

Kultur Konzert der Basler Rockband «Navel» in Bülach

«Musik ist das einzig Sinnvolle»

Die drei Jungs von «Navel» treten am 6. Dezember in der Kulturkantine Guss 81-80 auf. Das Konzert der Rockband ist ein etwas anderer Samichlaus-Anlass.

Katja Büchi

Die Rockband «Navel» besteht in der heutigen Besetzung erst seit Sommer dieses Jahres. Das einzige Mitglied, das seit der Gründung im Jahr 2003 dabei ist, ist der Sänger und Gitarrist Jari Altermatt. Der Schlagzeuger Steve Valentin spielt seit 2007 und der Bassist Michi Christ seit diesem Jahr bei «Navel».

Obwohl der Musikstil von der Band im Internet als «Post Grunge» bezeichnet wird, sieht Sänger Jari Altermatt seine Musik als «Earth Rock». «Meine Musik kommt aus dem Boden und orientiert sich an den Wurzeln der Musik, zum Beispiel an alten Blues Bands oder auch an Klassikern der Rockmusik wie Led Zeppelin», sagt Altermatt. Zur Musik kam der 24-Jährige durch seinen früheren Nachbarn, der erfolgreich in einer Band spielte. Obwohl Jari damals noch ein



Sänger Jari Altermatt (links), Bassist Michi Christ und Schlagzeuger Steve Valentin sind «Navel». (zvg)

Kind war, beeindruckte ihn dessen Erfolg, und er wusste: «Das will ich auch!» Er war der Meinung, die Musik komme einfach aus dem Radio. Als er aber sah, wie seine Schulkameradinnen und -kameraden selber Musik produzierten, war er begeistert. Heute macht Jari Altermatt selber Musik, und sie bedeutet

ihm sehr viel. Er fühlt sich für die Musik bestimmt und sieht sie als das einzig Sinnvolle in seinem Leben an. Er schreibt die meisten Texte für die Songs, und gemeinsam mit den anderen beiden Bandmitgliedern komponiert er die Musik zu den Liedern. Mit ihrer Musik wollen die drei Jungs viel aussagen. Ihre

Texte sind häufig gesellschaftskritisch, rebellisch und wild, aber auch jugendlich naiv. Während Gefühle, Sehnsüchte und Leidenschaften häufige Themen sind, kommen die Liebe und Frauen fast nicht vor. Sänger Jari will mit seinen Texten seinen Emotionen Ausdruck geben und eine Aussage machen, die manch-

mal sehr klar und manchmal eher unterschwellig zur Geltung kommt.

Den Namen «Navel» hat eine Freundin der Band vor fünf Jahren vorgeschlagen – kurz vor ihrem ersten Auftritt, als sie dringend einen brauchten. Jari Altermatt gab dem Namen erst im Nachhinein eine Bedeutung. «Navel» ist Englisch und heisst «Nabel». Die Interpretation des Sängers: «Der Mensch hat einen Nabel bekommen. Seine Aufgabe ist es, sich abzunabeln und seinen eigenen Weg zu gehen.» So projiziert er die Bedeutung auf die Band und ihre Musik – sie muss ihren eigenen Weg gehen und unabhängig sein.

Vom Vor- zum Haupt-Act

«Navel» hat bereits einige Erfolge zu verzeichnen. So wurde die Band zum Beispiel vor einem Jahr als Support für den deutschen Teil der Welttournee der amerikanischen Rock Band «Queens of the Stone Age» verpflichtet. Selber tourten «Navel» bereits durch Deutschland, Österreich und hatten in Frankreich verschiedene Auftritte.

Am nächsten Samstag tritt «Navel» um 22 Uhr in der Kulturkantine Guss 81-80 auf. Unterstützt werden sie im Vorprogramm von den beiden Zürcher Unterländer Bands «Elysium» um 20 und «The Sinful Saint» um 21 Uhr.

Sicherheit

Funkenwurf ist Brandgefahr Nr. 1



Ideal sind ein Gitter rund ums Cheminée und ein nicht brennbarer Steinboden. (zvg)

In rund 400 000 Haushalten in der Schweiz lodert in den kalten Tagen ein wärmendes Feuer im Cheminée. Das ist zwar gemütlich, aber nicht ganz ungefährlich: Die häufigsten Brände ereignen sich durch Funkenwurf. Wer diese Tipps befolgt, kann die Gefahr eindämmen:

- Vor Funkenwurf schützt ein Metallvorhang oder ein Gitter vor der Feuerstelle.
- Rund um das Cheminée oder den Holzofen ist ein Sicherheitsabstand zu brennbaren Materialien wie Teppichen oder Vorhängen einzuhalten.
- Aus Gründen der Sicherheit, aber auch zum Schutz der Umwelt soll ausschliesslich naturbelassenes und trockenes Holz verwendet werden.
- Das Verbrennen von Abfall, Karton, Kunststoff oder Papier kann zu einem gefährlichen, nicht kontrollierbaren Kaminbrand führen.
- Auch wenn das Feuer längst erloschen ist, die Asche glüht weiter und darf nur in einem feuersicheren Behälter entsorgt werden.
- Weil Kinder sich auf Augenhöhe mit dem Cheminéefeuer bewegen, sind sie besonders gut zu beaufsichtigen.

Die Broschüre «Verhütungsmittel gegen Brände» kann kostenlos bezogen werden bei: Beratungsstelle für Brandverhütung, BfB, Postfach 8576, 3001 Bern, oder über die BfB-Website www.bfb-cipi.ch.

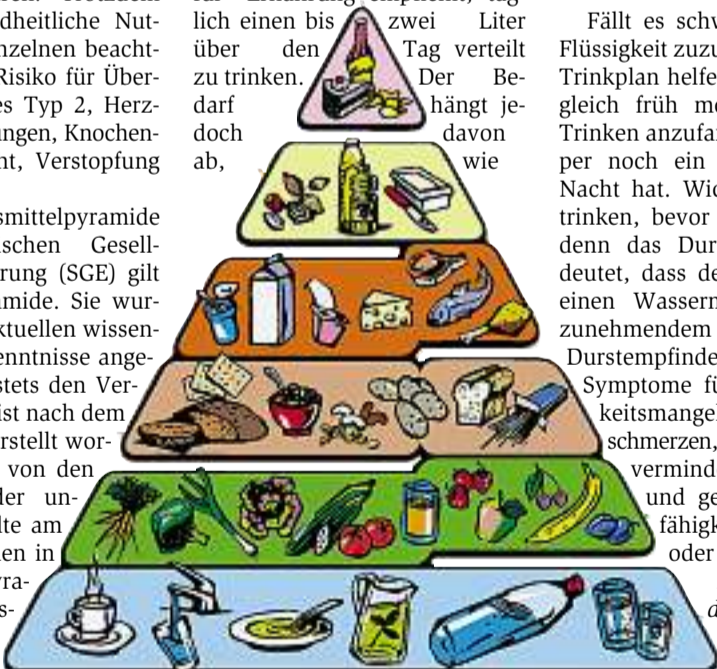
Ernährungsberatung

Lebensmittelpyramide praktisch umsetzen

Die Lebensmittelpyramide ist vielen Schweizerinnen und Schweizern ein Begriff: Rund 42 Prozent wissen, was sie bedeutet. Die Bekanntheit ist eine Sache, die Umsetzung eine andere. Nur 18 Prozent der Bevölkerung geben an, sich nach den Empfehlungen der Lebensmittelpyramide zu ernähren. Trotzdem wäre der gesundheitliche Nutzen für jeden Einzelnen beachtlich: geringeres Risiko für Übergewicht, Diabetes Typ 2, Herz-Kreislauferkrankungen, Knochenbrüchigkeit, Gicht, Verstopfung usw.

Die Nahrungsmittelpyramide der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE) gilt als Referenzpyramide. Sie wurde 2005 an die aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisse angepasst und trägt stets den Vermerk «SGE». Sie ist nach dem Mengenprinzip erstellt worden. Das heisst, von den Lebensmitteln der untersten Stufe sollte am meisten, von jenen in der Spitze der Pyramide am wenigsten konsumiert werden.

Die regelmässige und ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist zentral, damit wir körperlich und geistig leistungsfähig sind und unser Körper gut funktioniert. Deshalb ist die Flüssigkeit auf der untersten Stufe der Lebensmittelpyramide angesiedelt. Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, täglich einen bis zwei Liter über den Tag verteilt zu trinken. Der Bedarf hängt jedoch davon ab, wie



gross und schwer man ist und wie wasserhaltig die gegessene Nahrung war. Bei Fieber, Sport und heissem Wetter dagegen sollte man mehr trinken. Als Kontrolle, ob man genug getrunken hat, dient die Farbe des Urins: sie sollte hell sein.

Trinkplan erstellen

Fällt es schwer, ausreichend Flüssigkeit zuzuführen, kann ein Trinkplan helfen. Wichtig ist es, gleich früh morgens mit dem Trinken anzufangen, da der Körper noch ein Defizit von der Nacht hat. Wichtig: Man sollte trinken, bevor man durstig ist, denn das Durstempfinden bedeutet, dass der Körper bereits einen Wassermangel hat. Mit zunehmendem Alter lässt das Durstempfinden deutlich nach. Symptome für einen Flüssigkeitsmangel sind Kopfschmerzen, trockener Mund, verminderte körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, Übelkeit oder Muskelkrämpfe. Nicoletta Weber, dipl. Ernährungsberaterin HF

Top-Ten-Bücher

1. Carlos Ruiz Zafón **Das Spiel des Engels**
2. P. Coelho/M. Meyer **Brida**
3. Susanna Schwager **Das volle Leben. Männer über achtzig**
4. Franz Hohler **Das Ende eines ganz normalen Tages**
5. E. George/ I. Krane **Doch die Sünde ist scharlachrot**
6. Charlotte Roche **Feuchtgebiete**
7. Paul Wittwer **Giftnapf**
8. Susanna Schwager **Das volle Leben. Frauen über achtzig**
9. Uwe Tellkamp **Der Turm**
10. Gavalda/Kronenberger **Alles Glück kommt nie**

Quelle: Schweizer Buchhändler- und Verleger-Verband SBVV

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|--|---|
| | | 6 | 8 | 1 | 4 | Sudoku Mittel Füllen Sie die leeren Felder so, dass in jeder horizontalen und vertikalen Reihe sowie in jedem Kästchen die Zahlen 1 bis 6 vorkommen. | |
| | | | 6 | 3 | 5 | | |
| | 7 | | | | | | 5 |
| 3 | | 8 | 7 | | | | 2 |
| | 1 | | | | | | 7 |
| 2 | | 5 | 9 | | | | 6 |
| | 2 | | | | | | 8 |
| | | 9 | 5 | 1 | | | |
| 7 | 3 | 2 | 5 | | | | |

Daily English

Wie heisst es richtig?

Übersetzen Sie die folgenden Sätze ins Englische:
1. Es ist warm hier drinnen. Zieh deinen Mantel aus.
2. Dieser Bleistift ist wirklich alt. Du kannst ihn wegwerfen.

Lösung:
1. It's warm inside. Take off your coat.
2. This pencil is really old. You can throw it away.

Astrologische Wochenschau

Venus, Mond und Jupiter treffen sich zu einem glücklichen Date

Nach den anstrengenden Aspekten der letzten Zeit herrscht Anfang dieser Dezemberwoche vermehrt Freude für die schönen Dinge des Lebens. Dazu geht es um die Besinnung auf die wesentlichen Dinge des Lebens und eine persönliche Standortbestimmung. Bis Wochenmitte besteht eine friedliche, stimmige Energie, dann wird es am Sternenhimmel wieder hektischer und spannungsvoller. Anfang Woche treffen sich Venus, Mond und Ju-

piter zu einem glücklichen Date. Die Sterne stehen günstig für alle persönlichen und wirtschaftlichen Unternehmungen. Dies wäre ein guter Zeitpunkt, um den Bund für das Leben zu schliessen oder dem Liebsten einen Antrag zu machen. Bei so vielen Glücksgefühlen besteht auch immer die Gefahr, zuviel zu erwarten oder sich mit unrealistischen materiellen Wünschen zu befassen. Meist sitzt der Geldbeutel an solchen Tagen sehr

locker, also aufpassen beim vorweihnachtlichen Shopping.

Mitte Woche herrscht eine liebevolle und ausgeglichene Stimmung, und auch unangenehme Nachrichten können günstig übermittelt werden. Eine gute Zeit für gemeinsame Teamarbeit und kreative Tätigkeiten. Vertrauen Sie am Donnerstag Ihrer Intuition und lassen Sie sich bei allen wichtigen Entscheidungen auch von Ihren Gefühlen leiten. Gönnen Sie sich am Donnerstag-

abend eine Auszeit und lassen Sie Ihre Seele baumeln. Sie verfügen über eine besonders sensitive Antenne und können sich gut in andere Menschen hinein fühlen. Nutzen Sie diese harmonische Zeitqualität, denn am Freitag und Samstag kann es auf Grund einer schwierigen Merkurblockade zu Störungen kommen. Wichtige Verhandlungen und Abschlüsse sollten, wenn möglich, verschoben werden, da diese Konstellation zu Fehlinter-

pretationen und Missverständnissen führt. Vielleicht entpuppt sich auch der Besuch vom Nikolaus bei Ihnen anders als erwartet. Auch im Strassenverkehr oder im Übermitteln von Nachrichten kann es zu Störungen kommen. Am Freitag wird die Sonne von Mars unterstützt und sorgt für eine aufgeheizte Stimmungslage. Diese Tage eignen sich gut, um für Ihre persönlichen Werte zu kämpfen, die Ihnen wirklich am Herzen liegen.

Bewahren Sie einen kühlen Kopf und haben Sie den Mut, auch mal Nein zu sagen. Sorgen Sie besonders am Wochenende für genügend Bewegung, um diese starke Energie konstruktiv zu leben. Achten Sie besonders darauf, sich und andere nicht durch unüberlegte Handlungen zu verletzen.

Astrologische Wochenschau von Gerda Bürge, psychologische Astrologin SFER, Dielsdorf. www.gerda-astro.ch