

# KÜSSNACHT

UND SEEGEMEINDEN

Waldstätter  
Amtliches Publikationsorgan  
des Bezirkes Küssnacht am Rigi  
Tel. 041 819 08 11, redaktion@bote.ch  
per Post: Schmiedgasse 7, 6431 Schwyz  
Inserate: Bote der Urschweiz AG, Inserate-Service  
Tel. 041 819 08 08, inserate@bote.ch



## Nach Papstbesuch zwei Heimkonzerte

**KÜSSNACHT** Im Mai spielte das Schwyzer Kantonale Jugendblasorchester in Rom zur Vereidigung der Schweizergarde. Vergangene Woche besuchten die Mitglieder eine Lagerwoche und gaben zum Abschluss zwei Konzerte.

CHRISTOPH JUD

Seit 1995 führt der Schwyzer Kantonal Musikverband (SKMV) das Schwyzer Kantonale Jugendblasorchester (SKJBO), das unter der Leitung von Urs Bamert steht. Er entwickelte das SKJBO zu einem der besten Jugendblasorchester der Schweiz. Zeugnis dafür boten die jungen Schwyzer Blasmusikantinnen und -musiker bereits durch mehrere grosse Preise: 1. Preis mit Auszeichnung in der Höchstklasse am Weltjugendmusik-Festival 2005 in Zürich und 2. Rang «Gold mit Auszeichnung» am Internationalen Blasmusikwettbewerb in Prag 2008.

### Letzter Schliff auf Musikinsel

Den nötigen Schliff holen sich die jungen, talentierten Blasinstrument-Virtuosen in einem alle zwei Jahre stattfindenden einwöchigen Orchesterlager. Mithilfe von professionellen Registerleitern lernen sie ihre individuellen musikalischen Fähigkeiten und ihr Können im Zusammenspiel zu erweitern. Vergangene Woche probten die 60 Jugendlichen im Alter von 16 bis 25 Jahren



Marc Jaussi bezauberte das Publikum mit einem Trompetensolo.

anlässlich der 10. Lagerwoche auf der neu eröffneten Musikinsel Rheinau. Als Abschluss der erfolgreichen Woche präsentierten die SKJBO-Mitglieder unter der Leitung von Urs Bamert ihr Können an zwei Konzerten. Am Samstagabend im Monséjour-Zentrum am See in Küssnacht und gestern Nachmittag in der

Stockberghalle in Siebnen genossen Hunderte von Angehörigen und Blasmusikliebhabern ein Konzert mit beachtlichem künstlerischem Niveau.

### Schweizerische Erstaufführung

Das zweistündige Programm bot einen erfrischenden Mix aus klassischen wie



Dirigent Urs Bamert leitet das Schwyzer Kantonale Jugendblasorchester. Bilder Christoph Jud

modernen Kompositionen. Die zweite Walzer-Folge aus Richard Strauss' Oper «Der Rosenkavalier» war da zu hören wie auch John Debneys «Die Piratenbraut» aus dem Piratenfilm «Cutthroat Island». Mit Michael Daugherty's «Lost Vegas» bot das SKJBO sogar eine schweizerische Erstaufführung. Ebenfalls gros-

sen Applaus erntete der Wangener Trompeter Marc Jaussi mit seinem Solo in Alexander Arutjunjans Trompetenkoncert. Für einen weiteren Hörgenuss sorgte Pascal Jost vom Musikverein Harmonie Altendorf und der Roof Groove Big Band. Mit dem Altsaxofon interpretierte er Phil Collins' «Against All Odds».

## HANDELSREGISTER

STEIN Elektro-Rohbau GmbH, in Küssnacht SZ, CHE-222.659.846, Stegriedstrasse 8, 6403 Küssnacht SZ, Gesellschaft mit beschränkter Haftung (Neueintragung). Statutendatum: 27.03.2014. Zweck: Die Gesellschaft bezweckt das Erbringen von handwerklichen Baudienstleistungen, insbesondere Vorarbeiten für elektrische Installationen wie Bohren, Spitzen, Gipsen und

Rohrbauarbeiten. Die Gesellschaft kann Zweigniederlassungen und Tochtergesellschaften im In- und Ausland errichten und sich an anderen Unternehmen im In- und Ausland beteiligen sowie alle Geschäfte tätigen, die direkt oder indirekt mit ihrem Zweck in Zusammenhang stehen. Die Gesellschaft kann im In- und Ausland Grundeigentum erwerben, belasten, veräussern und verwalten.

Sie kann auch Finanzierungen für eigene oder fremde Rechnung vornehmen sowie Garantien und Bürgschaften für Tochtergesellschaften und Dritte eingehen. Stammkapital: CHF 20 000.-. Publikationsorgan: SHAB. Mitteilungen an die Gesellschafter erfolgen per Brief, E-Mail oder Telefax an die im Anteilbuch verzeichneten Adressen. Gemäss Erklärung vom 27.03.2014 untersteht die Ge-

sellschaft keiner ordentlichen Revision und verzichtet auf eine eingeschränkte Revision. Eingetragene Personen: Gül, Cetin, türkischer Staatsangehöriger, in Thun, Gesellschafter und Vorsitzender der Geschäftsführung, mit Einzelunterschrift, mit 14 Stammanteilen zu je CHF 1000.-; Talaj, Nexhmedin, kosovarischer Staatsangehöriger, in Steffisburg, Gesellschafter und Geschäftsführer, mit Einzel-

unterschrift, mit sechs Stammanteilen zu je CHF 1000.-. PRO AQUA SAILING von Edgar Stemich, in Küssnacht SZ, CHE-208.863.508, Aahusweg 6, 6403 Küssnacht SZ, Einzelunternehmen (Neueintragung). Zweck: Yachtbau und Wartung, Handel mit Booten. Eingetragene Personen: Stemich, Edgar, von Losone, in Muralto, Inhaber, mit Einzelunterschrift.

## Warum gibt es bei Ausdauersport oft Muskelkrämpfe?

### RATGEBER

Heute zum Thema:  
Gesundheit

- Stil
- Recht
- Beziehungen
- Geld
- Daheim
- Erziehung

**M**uskelkrämpfe sind unwillkürliche, schmerzhafte und sichtbare Kontraktionen von Muskeln oder Muskelgruppen. Manchmal können sie ein Zeichen von Nerven- oder Muskelkrankheiten sein. Typischerweise kommen diese Krämpfe aber in Zusammenhang mit körperlicher Betätigung oder auch in der Nacht vor. Hingegen sind akute Muskelschmerzen, die zum Beispiel während explosiver Sprints auftreten können, definitionsgemäss nicht Muskelkrämpfe, sondern Muskelverhärtungen, -zerrungen oder -risse, und sie bedürfen einer separaten Thematisierung.

### Übererregte Muskelfasern

Krampferscheinungen, die nach längerer und intensiver Ausdauerbelastung auftreten, werden durch übererregbare Nervenfasern in den Muskeln ausgelöst. Muskelkrämpfe während und nach Marathonläufen oder langen Triathlons

**SPORT** Ich (m, 37) laufe gerne über lange Strecken und werde dabei speziell in Rennen immer mal von Krämpfen geplagt.

Woher kommen diese? Kann man vorbeugen?

S. M. in K.

sind sehr häufig. Aber auch bei der Fussball-WM in Brasilien waren in den Verlängerungen der Finalsiege immer wieder Spieler davon betroffen. Bei intensiven Ausdauerleistungen von mehr als drei Stunden Dauer klagen – auch abhängig von den klimatischen Bedingungen – 30 bis 50 Prozent der Sportlerinnen und Sportler über Krampferscheinungen. Die Ursachenforschung der letzten Jahre hat einige neue Erkenntnisse gebracht, welche für die krampfgeplagten Athleten von Bedeutung sein können.

### Einmal Krampf, wieder Krampf

Studien zeigen, dass früher erlittene

### Kurzantwort

Von Krampferscheinungen bei ausdauernder und intensiver sportlicher Betätigung sind bis zu 50 Prozent der Athleten betroffen. Die Ursachen sind vielschichtig. Abklären lassen sollte man bei wiederholtem Auftreten, ob eine Muskel- oder Nervenkrankheit vorliegt. Richtiges Training und Lauf-Timing sowie kochsalzhaltige Getränke mindern das Krampfisiko.

Muskelkrämpfe der wichtigste Risikofaktor sind, erneut Krämpfe zu bekommen. Athleten, die in der ersten Phase eines Rennens eine schnellere Pace anschlagen (im Vergleich zu Athleten mit gleicher Leistungsfähigkeit, unter anderem an der persönlichen Marathonbestzeit gemessen), sind im Verlauf des Rennens deutlich anfälliger für Muskelkrämpfe. Weitere Faktoren sind verkürzte Muskeln und eine Abnahme des Kochsalzgehaltes im Blut.

Krämpfe werden auch durch grossen Schweißverlust in heissem und feuchtem Klima begünstigt. Ganz allgemein sind ermüdete Muskeln anfälliger für Krampferscheinungen. Lange oder intensive Trainingseinheiten in den letzten Tagen vor einem Wettkampf (mit erhöhten Werten der Muskelenzyme im Blut) können ebenfalls vermehrt Krämpfe verursachen. Ein Zusammenhang mit Magnesiummangel konnte in keiner Studie nachgewiesen werden

### Massnahmen

Um eine Muskel- oder Nervenkrankheit ausschliessen zu können, empfiehlt sich zunächst eine ärztliche Kontrolle.

Um das Risiko von Muskelkrämpfen zu minimieren, sollten die folgenden Punkte beachtet werden:

- Das Training in der Woche vor einem Wettkampf so gestalten, dass am Wett-

kampf mit erholtter Muskulatur gestartet werden kann.

- Verkürzte Muskeln dehnen. Schmerzhafte Muskulatur physiotherapeutisch behandeln lassen.
- Das Anfangstempo eines Rennens nicht zu hoch wählen und die Intensität (Tempo oder Herzfrequenz) kontrollieren.
- Den Schweißverlust mit kochsalzhaltigen (isotonischen) Getränken kompensieren. Wenn man nur Wasser trinkt, kommt es mit der Zeit zu einem Natriummangel im Blut.



DR. MED.  
MATTHIAS STRUPLER,  
Chefarzt Sportmedizin,  
Schweizer Paraplegiker-  
Zentrum, Nottwil  
ratgeber@luzernerzeitung.ch



Werden Sie «Bote»-Fan auf  
[www.facebook.com/botederurschweiz](http://www.facebook.com/botederurschweiz)

Auch auf  
Facebook.  
Üsi Ziitig.

