

Handgemacht und ehrlich

Die Band **New Branch** spielt in der Bücke für die Kinderkulturarbeit am Fredenberg

Salzgitter. Es gibt ein Wiedersehen mit Delef Behrens. Der langjährige Geschäftsführer des Fredenberg Forums kehrt zurück in die Begegnungssätte Brücke, allerdings als Musiker. Am Freitag, 14. Februar, um 20 Uhr gastiert er erneut mit der Gruppe New Branch in Salzgitter. Außer Detlev Behrens, der für Gesang, Gitarre und Harp verantwortlich zeichnet, stehen Bettina Marischen (Gesang, Conga), Theo Gora (Bass), Uwe Bernau (Gitarre, Sax) und Volker Sagorny (drums) auf der Bühne.

Die fünf Musiker zeigen sich von ihrer rhythmisch-experimentellen Seite. New Branch mixen ihr Repertoire aus einem Schuss Rock, zwei Schuss Blues, einem Schuss Soul und etwas Latin mit akustischem Fundament. Zu hören sind Songs von A bis Z und das genau in dieser Reihenfolge. Angefangen mit Al Green über Eric Clapton, Steve Earl und Beth Hart bis zu Lynyrd Skynyrd oder Bill Withers.

Die Arrangements sind immer rhythmisch, melodisch und ein-



Kommen in die Brücke: Detlev Behrens, Theo Gora, Volker Sagorny, Bettina Marischen und Uwe Bernau sind die Band "New Branch".

FOTO: BERND HUNDERTMARK

gängig. Dabei wird auch der mehrstimmige Gesang nicht fehlen. Das Quintett hat es sich seit vielen Jahren auf die Fahne geschrieben, melodiose und oftmals eher unbekanntere Songs rhythmisch neu zu arrangieren. Zu hören sind aber auch Eigenkomposi-

tionen.

New Branch steht für „handgemachte und ehrliche Musik“ quer durch alle Richtungen und die in der gemütlichen Club-Atmosphäre der Bücke den richtigen Rahmen finden dürfte. Statt eines Eintritts wird um eine Spende ge-

ten. Der Erlös kommt der Kinderkulturarbeit des Fredenberg Forums zugute. Platzreservierungen sind möglich unter per E-Mail an fredenberg-forum@t-online.de oder unter Tel. (05341) 50512 während der Bürozeiten (Montag bis Donnerstag von 9 bis 11 Uhr).

Wasserrattenparty im Stadtbad

Salzgitter. Im Stadtbad in Lebenstedt steht am Samstag, 1. Februar, von 12 bis 17 Uhr eine „Wasserrattenparty“ an. Unter dem Motto „School's Out“ sind alle Schwimfans eingeladen, „Spaß ohne Ende“ zu erleben, schreibt die Bäder, Sport und Freizeit GmbH. Unter anderem wird ein Aqua-Track aufgebaut, es gibt eine Mini-Disco, einen Rutschwettbewerb und „spannende Spiele im kühlen Nass“.

Plattdeutscher Nachmittag im Büchercafé

Oelber a. w. Wege. Das Büchercafé neben der St. Annenkirche in Oelber öffnet am Mittwoch, 5. Februar, um 15 Uhr seine Türen für einen plattdeutschen Nachmittag. Bei einer Tasse Kaffee oder Tee sind die Gäste eingeladen, zuzuhören und selber ins Gespräch zu kommen. Es können auch gerne eigene Texte mitgebracht und vorgelesen werden. Pfarrerin Christiane Coordes-Bischhoff wird aus ihrer ostfriesischen Heimat erzählen und aus der ostholsteinschen Märchensammlung von Wilhelm Wisser „Wat Grotmoeder vertelt“ vorlesen.

Gesundheit

ANZEIGE

Neues „Schlaf-Wunder“ Magnesium?

Schlaf-Hype aus den USA: Experten erklären, was dahintersteckt

Statt Schlaftabletten und teurer Medikamente schwören immer mehr Amerikaner auf einen Mineralstoff, der für einen tieferen und ruhigeren Schlaf sorgen soll. Aber Vorsicht! Magnesium ist nicht gleich Magnesium.

Schlafprobleme resultieren aus den unterschiedlichsten Lebensumständen. Was auch immer Betroffene wachhält, alle wünschen sich eine möglichst sanfte und zuverlässige Lösung, die den natürlichen Schlaf-Rhythmus wieder ins Gleichgewicht bringt.

Magnesium als Schlaf-Unterstützer?

Magnesium ist an über 300 verschiedenen Vorgängen im Körper beteiligt. Es unterstützt eine normale Muskelfunktion¹ und trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems¹ bei. Außerdem unterstützt Magnesium die Bildung von Neurotransmittern wie Serotonin und Melatonin, die für die Stimmung und den Schlaf-Wach-Rhythmus mitverantwortlich sind.

Wenn der Körper unter Stress Hormone wie Cortisol ausschüttet, führt dies zu schlechterem Schlaf. Magnesium reguliert die Produktion und Freisetzung von Cortisol in den Nebennieren mit. Damit fördert Magnesium auch eine normale psychische Funktion.¹



wiederum trägt zur Entspannung der Muskeln bei.

Neu vom Nr. 1* Schlafexperten in Deutschland

Baldriparan ist der Nr. 1* Schlafexperte für pflanzliche Schlafhilfen in deutschen Apotheken. Ganz neu vom Schlafexperten ist Baldriparan Magnesium, ein innovativer Premium-Magnesiumkomplex, der genau die bereits genannte Kombination aufweist.

Es enthält entsprechend den offiziellen Expertenempfehlungen 300 mg Magnesium pro Tagesdosis, ist vegan, zuckerfrei und ohne künstliche Zusätze.

Magnesium ist nicht gleich Magnesium

Der menschliche Körper kann nicht alle Formen von Magnesiumverbindungen auf die gleiche Weise verwerten. Besonders eine Verbindung mit Glycin, dem sogenannten Magnesiumbisglycinat, ist zu empfehlen. Es gilt als die hochwertigste und

bioverfügbarste Form von Magnesium und hat eine entspannende Wirkung auf das Zentralnervensystem. Trimagnesiumdicitrat ist wiederum an der Regulation der Aktivität von Neurotransmittern beteiligt, die eine entspannende Wirkung auf das Gehirn haben. Magnesiumoxid

Vom Schlafexperten Nr. 1*



Für Ihre Apotheke:

Baldriparan Magnesium
(PZN 19553871)

www.baldriparan.de



Baldriparan®