

Wein, wandern und mehr
Sänger am Kaiserstuhl

Chorprojekt
„AdventssingenWien“

Treffsicher - und das
gleich zweimal!

Singen - die beste Medizin?

In den letzten Monaten wurde in den Medien immer wieder mal über die positive Wirkung des Singens auf den menschlichen Organismus berichtet. Das hat uns natürlich stark interessiert. Wir haben einige dieser Aussagen unter die Lupe genommen und wollen hier das zusammengefasste Ergebnis in Form von Fragen und Antworten präsentieren:



Kann man denn vorab in einen Satz fassen, welche positiven Reaktionen das Singen im Körper auslöst?

Nun, Singen stärkt das Immunsystem, erzeugt durch die Ausschüttung von Hormonen Glücksgefühle, wirkt sozusagen wie ein inneres Jogging und stärkt bzw. vertieft die Atmung.

Wie wird das Immunsystem beeinflusst?

Es ist nachgewiesen, dass sich beim Singen verstärkt Antikörper bilden, die sich im Bereich der Schleimhäute festsetzen, Krankheitserreger und Allergene frühzeitig bekämpfen und so am Eindringen in den Körper hindern.

Also ein regelrechtes körpereigenes Abwehrsystem. Aber wie ist das nun mit den angesprochenen Glücksgefühlen?

Das klingt natürlich erst einmal verwunderlich, aber tatsächlich werden beim Singen sogenannte Glücksindikatoren gebildet. Hierdurch entsteht z.B. beim Singen von Lieblingsliedern eine glückliche Stimmung. Gleichzeitig reduziert sich das Angst- und

Schmerzerleben. Nachgewiesen ist, dass dieser Effekt beim Abhören eines Tonträgers nicht eintritt.

Eingangs ist der Ausdruck „Inneres Jogging“ gefallen. Was ist darunter zu verstehen? Und wie oft muss man das machen?

Es ist unbestritten, dass Singen die Herz-Kreislauf-Fitness erhöht. So ist nachgewiesen, dass z. B. schon ein 2-stündiger Probenbesuch in der Woche die gesundheitliche Fitness steigert. Eine ideale Ergänzung wäre beispielsweise unter der Woche einmal singen zu gehen und am Wochenende zum Joggen, Radfahren usw.

Das heißt, fit bleiben auch durch Aktivitäten in einer Gruppe, was nebenbei noch eine Menge Spaß macht. Eine tolle Sache. Doch kommen wir nun zum letzten Punkt, zur Atmung.

Es ist unbestritten, dass Singen die Atmung erheblich vertieft und die Sauerstoffversorgung der Körperorgane und des Gehirns fördert. Das löst eine Kettenreaktion aus. Die Zwerchfellatmung wird aktiviert, der Körper besser entgiftet

und Stoffwechselschlacken abgebaut. Das führt wiederum zu einer Entspannungsreaktion. Alltagsgedanken werden unterbrochen und der Stress löst sich. Durch Atemübungen vor der Probe wird dieser Effekt noch verstärkt.

Wie kann man denn nun die positiven Auswirkungen des Singens und speziell des Singens im Chor auf den menschlichen Organismus und das allgemeine Wohlbefinden beschreiben?

- Singen fordert und fördert alle Sinne.
- Singen fördert die Gesundheit und die Lebensqualität.
- Singen fördert die Lebenszufriedenheit und die Ausgeglichenheit.
- Singen stärkt das Selbstvertrauen.
- Singen in der Gemeinschaft führt Menschen unterschiedlichen Alters zusammen und verhindert Vereinsamung mit all ihren negativen Folgen.

Als Fazit glauben wir also sagen zu können, dass wir zwar nicht den Anspruch erheben, Singen sei die beste Medizin, ganz sicher aber ein guter Weg für mehr Lebensqualität.



Chorprobe

Jeden Dienstag um 20:00 Uhr im Evangelischen Gemeindezentrum, An der Kirche, in Steinbach.

Wein, wandern und mehr ...

Sänger der Eintracht Steinbach am Kaiserstuhl unterwegs



Die Wanderer vom Stammtisch SOLO in den Weinbergen am Kaiserstuhl

(rf) Dass man bei der Eintracht nicht nur den Männergesang pflegt, sondern dass auch der Geselligkeit und dem Frohsinn bei gemeinsamen Unternehmungen ein hoher Stellenwert eingeräumt wird, hat die Wandertour der Eintracht-Sänger vom Stammtisch Solo am Kaiserstuhl wieder einmal deutlich gezeigt.

Der Anreisetag wurde schon zu einer ersten Wandertour genutzt. Durch Weinberge und Wälder ging

es zur Katharinenkapelle und weiter nach Edingen, um dann per Bahn in das Quartier, das Hotel Kreuz-Post in Burkheim, zurückzukehren. Unterwegs legten die Sänger eine zünftige Frühstückspause mit Weck, Wurst und Woi ein. Am Abend schloss sich ein gemütliches Beisammensein an.

Am zweiten Tag wanderten wir über Oberrotweil und weiter zum Neunlinden-Turm auf den 556 Me-

ter hohen Neunlindenberg. Von dort hat man einen herrlichen Ausblick über den Kaiserstuhl, den Schwarzwald und die Vogesen. Weiter ging es dann zum Gasthaus Lenzberg zum Mittagessen, um danach von Lenzingen aus die Heimfahrt anzutreten. Der für den Abend vorgesehene Besuch eines Weinfestes fiel buchstäblich ins (Regen-)Wasser. Kurzerhand haben wir die Kegelbahn in Beschlag genommen und der Abend wurde recht lustig.

Am Samstag stand zunächst einmal die Besichtigung der schönen Altstadt und der Burgruine von Burkheim auf dem Programm. Der Marktplatz mit vielen über 300 Jahre alten Häusern ist sehr gepflegt und lohnt einen Besuch. Der Weg führte uns dann weiter durch die Weinberge und den Wald, vorbei an der Burg Sponeck auf dem Rheinauenweg wieder nach Burkheim zurück. Im „Siebten Himmel“, so hieß die Gaststätte, haben wir zu Mittag gegessen. Nach einer Ruhepause fuhren wir per Bahn nach Breisach, um dort das Weinfest zu besuchen. Zu diesem Weinfest werden alljährlich etwa 100.000 Besucher erwartet. Entsprechend wird dafür natürlich einiges getan. In der Halle der Burkheimer Winzer wurde so mancher guter Tropfen probiert, was natürlich die Zunge lockerte und in gesangliche Töne umgesetzt wurde.

Die Burkheimer Weinprinzessin Lisa Thoma wurde von unserem Gesang angelockt. Evtl. gab es auch einen anderen Lockvogel. Jedenfalls hat sie uns besucht, um ein gemeinsames Foto mit den Sängern aufzunehmen. Sie blieb einige Zeit an unserem Tisch und es hat ihr offenbar gefallen, denn sie besuchte uns noch ein weiteres Mal.

Am Tag der Heimreise fuhren wir kurz hinüber nach Neu-Breisach in Frankreich. Dort wurden die mächtigen Wall- und Wehranlagen mit großen Toren bei einem Rundgang besichtigt. Diese 17 Kilometer langen Anlagen gehören zum Weltkulturerbe der UNESCO. Auf der Heimfahrt haben wir in Bensheim noch eine Pause zur Stärkung eingelegt, verbunden mit einem Stadtbummel.

Daheim wieder gut angekommen wurde in lockerer Runde die Kaiserstuhl-Wandertour bei Rainer Walb mit einem frischen heimischen Bier abgeschlossen.

Wie nennt man höfliche Autofahrer?

Geisterfahrer - sie sind immer so entgegenkommend!

Walter Willy
SCHMIDT & Co.
Getränkefachhandel KG

...einfach schneller

Sandweg 3, 35457 Lollar Tel.: 06406/91990

Speisegaststätte

Zur Goldenen Au

Inh. Bettina Böckler-Cremer

Ernst-Ludwigstr. 2
35463 Fernwald-Steinbach
Telefon 06404 2331

Feiern aller Art · gutbürgerliche Küche
Catering · Nudelgerichte · alles zum Mitnehmen

Öffnungszeiten

Di - Fr 17:00 - 24:00

Sa 11:00 - 14:00 und 17:30 - 24:00

So 10:30 - 14:00 und 17:30 - 24:00

Montag Ruhetag

Chorprojekt „Adventssingen Wien“



Draußen herrschen noch spätsommerliche Temperaturen und innen werden bereits Weihnachtslieder angestimmt. Was ist denn da los? Es ist der Männerchor der „Eintracht“, der sich auf seine Konzertreise im Dezember nach Wien zum internationalen Adventssingen vorbereitet. Alle Sänger sind voller Anspannung und Vorfreude, was sie in der großen Donaumetropole am zweiten Adventswochenende erwarten wird. „Eine Konzertreise ist zweifelsohne immer ein Höhepunkt im Vereinsleben“, sagte Chorleiter Axel Pfeiffer. Es werden wieder mehr als 80 Chöre aus aller Welt erwartet. Höhepunkt ist bestimmt das Mitwirken beim Konzert im Prunksaal des Wiener Rathauses am Freitag. Am Samstag geht es gleich weiter, denn dann werden die Sänger auf dem Weihnachtsmarkt am Schloss Schönbrunn auftreten. Bei Glühwein und Weihnachtsglanz will man den Besuchern einen musikalischen Genuss bieten. Und damit dies alles gut gelingt, erklingen nun schon im evangelischen Gemeindezentrum in Steinbach weihnachtliche Klänge. Sicher werden die vielen Mitreisenden als Fans dazu beitragen, dass auch diese Konzertreise ein Höhepunkt im Vereinsleben der „Eintracht“ werden wird.

150 Jahre „Eintracht Steinbach“ in 2013

Wie viele sicherlich bereits wissen, wird der Gesangverein „Eintracht“ im übernächsten Jahr 150 Jahre alt. Und damit ist er der älteste noch aktive Verein in unserer Gemeinde. Und dieser Geburtstag soll auch dementsprechend mit mehreren Veranstaltungen gefeiert werden. Der Vorstand hat schon vor einiger Zeit mit den Vorbereitungen hierzu begonnen. Im Mittelpunkt stehen sicherlich die Festtage am letzten September-Wochenende. Am Sonntag, dem 29. September 2013, findet in der Steinbacher Kirche ein sakraler Chorwettbewerb statt, zu dem viele Chöre von nah und fern erwartet werden. Am Samstag vorher wird in der Fernwaldhalle der Geburtstag mit den heimischen

Chören gefeiert, wozu natürlich die gesamte Bevölkerung von Fernwald eingeladen ist. Als weitere musikalische Höhepunkte sind zwei Konzerte am 16. März sowie am zweiten oder dritten Adventswochenende, ebenfalls in der Steinbacher Kirche, vorgesehen. Auch das traditionelle Apfelweinfest auf dem Wiebel wird ganz im Zeichen des runden Geburtstages der „Eintracht“ gefeiert. Und da Musik und Feiern ja schon immer zusammen gehörten, freuen sich die Sänger bereits heute, wenn sie zu diesem besonderen Vereinsjubiläum viele Gäste willkommen heißen können, um mit ihnen zu feiern. Also unbedingt im Terminkalender vermerken: 2013: 150 Jahre „Eintracht“ Steinbach!

Bronze-Diplom beim Chorfestival

Am 14.5.2011 nahm die Eintracht am Chorwettbewerb im Rahmen des Main-Kinzig Chorfestival in Biebergemünd-Kassel teil. Ein überaus leistungsstark besetzter Wettbewerb mit 28 Chören der verschiedensten Chorgattungen. Uns war bewusst, das wir in der Männerchorklasse B mit den Chören aus Unterschönmattenweg, Meerholz, Rückershausen, Mommenheim sowie Lanzingen eine hochkarätige Konkurrenz haben werden, bei der die Trauben sehr hoch hängen, doch wir scheuten uns nicht, uns dieser Herausforderung zu stellen.

Unser Chorleiter Axel Pfeiffer hatte uns mit den Chorwerken: Wohlauf Ihr Gäste (Erasmus Wiedmann (1572 - 1634), Peccantem me quotidie (Vytautas Miskinis), sowie Und sitz ich in der Schenke (Friedrich Silcher) gut auf den Wettbewerb eingestellt. Wie es bei Chorwettbewerben so ist, sind verschiedene Faktoren für das Endergebnis ausschlaggebend. Die Leistungen der anderen Chöre, die Bewertung der Wertungsrichter, die Tagesform des Chores u.v.m.. Leider konnten wir an diesem Tag nicht an die hervorragende Leistung des letzten Wettbewerbs, wo wir Klassensieger wurden, anknüpfen und mussten uns mit einem Bronze-Diplom begnügen. In unserer Klasse zeigte Unterschönmattenweg eine

wirklich sehr gute Leistung und hatte sich das Gold redlich verdient.

Ein Vampir kommt betrunken nach Hause. Seine Frau schimpft: „Musst du immer Alkoholiker beißen?“

Jeden Tag ein bisschen besser

REWE

Faust OHG
35463 Steinbach
Rudolf-Diesel-Str. 2

Offen für
Ihren Einkauf.

Montag- Samstag
von 7 Uhr

bis **22**
Uhr geöffnet.

www.rewe.de

Acht Fragen, ein Gewinn.

Wie heißt die größte deutsche Insel?

1. Buchstabe

Welches Werk Shakespeares liegt der West Side Story von Leonard Bernstein zugrunde?

5. Buchstabe

Wie heißt eine Hauptverkehrsstraße von Berlin?

14. Buchstabe

Welche Schauspielerin schaffte ihren großen Durchbruch 1953 mit dem Film: „Wie angelt man sich einen Millionär“?

2. Buchstabe

Wie viele Haupttürme hat der Wiener Stephansdom?

3. Buchstabe

Wer sang zuerst „Über sieben Brücken musst du geh'n“?

5. Buchstabe

Wie heißt der Fluß, der durch München fließt?

1. Buchstabe

Auf welcher Insel wurde Napoleon geboren?

6. Buchstabe

Die angegebenen Buchstaben, von oben nach unten gelesen, ergeben das Lösungswort.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



Gewinnen Sie eine Weihnachtsgans

Lösen Sie das nebenstehende Rätsel und Sie gewinnen - mit etwas Glück - eine leckere Weihnachtsgans.

Teilnahmebedingungen:

Teilnahmeberechtigt sind alle Personen, die über 16 Jahre alt sind. Richtige Lösungsformel auf eine Postkarte schreiben/kleben und einsenden an: Eintracht Steinbach, Hellenweg 56, 35463 Fernwald. Sie können die Lösung aber auch per E-Mail senden an: jg.Haas@t-online.de. Einsendeschluss ist der 07. November 2011. Der Gewinner wird unter allen richtigen Lösungen ausgelost. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinner wird umgehend benachrichtigt. **Ausgeschlossen vom Gewinnspiel sind die Mitglieder der Eintracht Steinbach und deren Angehörige.** Wir wünschen viel Glück!



Eintracht ist ...

*...große Vorfreude auf die
Reise nach Wien!*

Ihre Meinung ist gefragt!

*Liebe Leserinnen, liebe Leser,
Sie haben die fünfte Ausgabe „Notenblatt“ gelesen und jetzt interessiert uns Ihre Meinung. Gerne berücksichtigen wir bei der nächsten Ausgabe Ihre Anregungen, Leserbriefe aber auch Ihre Kritik. Schreiben oder mailen Sie uns. Die Anschrift finden Sie im nebenstehenden Impressum.*

Treffsichere Sänger!



Dass der Männerchor der Eintracht nicht nur gut singen kann, sondern auch gute „Schützen“ in seinen Reihen hat, konnte man beim Jedermanns- und Vereinspokalschießen der Schützenvereinigung Steinbach/Garbenteich und beim 1. Fernwalder Bouleturnier feststellen. Nach den beiden Mannschaften der Burschenschaft „Einigkeit“ belegte die „Eintracht“ einen guten dritten Platz bei der Schützenvereinigung und einen sehr guten zweiten Platz beim Boule. Die Sänger konnten einen schönen Pokal und 1 komplettes Set Boulekugeln mit nach Hause nehmen. Vielleicht gibt es ja im nächsten Jahr noch eine Steigerung.

Preisübergabe



1. Vorsitzender Jörg Haas überreichte an Karl-Ludwig Kraft, den Gewinner des Preisrätsels der letzten Ausgabe, einen Geschenkkorb voller Wiener Spezialitäten. Der Gewinner freute sich sehr und wünschte den Sängern viel Erfolg beim Adventssingen in Wien.

Impressum

Herausgeber: Eintracht Steinbach, Hellenweg 56, 35463 Fernwald, Tel. 06404/7621
jg.Haas@t-online.de
www.eintracht-steinbach.de

Gestaltung und DTP: GE Werbeagentur GmbH,
Schubertstr. 16, 35463 Fernwald
info@agenturge.de

Erscheinungsweise: mind. 3x im Jahr