



Von Remy Bürgler auf Holz genagelt, von Markus Grab und allen Musikern signiert: Die Platte «Knock On Wood» wird verewigt.
Bild Nadja Tratschin

Plattentaufe mit Gästen als Paten

ARTH Die John Doe Band hat am letzten Freitagabend in der Alten Mosterei ihr Erstlingswerk auf den Namen «Knock On Wood» getauft.

NADJA TRATSCHIN

Obwohl «John Doe» stellvertretend für Max Muster oder Lieschen Müller steht, war am Konzert der Plattentaufe der John Doe Band vom ersten Ton an klar: Ihre Musik ist nicht nur für Otto Normalverbraucher gedacht. Jeder Song ist handgemacht, eigenartig, gefärbt mit Sehnsucht und mit eingängigen Melodien und lüpfig-hüpfig tanzanimierenden Beats versetzt.

Man schätzt das Publikum

Über 100 Gäste tanzten und schunkelten herum, darunter etliche John-Doe-Clübler. Es «Gmoscht», eine «Chnosete». «Wir lieben und schätzen es, wenn sich das Publikum so wie heute Zeit nimmt für unsere Musik», bedankte sich Sänger Andy Betschart bei den Zuhörern. Ganz bewusst setzten sie auf die Herausgabe einer Vinylplatte als

Doppelalbum und keine CD. «Sie ist nämlich handgemacht, qualitativ hochwertig und authentisch. Man kann sagen, Vinyl und die John Doe Band verkörpern die gleichen Attribute», betonte Betschart augenzwinkernd.

Unkonventionelle Ideen gehören, genau wie das individuell kreierte Fingerprint-Logo, zur Band. Luzia Trampenau aus Udligenswil kommt als Erste in den Genuss einer privaten Heimprobe mit der John Doe Band, die sie an der Verlosung am Konzertabend gewonnen hatte.



Sänger Andy Betschart an der Plattentaufe.

Liebescomeback von Flöru und Francine

IBACH Die Schallgrenze von 800 Mitgliedern ist geknackt. Die Fasnachtsrott Ibach ist damit einer der wichtigsten und grössten Fasnachtsvereine der Region.

ROGER BÜRGLER

Die Traktanden bei der Fasnachtsrott Ibach werden nicht abgehandelt. Sie werden zelebriert. Insofern ist die GV in der «Rose» ein fasnächtliches Ereignis. Dies vor allem dank den mehrheitlich kostümierten, nahezu 200 Teilnehmerinnen und Teilnehmern sowie einem stets originellen Motto.

Heimatgefühle

Diesmal hiess es «Üsi Schwiiz», und so war die Szenerie im Saal vor allem rot-weiss oder volkstümlich-urchig. Der in den letzten Jahren stark verjüngte und mit zwei Frauen ergänzte Rottrat um Rotherherr Patrick Hutter war bestens vorbereitet und hielt jede Menge Gags und optische und akustische Einspieler bereit. Zum Abschluss der Versammlung gab es vor allem seitens der Negusgesellschaft ein dickes Lob, und auch die kritischen Herren am Ehrenmaschgradentisch stellten dem Rottrat ein exzellentes Zeugnis aus. Andernorts wird für weit weniger Fasnachtsunterhaltung

Eintritt verlangt. In Ibach bekommen die bunten Gäste aus allen Ecken und Enden der Gemeinde sogar ein Nachtessen offeriert; übrigens charmant vom Rottrat serviert. Auch was die Vereinsgeschäfte anbelangt, dürfen die Ibächler stolz sein. Die Rechnung konnte dank letztjähriger GV-Bar, dem Preisnüsseln und der Organisation der Ibächler Chilbi (zusammen mit der Fasnachtsgesellschaft Ibach) mit dem Rekordgewinn von 20500 Franken abgeschlossen werden.

Martin Grab verabschiedete Kassier

Mit diesem Resultat durfte der langjährige Rottrat und Rottschatzmeister Xaver Blaser entspannt in den «Ruhestand» treten. Einfach so gehen lassen wollten ihn seine Rottrat-Kolleginnen und -Kollegen aber nicht. Er solle erst noch den grössten «Brocken» in seiner fasnächtlichen Laufbahn meistern, meinte Rotherherr Patrick Hutter. Und dieser kam dann in der Person des sechsfachen Eidgenossen und 113-fachen Kranzschwingers Martin Grab. Der kurze Hosenlupf endete mit einer leichten Schummelie gestellt, das fasnächtliche Publikum war ausser sich vor Freude, und Schwingerfreund Xaver Blaser zeigte sich verständlicher Weise gerührt. Zuvor wurde dessen Nachfolger vorgestellt, und auch dies taten die Ibächler überaus originell. Sie luden den Gesamtbundesrat auf die Bühne, und Nationalrat und Schwyzer Nüssler Andy Tschümperlin hatte dann - eben-

falls leicht geknackt - jenen Kollegen aus dem Gremium auszuwählen, den er am liebsten im Rottrat sehen würde. Der SP-Mann wählte SVP-Bundesrat Ueli Maurer ... und unter dessen Maske erschien Kuno Auf der Maur, ein gestandener Ibächler Maschgrad und Ehemann von Angela Auf der Maur, einer der besten Nüsslerinnen aller Zeiten. Wohl keiner im Saal war gegen den klugen Vorschlag des Rottrats.

Nach der Pause kamen die Mitglieder des Rottrats wie schon in den letzten Jahren gemäss ihrem Motto verkleidet auf die Bühne. Diesmal mit einer besonders amüsanten Darbietung. Sie traten als Jodlerklub Wiesenberg auf, und Rottschatzhalter Roman Lüönd gab eine etwas füllige Francine Jordi zum Besten. Das Gelächter im Saal war entsprechend, und als zum GV-Finale die Ibächler Francine noch mit dem Flöru Ast (Rottschreiber Roger Gasser: «Ja, wir sind wieder zusammen.») das Liebesduett «Träne» sang, kochte der Saal. Dass aber selbst eine derart amüsante und gut organisierte GV kippen kann, musste im zweiten Teil Rotherherr Patrick Hutter erleben. Als er die Maschgraden, die am Güdelmontag in der Backstube der Bäckerei Schwegler etwas «überhöckelten» kritisierte, überschlugen sich kurz die Emotionen. Die Fasnächtler haben zwar Maschgradenvater Dani Gwerder zu folgen, wenn aber der eine oder die andere zwischendurch mal ausschere, dann solle dies ebenso im Rahmen der närrischen Toleranz möglich sein, so der Tenor.



Der Ibächler Rottrat trat als Jodlerklub Wiesenberg inklusive Francine Jordi auf.
Bild Roger Bürgler

Was bewirken Energy Drinks bei unter 14-Jährigen?

RATGEBER

Heute zum Thema: **Gesundheit**

- Stil
- Recht
- Beziehungen
- Geld
- Daheim
- Erziehung

Wie so oft, lässt sich auf Ihre Frage keine eindeutige Antwort geben, denn wissenschaftlich fundierte Informationen zur Wirkung von Energy Drinks bei Kindern sind schwer zu finden. Im Folgenden werde ich aber ein paar Aspekte im Zusammenhang mit Ihrer Frage darlegen.

Schon 10-Jährige konsumieren

Sicher ist: Der Konsum von Energy Drinks spielt eine grosse Rolle in der Ernährung von Jugendlichen. Dies wird im Bericht zu «Energiegetränken» der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit Efsa von 2013 deutlich: 12 Prozent der 10- bis 18-Jährigen konsumieren an mindestens 4 bis 5 Tagen pro Woche Energy Drinks, und weitere 12 Prozent trinken an einem Anlass mindestens einen Liter. Auch 16 Prozent der Kinder unter 10 Jahren konsumieren durchschnittlich fast einen Liter Energy Drinks pro Woche.

ERNÄHRUNG Mein Sohn (knapp 14) konsumiert hin und wieder Energy Drinks. Er sagt, das würden alle machen. Ich bin aber etwas besorgt, gerade auch im Hinblick auf die Fasnacht, wo er vielleicht vermehrt Energy Drinks nimmt. Was bewirken sie, ab wann sind sie schädlich in diesem Alter? C. W. in E.

Hauptbestandteile von Energy Drinks sind oft Wasser, Zucker, Kohlensäure, Koffein, Taurin, Vitamine, Mineralstoffe, Aromen. Ich gehe im Folgenden auf die drei Inhaltsstoffe ein, bei denen ein Zusammenhang zu Ihrer Frage besteht:

Energy Drinks haben oft einen sehr hohen **Zuckergehalt** und liefern deshalb viel Energie, ohne zu sättigen. Dies kann zu einem Gewichtsanstieg führen. Nicht zu vergessen ist, dass dadurch auch die Zähne angegriffen werden.

Koffein ist eine Substanz, die für Kinder absolut ungeeignet ist. Ab einem Konsum von 4 bis 12 mg Koffein pro

Kilo Körpergewicht kann es zu Symptomen wie Ängstlichkeit und Nervosität kommen. Das entspricht bei einem Kind von 30 kg Körpergewicht etwa 1½ Dosen Energy Drink (ca. 80 mg Koffein/Dose). Akute Symptome wie Kopfschmerzen und Müdigkeit können bei kurzfristig hohen Mengen an Koffein auftreten. Die Koffeinzufuhr kann bei Kindern weiter in Verbindung gebracht werden mit beeinträchtigter Schlafqualität.

Taurin ist eine Substanz, die im Körper nach dem Genuss von eiweisshaltigen Nahrungsmitteln entsteht. Es wird zum Beispiel für die Bildung von Gallensäuren benötigt. Genaue Untersuchungen über die Wirkung von Taurinzusätzen bei Kindern konnte ich nicht finden. Zusätzlich ist unklar, ob das Zusammenspiel von Koffein und Taurin möglicherweise unerwünschte Wirkungen hat.

Wechselwirkung mit Alkohol

In der Fachliteratur finden sich wiederholt Beiträge, in welchen betont wird, dass Energy Drinks insbesondere in Kombination mit Alkohol mit einer erhöhten Bereitschaft zu Risikoverhalten in Verbindung zu bringen sind. Grund dafür ist die verfälschte Selbstwahrnehmung, die dazu führt, dass man sich fitter und leistungsfähiger fühlt, als man

ist. Zudem konnte gezeigt werden, dass der Alkoholkonsum in Kombination mit Energy Drinks steigt. Ebenso wird gesagt, dass sich «Energiegetränke» nicht als Durstlöcher eignen, und Sucht Info Schweiz unterstreicht, dass Energy Drinks nicht beim Sport eingesetzt werden sollen. Es wird «vor, während oder nach der Ausübung einer sportlichen Betätigung davon abgeraten, da die Erholung beeinträchtigt sein könnte».

Zusammenfassend kann man also sagen, dass Energy Drinks für Kinder ungeeignet und nicht notwendig sind. Wenn Jugendliche Energy Drinks hin und wieder als etwas Besonderes geniessen, ist das unproblematisch. Von täglichem und regelmässigem Konsum ist jedoch abzuraten.

Eine ausgewogene Ernährung ist immer noch die billigste und effizienteste Massnahme, um den Alltag zu meistern: Als Durstlöcher sind Wasser und ungesüsster Tee die absoluten Favoriten.

Wenn es darum geht, die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit von Kindern zu steigern, ist es hilfreich, die Mahlzeiten regelmässig über den Tag zu verteilen und den Tag mit einem Frühstück zu starten. Regelmässiges Einbauen von Früchten als Zwischenmahlzeiten ist ebenfalls wichtig.



ESTHER JOST
Dipl. Ernährungsberaterin
FH, Horw

ratgeber@luzernerzeitung.ch

Auch auf Facebook. Üsi Ziitig.



Werden Sie «Bote»-Fan auf www.facebook.com/botedeurorschweiz

