



Der Sängerboom von Rheinsberg

Der Internationale Gesangswettbewerb der Kammeroper Schloss Rheinsberg lockt Opernnachwuchs aus 46 Nationen – Bewerberzahl steigt um 65 Prozent

RHEINSBERG. Der Internationale Gesangswettbewerb der Kammeroper Schloss Rheinsberg geht 2025 in seine 34. Ausgabe: 354 Opernsängerinnen

und Opernsänger aus 46 Nationen haben sich beworben. Die Anzahl an Bewerbungen steigt damit im Vergleich zum Vorjahr um rund 65 Prozent – und damit

erstmals wieder auf Vor-Corona-Niveau. Mit über 100 Bewerbungen kommt ein knappes Drittel davon aus Deutschland. Südkorea schickt 31 Bewerber

ins Rennen, gefolgt von China (23) und den USA (19). Auch Österreich, die Schweiz und Frankreich tragen Bewerberzahlen im zweistelligen Bereich bei.

Hinter dem Großteil der Bewerbungen steht eine europäische Staatsangehörigkeit – doch die Reichweite geht weit darüber hinaus: Bewerbungen aus

Die jungen Gesangstalente, die in diesem Jahr das Programm des Kammeropern-Festivals in Rheinsberg gestalten, werden zur Zeit bei einem internationalen Gesangswettbewerb ausgewählt. Die Bewerber kommen aus 46 Nationen. Fotos: Uwe Hauth, Kammeroper Schloss

Ländern wie Südafrika, Japan, Australien, Neuseeland, Kanada, Taiwan, Vietnam, Indonesien, Bolivien und Argentinien unterstreichen die Bedeutung der Kammeroper Schloss Rheinsberg als globale Plattform für junge Operntalente. Die Teilnehmerzahlen und die internationale Vielfalt zeigen die hohe Wertschätzung des Wettbewerbs und seine zentrale Rolle im weltweiten Klassiknetzwerk.

JURY UND AUSWAHLVERFAHREN
Etwa ein Drittel der Bewerberinnen und Bewerber wird nach einer gründlichen Vorauswahl anhand eingereichter Hörproben zum Vorsingen nach Rheinsberg eingeladen. Dieses findet Anfang März statt. Die Jury setzt sich aus den Künstlerischen Vorständen kommender Festspielproduktionen zusammen. Mitglieder sind unter anderem die Gesangsdozentinnen Vivica Genaux und Carolin Masur, der Dirigent Christian van den Berg und Georg Quander, der Künstlerische Leiter der Musikkultur Rheinsberg und somit der Kammeroper Schloss Rheinsberg.

FESTIVALSOMMER UND OSTERFESTSPIELE

Das Programm des Festivalsommers der Kammeroper Schloss Rheinsberg 2025 wird im Februar veröffentlicht. Die Partien in der diesjährigen Musiktheaterproduktion werden mit Preisträgern des aktuellen Wettbewerbs besetzt. Zudem bereichern traditionelle Operngalas, Meisterklassen und Liederabende mit den Gewinnern der 34. Ausgabe das abwechslungsreiche Programm.

Im Frühjahr finden vom 17. bis 21. April die Osterfestspiele Schloss Rheinsberg 2025 statt – auch hier entstammt der Großteil der Solisten dem hauseigenen Wettbewerb, allerdings von der 33. Ausgabe, die vor einem Jahr stattfand. Für die Besetzungen zu Ostern 2026 ist der aktuelle Wettbewerb angedacht. WS

➔ Mehr Infos: www.kammeroper-schloss-rheinsberg.de

Gesundheit

ANZEIGE

Neues „Schlaf-Wunder“ Magnesium?

Schlaf-Hype aus den USA: Experten erklären, was dahintersteckt

Statt Schlaftabletten und teurer Medikamente schwören immer mehr Amerikaner auf den Mineralstoff, der für einen tieferen und ruhigeren Schlaf sorgen soll. Die Nachfrage nach Magnesiumpräparaten für den Schlaf schießt regelrecht in die Höhe. Experten bestätigen: Ein Magnesiummangel kann oft ein Auslöser für Schlafprobleme sein. Aber Vorsicht! Magnesium ist nicht gleich Magnesium.

Schlafprobleme resultieren aus den unterschiedlichsten Lebensumständen. Was auch immer Betroffene wachhält, alle wünschen sich eine möglichst sanfte und zuverlässige Lösung, die den Körper nicht belastet und den natürlichen Schlaf-Rhythmus wieder ins Gleichgewicht bringt. Der neue Schlaf-trend aus den USA ist daher nicht verwunderlich.

Magnesium als Schlaf-Unterstützer?

Magnesium ist an über 300 verschiedenen Vorgängen im menschlichen Körper beteiligt. Es unterstützt eine normale Muskelfunktion¹ und damit Muskelentspannung im Körper. Es trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems¹ bei und unterstützt die Bildung von Neurotransmittern wie Serotonin und Melatonin,



die für die Stimmung und den Schlaf-Wach-Rhythmus mitverantwortlich sind.

Wenn der Körper unter Stress Hormone wie Cortisol ausschüttet, führt dies zu schlechterem Schlaf. Magnesium reguliert die Produktion und Freisetzung von Cortisol in den Nebennieren mit. Damit fördert Magnesium auch eine normale psychische Funktion.¹ Es ist daher wenig verwunderlich, dass es sich mit einem zu niedrigen Magnesiumspiegel nicht gut schlafen lässt.

Magnesium ist nicht gleich Magnesium

Der menschliche Körper kann nicht alle Formen von Magnesiumverbindungen auf die gleiche

Weise verwerten. Besonders eine Verbindung mit Glycin, dem sogenannten Magnesiumbisglycinat, ist zu empfehlen. Es gilt als die hochwertigste und bioverfügbarste Form von Magnesium und ermöglicht eine besonders gute Aufnahme im Körper. Glycin ist bekannt als „beruhigende Aminosäure“ und hat eine entspannende

Wirkung auf das Zentralnervensystem. Trimagnesiumdicitrat ist wiederum an der Regulation der Aktivität von Neurotransmittern wie GABA (Gamma-Aminobuttersäure) beteiligt, die eine entspannende Wirkung auf das Gehirn haben. Magnesiumoxid trägt zur Entspannung der Muskeln bei. Die richtige Kombination ist also wichtig.

Neu vom Nr. 1* Schlafexperten in Deutschland

Baldriparan ist seit über 65 Jahren der Nr. 1* Schlafexperte für pflanzliche Schlafhilfen in deutschen Apotheken. Nun haben die Schlafexperten von

Baldriparan einen innovativen Premium-Magnesiumkomplex entwickelt, der genau die Kombination aus Magnesiumbisglycinat, Trimagnesiumdicitrat und Magnesiumoxid enthält.

Es enthält entsprechend den offiziellen Expertenempfehlungen 300 mg Magnesium pro Tagesdosis, ist vegan, zuckerfrei und ohne künstliche Zusätze.

Baldriparan Magnesium ist ganz neu. Sollte Ihre Apotheke es noch nicht auf Lager haben, kann sie es sofort über den Großhandel bestellen. Es ist dann in wenigen Stunden abholbereit. Man kann es auch einfach online bestellen.

Vom Schlafexperten Nr. 1*



Für Ihre Apotheke: **Baldriparan Magnesium** (PZN 19553871)

www.baldriparan.de

