

MARKTINFO

Beiträge für diese Seite erscheinen im Auftrag der Firmen. Bei Fragen zum Inhalt sind diese direkt zu kontaktieren.

VOLLER VORFREUDE

Von Kopf bis Fuss gefüllt mit Vorfreude erwarten wir gespannt die kommenden Aufführungen von «Pippi Langstrumpf» im Stadttheater. Die Produktion bekommt den letzten Schliff und alles, was wir seit einem halben Jahr geübt, gebaut, genäht und gesammelt haben, fügt sich zu einem fröhlichen bunten Ganzen zusammen.

PR
SCHAFFHAUSEN

Annina Keller, kleine bühne

Am Samstag ist es dann endlich so weit. Kleine und grosse Freundinnen und Freunde der stimmungsvollen Vorweihnachtsunterhaltung kommen ins Stadttheater. Sie werden freundlich begrüsst, einige kennen sich schon aus, für andere ist alles neu und die schiere Grösse des Hauses alleine schon beeindruckend. Kinderaugen leuchten in spannungsvoller Erwartung, während die Plätze eingenommen werden. Im Ensemble macht sich Anspannung breit und das Lampenfieber hält Einzug. Davor sind auch die alten Hasen der kleinen bühne nicht gefeit. Die Gespräche aus dem Saal dringen als wohlthuendes Gemurmel hinter die Bühne und tragen das ihre zur knisternden Stimmung bei. Die Nervosität hilft, zu fokussieren. Wie damit umgegangen wird, ist sehr unterschiedlich. Die einen werden aufgedreht, quirlig und geschwätzig, andere werden still und ziehen sich zurück. Mir hilft es, mich vor dem Auftritt zu sammeln, Unwesentliches und Privates auszublenden und der Rolle ihren Raum zu geben. Bewegungen der Figur helfen, bis in die Fingerspitzen der Rolle Platz zu machen.

Und dann wird es dunkel im Saal, das Gemurmel verstummt. Die Energie beginnt zu fließen, Musik erklingt und wir betre-

ten die Bühne. Die Scheinwerfer leuchten so hell, dass die einzelnen Menschen im Publikum kaum erkennbar sind. Und das ist auch gut so, nichts soll die Konzentration stören. Neben den Bewegungen und dem Text ist auch die Stimme gefordert. Deutlich und laut genug muss es sein, damit wir bis in die letzte Reihe der zweiten Galerie verstanden werden. Denn auch da oben sitzen Zuschauerinnen und Zuschauer – die Stadttheaterstühle sind beim Weihnachtsmärchen begehrt – und

wir möchten ihre Vorfreude in wohlige Zufriedenheit verwandeln. Bis bald im Stadttheater – wir freuen uns auf euch!

Die Aufführungen finden am 11., 12., 18., und 19. Dezember um 14 und 17 Uhr sowie am 17. Dezember um 19.30 Uhr im Stadttheater in Schaffhausen statt. Tickets sind unter stadttheater-sh.ch erhältlich.

kleinebuehne.ch



Die kleine bühne zeigt in diesem Jahr die Produktion «Pippi Langstrumpf». Visualisierung: zVg.

VOLG-REZEPT

Schweinsfilet mit Kaffee-Morcheln

für 4 Personen

Zutaten:

30 g Morcheln getrocknet
2 dl Wasser
2 Schalotten
500 g Schweinsfilet
30 g Butter
1 dl Geflügelfond
1 dl Espresso
2 dl Rahm
Cognac
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

30 g getrocknete Morcheln in 2 dl warmem Wasser ca. 1 Std. einweichen. 2 Schalotten fein hacken. Morcheln herausnehmen, ausdrücken, evtl. halbieren. Einweichwasser durch ein feines Sieb passieren; beiseitestellen. 500 g Schweinsfilet scharf anbraten und im Ofen bei 80°C ca. 40 Min. nachgaren (Kerntemperatur 65°C). 30 g Butter erhitzen, Morcheln und Schalotten dazu geben und glasig dünsten. Mit 1 dl Geflügelfond und 1 dl Espresso ablöschen. 1 dl Rahm und die Hälfte des Einweichwassers dazu geben, bei grosser Hitze einkochen Nach und nach das restliche Einweichwasser sowie 1 dl Rahm dazu geben, zu einer sämigen Sauce einkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen; mit etwas Cognac abschmecken. Das Filet auf dem Saucenspiegel anrichten.



Weitere Rezepte finden Sie auf <http://www.volg.ch/rezepte/>



Das Richtige tun
Wenn Armut hilflos macht

Wir helfen Kleinbauern, sich dem Klimawandel anzupassen

Ihre Spende hilft

Jetzt per SMS helfen und 10 Franken spenden: *ARMUT 10* an 227

CARITAS

SO BLEIBST DU GELASSEN IN DER VORWEIHNACHTSZEIT

PR
WETZIKON

Die Advents- und Weihnachtszeit mit ihren Gerüchen, Genüssen und dem Kerzenlicht ist eine schöne und feierliche Zeit und eigentlich die Zeit der Besinnung. Sie ist aber auch für viele mit Zeitdruck und Hektik verbunden. Während dem Jahresabschluss im Geschäft, der Suche nach Geschenken online oder in den Geschäften, Weihnachtsmärkten und Weihnachtsessen erhalten Körper und Geist laufend neue Reize und Informationen, die rund um die Uhr eine Reaktion erfordern. Viele fühlen sich dadurch psychisch gefordert, denn das Gehirn benötigt Zeit, um alles zu verarbeiten und einzuordnen. Gelingt dies nicht, machen sich kreisende Gedanken und Gereiztheit breit.

Um nicht allzu ausgelaugt den 24. Dezember zu erreichen, ist es ratsam rechtzeitig auf sein Innerstes zu hören, bei Handlungsbedarf die Notbremse zu ziehen und einen Gang zurückschalten. Die Tibetische Konstitutionslehre kann hier mit ihrer ganzheitlichen Herangehensweise und dem Einsatz von Pflanzen und Mineralien wertvolle Ansätze für innere Balance liefern.

Gemäss der Tibetischen Konstitutionslehre wüsste der menschliche Organismus grundsätzlich, was zu tun wäre, um die innere Balance zu bewahren, um abends die Anspannung zu lösen, zur Ruhe zu kommen und morgens ausgeruht den neuen Tag in Angriff zu nehmen. Doch raubt der Alltag oft die Zeit für die benötigte Ruhe und Regeneration.

Daher ist es wichtig, sich bewusst Ruhezeiten zum Entspannen einzuplanen. Dem Geist zwischendurch eine kurze Auszeit zu genehmigen und bei einer Tasse Tee oder Kaffee abzuschalten. Tief durchatmen. Eine kurze Verschnaufpause kann Wunder wirken, um sich zu sammeln und wieder fokussieren zu können. Gerade in der Adventszeit lässt sich beim Anblick einer Kerze Ruhe und Kraft tanken, einfach kurz innehalten und mit dem Blick in der Flamme versinken.

Im Schlaf kann sich der Körper am besten erholen. Um einen bestmöglichen Schlaf zu bekommen, ist es wichtig, eine Tagesstruktur und die Schlafenszeit beizubehalten. Vor dem Schlafengehen sollten Handy, Tablet und Fernseher weniger genutzt werden.

Ein überforderter Geist überfordert auch den Körper. Um den Körper zu entlasten, ist daher eine gesunde und ausgewogene Ernährung entscheidend. Zu empfehlen sind wärmende Speisen, die leicht ver-



PADMA NERVOBEN aus Pflanzen und Magnesium. Bild: PADMA

daulich und nahrhaft sind, sowie Kräuter für ein wohliges und stärkendes Gefühl. Weiter soll bewusst Zeit für sich selbst eingeplant werden. Diese kann man für warme Bäder oder Öl-Massagen zur Entspannung nutzen. Um die Energien wieder fließen zu lassen, tut Bewegung gut: Spaziergänge in der Natur oder Yoga-Übungen.

Die Tibeter nutzen neben Entspannungsmethoden auch das Wissen um den Einfluss der Ernährung auf die Balance. Sie empfehlen wärmende Kräuter, wie Kardamom, Muskatnuss oder Zimt sowie Speisen, die saisonal und gekocht sind. Die Tibeter haben früh erkannt, dass die Pflanzen wichtige Botenstoffe für den Körper enthalten. Da der Körper diese Stoffe nicht selbst herstellen kann, müssen sie dem Organismus über die Nahrung zugeführt werden. Bereits vor 1'000 Jahren wurden Pflanzen, Kräuter und Mineralien genutzt, welche die Nerven und den Geist unterstützen.

Kräuterrezepturen aus der Tibetischen Konstitutionslehre können die tägliche Ernährung ergänzen und mit den nötigen Stoffen versorgen.

PADMA NERVOBEN basiert auf einer traditionellen Muskatnuss-Rezeptur, die damals schon angewendet wurde, um Körper und Geist zu erden, das Nerven-Kostüm zusammen zu halten und die Gelassenheit zu unterstützen. Das Nahrungsergänzungsmittel besteht aus naturbelassenen Pflanzen und Magnesium. Magnesium trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems und zu einer normalen psychischen Funktion bei. Es wird in der Schweiz hergestellt und ist in Apotheken, Drogerien und online erhältlich.

padma.ch