

# Gewappnet fürs Jazzweekend

**MUSIK** Ob leise oder laut, nach Noten oder improvisiert – in den kommenden Tagen ist ein riesiges Programm an Konzerten geboten. Das ringt den Gästen auch stets einiges ab.

**TIPPS** Hausarzt Dr. Gerhard Haas, Stilberaterin Katrin Thörl-Schultz und Musiker Hans „Yankee“ Meier geben Tipps, um die MZ-Leser auf alle Eventualitäten vorzubereiten.

VON HEIKE HAALA, MZ

**REGENSBURG.** Dreieinhalb Tage Jazzweekend mit 87 Bands: Da geraten nicht nur hartgesottene Fans in Verückung. Das große Programm, das wechselhafte Wetter und ein ausschweifender Bummel gehen aber auch an die Kondition der Besucher. Die MZ hat deswegen Experten um Tipps gebeten, mit denen das Event zum ganz großen Genuss wird.

Dr. Gerhard Haas vom Ärztlichen Kreisverband rät, sich nicht der prallen Sonne auszusetzen. Eine Kopfbedeckung und Sonnencreme sollten in keiner Handtasche fehlen. Zudem gilt es, viel – Alkoholfreies – zu trinken. Ruhepausen zwischen Tanzeinlage und Jazzfestbummel schonen die Reserven. Um das Gehör zu schützen, rät Haas den Besuchern, sich nicht zu nahe an die Lautsprecherboxen zu stellen: „Vor allem bei Kindern ist darauf zu achten.“ In Ohrstöpseln sieht er allerdings keine Lösung fürs Jazzweekend, schließlich könnten so Töne unverschluckt und das Hörvermögen geschmälert werden: „Lieber mehr Abstand“, sagt er.

Apropos Vergnügen: Arbeitgeber, die befürchten, dass sich die Jazzfans unter ihren Angestellten am Montag erschöpft ins Büro schleppen, weil sie das Event bis zum letzten Ton genossen haben, kann der Arzt beruhigen: „Abwechslung und Vergnügen wie auf dem Jazzweekend heben die Stimmung und wirken sich positiv auf die Motivation aus.“

Wem die filigrane Stimme einer Sängerin oder das temperamentvolle Riff eines Gitarristen einfach nicht aus dem Kopf geht, dem kann auch der Arzt nicht helfen. Gegen den Charme der Musiker findet sich im Medizinschrank von Dr. Haas kein Mittelchen. Er rät Singles auf dem Jazzweekend deswegen zu „naheliegenderen Zielen“ als den großen Stars auf der Bühne.

Der Besuch des Jazzweekends ist auch immer ein Schreiten über das gesellschaftliche Parkett. Das Outfit sollte deswegen funktional und stilicher zugleich sein. Stilberaterin Katrin Thörl-Schultz empfiehlt entspannten „Streetstyle“: „Schließlich ist so ein Festival ja auch unaufgeregt und unkompliziert“, sagt sie. Die Hose der Wahl ist bei der Frau wie beim Mann die Bermuda in allen Variationen. Frauen kombinieren die Hose zu knappen Tops, zu Fransen-Kimonos oder Tuniken, Männer zu Hemden oder Motiv-T-Shirts. Thörl-Schultz rät dazu, sich beim Styling zurückzuhalten: Viel Make-up oder aufwendige Frisuren sind bei diesem Look fehl am Platz. Ein Parker als Überwurf passt aber perfekt dazu. In diesem Sommer aktuell: eine kurze Variante mit Gürtel. Die Stilberaterin und der Arzt empfehlen flache Schuhe. „Sandalen mit viel Profil sind angesagt und halten auch dem Regen stand, Chucks oder Sneaker passen ebenso“, sagt Thörl-Schultz.

Zu Entspannung rät Musiker Hans „Yankee“ Meier auch denen, die sich erstmals auf ein Jazzkonzert wagen und sich dann von blumigen Konzertkritiken durch Musikexperten unter den Gästen beeindrucken lassen: „Wenn mir ein Konzert gefällt, sage ich einfach, dass es hervorragend ist.“ Er warnt die Besucher davor, mit musikalischen Fachbegriffen um sich zu schmeißen, um andere Gäste im Gespräch über ein Konzert zu beeindrucken: „Das drifftet schnell ins Klischee ab.“



## Musikkritik:

Wenn sich Musikexperten über gelungene Soli oder Improvisationen austauschen, hört sich das natürlich beeindruckend an. Aber davon braucht sich niemand versichern zu lassen. Wenn ein Konzert gefällt, der kann das genauso sagen. Wenn nicht – für den gibt es noch viele andere Konzerte.

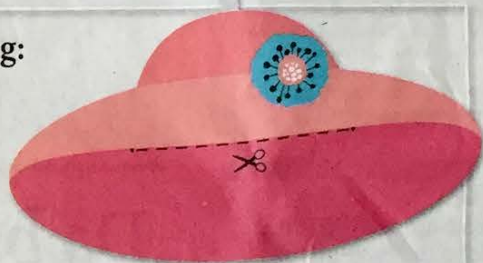


## Sonnenbrille:

Eine Sonnenbrille ist natürlich auch einer der Pflichtbegleiter auf dem Jazzweekend. Sie schützt die Augen im Sonnenlicht. Sollte ein Konzert einen Besucher nicht ganz so mitreißen, dann kann er hinter den getönten Gläsern auch unbemerkt wegdösen.

## Kopfbedeckung:

Ob Strohhut, schicker Stetson oder Kopftuch – an eine Kopfbedeckung sollten die Jazzweekend-Besucher auf jeden Fall denken. Sie schützt nicht nur gegen die pralle Sonne, sondern auch gegen einen Regenguss.



## Handy:



Ein voll geladener Handy-Akku ist bei einem Besuch auf dem Jazzweekend natürlich Pflicht. So lässt es sich am spontansten mit Freunden zusammenkommen. Eine interaktive Karte mit dem kompletten Programm des Jazzweekends finden Sie damit auch von unterwegs auf unserer Homepage unter: [karte.mittelbayerische.de](http://karte.mittelbayerische.de)



## Sonnencreme:

Wer sich drei Tage lang ins Jazzweekend-Getümmel stürzt, sollte unbedingt an den notwendigen Sonnenschutz denken. Es muss ja nicht gleich die klobige Familienpackung sein. Ein Fläschchen in Reisegröße braucht wenig Stauraum und schützt genauso.



## Parker:

Mit Parkerjacketen sind Jazzweekend-Bummler optimal gegen eventuelle Temperaturschwankungen gewappnet. Topaktuell ist die kurze Variante der Jacke mit einem Gürtel. Ein Plastikponcho passt in jede Handtasche und schützt zusätzlich gegen Regen.

## Schuhe:

Auch wenn die Riemchensandalen und die Budapester noch so schick sind: Für das Jazzweekend wären sie die falsche Wahl. Die MZ-Experten raten zu flachem Schuhwerk, am besten atmungsaktiv oder offen. Auf keinen Fall sollten die Schuhe scheuern.



## Wasserflasche:

Eine Flasche Wasser sollte auf dem Jazzweekend in keinem Gepäck fehlen. Beim Konzertvergnügen oder bei sommerlichen Temperaturen könnte der Kreislauf schlappmachen. Aber mit genügend Flüssigkeit ist das kein Problem.

