

BELICHTET

Ist doch alles Kaffee, oder nicht?

Bei den Trend-Getränken gibt es Unterschiede

Schwarzer Kaffee ist inzwischen „kalter Kaffee“. Wer sich im Café trifft, der verschmät vielfach die schöne deutsche Variante und ordert's lieber französisch oder italienisch. Latte macchiato, Cappuccino und Café au lait sind die neuen warmen Trend-Getränke. Doch wo, bitte schön, liegt der Unterschied – ist doch alles Kaffee mit Milch, oder?!

Nicht ganz, die Unterschiede sind sehr fein. Latte macchiato (italienisch für gefleckte Milch) ist eine Mischung aus viel warmer Milch, einem wärmeren Espresso und warmen Milchschaum. Üblicherweise wird der (oder auch die, ganz wie man mag) Latte macchiato in einem Glas serviert. Die andere italienische Kaffee-mit-Milch-Version Cappuccino hingegen wird stilecht in vorgewärmtem Steingut oder Porzellan kredenzt. Deren Inhalt besteht zu etwa gleichen Teilen aus einem mit etwa doppelter Wassermenge gebrühten Espresso, heißer Milch und heißem Milchschaum. Nicht zu verwechseln mit dem französischen Café au lait. Oder mit dem deutschen Milchkaffee, denn das kommt nun doch aufs Gleiche raus und ist Kaffee mit (üblicherweise heißer) Milch, wobei das Getränk jeweils zur Hälfte aus Kaffee und aus Milch besteht. Café au lait wird aus einer großen Schale getrunken.



BUCHTIPP

Mias Glück

Ein kluges Jugendbuch von Autor Marten Sanden über das Erwachsenwerden, die Liebe und die Fähigkeit, Andere und ihr Anderssein zu akzeptieren (ab 14 Jahre). (Hilberath & Lange)

WEITWINKEL

Plattenküche

Ein Rundum-Paket gibt's in der Plattenküche in der Faktorei, Philosophenweg 21, Duisburg. Eric Smax spielt ab 22 Uhr Electro + House. Vorher: Drei-Gänge-Menü. 25 € Eintritt, nur Party 9 €.



SZENE

Top-Tipp

Durchgemischt

Mit freier, trainierter Brust und Fliege präsentieren sich die Cocktaillmixer auf dem Flyer des Ballermann 6. Am Samstag, 22. November, gibt es mit Nick und Chris, den Barkeepern von Flavio Briatore, an der Sandstraße 156-160 nicht nur was fürs Glas, sondern auch fürs Auge. Gerührt und geschüttelt wird in Mülheims El Arenal ab 21 Uhr. Unter www.ballermann6.de können Gutscheine ausgedruckt werden. Damit ist der Eintritt bis 23 Uhr frei.

DONNERSTAG

Mangellerscheinungen

Wer unter akuten Konzertmangellerscheinungen leidet, ist im AZ, Auerstraße 51, an der richtigen Adresse. Hier spielt die Amsterdamer Band Vitamin X ab etwa 20 Uhr. Der Einlass beginnt um 19 Uhr, fünf Euro Eintritt.

Bar am U-Bahnhof

Hinter der Beschreibung kann sich so ziemlich alles verbergen. „DJs, Konzerte, Vorträge, Kino etc.“ gibt es in der Operebau-Bar der Eichbaumoper. Los geht es an der U-Bahnhaltestelle Eichbaum ab 20 Uhr. Der Eintritt ist frei.

FREITAG

Immer im Rhythmus

Der Ballermann lädt zum allwöchentlichen Disco-Fox tanzen. Jörg Bausch sorgt mit „Denn ich fliege“ und „Mann im Mond“ für den richtigen Rhythmus auf dem Parkett. Außerdem ist den ganzen Abend über Doppeldeckerparty. Das heißt: Ein Getränk bestellen, zwei bekommen – und nur eins bezahlen. Einlass ab 21 Uhr.

Genre-Verweigerer

Bands lassen sich und ihre Musik nur ungern in Genre-Schubladen stecken. Deshalb gibt's im AZ ein Konzert, das sich irgendwo zwischen Punk, Gothic, Garage und Rock bewegt. Ab 21 Uhr spielen hier Crimson Ghosts aus Köln und die Mülheimer Band The Sensational Sunils. Einlass ab 19 Uhr, fünf Euro Eintritt.

Profi-Präsentation

Vorbei sind die Zeiten, an denen man für ein Referat ein paar unleserliche Zeilen auf eine Folie kritzelte und seine Argumente und Ausführungen vom Blatt ablesen konnte. Kleider machen Leute – und der Einsatz von Medien eine bessere Präsentation. Die Junge VHS bietet daher einen dreitägigen Kurs zum Einsatz von Word, Power Point und Web 2.0 in Referaten. Der Kurs beginnt um 15 Uhr und kostet 36 Euro. Informationen unter ☎ 455 43 34

SAMSTAG

Konjunkturfreundlich

Der Gelbe Elefant im Rhein-Ruhr-Zentrum zeigt sich in Zeiten wirtschaftlicher Krisen als partyvolksnahe Institution. Den ganzen Abend gibt es offene Getränke zum konjunkturfreundlichen Preis von einem Euro. Die Türen öffnen sich hier ab 21 Uhr.

Offizieller Startschuss

Es wird offiziell am Eichbaum. Die Operebauhütte, die in Zusammenarbeit des raumlabor_berlin mit dem Musiktheater im Revier Gelsenkirchen, dem Schauspiel Essen und dem Ringlokschuppen entstanden ist, feiert heute Eröffnung. Los geht's in der neuen Kulturstätte ab 16 Uhr. Eintritt frei.

Die schwulste Party

„Die wahrscheinlich schwulste Party der Welt“ startet um 23 Uhr im MoonDo, Sandstraße 154. Schwupps wurde vom Magazin Exit zur besten Schwulen-Party in NRW gewählt. Die DJs Sinner & Saint und DJ Addicted legen angefangen von den 80ern über die 90er bis zu den neuesten Madonna-Tracks alles auf die Plattenteller, was die Hüften zum Wackeln bringt. Eintritt 7 €, Mitglieder 5€. www.inQUEERy.de. a.ha



Schnell wie ein Delfin

Olympische Disziplin ist das Monoflossenschwimmen noch nicht. Aber schnellste Bewegungsart im Wasser

Wie eine Meerjungfrau, die ins Wasser abtaucht: Mit ihren Monoflossen sind die Schwimmerinnen schnell wie Fische.

Fotos: WAZ, Yannik Willing

Von Mechthild Gläser

Ein wenig erinnern die Schwimmerinnen vom DJK-VfR Saarn an Meerjungfrauen, als sie am Sonntagmittag durch das Becken des Nordbads tauchen. Der Grund: Beide Füße stecken in einer einzigen Flosse und ihre Schwimmtechnik ist an die von Delfinen angelehnt. „Finswimming“ oder „Monoflossenschwimmen“ heißt die Sportart, die der Ausbildung von Kampftauchern entspringen ist und in den 60er Jahren in der ehemaligen Sowjetunion entwickelt wurde.

Wenn sie gerade keine Sauerstoffflasche dabei haben, tragen die Schwimmerinnen vor dem Gesicht einen sogenannten Mittelschnorchel, aus dem sie beim gelegentlichen Auftauchen kleine Wasserfontänen blasen. „Wenn die Technik richtig ausgeführt wird, schaut nur die Schnorchelspitze aus dem Wasser“, erklärt Trainer Leo Runge. Überhaupt scheint die Technik besonders wichtig und gar nicht so einfach zu sein. „Damit wir die richtige Kopfhaltung haben, klemmen wir uns beim Training oft den hier unters Kinn“, sagt die dreizehnjährige Dana Ammann und präsentiert ei-

nen kleinen gelben Schaumstoffball. „Außerdem braucht man ziemlich viel Kraft, schon allein, um die Flosse bewegen zu können.“

Das Monoflossenschwimmen gilt als die schnellste, nur auf Muskelkraft basierende Fortbewegungsart des Menschen im Wasser, in den Sprintdisziplinen können Spitzengeschwindigkeiten von bis zu drei Metern pro Sekunde erreicht werden. Daher stammt wohl die neuste Be-

zeichnung „Speedswimming“. Aber auch lange Strecken werden beim Finswimming zurückgelegt: Im Freigewässer können bis zu 20 km innerhalb von dreieinhalb bis vier Stunden gemeistert werden.

„Neben Kraft und Technik braucht man außerdem einen guten Gleichgewichtssinn“, weiß Marijke Hamm (14) und demonstriert, wie schwierig es ist, mit einer besonders ergonomisch geformten und deshalb unten abgerundeten Flos-

se vom Startblock abzuspringen. Zum Monoflossenschwimmen gekommen sind Dana und Marijke, die beide schon früh mit „normalem“ Schwimmen begonnen haben, über ihre Geschwister.

Mittlerweile schwimmen die beiden auf Meisterschaften und haben bereits einige Titel gewonnen. Zwei Wettkämpfe haben sie im November schon hinter sich gebracht, am Wochenende geht es zum Sprintpokal nach Leipzig. „Viermal

in der Woche zu trainieren nimmt zwar viel Zeit in Anspruch, aber meistens geht es ja erst abends los und außerdem macht es uns großen Spaß“, findet Dana und auch Marijke möchte das Monoflossenschwimmen nicht mehr missen: „Das Gefühl, mit dieser hohen Geschwindigkeit Unterwasser dahin zu schwimmen, ist einfach unbeschreiblich.“

Dafür schleppen die Mädchen dann auch gerne die riesige Tasche voller Ausrüstung mit sich herum und träumen insgeheim davon, dass das Monoflossenschwimmen eines Tages endlich ins Programm der Olympischen Spiele aufgenommen wird.

Olympische Disziplin

1986 sah es fast so aus, als würde Finswimming olympisch werden. Es wurde durch das Internationale Olympische Komitee (IOC) als olympische Disziplin anerkannt und sollte vorerst als Vorführsportart ins olympische Programm. Dies scheiterte jedoch letztlich nicht nur am geringen Bekanntheitsgrad der Sportart. Mehr Infos: www.djk-vfr-saarn.com



Marijke (14) und Dana (15) haben die Sportart durch ihre Geschwister entdeckt.

Ein buntes Team für die WDR Big Band

Die „Colourful Agents“, Schüler des Berufkollegs Lehnerstraße, haben den WDR 5-Wettbewerb „Wir sind Manager“ gewonnen, organisieren nun ein Konzert der WDR Big Band. Karten gibt es seit gestern

Von Nathalie Loerke

Kreativ, engagiert und geradezu bunt sind sechs Schülerinnen und Schüler des Berufkollegs Lehnerstraße und eine Studentin der Kulturwissenschaften. Katharina, Frederike, Angelika, Nico, Michael, Lisa und Daphne sind die „Colourful Agents“. Als eines von drei Siegerteams des WDR 5 Wettbewerbs „Wir sind Manager“ dürfen sie ein Konzert der renommierten WDR Big Band organisieren.

„Die einzige Vorgabe, die wir hatten, war der neue Programmtitel der Band. Wir haben uns zusammengesetzt und überlegt, was man machen könnte“, erzählt Nico.

„Roundtrip - Mit Musik um die Welt“ heißt das neue Programm der Jazzmusiker. Die Aufgabe der Schüler bestand darin, ein Konzept zu entwickeln zur Veranstaltung eines Konzerts mit der WDR Big Band im Januar 2009. „Dabei sollten wir auf die Realisierbarkeit, die Finanzierbarkeit

und kreative Ideen achten“, sagt Angelika.

Das Konzept steht nun fest. Die Besucher werden bei der Veranstaltung auf eine sinnliche Reise um die Welt mitgenommen. „Neben einigen Leckereien unterschiedlichster Geschmacksrichtungen, wird der Zauberer Matthias Rauch für Überraschungen sorgen. Wir haben auch einen Beamer aufgestellt, der Aufnahmen aus aller Welt zeigt“, so Angelika. Diese Bilder wurden von der Hilfsorganisation „Brot für die

Welt“ bereit gestellt, an die auch ein Teil des Erlöses der Veranstaltung gehen wird. Daneben sorgt eine Schüler-Jazzcombo der Gesamtschule Saarn vor dem Konzert für Stimmung. Gestern begann der Kartenvorverkauf.

Für die angehenden Veranstaltungskaufleute ist das Konzert eine Chance, Praxiserfahrung zu sammeln. „Wir finden es immer gut, wenn sich die Schüler von selbst engagieren. Und so etwas macht sich auch immer gut auf dem Lebens-

lauf“, sagt Uwe Metscher, Leiter des Berufkollegs. Die sieben Jugendlichen sahen sich mit einigen Problemen konfrontiert. „Wir wussten vorher nicht, was man alles beachten muss. Allein eine kleine Aktion wie Flyer zu verteilen, bedarf großer Planung“, so Nico.

Sie haben noch einiges zu tun, bis das Konzert am Donnerstag, 15. Januar, um 20 Uhr in der Stadthalle beginnt. Doch alle sind zuversichtlich: „Wir schaffen das“, sagt Lisa. www.colourfulagents.de



Milch plus Espresso gleich Latte Macchiato. Foto: B. Engel

Live im Internet

Wie sich die Mülheimer Ska-Band „Gefühlte 140“ im grellen Scheinwerferlicht eines Fernsehstudios macht, könnt ihr nächste Woche beobachten. Am Dienstag, 25. November, laufen auf Studio 47, dem Duisburger Lokalsender, um 20.30 Uhr ein Interview und ein halbstündiges Livekonzert mit der Band. Das Programm empfängt allerdings nur, wer Kabelanschluss im Duisburger Netz hat. Alle anderen können den Auftritt am Dienstag im Internet: „studio-47.de“ als Livestream ansehen. Die Band spielt noch mehr Live-Auftritte: am Freitag, 28. November, im Café Steinbruch in Duisburg, am Samstag, 29. November, im AZ in Mülheim und am Samstag, 13. Dezember, im Altenberg in Oberhausen.

Krimi im Schuppen

Ein Dorf ist entsetzt. Das Grauen geht um. Ein vielfacher Mord auf einem einsamen Hof draußen in der Nähe des Waldes, bei Nacht und Nebel. Studierende der Folkwang Hochschule zeigen am Freitag, 21. November, um 20 Uhr im Ringlokschuppen eine dramatische Bearbeitung des Krimibestellers „Tannöd“ nach Andrea Maria Schenkel. Karte 10 Euro, erm. 5 Euro.