

# Irish Folk in Reinform

The Stokes gastieren am 1. April in der Wasserburg in Gebhardshagen

## Ein satirisches Feuerwerk

Jeden Tag geht in den Nachrichten die Welt unter, von Ukraine bis Klimawandel, von Facebook bis Netflix: Überall Dystopien statt Utopien. Doch Robert Griess hält dagegen: Unter dem Motto „Wir retten



Sieht sich als Kabarettisten alter Schule: Robert Griess.

die Welt!“ zündet der Kölner Kabarettist am Sonntag, 2. April, um 18.30 Uhr in der Wasserburg in Gebhardshagen ein satirisches Feuerwerk und bringt die Verhältnisse zum Tanzen. Dieser Bühnen-Alchimist verwandelt all die Themen, die schlechte Laune machen, in Kabarett-Gold. Heraus kommt ein überbordendes Spektakel der Hochkomik und ein Sittemgemälde aus allen Zutaten, die die Kunst hergibt. Robert Griess gilt als begnadeter Satiriker alter Schule: Intelligent, charmant und böse. Karten gibt es für 18 Euro (Abendkasse 20) im Vorverkauf verbindlich per E-Mail an [wopie-veranstaltungen@t-online.de](mailto:wopie-veranstaltungen@t-online.de) oder unter Tel. (05341) 32418

**Salzgitte.** Diese Band ist seit mehr als 20 Jahren unterwegs, mehr als 700 Konzerte stehen im Tourbuch: The Stokes. Von der Fachpresse werden sie als „die einzigen legitimen Nachfolger der Dubliners“ gehandelt. Die drei Barden stemmen sich unaufhörlich dagegen, die irische Folklore zur Massenware zu veramschen. Kevin Sheahan, Jörg Gleba und Roland Noack stehen für volle Konzerthäuser, Anekdoten und comedy-reifes Entertainment rund um die grüne Insel und traditionelles Singalong. Am Samstag, 1. April, kommen sie um 20 Uhr zur „Irish Night“ in die Wasserburg nach Gebhardshagen.

Das Trio mag es ursprünglich. Wenig popige Schnörkelei, möglichst keine Mainstream-Variationen mit harmonischer Aufbereitung für den Allerweltschmack. Irish Folk in Reinform – dafür stehen die Musiker, die wortreich, stimmungsgewaltig, lei-



Stehen für Irish-Folk und gute Unterhaltung: Kevin Sheahan, Jörg Gleba und Roland Noack sind The Stokes.

FOTOS: PRIVAT

denschaftlich und mit viel Gefühl für das Leben auf der grünen Insel formulieren. Ihre Konzerte sind eine musikalische Liebeserklärung an ein Land und seine kulturelle Tradition. Und wenn die Stokes selbst im Mutterland des Irish Folk vom Fremdenverkehrsverband Tourism Ireland zwei Mal in Folge zur besten Band gewählt wurden, stellt das für sie so etwas wie den Ritter-schlag dar.

Denn zu einem Irish-Folk-Abend gehören noch weitere Zutaten: die Nähe der Künstler zum Publikum, die Geschichten und Anekdoten rund um die Insel und die Songs. All das erzeugt erst die Atmosphäre der unverwechselbaren Stokes-Show. Karten gibt es für 18 Euro (Abendkasse 20) im Vorverkauf verbindlich per E-Mail an [wopie-veranstaltungen@t-online.de](mailto:wopie-veranstaltungen@t-online.de) oder unter Tel. (05341) 32418.

## Medizin

Ein Blähbauch kann sich im Laufe des Tages bis zu einem 20 cm zunehmendem Ballon aufblasen



**Feind der Frauen**

## Der Blähbauch

Morgens flach, abends eine Kugel. Frauen sind vom Blähbauch doppelt so häufig betroffen wie Männer. Auslöser sind Luft und Gase, die sich während der Verdauung vieler Lebensmittel im Darm bilden. Erste Hilfe leisten starke bittere Heilpflanzen mit wertvollen Krampflösern. Die gibt es heute in den einzigartigen Magen-Tropfen Gasteo in der Apotheke.

**Die Fettverdauung kommt in Schwung**  
Schon beim ersten Kontakt mit

der Zunge setzen die Bitterstoffe in Gasteo eine Kettenreaktion in Gang. Magen, Leber und Galle werden zur Produktion von Verdauungssäften angeregt. Die Fettverdauung kommt in Schwung und das Nahrungsfett landet nicht so schnell auf Hüfte, Bauch und Po. Durch den bitteren Geschmack lässt auch der Appetit nach. So wird besonders der Heißhunger auf Süßes gebremst. Der Darm wird aktiviert und bereits vorhandene Gase diskret abtransportiert. Neue Blähungen können vermieden werden,

**Das hilft, das wirkt, das spürt man!**

„Ich kann Gasteo nur weiterempfehlen. Mir wurde es von meinem Apotheker empfohlen, nachdem ich ihn wegen meinem Blähbauch um Rat gefragt habe. Seitdem habe ich es immer zuhause, Gasteo wirkt einfach hervorragend!“ berichtet eine Apotheken-Kundin.\* Gasteo gibt es rezeptfrei nur in Apotheken.

belastende Blähungen verschwinden. Der gesamte Magen-Darm-Trakt wird beruhigt durch das gelbe Gänsefingerkraut. Man fühlt sich wieder wohl in seiner Haut.



## Das hilft, das wirkt, das spürt man



## „Ich will endlich wieder gut schlafen!“

Der Körper ist müde, doch der Kopf kann nicht zur Ruhe kommen. Sorgen um die eigene Gesundheit und das Wohlbefinden von Angehörigen, finanzielle Probleme oder fehlende soziale Kontakte führen zu Stress und Verunsicherung. Innere Anspannung ist der größte Feind des guten Schlafes, weiß Schlafmediziner Hans-Günter Weef. Ein Teufelskreis setzt sich in Gang. Je weniger und schlechter man schläft, umso schwieriger wird es, mit belastendem Alltagsstress umzugehen. Die moderne Wissenschaft bestätigt: Die Passionsblume hilft bei Schlafstörungen, aber auch bei innerer Anspannung und quälender Unruhe.

**Das Wunder der Passionsblume**  
Deutschlands meistgekauftes Passionsblumen-Medikament ist Lioran centra mit der höchsten Dosierung der wunderschönen

### Studie<sup>1</sup> belegt Wirksamkeit



„Hochwertiger Passionsblumen-Extrakt erhöht die gesamte Schlafdauer und reduziert spürbar das nächtliche Aufwachen“. Die Verträglichkeit wird als „sehr gut“ bewertet. Die Passionsblume ist die Natur-Arznei unserer heutigen Zeit.

Passionsblume. Für ihre schlaffördernde, entspannende und angstlösende Wirkung wurde die Passionsblume von der Wissenschaft zur Arzneipflanze des Jahres gewählt. „Ich nehme Lioran centra seit vielen Monaten. Das Natur-Medikament ist bei Schlafstörungen, aber auch Unruhe und Nervosität sehr zu empfehlen“, weiß eine Betroffene.\*

### Die gut verträgliche Einnahme

Zwei Lioran centra-Dragees eine gute Stunde vor dem Zu-Bett-Gehen schenken Ruhe – so viel innere Ruhe, dass sich der gesunde Schlaf wie von selbst einstellt. Bei längerer Einnahme entfaltet sich die volle Wirkung der Passionsblume. Mit dem erfreulichen Zusatz-Effekt, dass die Passionsblume auch die Nerven stärkt. Man geht ausgeglichen und entspannt durch den Stress des neuen Tages. Natürlich ohne Nebenwirkungen und Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln. Bestens verträglich eignet sich Lioran centra damit für die Langzeit-Einnahme (Apotheke, PZN 1388 9966).



- Gut ein- und durchschlafen
- Ohne Gewöhnung

Lue et al. (2020) Int Clin Psychopharmacol. 35(1):29-35; \*biomoments.de; \*shop-apotheke.com