

Donnerstag, 30. September 2021

## Piazza

## Charts &amp; Neuheiten

## Singles

1	(6)	CKay feat. Joeboy & Kuami Eugene: Love Nwantiti (ah ah ah)
2	(1)	Ed Sheeran: Bad Habits
3	(3)	The Kid Laroi / Justin Bieber: Stay
4	(5)	Glass Animals: Heat Waves
5	(4)	Shouse: Love Tonight
13	(neu)	Lil Nas X: Thats What I Want
23	(neu)	KC Rebell & Gzuz: Polizei
24	(neu)	Kalim feat. Haftbefehl: Ozean
41	(neu)	AK Ausserkontrolle: Gut im Geschäft
56	(neu)	Taylor Swift: Wildest Dreams

## Alben

1	(neu)	Schwiizergoofe: 10
2	(2)	Iron Maiden: Senjutsu
3	(1)	Heimweh: Gold – Das Jubiläumsalbum mit Hits und neuen Liedern
4	(neu)	Bob Dylan: The Bootleg Series Vol. 16 1980-1985
5	(neu)	Peter Maffay: So weit
6	(neu)	Lil Nas X: Montero
8	(neu)	Florent Pagny: L'avenir
9	(neu)	Phenomden: Streunendi Hünd
10	(neu)	Leto: 0.17
11	(neu)	Saint City Orchestra: Unified

## Belletristik

1	(1)	Rita Falk: Rehragout-Rendezvous
2	(2)	Hervé Le Tellier: Die Anomalie
3	(3)	Peter Stamm: Das Archiv der Gefühle
4	(4)	Nicholas Sparks: Mein letzter Wunsch
5	(6)	Christine Brand: Bis er gesteht
9	(neu)	Gian Maria Calonder: Engadiner Herzrasen
20	(neu)	Louise Penny: Der vermisste Weihnachtsgast
26	(neu)	Kristin Hannah: Die vier Winde
30	(neu)	Bernhard Schmutz: Schweizer Wasser
32	(neu)	Fredrik Backman: Eine ganz dumme Idee

## Sachbuch

1	(1)	Angela Lembo-Achtnich / Jonny Fischer: Ich bin auch Jonathan
2	(neu)	Anna Maier: Sei du der Pilot deines Lebens
3	(2)	Laura Malina Seiler: Zurück zu mir
4	(3)	Stefanie Stahl: Das Kind in dir muss Heimat finden
5	(10)	Hape Kerkeling: Protzen vom Tisch!
9	(neu)	Annenmarie Wildeisen: Gemeinsam am Tisch
19	(neu)	Andreas Kalcker: Gesundheit verboten – unheilbar war gestern
22	(neu)	Elke Heidenreich: Hier geht's lang!
33	(neu)	Joe Miller / Ugur Sahin / Özlem Türeci: Projekt Lightspeed
40	(neu)	Elmar Schenkel: Unterwegs nach Xanadu

## DVDs

1	(1)	Black Widow
2	(3)	Wonder Woman 1984
3	(neu)	S.W.A.T. – Staffel 4
4	(4)	Luca
5	(2)	Nomadland
6	(neu)	The Blacklist – Staffel 8
7	(neu)	The Mauritanian – Eine Frage der Gerechtigkeit
10	(neu)	A Taxi Driver
11	(neu)	Donnie Darko
13	(neu)	Son of the South

## Zwei für alle und alle mit viel Elan

Das Christoph Walter Orchestra beweist im KKL wieder einmal: Am besten ist es, wenn es schnell wird.

## Susanne Holz

Eleganter schwarzer Anzug, schmale Silhouette, ein breites Lächeln im Gesicht. Die Nonchalance, die liebenswürdige Lässigkeit im Blut. Auf Christoph Walter ist Verlass – auch am Dienstagabend, bei der Entertainment-Gala mit dem Christoph Walter Orchestra im Rahmen des 22. World Band Festival. Allerdings wartete der Vollblutentertainer an jenem Abend im Konzertsaal des KKL noch mit Überraschungen auf: mit seinem Vater im Publikum und mit dem Jodlerklub Sursee als Special Guests.

Das Jodeln wurde in den vielen vergangenen Monaten der Pandemie wohl öfter in Zusammenhang mit einer gewissen Ansteckungsgefahr erwähnt als mit unbeschwerten Auftritten und Konzerten. Umso mehr scheint es das Publikum wie den Jodlerklub Sursee zu freuen, im KKL hier und heute vereint zu sein. Der Applaus für die dargebotene Festhymne des Eidgenössischen Schwing- und Älplerfests 2019, «Schwingerlüüt im Schwiizerland», ist gross.

Und dann die nächste Überraschung: Christoph Walter bitet seinen Vater im Publikum, sich zu erheben, um ihn mit seinem für ihn geschriebenen Jodellied «Abschied von den Bergen» zu ehren. Die Gedanken an Corona, die doch immer präsent sind, auch, weil man es noch nicht gewohnt ist, wieder ohne Maske inmitten von vielen zu sitzen, weichen der Freude über diesen Vater-Sohn-Moment.

## Standing Ovations und zwei Zugaben

Doch alle Besinnlichkeit in Ehren: Die grösste Freude bricht sich im gut gefüllten Konzertsaal jeweils ihre Bahn, wenn es flott und schnell wird. Wenn sie



Zuletzt tanzen sie noch miteinander: Bandleader Christoph Walter und Sängerin Nelly Patty. Bild: Patrick Hürlimann (Luzern, 28. September 2021)

alle in ihrem Element sind, die Bläser und die Streicher, die Musiker an Perkussion und Schlagzeug, Lisa Scannell am Bass und Randy Müller an der E-Gitarre. Wenn Bandleader Christoph Walter vor Vergnügen hüpfert und Sängerin Nelly Patty im eng anliegenden und leuchtend roten Jumpsuit einen Spagat vollführt. Dann ist das Glück im Saal zu spüren und ein freudiges Kribbeln auf der eigenen Haut.

Anmutig schnell wird es mit Amin Mokdad, seiner Querflöte und den zwei irischen Traditionals «Wild Rover» und «Ryans Polka». Saxofonist Fabian Capaldi wiederum bringt die Bal-

lade «A Thousand Years» zum Leuchten – wenn er sich, unterstützt von Posaunen und Streichern, in die hohen Töne schwingt.

Highlights des Abends sind Nelly Pattys Interpretationen der Amy-Macdonald-Songs «What Happiness Means to Me» und «This Is the Life». Die Sängerin bezaubert mit so samtweicher wie kräftiger Stimme und auch mit ihrem Charme, wenn sie zur Seite tritt und dem Orchester die grosse Bühne überlässt. Weiteres Highlight: Gitarrist Randy Müller mit Mark Knopflers Ballade «Going Home». Man lauscht und

staunt, freut sich und lauscht. Das Gefühl vollumfänglichen Glücks verspürt man schliesslich bei «Stand By Me». Hier geben die African Singers, weitere Special Guests, wirklich alles. Randy Müller kämpft sich nach vorne. Saxofon, Schlagzeug, Perkussion und alle Bläser spielen im Vollmodus.

Das ist wundervoll und findet seine Fortsetzung, wenn bei John Miles' «Music» Schlagzeug und Perkussion in Dialog treten, Christoph Walter wieder hüpfert und Lisa Scannell am Bass begeistert. Die Standing Ovations sind verdient und führen zu einer ersten Zugabe. «My Way»

und Sinatra, Christoph Walter und Nelly Patty riskieren ein Tänzchen. Und dann noch: Nelly Patty singt und performt «Simply the Best» – ein perfekter Spagat inklusive.

## Hinweis

Das Festival läuft noch bis Samstag. Während heute, Donnerstag, «Volksmusik Trumpf» ist, steht Freitag Tschaikowsky auf dem Programm mit der Philharmonie Baden-Baden und Daniel Ottensamer an der Klarinette. Am Samstag beschliesst die «Goldene Marschparade» das Festival. [www.worldbandfestival.ch](http://www.worldbandfestival.ch)

## Krafttraining wird unterschätzt

Studie: Muskelaufbau schützt vor Krebs, Diabetes und Herzinfarkten.

Sport trainiert Herz und Kreislauf, schützt vor Diabetes und Krebs. Viele denken dabei an Jogging, Walking, Radtouren und anderen Ausdauersport. Dabei fanden Präventionsforscher in Boston nun heraus: Mit einem Kraft- und Muskeltraining kann man ähnliche Effekte erzielen. Vorausgesetzt, man beachtet ein paar wichtige Regeln.

So zeigt die acht Jahre dauernde Studie mit rund 30 000 Männern, dass bereits ein halbstündiges Krafttraining pro Woche reicht, um das Risiko für koronare Herzkrankheiten wie den Infarkt um 23 Prozent zu senken. Grund: Die aufgebaute Muskelmasse braucht für ihre Nährstoffversorgung ein breites Kapillarnetz, und das kann erhöhte Blutdruckwerte zum Sinken bringen; für Herz-Kreislauf-Schutz die halbe Miete.

Zudem braucht Muskelmasse mehr Energie. Das sorgt für

Entspannung bei den Blutzucker- und Blutfettwerten, sodass sich weniger Fett an den Gefässwänden ablagert. Für den US-Präventionsmediziner Edward Giovannucci gehört der «positive Einfluss auf den Stoffwechsel zu den riesigen Vorteilen des Kraft- und Muskeltrainings». Womit man bei der Diabetes ist.

30 Minuten Krafttraining wöchentlich senken das Risiko um 14 Prozent, an der weitverbreiteten Stoffwechselstörung zu erkranken. Wer bis zwei Stunden die Woche trainiert, erreicht eine Senkung von 20 Prozent. Denn auch Training mit Gewichten bringe die Muskelzellen dazu, mehr Insulin und damit mehr Zucker hereinzulassen.

## Gesamtes Sterberisiko sinkt bei Krafttraining

Insgesamt haben über 65-jährige Männer und Frauen ein 19 bis 35 Prozent niedrigeres Sterberisiko,

wenn sie mindestens zwei Mal pro Woche mit Gewichten trainieren. Mehr als 2,5 Stunden pro Woche sollten es aber nicht sein. Und vor allem sollte man sich nicht mit zu vielen Wiederholungen und zu hohen Gewichten belasten. In solchen Fällen seien schon bedenkliche Verhärtungen an den Blutgefässen beobachtet worden. Am besten sei es ohnehin, Kraft- und Ausdauertraining zu kombinieren.

Von der Methode, beim Joggen zusätzlich ein Paar Hanteln zu schwingen, halten Experten indes wenig. Dies gehe, warnt Stefan Graf vom deutschen Leichtathletikverband, zu Lasten des Laufstils. «Mit Gewichten an Armen, Beinen oder Oberkörper läuft man unruhig.» Zudem würden vielleicht die Gelenke mehr belastet, als ihnen guttut. Ohnehin seien diese Gewichte zu klein, um ernsthaft die Muskeln zu stärken. (jz)



Fröhlicher Trubel vor dem KKL: ein Beispiel aus dem Buch. Bild: PD

## Neues Wimmelbuch zu Luzern

Das Bilderbuch der Luzernerin Anja Delgrande-Gollmann zeigt auf zwölf grossformatigen Doppelseiten bekannte Locations in ihrer vollen Betriebsamkeit: vom KKL über den See bis zum Verkehrshaus, vom Löwendenkmal über die Swisspor-Arena bis unter die Egg. Dort zum Beispiel herrscht eine fasnächtliche Ac-

tion, die fast etwas wehmütig stimmt. Ein Spass für Gross und Klein, zumal man auch Figuren suchen kann, die auf jedem der Bilder aufscheinen. (are)

## Hinweis

Erhältlich in diversen Luzerner Buchhandlungen, im Verkehrshaus und via [es-wimmelt-in-luzern.ch](http://es-wimmelt-in-luzern.ch).