

Die besten **Lebensart-Termine** im Monat Juli

2. ▶ **MODE-MESSE IN BARCELONA**
Bread & Butter ist die Kickoff-Veranstaltung der Modebranche. www.breadandbutter.com
4. ▶ **WOHN-AUSSTELLUNG, FRANKFURT / M.**
Auf der Decorate Life! sehen Sie die Trends des Winters 2008. www.tendence.messefrankfurt.com
5. ▶ **SCHLAGER-MOVE IN HAMBURG**
Ein Festival der Liebe. Bereits zum 12. Mal heißt es in Hamburg „Hossa!“. www.schlagermove.de
- ▶ **WINDJAMMER-PARADE IN FRANKREICH**
Alle Mann an Bord! Die weltgrößte Parade findet alle 4 Jahre in Rouen statt. www.franceguide.com
6. ▶ **YOGA-FESTIVAL IN BERLIN**
Das Motto: „Von Herz zu Herz“. Zu Gast: Meister Swami Gurusharanananda. www.yogafestival.de
11. ▶ **FESTIVAL OF SPEED IN ENGLAND**
Schön und schnell: In Goodwood findet das größte Motorsportspektakel statt. www.goodwood.co.uk
12. ▶ **STRANDSPIELE-TOUR AN DER OSTSEE**
Am Südstrand Fehmarns macht die Tour Station. Alle Daten und Strände unter www.sportstrand.biz
13. ▶ **SCHÜTZENFEST IN HANNOVER**
Beim größten Schützenfest der Welt geht heute das letzte Bier über den Tresen. www.hannover.de
14. ▶ **COCKTAIL-DM IN BERLIN**
Nein, es geht nicht darum, wer die meisten trinkt. Hier messen sich die Barkeeper. www.dbuev.de
18. ▶ **SALSA-FESTIVAL IN HAMBURG**
Salsa ist Sex pur. Überzeugen Sie sich 3 Tage lang in Hamburg. www.salsafestival-hamburg.de
19. ▶ **BEACHSOCCER-DM IN WADGASSEN**
Fiinaale, ohoo! Die Tour geht mit dem Endspiel im Saarland zu Ende. www.beachsoccer-saarland.de
- ▶ **HIP-HOP-OPEN IN STUTTGART**
Größtes Festival seiner Art. Headliner Ludacris ist erstmals in Deutschland. www.hiphopopen.de

25.7. INT. ALPHORNFEST IN TRACOUET

In 2200 Meter Höhe müssen die Teilnehmer im schweizerischen Kanton Wallis beweisen, wer den längsten Atem besitzt – und wer am schönsten bläst. **Christian Kraus, Musiklehrer und Alphorn-Profi** aus Frankfurt am Main, erklärt, wie Sie der zirka 4 Meter langen Holztrompete die ersten Töne entlocken.

→ **Ansatz** Versuchen Sie es erst einmal ohne Instrument. „Wenn durch die leicht aufeinandergepressten Lippen Luft reinströmt, sollte ein Ton zu hören sein“, erklärt der Orchestermusiker (www.alphorn-am-main.de). „Aber nicht die Mundwinkel nach außen ziehen.“

→ **Aufstellen** Kraus: „Spielen Sie unbedingt im Stehen, nur so ist eine optimale Atmung möglich. Damit das Mundstück gleichmäßig auf Ober- und Unterlippe ansetzt, sollten Sie den Kopf ein bisschen nach vorne neigen.“

→ **Atmen** Schultern dabei nicht hochziehen. „Tief durch die Nase in den Bauch atmen, dabei entspannt bleiben, dann mit Zwerchfell und Bauchmuskeln die Luft herauspressen.“ Haben Sie alles richtig gemacht, hört man Sie noch 10 Kilometer entfernt“, so der Musiker. Das Alphornfest im Netz: www.nendaz.ch.

FOTO: STEFAN WERMUTH/REUTERS