

Wohlfühl Tipps für die Region – hier bei uns

# RUNTER VON DER *Couch*

WANDERN  
INS THEATER  
RADELN  
ZUM KONZERT  
SCHWIMMEN  
**INS KABARETT**  
**INS FITNESSSTUDIO**  
TANZEN  
SCHLITTSCHUHFAHREN  
KLETTERN  
ZUM ESSEN GEHEN  
AUF DIE BERGE  
INS MUSEUM  
**AUSFLÜGE**  
RODELN  
**ZUR AUSSTELLUNG**  
REISEN  
**WELLNESS**  
**ZUM SPORT**  
SICH BILDEN  
UND SO WEITER ...



- *Erhältlich in deiner Apotheke*
- *oder im Online-Shop unter: [shop.nicapur.com](http://shop.nicapur.com)*

**JETZT NEU**

NICApur<sup>®</sup>  
**ENERGY-  
PACK**  
SPORT



**Verehrte Leserinnen und Leser,**

das Sprichwort „wer rastet, der rostet“ hat in der heutigen Zeit an Bedeutung gewonnen. Die körperliche und psychische Gesundheit profitiert von der individuellen Aktivität. Regelmäßig kultu-

relle Veranstaltungen besuchen, wandern, radeln, reisen oder ab und zu ein Lokal besuchen: Abwechslung bringt Schwung in Ihr Leben.

Unser Magazin möchte Ihnen Tipps geben, wie Sie in Ihrer Heimat und den angrenzenden Regionen das Leben

noch mehr genießen können. Wir ermöglichen Veranstaltern und entsprechenden Unternehmen, sich zu präsentieren und bieten somit einen Aktivservice für Sie, liebe Leser.

Nichts spricht gegen das gemütliche Zuhause, in dem man sich ja doch am meisten

aufhält. Viele aber wissen, wer ab und zu ausgeht, genießt seine Wohnung, sein Haus umso mehr.

Und darum: Runter von der Couch!

Ihr RVDC-Team

# BEWEGUNGSMANGEL IST EIN PROBLEM

Weltweit bewegen sich, nach einer WHO-Studie, jede 3. Frau und jeder 4. Mann zu wenig. Die gesundheitlichen Vorteile von körperlicher Aktivität sind bekannt: Wer sich viel bewegt, leidet seltener unter Bluthochdruck, der zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen führt. Körperliche Aktivität kann Diabetes vorbeugen und auch eine präventive Wirkung gegen Brust- und Darmkrebs gilt als erwiesen. Körperliche Aktivität hat positive Auswirkungen auf die psychische Gesundheit und verzögert das Auftreten von Demenzen. Außerdem kann körperliche Bewegung den Menschen helfen, ein Übergewicht zu vermeiden.

Bewegungsarmut trifft nicht nur den Körper. Immer mehr Menschen, vor allem auch Jugendliche, sitzen immer länger unbeweglich vor ir-

gendem Bildschirm, ob TV, PC, tablet, Konsole etc.. Die oft gewaltverherrlichenden Inhalte können psychischen Schaden anrichten. Es beginnt meist mit Alpträumen und Ängsten, die man nicht mehr los wird. Irgendwann kann es dann schlimmstenfalls darin enden, dass die Betroffenen versuchen, die Gewalthandlungen nachzumachen. Todesbringende Amokläufe sind der traurige Beweis.

Wir meinen: Runter von der Couch, hin zu Kultur, Sport, Freizeitaktivitäten, Brauchtum, Ausflügen oder einfach mal wieder gepflegt zum Essen in ein Gasthaus gehen. Aktiv sein! Mit den Mitmenschen sprechen! Tun Sie es für Ihren Körper, Ihre Psyche und Ihre Umwelt.

## MÖBELKAUF IST VERTRAUENSACHE!

SEIT 120 JAHREN AN IHRER SEITE.



**Ihr Partner in Sachen Einrichten**

Seit 120 Jahren begleiten wir Sie kompetent zu Ihrem perfekten Zuhause. Von der Planung bis zur Montage stehen wir Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.

*Ihr Möbel Reichenberger Team*

Die besten Preise und bester Service in Ihrer Region.

**Unsere Öffnungszeiten:**

Mo. – Fr. 09:00 – 18:00 Uhr

Sa. 09:00 – 16:00 Uhr

Wir freuen uns auf Sie!

Gekonnt einrichten  
Seit 120 Jahren  
Eigene Schreinerei



Jeden ersten Sonntag im Monat ist Schausonntag von 13 bis 17 Uhr.

**Möbel Reichenberger**

[www.moebel-reichenberger.de](http://www.moebel-reichenberger.de) Hammerau- 08654/48170

**Impressum**

Inhaber, Herausgeber, Redaktion: mediActiv GbR, Auf dem Petrisberg 4, 54296 Trier  
 Redaktions- und Anzeigenkontakt: pk@runtervondercouch.com

Fotos: Marika Hildebrandt, Landratsamt Berchtesgadener Land, Stadt Laufen, mediActiv

Layout: XS Werbeagentur, Wolfgang-Griesstätter-Straße 14, 83404 Hammerau

Druck: Korona Offset-Druck GmbH & Co. KG, 83395 Freilassing

Das Magazin „runter von der couch“ erscheint vierteljährlich. Nachdruck, Veröffentlichungen, Kopieren Digitalisierung, auch auszugsweise nur mit vorheriger, schriftlicher Genehmigung von mediActiv. Für Irrtümer oder Druckfehler wird keine Haftung übernommen. Für die Richtigkeit von Inhalten, Angaben, Terminen und für deren Vollständigkeit übernehmen wir keine Gewähr. Für Gewinnverlosungen gilt der Ausschluss des Rechtsweges.

## Prominente zu Gesundheit und Prävention

### Landrat Georg Grabner

„Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts!“ Schon als Medizinstudent erkannte Arthur Schopenhauer vor 200 Jahren, dass Gesundheit das höchste Gut des Lebens ist. Gesundheit ist ein Thema, das bei uns im Landkreis groß geschrieben wird. Als eine der ersten Gesundheitsregionen-plus in Bayern ist es uns ein besonderes Anliegen, die Gesundheitsförderung und Prävention in allen Lebenslagen zu verbessern und eine optimale Gesundheitsversorgung unserer Bürgerinnen und Bürger zu sichern.

Neben der Gesundheitsversorgung, worunter wir uns unter anderem für unsere Kreiskliniken, für die Aufrechterhaltung der hausärztlichen

Versorgung, für die Versorgung mit Apotheken, für die Hebammenversorgung oder für die ärztliche Versorgung in Pflegeeinrichtungen einsetzen, liegt mir insbesondere auch das Thema Gesundheitsförderung und Prävention am Herzen.

Auch als Arbeitgeber entwickeln wir stetig unser Betriebliches Gesundheitsmanagement weiter und bieten unseren Mitarbeitern seit Kurzem ein umfassendes Gesundheitsangebot, bestehend aus Wirbelsäulengymnastik, Zirkeltraining und Massagen. Neben dem Gesundheitsverhalten eines jeden Einzelnen können wir als Landkreis auch Rahmenbedingungen für ein gesundes Aufwachsen und Älterwerden schaffen. Angefangen bei den Kleins-

ten, ist es uns beispielsweise ein Anliegen, Kinder bereits in frühen Jahren für Bewegung und den Vereinssport zu begeistern. Deshalb haben wir seit diesem Jahr das Projekt „SPORT VEREINT – Vereinsgutscheine für Einschulungskinder“ ins Leben gerufen. In Sportvereinen erfahren junge Menschen nicht nur ein gesundes Maß an Bewegung. In Sportvereinen stärken Kinder auch ihre sozialen Kompetenzen wie beispielsweise Teamgeist, Zuverlässigkeit sowie Rücksichtnahme und Regelmäßigkeit, was zur Entwicklung eines gesunden Selbstwertgefühls beiträgt.

Ganz nach der Definition von Gesundheit als positives Zusammenspiel von körperlichem, geistigem und sozialem Wohlbefinden, kommt es



auch mir persönlich auf ein gesundes Gleichgewicht an: Soweit es mir zeitlich möglich ist, freue ich mich, u. a. in unserer einzigartigen Natur beim Joggen, Wandern oder Radfahren meine körperliche Fitness zu stärken. Um meinen Geist fit zu halten, lese ich gerne inspirierende Bücher zum Zeitgeschehen oder besuche Kultur- und Brauchtumsveranstaltungen. Wichtig sind mir auch gemeinsame Aktivitäten mit Freunden und ein soziales Netzwerk ganz nach dem Motto von Leo Tolstoi: „Das Gute, das du anderen tust, tust du immer auch dir selbst.“



TEAM  
D  
www.sparkasse-bgl.de

**Wenn man den Sportförderer für ganz Deutschland\* an seiner Seite hat. Der einen auch unterstützt, wenn man nicht zu den Olympischen Spielen möchte, sondern nur zweimal die Woche zum Training.**

\*Bezogen auf die Sparkassen-Finanzgruppe.

Wenn's um Geld geht  
Sparkasse  
Berchtesgadener Land

**GEMEINSAME**  
Kompetenz an  
**6 Standorten** -  
einfach da,  
wenn **SIE** uns  
brauchen!

**KLINIKEN SÜDOSTBAYERN** BAD REICHENHALL ♦ BERCHTESGADEN ♦ FREILASSING ♦ TRAUNSTEIN ♦ TROSTBERG ♦ RUHPOLDING

[WWW.KLINIKEN-SUEDOSTBAYERN.DE](http://WWW.KLINIKEN-SUEDOSTBAYERN.DE)

## Ärzte können Präventionsleistungen empfehlen

Ärztinnen und Ärzte können, sofern dies medizinisch angezeigt ist, Leistungen zur verhaltensbezogenen Prävention empfehlen. Ziel ist es, individuelle verhaltens-

bezogene Risikofaktoren zu senken, die für das Entstehen von Erkrankungen verantwortlich sein können. Mögliche Handlungsfelder sind Bewegungsgewohnheiten, Ernährung, Stressmanagement und Suchtmittelkonsum. Die ärztlichen Präventionsempfehlungen können jedoch auch im Rahmen einer sonstigen ärztlichen Untersuchung erteilt werden. Ärzte haben mit dem Ausstellen von Präventionsempfehlungen zukünftig eine weitere Möglichkeit Versicherte zu motivieren, an gesundheitsbezogenen Kursen teilzunehmen. Die Präventionsempfehlung in Form ei-

ner ärztlichen Bescheinigung soll bei der Beantragung von Leistungen zur verhaltensbezogenen Prävention von den Krankenkassen berücksichtigt werden. Krankenkassen bezuschussen dann die Kosten für ein zertifiziertes Angebot oder bieten – ohne weitere Kosten für die Versicherten – selbst solche Leistungen an. Zudem können Präventionsleistungen von den Versicherten weiterhin ohne eine ärztliche Empfehlung beantragt werden. (Auszug aus der Pressemitteilung des Gemeinsamen Bundesausschusses (B-BA) vom 21.07.2016)



# WER VIEL SITZT, IST FRÜHER TOT

Sterberisiko steigt bei elf Sitzstunden pro Tag um 40 Prozent

Herumsitzen ist gefährlich: Wer täglich elf Stunden oder mehr auf dem Stuhl oder Sofa verbringt, steigert damit sein Sterberisiko deutlich. Das gilt sogar für jene, die Ausgleichssport betreiben, berichten Forscher der Universität Sydney bereits 2012. „Menschen, die zuhause, in der Arbeit oder im Verkehr viel sitzen, sollten möglichst viel stehen oder gehen“, empfiehlt Studienleiter Hidde van der Ploeg.

## Gefahr für das Herz

Grundlage dieser Aussagen ist eine große Studie, zu der über 220.000 Menschen ab

45 Jahren untersucht wurden. Um ganze 40 Prozent steigt die Wahrscheinlichkeit eines baldigen Todes bei Vielsitzern, vergleicht man sie mit jenen, die bloß vier Stunden pro Tag ihren Allerwertesten belasten. Dabei sind mögliche Störfaktoren wie etwa das Ausmaß der Bewegung, Gewicht und Gesundheitszustand bereits berücksichtigt. Kommentar: „Die Hinweise reichen aus, um ein ärztliches Verschreiben von weniger Sitzzeit pro Tag zu rechtfertigen.“

Das übermäßig lange Sitzen - etwa vor dem Fernseher oder Computer - ist besonders für das Herz eine Gefahr, haben

bereits im Vorjahr britische Kardiologen festgestellt: Langes Sitzen hemmt Enzyme, die Cholesterin oder Triglyceride abbauen.

## Alternativen zum Sitzen

Die Chancen auf weniger Sitzzeit sind in der Realität allerdings gering, bemerkt Angelika Karner-Nechville von der Österreichischen Gesellschaft für Sportmedizin im presstext-Interview. „Bildschirmmedien haben in unserer technisierten Welt eine derart hohe Stellung, dass es in der Arbeit fast unmöglich scheint. Es liegt an der betrieblichen Gesund-

heitsförderung, hier neue Konzepte zu liefern, zudem muss die Politik ausreichende nicht-sitzende Freizeitmöglichkeiten sicherstellen.“ Die Empfehlung zu möglichst viel Bewegung bleibt aufrecht, betonen die australischen Studienautoren. „Nur die wenigsten kommen auf die für die Gesundheit relevanten 150 sportlichen Minuten pro Woche. Bei Kindern ist alles unter einer Stunde Bewegung täglich zu wenig. Notwendig wäre deshalb, von Klein auf Bewegung zu fördern“, drängt Karner-Nechville. (Quelle: presstext Nachrichtenagentur GmbH)





## Ein Gewinn für alle.

Damit Ihre Mitarbeiter fit und leistungsfähig bleiben, bietet die AOK Bayern passgenaue Angebote. Betriebliche Gesundheitsförderung lohnt sich – für jedes Unternehmen.

[www.aok-bgf.de/bayern](http://www.aok-bgf.de/bayern)

Einfach nah. Meine AOK.

## Gute Gründe für Betriebliche Gesundheitsförderung

Arbeit und Gesundheit – das ist wissenschaftlich unumstritten – sind eng miteinander verbunden. Arbeit wirkt positiv auf die Gesundheit: Sie trägt zur Zufriedenheit bei, stärkt das Selbstwertgefühl und fördert die persönliche Entwicklung. Sie gibt unserem Alltag Struktur und finanzielle Sicherheit, ein soziales Miteinander und Wertschätzung und kann sogar Sinn stiften. So leistet Arbeit einen hohen Beitrag zur Gesunderhaltung. Dies bestätigen auch aktuelle Studien, die zeigen, dass Berufstätige einen günstigeren Gesundheitszustand haben und gesundheitsbewusster leben als arbeitslose Männer und Frauen.

Dennoch können ungünstige Arbeitsbedingungen Ge-

sundheitsbeeinträchtigungen auslösen oder mitbedingen. Jeder Arbeitsplatz bringt Anforderungen und Belastungen mit sich. War es früher harte körperliche Arbeit, ist Arbeit heute eher gekennzeichnet durch hohe Anforderungen, Termin- und Leistungsdruck, sowie Unterbrechungen bei der Arbeit. Dies kann körperliche, aber auch psychische Beschwerden wie auch chronische Krankheiten zur Folge haben, wie z. B. Rückenleiden, psychische Störungen und Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems. Arbeit ist Ressource und Belastung zugleich. Für Arbeitgeber bedeutet dies, Arbeit so zu gestalten, dass sie die Gesundheit bestmöglich unterstützt und fördert. BGF und BGM helfen dabei, arbeits-

bedingte Belastungen zu reduzieren und Ressourcen im Unternehmen zu stärken.

Mit einer gezielten Analyse der Arbeits- und Belastungssituation können Handlungsschwerpunkte identifiziert werden. Durch die Einflussnahme auf erkennbare belastende Rahmenbedingungen der Arbeit (z. B. Veränderung von Verfahrens- oder Produktionsabläufen), Seminare zur gesundheitsgerechten Mitarbeiterführung oder Hilfen zum gesundheitsförderlichen Umgang mit Belastungen (z.B. Entspannungsübungen an PC-Arbeitsplätzen) können arbeitsbedingte Belastungen am Ort der Entstehung abgebaut und die Gesundheit positiv beeinflusst werden. Beschäftigte werden durch BGF-Maßnahmen in ihrer

Gesundheitskompetenz gestärkt und die Arbeitsfähigkeit bleibt bis ins Rentenalter erhalten.

In der modernen Dienstleistungsgesellschaft ist zudem die Innovationskraft eines Unternehmens für seine Position am Markt ausschlaggebend. Wohlbefinden und die Arbeitszufriedenheit der Mitarbeiter werden für den Unternehmenserfolg immer bedeutender. Zufriedene Mitarbeiter haben eine gesteigerte Leistungsbereitschaft, welche sich wiederum positiv auf das Unternehmensergebnis auswirkt. Quelle: AOK - Die Gesundheitskasse

Haben Sie Fragen zur betrieblichen Gesundheitsförderung? Bitte schreiben Sie uns: [pk@runtervondercouch.com](mailto:pk@runtervondercouch.com).

### Runter von der Couch und hoch aufs Stahlhaus 1735m.

Euer idealer Stützpunkt für Ski- und Schneeschuhtouren in der winterlichen Einsamkeit.



Ganzjährig bewirtschaftet.

Bestens geeignet zum Übernachten oder als Tagesausflug.

Carl-von-Stahlhaus

Tel: (+49) (0)8652-6559922

[www.stahlhaus.at](http://www.stahlhaus.at)

# WINTER AUF „GUAD BAYRISCH“

Der Winter im GUT EDERMANN ist anders: ruhig, sanft und beschaulich – nicht zu verwechseln mit langweilig. In einer traumhaften Panoramalage inmitten des bayrischen Rupertiwinkels verführt das außergewöhnliche Wellness- und SpaHotel zum grenzenlosen Entspannen. Winterurlauber genießen beim Schneeschuh- und Winterwandern die Ursprünglichkeit der Gegend und traumhafte Naturlandschaften. Langlaufen, Rodeln, Eislaufen am Waginger See „ums Eck“, Skifahren, Pferdeschlittenfahren, Tourenski und Pulverschnee in den Bergen. Berchtesgaden bietet das mächtigste Bergerlebnis Deutschlands. Nur einen Katzensprung entfernt liegen München, Salzburg, der Chiemsee und der Königssee. Alles ist möglich, aber ...

## ... es darf auch einmal Nichts-Tun sein

Wenn sich der Schnee über das hügelige Voralpenland legt, wird es in dem exklu-

siven AlpenSpa des GUT EDERMANN so richtig gemütlich. 2.500 m<sup>2</sup> stehen für winterliche Wellnessstage im behaglichen Ambiente zur Verfügung. Wohlige Hitze spüren in der außergewöhnlichen Saunalandschaft, abtauchen im Indoorpool oder im PrivateSpa, Genussbäder mit Johanniskraut, Rosenblüten oder Zirbenölen wirken lassen oder Wasseranwendungen nach Kneipp, Massage- oder Beautybehandlungen u.v.m. Ein bestens ausgebildetes SpaTeam aus Therapeuten, Saunameistern, Masseuren und Kosmetikern steht bereit, um Erholungssuchenden nur das Beste zukommen zu lassen. Ein einzigartiges Highlight ist AlmYurveda – die östliche Lehre in Symbiose mit bayrischem Therapeutenwissen in seiner ursprünglichsten Form. Wer die Weichen für eine dauerhaft gesunde Ernährungsweise stellen möchte, der gönnt sich basenfasten nach der Wacker-Methode®. In der gemütlichen Bauernstube oder im Gourmet-Res-



aurant MundArt schmeckt die bio-zertifizierte Genussküche aus regionalen, frischen Produkten: vom Frühstück mit naturbelassenen Milchprodukten aus der Molkerei Berchtesgadener Land bis hin zum winterlichen „Weihnachtsbock“ von der Privatbrauerei Wieninger, vom Fleisch von den umliegenden Bauernhöfen bis hin zu den Kräutern und Wildkräutern aus dem hoteleigenen Garten und von den unberührten Wiesen. Kulinarik-Partner des GUT EDERMANN: Molkerei Berchtesgadener Land [www.molkerei-bgl.de](http://www.molkerei-bgl.de), Bad Reichenhaller Mineralwasser [www.berg-frisch.de](http://www.berg-frisch.de), Privat

Brauerei Wieninger [www.wieninger.de](http://www.wieninger.de). Der kulinarische Reiseführer „Gusto“ prämierte die ideenreiche und nachhaltige Küche mit fünf Pfannen. Falstaff zeichnet das GUT EDERMANN auch heuer wieder mit zwei Goldenen Gabeln aus.

## Veranstaltungen im Advent

Der Advent im GUT EDERMANN wird stimmungsvoll: 2. und 16. Dezember 2018 weihnachtliches Adventsingen in der Bauernstube, 9. Dezember 2018 kreativer Handwerksmarkt mit regionalen Künstlern und Glühweinausschank.



### Gut Edermann.

Holzhausen 2  
D-83317 Teisendorf  
Tel. +49 (0) 8666 92 73 0  
Fax +49(0)866692 73199  
[www.gut-edermann.de](http://www.gut-edermann.de)  
[info@gut-edermann.de](mailto:info@gut-edermann.de)

## Sportpark Freilassing definiert Gesundheitsmanagement in der Region neu.

Als Dipl.Ing. Max Aicher den Sportpark im Jahr 2005 übernahm, verfolgte er bereits damals den Gedanken seinen Mitarbeitern in der Region mit dem Sportpark Freilassing eine Möglichkeit zu bieten, sich zu Sonderkonditionen fit und gesund zu halten.

Der Sportpark Freilassing ist mit über 8.000 qm das größte Sport- und Fitnesszentrum in der Region Berchtesgadener Land und Salzburg. Unter einem Dach werden Squash, Badminton, Tischtennis, Fußball, Fitness, Europas größte Outdoor Trainingsfläche, vielfältige Kursprogramme und ein großer Saunabereich zu einem einzigartigen Gesundheitsförderung Angebot zusammengeführt.

Neben der klassischen Firmenfitness-Kooperation bie-

tet der Sportpark Freilassing den Betrieben vor allem individuelle Lösungen zu den Bereichen Bewegung, Ernährung und Stressmanagement an. Im Vordergrund steht dabei immer, dass die Maßnahmen gezielt und nachhaltig sind, um so auch den Erfolg zu gewährleisten.

Mit dem Thema betriebliche Gesundheitsförderung ist der Sportpark Freilassing ganz am Puls der Zeit. Gesunde, leistungsfähige und motivierte Mitarbeiter sind wesentlich für den wirtschaftlichen Erfolg in einem Betrieb verantwortlich. Somit rückt die Unternehmensressource Gesundheit immer mehr in den Fokus der Verantwortlichen in Unternehmen. Dabei geht es den Verantwortlichen längst nicht mehr „nur“ um die Kostensenkung durch



Reduzierung von Fehlzeiten und Produktivitätssteigerung. Unternehmen wollen durch ein Betriebliches Gesundheitsmanagement auch an Attraktivität als Arbeitgeber gewinnen, um sich so gegen die Herausforderungen und Änderungen in der Arbeitswelt wie Fachkräftemangel, demographische Entwicklung, Globalisierung und den Wertewandel zu rüsten. Der Sportpark Freilassing mit seiner Kompetenz und Erfah-

ung ist in der Region der Experte für Unternehmen, die zielgerichtete, professionelle und nachhaltige Maßnahmen zur Betrieblichen Gesundheitsförderung erfolgreich umsetzen möchten. Ansprechpartner im Sportpark ist der Leiter, Michael Gillitz, der seit Jahren Unternehmen zu dem Thema Betriebliches Gesundheitsmanagement begleitet und betreut.

Werbung



**SPORTPARK  
FREILASSING**



DEFINIERE DICH NEU

FITNESS KANN JEDER.  
WIR KÖNNEN MEHR!





@sportparkfreilassing

# STIMMUNGSVOLLER ADVENT IN LAUFEN

Grenzüberschreitender Rundweg zu den  
Christkindlmärkten in Laufen und Oberndorf

**LAUFEN/OBERNDORF.** An den ersten Dezemberwochenenden wird es mitten in Laufen wieder festlich. Im lauschigen Stadtpark, traumhaft gelegen vor der historischen Stadtmauer am Eingang zur pittoresken Altstadt warten beim „Laufener Christkindlmarkt“ am 1. und 2., sowie am 8. und 9. Dezember rund 25 Verkaufsstände auf die Besucher. Im Schutz uralter Bäume gibt es ein umfangreiches kulinarisches Angebot, das den Markt zu einer vielfältigen Gaumenfreude macht. An zahlrei-

chen Kunsthandwerkständen gibt es mitunter einzigartige Schmuckstücke. Traditionelle Handwerker arbeiten vor Ort an ihren Produkten. Die Besucher können sich auf wunderbare Geschenkideen und duftende Schmankerl freuen. Das umfangreiche Rahmenprogramm umfasst den Einzug des Nikolauses am Samstag, 8. Dezember, um 17 Uhr, den Lauf der Grenzland-Perchten am Sonntag, 2. Dezember, um 18 Uhr und zahlreiche Musikdarbietungen, Kutschenfahrten, sowie täglich ab 17 Uhr romantische

Laternenführungen durch die Altstadt. In der Salzachhalle findet an den vier Öffnungstagen des Marktes das Stille-Nacht-Historienspiel statt – samstags um 19 Uhr, sonntags um 16 Uhr.

## Laufen und Oberndorf im Advent

Die befreundeten Grenzstädte bieten ihren Gästen in der Adventszeit ein einzigartiges Erlebnis: einen Rundweg über zwei Weihnachtsmärkte, diesseits und jenseits der Salzach, grenz-

überschreitend, verbunden durch die Länderbrücke und den Europa-Steg. Man kann vom Laufener Stadtpark durch die historische Altstadt flanieren und geht über die 1903 erbaute Länderbrücke hinüber zur weltberühmten Stille-Nacht-Kapelle. Von Markt zu Markt sind es nur ein paar Gehminuten. Auf beiden Märkten erwartet die Besucher vorweihnachtliches Treiben mit einem attraktiven Rahmenprogramm. Sowohl in Laufen als auch in Oberndorf werden Kutschenfahrten angeboten. Die Angebotspalette ist reichhaltig. Über 50 Standbetreiber halten duftende Schmankerl, ausgefallene Geschenkideen und einen wärmenden Trunk bereit.



### Stadtpark Laufen

Sa., 1.12. und So., 2.12.,  
Sa., 8.12. und So., 9.12.,  
jeweils 14 bis 20 Uhr.

### Stille-Nacht- Oberndorf

Fr., 23.11. bis Sa., 24.12.,  
Do., 10 bis 18 Uhr und  
Fr. bis So. 10 bis 20 Uhr.  
[www.stadtlaufen.de](http://www.stadtlaufen.de)  
[www.stillnacht-oberndorf.at](http://www.stillnacht-oberndorf.at)  
[www.stille-nacht-spiele.com](http://www.stille-nacht-spiele.com)

# DER SCHÖNSTE ANLASS FÜR BEWEGUNG AN DER FRISCHEN LUFT

Christkindlmärkte im Berchtesgadener Land (Auswahl)

- Marktschellenberg unter den Arkaden**  
01. Dezember  
Ab 19 Uhr
- Bischofswiesen am Rathausplatz**  
16. Dezember  
Ab 14 Uhr
- Anger auf dem Rathausplatz**  
08., 09., 15. und 16. Dezember ab 14 Uhr
- Bad Reichenhall am Rathausplatz**  
23. November bis 23. Dezember  
An Heiligabend 10 bis 13 Uhr
- Freilassing in der Fußgängerzone**  
24. November bis 09. Dezember  
Freitags von 14 bis 19 Uhr  
Samstag und Sonntag von 13 bis 19 Uhr
- Ainring am Pfarrzentrum Mitterfelden**  
09. Dezember  
11 bis 16 Uhr
- Piding am Petersplatz**  
01. und 02. Dezember  
14 bis 20 Uhr
- Surheim am Dorfplatz**  
30. November  
15 bis 21 Uhr
- Berchtesgaden in der Fußgängerzone**  
29. November bis 23. Dezember 12 bis 20 Uhr  
24. Dezember 10 bis 15 Uhr  
26. bis 30. Dezember 12 bis 18 Uhr  
31. Dezember 10 bis 15 Uhr
- Laufen im Stadtpark, Oberndorf am Stille-Nacht-Platz**  
Weihnachtsmarkt-Rundweg  
01., 02., 08. und 09. Dezember  
14 bis 20 Uhr
- Saaldorf am Pfarrheim in der Kirchstraße**  
01. Dezember  
Ab 15 Uhr
- Saaldorf Bildhauerwerkstatt Wagner**  
Pfarrer-Rehrl-Str. 3  
von 01. bis 23. Dezember  
10 bis 17 Uhr

## Auf der Hochgebirgsstraße über das Roßfeld zum „Gipfel der Genüsse“

Die Roßfeldpanoramastraße ist die höchst gelegene Panoramastraße Deutschlands und führt unmittelbar in die atemberaubende alpine Bergwelt. Die Fahrt eröffnet hoch oben einen herrlichen Blick auf die umliegende Bergwelt des Berchtesgadener und des Salzburger Landes. Die Roßfeldstraße kann von bayerischer Seite aus über Unterau oder über Obersalzberg bei Berchtesgaden erkundet werden. Auch mit dem Linienbus ist der „Gipfel der Genüsse“ erreichbar. Vom Scheitelpunkt mit den großen, kostenfreien Parkplätzen aus schlängeln sich mehrere Wanderwege

für unterschiedliche Ansprüche in die umliegende Natur hinein.

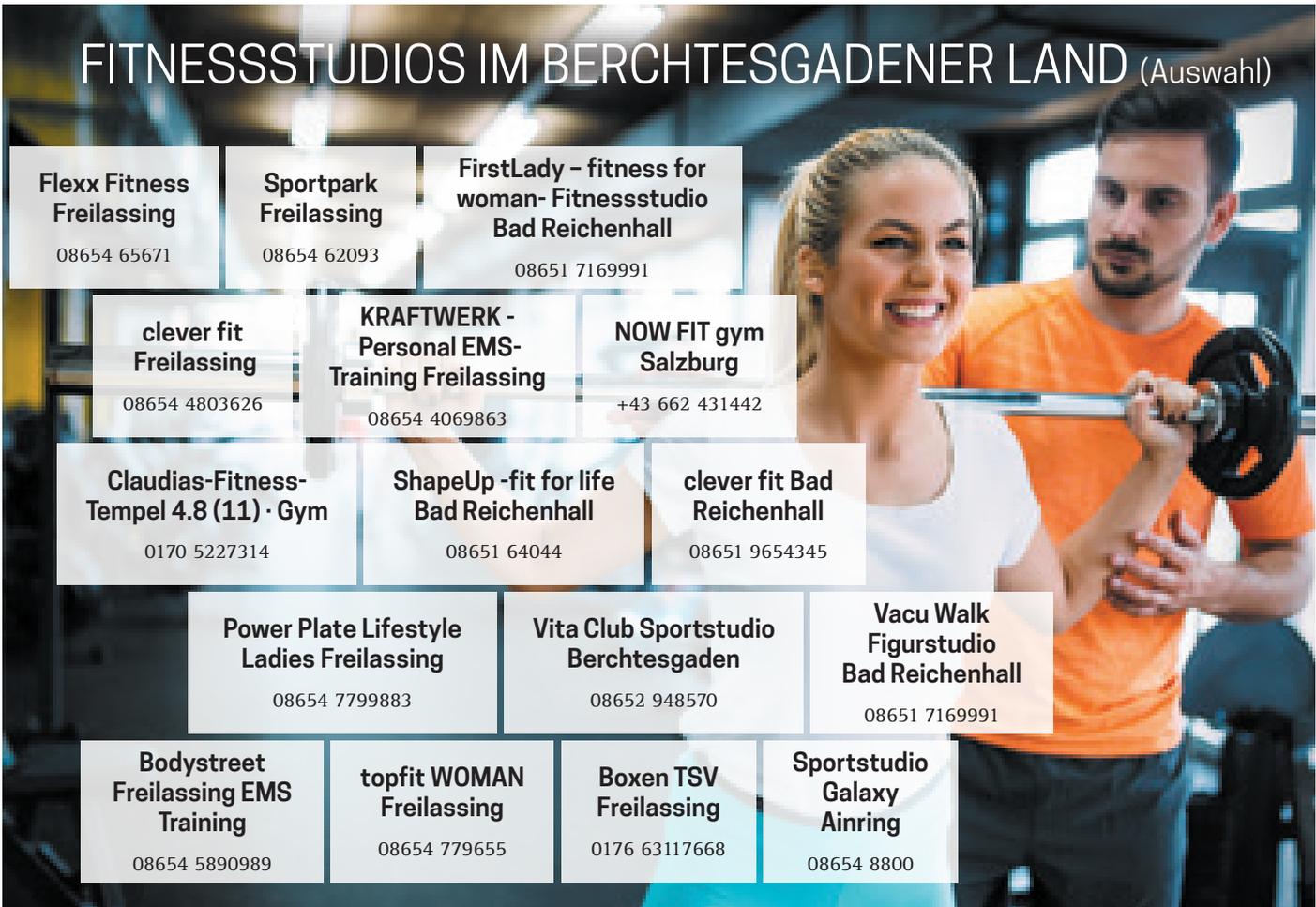
Es gibt einen herrlichen Panoramarundweg mit Ruhebänken und Infotafeln beim Hennenköpfl, Ausgangspunkt WC/Kiosk! Hier schweift der Blick auf den Hohen Göll, Kehlstein, Tennengebirge und Dachstein bis hin zum Untersberg, über die Stadt Salzburg und das Berchtesgadener Land. Zwei Berggasthöfe und ein Kiosk laden zur Einkehr ein. Die mautpflichtige Straße ist ganzjährig befahrbar.

Kontakt: Mautstelle 08652/2808  
info@rossfeldpanoramastrasse.de  
www.rossfeldpanoramastrasse.de

**Rossfeld**  
Panoramastraße  
Berchtesgaden

[www.rossfeldpanoramastrasse.de](http://www.rossfeldpanoramastrasse.de)

# FITNESSSTUDIOS IM BERCHTESGADENER LAND (Auswahl)



<b>Flexx Fitness Freilassing</b> 08654 65671	<b>Sportpark Freilassing</b> 08654 62093	<b>FirstLady - fitness for woman- Fitnessstudio Bad Reichenhall</b> 08651 7169991	
<b>clever fit Freilassing</b> 08654 4803626	<b>KRAFTWERK - Personal EMS-Training Freilassing</b> 08654 4069863	<b>NOW FIT gym Salzburg</b> +43 662 431442	
<b>Claudias-Fitness-Tempel 4.8 (11) - Gym</b> 0170 5227314	<b>ShapeUp -fit for life Bad Reichenhall</b> 08651 64044	<b>clever fit Bad Reichenhall</b> 08651 9654345	
<b>Power Plate Lifestyle Ladies Freilassing</b> 08654 7799883	<b>Vita Club Sportstudio Berchtesgaden</b> 08652 948570	<b>Vacu Walk Figurstudio Bad Reichenhall</b> 08651 7169991	
<b>Bodystreet Freilassing EMS Training</b> 08654 5890989	<b>topfit WOMAN Freilassing</b> 08654 779655	<b>Boxen TSV Freilassing</b> 0176 63117668	<b>Sportstudio Galaxy Ainring</b> 08654 8800

*Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit vom Alltag!*



[www.bergerbad.de](http://www.bergerbad.de)

Wir haben täglich von 11:00 - 19:00 Uhr geöffnet!



Entspannen Sie nach Herzenslust auf 3.000qm Wellnessoase „Bergerbad“ Ainring

- Saunen im Innen- und Außenbereich
- Aroma-Dampfbad und Infrarotkabinen
- große Ruheräume mit Panoramaisicht
  - 2 Außenpools ganzjährig beheizt
  - Kneipp-Weg und Tauchbecken
- Massagen, Kosmetikbehandlungen, Pediküre, Maniküre
- sonnige Liegeplätze in freier Natur
- Bistro und Saunastüberl



Tageseintritt € 29,- / 5 Std. € 25,- / 3 Std. € 19,- / 2 Std. € 15,-

**Viele Gutscheinpakete im Angebot!**



**Gutschein**  
Frühstücks-  
buffet  
m. Tageseintritt  
€ 39,-

**Kuschelzeit für Zwei**  
Tageseintritt 2 Pers.  
Prosecco,  
Cleopatrabad  
€ 69,-

**Auszeit**  
Tageseintritt  
Mittagessen, Massage,  
Kaffee u. Kuchen  
€ 75,-

**Der perfekte Tag**  
Frühstück, Tageseintritt,  
3-Gang-Abendessen  
€ 58,-

**Gutscheine**  
für Massagen,  
Kosmetikbehandl.,  
od. Wertgutsch.  
ab € 10,-



Wellness und Spa „Bergerbad“ \* Moos 2 \* D - 83404 Ainring \* Tel. (+49) 08654 - 777 870

# DAS BGL-PREISRÄTSEL

**Gewinne:**

- 1. Preis: Tageskarte für 2 Personen im AlpenSpa auf Gut Edermann
- 2. Preis: 4 Gutscheine für eine Königssee-Schiffahrt
- 3. Preis: 2 Gutscheine für eine Königssee-Schiffahrt

**LÖSUNGSWORT:**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

**Vertikal:**

- 1 weltgrößtes Alpen-Freiluft-Inhalatorium
- 2 Bergsee
- 3 Veranstaltungshalle (Name)
- 5 Name eines Sagenkönigs
- 6 Bergbahn
- 7 Krampus
- 8 Touristenmagnet (Name)
- 11 Nachname des aktuellen Landrats
- 12 Bergname einer Skisprungschanze
- 15 Ortsteil von Freilassing
- 16 Ortsteil in der Gemeinde Saaldorf-Surheim
- 18 Anderes Wort für Fuderheuberg
- 20 kleiner Ort mit Schloss
- 21 Ortsteil in der Gemeinde Ainring
- 23 Schiffshaltestelle

**Horizontal:**

- 4 Gleitschirmfliegen
- 9 Schlossname
- 10 Kunsthandwerkserzeugnis
- 13 Nachname eines bekannten Rennrodlers
- 14 Älteste Seilbahn der Welt
- 17 mundartlich Sopran-Blockflöte
- 19 Auszeichnung für Ramsau
- 22 zweithöchster Berg im Landkreis Berchtesgadener Land
- 24 Gebirgsstock

**Kleine Hilfestellung:**

Die zu erratenden Begriffe haben allesamt mit dem Berchtesgadener Land zu tun. Das Lösungswort nicht.

Gewinnspiel Teilnahmebedingungen: Senden sie das Lösungswort per E-Mail an: [pk@runtervondercouch.com](mailto:pk@runtervondercouch.com)  
 Es besteht kein Rechtsanspruch. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Mit der Bekanntgabe Ihres Namens und Gewinns in unseren Medien erklären Sie sich einverstanden. Mit der Zusendung eines Newsletters, im dem aktuelle Veranstaltungstermine der Region bekannt gegeben werden, erklären Sie sich einverstanden. Dieses Einverständnis kann jederzeit schriftlich widerrufen werden.

## Zauber der Vorweihnachtszeit

Eine wunderbare, besinnliche Stimmung auf das schönste Fest des Jahres ist ein Besuch des stimmungsvollen Berchtesgadener Adventsingen im AlpenCongress Berchtesgaden, das sich seit mehreren Jahrzehnten weit über die Grenzen des „Landls“ hinaus großer Beliebtheit erfreut und alljährlich viele Stammgäste anzieht.

Echte, unverfälschte Volksmusik auf hohem künstlerischem Niveau und die Verknüpfung der biblischen Weihnachtsgeschichte mit regionalem Brauchtum machen den ganz eigenen Charme dieser vorweihnachtlichen Veranstaltung aus.

**BERCHTESGADENER  
ADVENTSINGEN**

**2018** Samstag, 15. Dezember  
15 und 19 Uhr

Sonntag, 16. Dezember  
11 und 15 Uhr

Ausstellung  
„Lebendiges Holzhandwerk“  
Samstag, 15. Dezember, 14 - 21 Uhr  
Sonntag, 16. Dezember, 12 - 18 Uhr

Tickets:  
alpencongress.de  
T +49 8652 65650-66

Werbung

# salz brettli



Sonntag, 03. März 2019

Rosenmontag, 04. März 2019

Aula der Berufsschule, Marschensteinerstr. 2, 83389 Freilassing  
Beginn 19.00 Uhr, Einlass ab 18 Uhr, Eintritt € 10,00 (Saal), € 14,00 (Galerie) incl. VVG

Vorverkauf: Reiselbüro Rogger, Lindenstraße 24, 83389 Freilassing, Telefon: 08954 48300

Prinzengarde der Faschingsfreunde Blau-Weiss-Kammer

**d'Phi(e)lsaitig'n** < Gelgenmusl' >

Comedy-Kabarett > **Stefan Schimmel**

**Anna Knott & Reinhardt Winter** < Satirische songs aus den goldenen 20ziger Jahren! >

Kabarett > **Moses Wolff**

**Orélie** < Zauberkunst >



## Der Kommentar

von *Iganz Scharrnprachter*  
(volksdämmlicher Heimatdichter)

„Runter von der couch“, des  
sagt der Bayer ned,  
„åber vo' da' Dings“, so ma's  
bei uns versteht!

Oder „runter vom Sofa“ såg'n  
d'innerdeitsch'n Migrant'n,  
aber die san' bei mir ned unter  
de' Verwandt'n.

Bevor mir so hochdeitsch red'n,  
sågt mancher Perverser,  
såg'n mia „åber vo'n Diwan“ -  
des sagt zwar der Perser,  
aber des klingt halt so boaresch  
und schee' kommod',  
du, då fallt' mir, i'glaab's ned,  
ei', sapperlot,  
dass i' åber vom Diwan kimm',  
dass des ma' ko' schaffa',  
muass i' mir zerscht amoi' so a'n  
Couchdiwan kaffa'!

(Satire, deutsche Übersetzung wird gerne  
per E-Mail zugesandt)



## BGL-TAGESTICKET Bus & Bahn

1 Person, 1 Tag

€ 14,-

## QUER DURCHS LAND MIT BUS & BAHN

- » einen Tag mit Bus & Bahn durchs Berchtesgadener Land
- » max. drei eigene (Enkel-)Kinder von 6-14 Jahren fahren kostenlos mit
- » Tickets ohne Aufpreis auch direkt im BLB-Zug zwischen Freilassing und Berchtesgaden erhältlich
- » Ermäßigungen bei vielen Ausflugszielen

[www.blb.info](http://www.blb.info)

*Ticket gültig in den Nahverkehrszügen Mo-Fr ab 9.00 Uhr, Sa-So und Feiertage ganztägig; in den Buslinien Mo-So von 0.00-3.00 Uhr des Folgetags.*

Wir fahren für das

**Bahnland  
Bayern**  
*Zeit für Dich.*