

Barfuß durch „bessere Zeiten“: Songpoetin Ulla Meinecke erntet in Gronau großen Applaus

Auch mit 73 Jahren ist die Sängerin nicht auf den Mund gefallen.
Beim Konzert in der KGS Gronau beweist sie so, dass man nie zu alt für die Bühne ist.

VON WALDEMAR LORENZ

GRONAU. Die Schuhe müssen als Erstes dran glauben. Kaum hat Ulla Meinecke am Samstagabend die Bühne der Aula in der KGS Gronau betreten, zieht sie sie aus und bestreitet den Abend fortan barfuß. Luftiger weißer Hosenanzug, die obligatorische Kapitänsmütze auf dem Kopf – und los geht es. „Es ist schön, euch zu sehen“, begrüßt die 73-Jährige ihr Publikum. Schließlich sei die Erdanziehungskraft auf der heimischen Couch nicht allein noch am größten. Dass so viele ihr widerstanden haben, findet die Sängerin umso schöner.

Meinecke ist mit ihrem Programm „Bessere Zeiten“ nach Gronau gekommen. Schnell wird deutlich, dass an diesem Abend nicht allein die Lieder zählen. Meinecke, seit den 70-ern eine Größe der deutschsprachigen Musik, erzählt, erinnert sich und nimmt dabei vor allem sich selbst nicht allzu ernst. Auch das Alter ist immer wieder Thema. „Alt werden ist scheiße“, stellt sie trocken fest und schiebt die entscheidende Frage hinterher: „Aber was ist die Alternative?“ Beim Song „Zu alt“ und der Zeile, sie sei inzwischen „zu alt für Sex vor



In der Aula der KGS Gronau singt Ulla Meinecke Songs aus ihrer seit Jahrzehnten andauernden Karriere – begleitet von Pianist und Keyboarder Reinmar Henschke. FOTO: WALDEMAR LORENZ

der Kamera“, gibt es Beifall und zustimmendes Gelächter. Meinecke weiß, dass sie mit dem Thema bei ihrem überwiegend älteren Publikum einen Nerv trifft. Stimmlich bewältigt sie den Abend noch immer souverän,

auch wenn ihr in den Höhen und zwischen Grenzen gesetzt sind. Besonders bei John Lennons „Imagine“ ist das nicht zu überhören. Aber ihre Stärke liegt ohnehin woanders: in den gut verständlichen, häufig nachdenklichen Texten und

ihrem Gespür für die Tücken des Alltags. Etwa wenn sie von ihrer Abneigung gegen Gebrauchsanweisungen und programmierbare Geräte erzählt. Zweieinhalb Stunden habe sie einst die Anleitung eines Anrufbeant-

worters studiert – und das Gerät anschließend vom Balkon geworfen. „Was soll der Scheiß?“, fragt sie angesichts einer zunehmend digitalisierten Welt.

Auch Erinnerungen gehören zum Programm. Für „Wer will schon Becky Thatcher sein?“ erzählt sie vom Lesenlernen und davon, wie wunderbar es sei, ein Buch aufzuschlagen und in eine andere Welt zu springen. Mark Twains „Die Abenteuer des Tom Sawyer“ müsse eigentlich nur für sie geschrieben worden sein. Als Vorbild habe sie sich allerdings lieber für Clint Eastwood entschieden. „Denn wer will schon Becky Thatcher sein?“

Ein kleiner Seitenhieb gilt Kollegin Annett Louisan. Für sie schrieb Meinecke einst den Text zu „Mein Tag“. Louisans Version wurde ein Erfolg. Reinmar Henschke, an diesem Abend auch dabei, hat das Stück später noch einmal vertont – und erst diese Version, lässt Meinecke wissen, gefalle ihr richtig gut.

Henschke ist ohnehin weit mehr als nur ein Begleitmusiker. Hinter seinem dreistöckigen Keyboardturm erzeugt er einen erstaunlichen Klangkosmos, setzt Akzente, singt,

summt Background und zeigt sich immer wieder als gleichberechtigter musikalischer Partner. Besonders in „Wie tief kann man sehen“ beweist er seine Klasse. Bei „Der Mann im Mond ist ein Mädchen“ erzählt Meinecke, dass das Stück während der Corona-Zeit gemeinsam mit Prinzen-Sänger Tobias Künzel in ihrer Küche entstanden ist. Künzel bezeichnet sie inzwischen als ihren „Lieblingsprinzen“.

Den größten Trumpf hebt sie sich jedoch bis zum Schluss auf: Als erste Zugabe kommt „Die Tänzerin“, danach folgt Rio Reisers „Übers Meer“, bei dem Henschke aus seinen Keyboards auch noch täuschend echte Dudelsackklänge hervorholt. Das Publikum feiert Meinecke und Henschke zum Schluss mit lang anhaltenden Standing Ovations.

Mit dabei ist auch Marianne Wismer aus Elze. Die heute 84-Jährige war schon 74, als ihre Schwiegertochter sie erstmals zu einem Meinecke-Konzert mitnahm. Seitdem ist sie eingefleischter Fan. Zehn Jahre später sitzt sie auch in Gronau im Publikum. „Zu alt“? Um Ulla Meinecke für sich zu entdecken, ist man das offenbar nie.

Gesundheit

ANZEIGE

„Das ist ja wohl ein Ding, dass ich jetzt von Obst zunehme! Stichwort Stoffwechselfalle...“



Annette Frier setzt auf einen Stoffwechsel-Shake für Frauen ab 40, der den verlangsamten Stoffwechsel aktiviert.

Viele Frauen ab 40 erleben täglichen Frust: Die Lieblingsjeans geht nicht mehr zu. Der Bauch fühlt sich aufgebläht an. Die Waage steigt weiter – obwohl sie genauso oder weniger essen wie früher.

Doch die Forschung weiß heute: Das Problem ist nicht ihr Wille – es ist ihr Stoffwechsel, der sich ab 40 grundlegend verändert. Viele Frauen geraten unbemerkt in eine biologische Stoffwechselfalle, die lange unterschätzt wurde: die sogenannte Glykation – die „Verzuckerung“ im Körper.

Schon kleine Blutzuckerspitzen durch die „harmlose“ Banane zwischendurch, den Latte macchiato oder den Snack sorgen dafür, dass der Blutzucker hochschnellt und der Körper in den Speichermodus schaltet: Energie wird eingelagert statt verbrannt, besonders am Bauch. Klassische Diäten funktionieren deshalb ab 40 oft nicht mehr. Noch mehr Verzicht bremst den Stoffwechsel. Der Körper schaltet in den Sparmodus, hält jede Kalorie fest. Gleichzeitig sinkt ab 40 der Östrogenspiegel, die Muskelmasse nimmt ab – we-

niger Muskeln verbrennen weniger Energie.

Der pureSGP Stoffwechsel-Shake¹ wurde speziell für den veränderten Stoffwechsel ab 40 entwickelt. Ein evidenzbasiertes Abnehmprodukt aus der Apotheke, das genau dort ansetzt, wo herkömmliche Diäten scheitern²:

- › Die zuckerfreie Formulierung aktiviert den Stoffwechsel und vermeidet Blutzuckerspitzen
- › Hochwertige, reine Proteine unterstützen die Muskelmasse
- › Wertvolle Ballaststoffe sorgen für ein angenehmes Sättigungsgefühl
- › Essenzielle Mikronährstoffe beugen Mangelerscheinungen vor

Das Geniale: Dieser Shake ist ein purer Genuss. Einfach an fünf Tagen pro Woche zwei Mahlzeiten durch den cremigen Shake ersetzen – flexibel, wann Sie wollen.

NEU in der Apotheke

Für Ihre Apotheke:

pureSGP Stoffwechsel-Shake

(Vanille: PZN 20584687)

Schmerz lass nach

Seit 1932 schaltet Spalt den Schmerz ab – heute doppelt so schnell¹ mit flüssigem Ibuprofen



Spalt hat den Turbo gegen Schmerzen gezündet: Als erster Anbieter in Deutschland brachte die Marke Ibuprofen komplett gelöst in die Kapsel. Heute steckt diese Innovation in Spalt Forte – 400 mg Ibuprofen, doppelt so schnell¹ aufgenommen wie aus einer Tablette.

Es beginnt meist harmlos. Ein leichter Druck hinter der Stirn, ein Ziehen im Kiefer. Doch der Schmerz wird immer stärker, bis er jeden Gedanken überlagert. Dann zählt nur noch eines: Wie werde ich ihn schnell wieder los?

Eine klare Antwort auf den Schmerz – seit 1932

Wer sich das vor gut neunzig Jahren fragte, tastete nach einer Tablette mit einer tiefen Kerbe. Sie gab der Marke Spalt 1932 ihren Namen. Bis heute arbeitet Spalt daran, den Wirkstoff schneller dorthin zu bringen, wo er gebraucht wird.

Von der Tablette zur innovativen Flüssigkapsel

Tabletten müssen sich im Körper erst auflösen, bevor der Wirkstoff zur Verfügung steht. Zeit, die im Schmerz besonders

lang erscheint. Genau hier setzte Spalt an: Als erster Anbieter in Deutschland brachte die Marke ein Schmerzmittel auf den Markt, in dem Ibuprofen bereits vollständig gelöst in einer Kapsel vorliegt.

Heute steht diese Kapsel in jeder Apotheke – als Spalt Forte (rezeptfrei). Sie enthält 400 mg Ibuprofen in vollständig gelöster Form. Der Clou: Da der Wirkstoff bereits frei verfügbar vorliegt, wird die maximale Konzentration im Blutplasma doppelt so schnell¹ erreicht wie bei Ibuprofen-Tabletten. Für Sie heißt das: weniger Wartezeit. Dazu sind die Kapseln angenehm leicht zu schlucken.

Spalt schaltet den Schmerz ab - schnell!

Für Ihre Apotheke:
Spalt Forte
(PZN 00793839)



¹Zink trägt zu einem normalen Fettstoffwechsel, zu einem normalen Kohlenhydrat-Stoffwechsel und zu einem normalen Stoffwechsel von Makronährstoffen bei. • ²Das Ersetzen von zwei der täglichen Hauptmahlzeiten im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung durch einen solchen Mahlzeitenersatz trägt zur Gewichtsabnahme bei.

¹PharmaSGP GmbH, Fachinformation des Arzneimittels „Spalt Forte“ beschreibt die doppelt so schnelle Aufnahme des Wirkstoffs Ibuprofen vom menschlichen Körper; Stand der Information: Januar 2022. • ²Bild KI-generiert
SPALT FORTE. Wirkstoff: Ibuprofen. Für Erwachsene zur kurzzeitigen symptomatischen Behandlung von leichten bis mäßig starken Schmerzen wie Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Regelschmerzen, Fieber. Spalt forte soll nicht längere Zeit oder in höherer Dosierung ohne ärztlichen oder zahnärztlichen Rat eingenommen werden. Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing