dabei spielte sich alles unter Dach ab.

Im Mittelpunkt stand die Greiflerhütte, die mit abwechslungsreicher und urchiger Unterhaltung wie der Greifler-Musig mit Alois Lüönd und Co. die Hütte teilweise fast zum Bersten brachte. Daneben wartete auch

das Gasthaus Tobitschä mit lüpfiger Musik auf. Auch die Bars von Vereinen luden zum gemütlichen Verweilen ein.

Da die Chilbi auch einen religiösen Hintergrund hat, fand gestern Sonntag der Kirchweihgottesdienst mit dem Singkreis Brunnen unter der Leitung von Stefan Albrecht statt. Mit einem Apéro ging diese religiöse Feier zu Ende.

Ratgeber

Ist Grüntee wirklich gesünder als Schwarztee?

Daheim Ich möchte meinen Kaffeeconsum reduzieren und wieder mehr Tee trinken. Die Wahl des Tees bereitet mir aber Kopfzerbrechen. Grüntee wird gehypt, Schwarztee oft eher negativ dargestellt. Was stimmt? Und was macht den Unterschied zwischen Schwarz- und Grüntee?

Grüntee wird im Moment tatsächlich sehr gelobt. So gibt es unzählige Angebote auf dem Markt, vom klassischen Grüntee als Getränk über Duschmittel, Kosmetika bis hin zu Extrakten in Kapselform. Vorweg: Grüntee alleine kann kein längeres Leben, den Schutz vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Krebs garantieren. Es braucht in erster Linie eine gesunde Lebensführung, eine ausgewogene Ernährung und das Glück, bis ins hohe Alter gesund und fit zu bleiben. Ein Zuviel an Grüntee-Extrakten kann sogar gesundheitsschädigend sein.

Grüner Tee ist als gesundheitsfördernd bekannt. Insbesondere den darin enthaltenen Katechinen ECG und EGCG wird eine lebensverlängernde Wirkung zugesprochen. Sie werden als Antioxidantien betrachtet, die im Körper aggressiven Sauerstoffradika-

len entgegenwirken und so die Zellen vor Schädigung schützen. So können sie mithelfen, den Körper vor Krebs oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu schützen. ETH-Forschende haben zusammen mit der Universität Jena die Wirkmechanismen der Katechine erforscht. Dabei konnten sie feststellen, dass die Polypheno-

Kurzantwort

Grüntee enthält Katechine, Schwarztee eher nicht. Katechine sollen aggressiven Sauerstoffradikalen entgegenwirken und die Zellen vor Schädigung schützen, also auch vor Krebs oder Herzerkrankungen. Grün- wie Schwarztee enthalten den Muntermacher Teein, Schwarztee in der Regel etwas mehr. (sh)

nole aus dem Grüntee oxidativen Stress zuerst kurzfristig erhöhen. Das führt anschliessend zu mehr Abwehrkraft der Zellen und des Organismus.

Teein ist in beiden Tees

Grün- wie Schwarztee werden vom gleichen Teestrauch *Camellia Sinensis* gewonnen, nach der Pflückung jedoch unterschiedlich verarbeitet. Dadurch entstehen unterschiedliche Aromen und Wirkungen. Während die Blätter für den Grüntee vor allem gedämpft und getrocknet werden, sind sie beim Schwarztee oxidiert und fermentiert. Das zerstört die Katechine mehrheitlich. Personen, die gerne Tee trinken, werden täglich ein, zwei Tassen grüner Tee vom Kraut oder mit Matchapulver empfohlen, möchten sie die Vorteile der Katechine nutzen. Sowohl

Grün- wie Schwarztee enthalten Teein, das ähnlich wie Koffein wirkt. Als Muntermacher wirkt der Aufguss allerdings langsamer als Kaffee, weil der Wirkstoff an den Gerbstoff gebunden ist. Schwarztee enthält in der Regel mehr Teein, je nach Sorte und Zubereitung ist der Gehalt unterschiedlich.

Wissenschaftler raten davon ab, Grüntee-Extrakte oder -Konzentrate einzunehmen. Solche Produkte werden in Grossverteilern und über das Internet angeboten. Während eine Tasse Grüntee rund 50 mg EGCG enthält, gibt es Kapseln mit bis zu 600 mg. Ab einer gewissen Konzentration wird es toxisch. Auf der ETHZ-Homepage ist nachzulesen: «Wer diese Polyphenole in zu hohen Dosen zu sich nimmt, riskiert Schäden an Organen, insbesondere der Leber.» Das

Bundesamt für Lebensmittelsicherheit empfiehlt nicht mehr als 300 mg. Schwangere und Kinder sollten verzichten. Wer dennoch Kapseln nimmt, sollte an diesem Tag nicht auch noch Grüntee trinken.



Monika Neidhart, Goldau WAH-/Hauswirtschaftslehrerin und Fachjournalistin MAZ/FH. www.textwerke.ch

Suchen Sie Rat?

Schreiben Sie an: Ratgeber LZ, Mailhofstrasse 76, 6002 Luzern. E-Mail: ratgeber@luzernerzeitung.ch Bitte geben Sie Ihre Abopass-Nr an. Lesen Sie alle unsere Beiträge auf www.luzernerzeitung.ch/ratgeber.

Bote

Unfall gesehen?

Schicken Sie uns Ihre Bilder und Videos.



«Bote»- Leserreporter

079 810 19 19

Die besten Bilder und News werden jährlich mit bis zu Fr. 300.- prämiert.