

Wohlfühl Tipps für die Region – hier bei uns

RUNTER VON DER *Couch*

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





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

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

WWW.KLINIKEN-SUEDOSTBAYERN.DE

Runter von der Couch und hoch aufs Stahlhaus 1735m.

Ausgangspunkt für herrliche Skitouren oder Wanderungen im Übergang vom Winter zum Frühling.



Ganzjährig bewirtschaftet.

Bestens geeignet zum Übernachten oder als Tagesausflug.

Carl-von-Stahlhaus

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

www.stahlhaus.at

Was soll denn das mit der „Couch ...“?

Zugegeben, der Titel unseres Magazins „Runter von der Couch“ klingt etwas flapsig. Aber wir meinen es ernsthaft und wörtlich. Denn wer „auf der Couch“ verharrt, bewegt sich nicht. Und wer sich nicht bewegt, kann körperlich und psychisch Schaden nehmen. Man muss etwas dagegen unternehmen.

Bewegungsarmut ist nachgewiesener Weise eine der Hauptursachen für die Zunahme diverser Krankheiten. Das geht mittlerweile derart rapide, dass das staatliche Sozialsystem, und auch z. B. die Krankenkassen, in finanzielle Nöte geraten könnten. Wem das egal ist, der sollte wenigstens an sich selbst denken. Bewegung kann Endorphine freisetzen. Wir appellieren an Sie: Bewegen Sie sich – Glücksmomente sind garantiert!

Sport ist gesund – wirklich.

Ein großer Teil der Bevölkerung leidet an chronischen Rückenschmerzen. Neben Fehlernährung und Rauchen ist der Bewegungsmangel eine der häufigsten Ursachen für Zivilisationskrankheiten, wie z.B. Bluthochdruck, Diabetes mellitus, koronare Herzkrankheit, bestimmte Krebsarten und Allergien. Eine Bevölke-

rungsstudie identifizierte Bewegungsmangel zudem als entscheidenden Risikofaktor für das Auftreten der Alzheimer-Krankheit.

Kunst und Kultur für die Psyche

Ob es die unzähligen Apps, die es mittlerweile gibt, sind, oder Gewaltvideos oder – spiele, oder einfach regelmäßige TV-Sendungen mit Infizierpotential: Auch die Psyche leidet indirekt unter der Bewegungsarmut. Hirnforscher der Universität Bonn fanden jetzt heraus: Gewaltspiele wirken sich negativ auf die Gehirnaktivität aus und lassen unsere Emotionen abstumpfen. Und zwar dauerhaft. Frei und kreativ im Denken machen Kunst und Kultur – und auch da muss man sich hinbewegen.

Zum Essen ausgehen – teuer und oft ungesund?

Das muss nicht sein! Es gibt überall Restaurants mit ausgewogenen, gesunden Essen. So manchem ist wichtig: Bio – regionale Produkte – schonende Zubereitung – faire Preise, aber auch: Freundlicher, kompetenter Service. Alles auf einmal vorzufinden ist manchmal nicht leicht. Aber, einfach mal Essen gehen, das macht auf alle Fälle

Spaß, vor allem in geselliger Runde. Auch das hilft gegen psychische Abstumpfung. Und wenn man das Gasthaus mit einer Wanderung oder einer Radtour verbindet, hilft es auch gegen Bewegungsmangel.

Mit unserem Konzept „runter von der Couch“ möchten wir einfach unseren Lesern Tipps aufzeigen, wo, wie und was

man in unserer Region tun kann, um körperlich und geistig fit zu bleiben. Ob das Einrichtungen und Firmen in Form von Werbung machen, oder Autoren mit diesbezüglichen Artikeln – es soll uns alles recht sein. Und mehr wollen wir gar nicht.

Ihr „runter von der Couch“-Team

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!

Gekannt einrichten
Seit 120 Jahren
Eigene Schreinerei



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

Möbel Reichenberger

www.moebel-reichenberger.de Hammerau- 08654/48170

Impressum

Inhaber, Herausgeber, Redaktion: mediActiv GbR, Hornstraße 8, 54296 Trier
Redaktions- und Anzeigenkontakt: pk@runtervondercouch.com

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

Autoren dieser Ausgabe: Michael Gillitz, Lena Gruber, Peter Knoll, Ignaz Schmarnprachter (Pseudonym)

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



Bildquelle: Stinelf

Staatsministerin Michaela Kaniber

hat ein paar Regeln, um ihrer Gesundheit etwas Gutes zu tun. Mit einem stressigen Job fit und gesund zu bleiben, ist ein hartes Stück Arbeit. Michaela Kaniber kann ein Lied davon singen. Als Staats-

ministerin für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten hat sie einen vollen Terminplan. Regelmäßige Mahlzeiten und Zeit für Bewegung lassen sich dabei nicht immer einplanen. Daher versucht sie ein paar Regeln einzuhalten, um ihrer Gesundheit etwas Gutes zu tun. „Beispielsweise versuche ich bis Mittag nur Obst zu essen. Bei Besprechungen trinke ich Kräutertee, auf Kaffee verzichte ich völlig.“ Michaela Kaniber schwört auf Wasser mit Ingwer und Zitronen. „Das reinigt die Arterien und hilft, Heißhunger zu vermeiden.“ Auf dem Schreibtisch hat sie stets frisches Obst stehen, daheim mixt sie sich gern grüne Smoothies. Ihr Lieblingsrezept: zwei Hand voll

Grünkohl, ein Granatapfel, eine Zitrone, eine halbe Banane, ein halber Apfel und Wasser. „Damit fühlt man sich leicht und schön“, verrät sie. Frische Luft verschafft ihr Dalmatiner-Hündin Coco. Mit dem Familienhund geht die Bayerisch Gmainerin rund um ihren Heimatort Gassi - leider nicht so oft, wie sie sich das gerne wünschen würde. „Oft bleibt nur am Wochenende Zeit für ausgedehnte Spaziergänge. Die genieße ich gemeinsam mit meinem Mann und meinen drei Töchtern sehr.“

Gesundheit und Genuss in den Alltag integrieren:

Auf gesunde Ernährung legt die Wirtstochter größten

Wert. In der Familie Kaniber wird oft und gern zusammen eingekauft, gekocht und gegessen - regional und saisonal. Es kommen auch mal deftige bayerische und kroatische Gerichte auf den Tisch. Ein schlechtes Gewissen lässt sie sich davon nicht einreden - im Gegenteil. Es sei wichtig, sich auch etwas zu gönnen, so Kaniber. „Ich finde, dass man sich wertschätzen sollte. Und auch die Bedürfnisse akzeptieren sollte, die man hat. Wenn man dazu versucht, abwechslungsreich zu kochen und auf frische und regionale Zutaten achtet, dann macht man schon Vieles richtig.“



AOK
Die Gesundheitskasse.
BAYERN

Erfolgsfaktor Gesundes Unternehmen.

Ein systematisches Betriebliches Gesundheitsmanagement steigert die Gesundheit und Leistungsfähigkeit Ihrer Mitarbeiter sowie Ihre Wettbewerbsfähigkeit.

www.aok-bgf.de/bayern

Einfach nah. Meine AOK.

Ihr Spezialist für Böden.

Terrassenbeläge

Fußböden



RIEGEL
HOLZHANDEL
GMBH

Sägewerkstraße 10 | D 83404 Hammerau
Tel. +49 (0) 86 54 57 09-0
www.riegel-holz.com
info@riegel-holzhandel.de

Öffnungszeiten
Montag - Freitag: 8:00 - 12:00 & 13:00 - 18:00 Uhr
Samstag: 8:30 - 12:00 Uhr

Holzfußböden • Laminatfußböden • Terrassenbeläge • Holz im Garten • Platten • Hobelware • Kanthölzer • Zuschnittservice

Gesunde Ernährung so wichtig wie Bewegung

Eine gesunde Ernährung trägt entscheidend zu unserer Gesundheit und Fitness bei. Neben Sport und Bewegung hilft eine gesunde Ernährung, Krankheiten wie Übergewicht, Gicht, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen. Aber auch wenn das Vorbeugen verpasst wurde, trägt eine angemessene Ernährung dazu bei, wieder in die gesunde Spur zu finden. Die richtigen Lebensmittel oder die passende Diät helfen zudem mit, gesund und erfolgreich abzunehmen.

Zu einer ausgeglichenen Ernährung gehören Vitamine, Kohlenhydrate, Proteine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Schon Kinder sollten durch die richtige Ernährung einen verantwortungsbe-

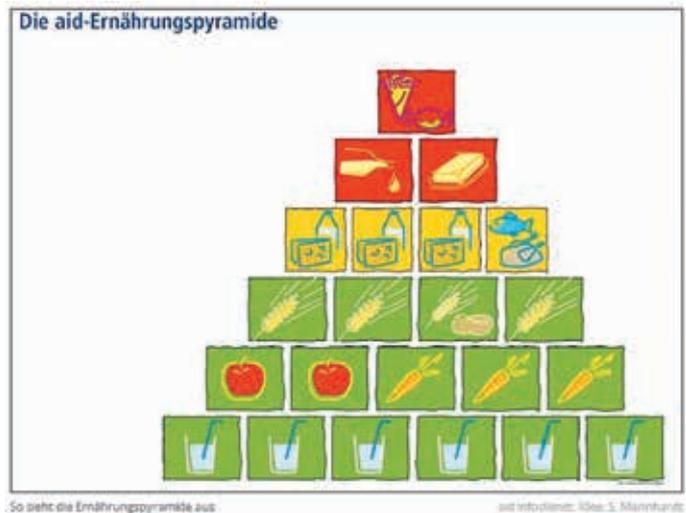
wussten Umgang mit ihrem Körper lernen. Dazu sollte schon früh das Wissen vermittelt werden, welche Nährstoffe in welchen Lebensmitteln enthalten sind. Auch wer eine alternative Ernährung wählt und sich zum Beispiel vegetarisch ernährt, muss den Risiken einer Mangelernährung vorbeugen.

Was und wie viel sollen wir nun essen und trinken?

Gemäß den D-A-CH Referenzwerten sollen Erwachsene über 50 Prozent Kohlenhydrate, ca. 30 Prozent Fett und ca. 15 Prozent Eiweiß am Tag durch die Nahrung aufnehmen. Und nicht vergessen: Immer genug trinken – am besten Wasser. Was bedeutet

dies jedoch genau für unsere Ernährung im Alltag? Als Handlungsleitfaden dient hier die aid-Ernährungspyramide, die sehr anschaulich

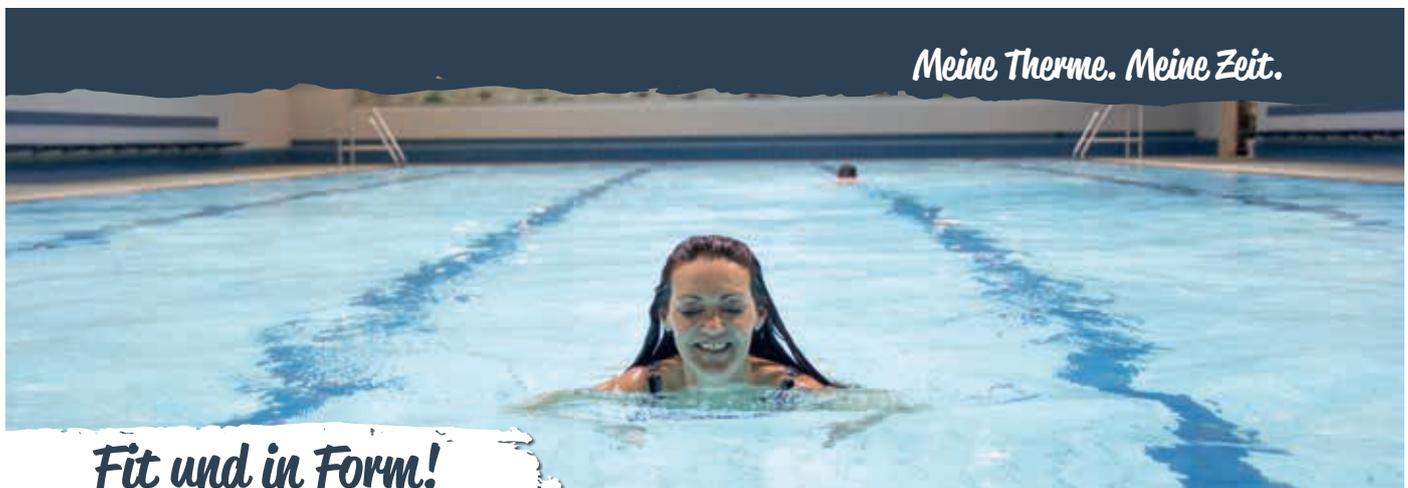
und systematisch darstellt, was und in welcher Menge verzehrt und getrunken werden soll.



So sieht die Ernährungspyramide aus

mit Infoportal: Öko-5 Mannhardt

Veranstaltungstermine und Freizeitangebote
www.runtervondercouch.com



Tun Sie etwas für Ihre Gesundheit!
 Ziehen Sie in unserem 25 m langen Schwimm- und Sportbecken Ihre Bahnen – das hält Sie **fit und in Form!**

Eintauchen,
 entspannen und
Spaß haben.

**Schwimmerkarte
 1 Stunde 7,00 €**



www.watzmann-therme.de

Von der betrieblichen Gesundheitsvorsorge profitieren
Arbeitgeber und Arbeitnehmer.

EURIMPHARM GMBH: MIT MARKE UND MULTIPLIKATOREN

Als Importeur von Arzneimitteln ist das Thema Gesundheit bei EurimPharm allgegenwärtig. Auch die 500 Mitarbeiter bekommen dies regelmäßig zu spüren. Einmal täglich können in kleineren Gruppen für zehn Minuten gemeinsam lockernde und entspannende Workouts – als Ausgleich zu ihrer vorwiegend sitzenden Tätigkeit. „Vorturner“ sind 28 Kollegen aus Verwaltung und Produktion, die sich zu Gesundheitsbotschaftern haben ausbilden lassen und kontinuierlich durch AOK-Experten geschult werden. Sie leiten das tägliche Gymnastikprogramm, das gut an-

genommen wird und neben der individuellen Gesundheit auch das Gemeinschaftsgefühl stärkt.

Die Multiplikatoren sind ein wichtiger Baustein im breiten BGM-Angebot von EurimPharm. Die Themenpalette der Betrieblichen Gesundheitsförderung reicht von Wirbelsäulentraining und gesundem Essen in der Kantine über Massagen, Gesundheitstage bis hin zur Teilnahme Vorträgen, Lauf-Events und Sportveranstaltungen.

Die zahlreichen und vielfältigen Angebote – alle freiwillig, kostenlos, für Einsteiger geeignet und in der Regel im Haus organisiert – hat das Unternehmen vor zwei Jahren wie eine Marke unter dem Begriff „EurimVital“ etabliert. Es gibt ein Logo und eine feste visuelle Gestaltung für Intranet und Broschüren. Denn die Gesundheits-Informationen werden auch offline etwa in Aushängen beworben, um alle Mitarbeiter anzusprechen, auch die, die nicht ständig Zugriff auf den Computer haben.

„Unsere Angebote sind jetzt richtig sichtbar. Wenn wir etwas Neues ausprobieren, spricht sich das schnell in der Belegschaft herum. Der Zugang zum Thema Gesundheit

am Arbeitsplatz muss für die Kolleginnen und Kollegen einfach sein. Wir orientieren uns mit den Kursen auch an der Arbeitszeit und dem Arbeitsumfeld unserer Mitarbeiter. Dadurch haben viele ihre Scheu verloren“, so Judith Ungerer, die Leiterin der Personalentwicklung und Programmverantwortliche für EurimVital.

Diese ist durch die einheitliche Gestaltung und durch ein straffes Projektmanagement ebenfalls übersichtlicher geworden. Ein Steuerungskreis aus Geschäftsleitung, Personalabteilung und Schlüsselpersonen des Unternehmens erstellt mit Unterstützung der Krankenkasse und externen Partnern eine Jahresplanung, aus der sich die monatlichen und saisonalen Aktivitäten ergeben.

Für 2019 läuft derzeit mit großem Erfolg die traditionelle Skigymnastik, für April ist ein 6-wöchiger Bewegungsschwerpunkt für Einsteiger und eine Ernährungsberatung mit der haus-eigenen Kantine geplant. Vorträge zum Thema Frauengesundheit, Vorsorge und Entspannungstechniken sowie Physiotherapie und Massagen runden das Programm ab.

Die Umsetzung erfolgt durchgängig im Unternehmen und alle sind willkommen, jederzeit einzusteigen. Durch den regelmäßigen Austausch mit den Gesundheitsbotschaftern und der Möglichkeit aller Mitarbeiter Ihre Wünsche und Ideen zu äußern hat Ungerer einen direkten Draht zur Belegschaft, weiß, welche Maßnahmen ankommen und inwiefern sie das EurimVital-Angebot weiter ausgebaut wird.

EurimPharm hat aus den Erfahrung seit 2016 gelernt und inzwischen die gesamte Maßnahmenpalette zur Gesundheitsförderung unter einer Marke etabliert EurimVital zusammengefasst. Das hat sich bewährt. „Die Mitarbeiter kennen das Angebot, melden nun auch eigene Ideen und Wünsche an, und stärken so das allgemeine und persönliche Gesundheitsbewusstsein.“



EurimPharm Arzneimittel GmbH

EurimPark 8
83416 Saaldorf-Surheim
Telefon: +49 (8654) 7707 -0
Fax: +49 (8654) 7707 -102
E-Mail: info@eurim.de
www.eurim.de

Zeitgemäß: Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)



Im Rahmen des Präventionsgesetzes nimmt das Gesundheitsmanagement in Unternehmen ein gewichtigen Platz ein. Das wertvollste Gut jedes Unternehmens sind dessen Mitarbeiter, die den Unternehmenserfolg tagtäglich beeinflussen. Sind die Mitarbeiter oft krank oder arbeiten unter gesundheitlichen Beeinträchtigungen, leidet das Unternehmen unter einer schlechteren Servicequalität, Gewinnrückgängen und einem schlechten Betriebsklima.

Die Betriebliche Gesundheitsförderung hilft dies zu vermeiden und schafft ein gesundheitsförderndes Umfeld. Gleichzeitig profitiert der Arbeitnehmer von einer besseren Gesundheit.

Die Vorteile für Arbeitgeber liegen auf der Hand. Die Krankheitsstände werden, so Untersuchungen, bis 25 % gesenkt. Gleichzeitig wird die Produktivität gesteigert. Automatisch erhöht sich dadurch die Mitarbeiterzufriedenheit, was die Fluktuationsrate verringert. Gemeinsame Fitnessmaßnahmen verbessern die Kommunikation und das Verständnis der Belegschaft untereinander. Auch verbessert sich das Firmenimage, was vorteilhaft für die Personalsuche ist.

Auch die Arbeitnehmer profitieren. Schließlich bringt die erhöhte Vitalität im Alltag mehr Lebensqualität und gesteigertes Wohlbefinden. Man verbringt weniger Zeit

in Wartezimmern und verbessert seine Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter. Krankenstandszeiten verringern sich, was auch dem Image im Betrieb und den Aufstiegschancen förderlich sein kann.

Muss ja nicht wie bei Facebook sein

Die dominierenden Globalplayer aus dem Silicon Valley wie etwa Facebook sind auch beim BGM Vorreiter. Unter anderem bietet der Betrieb, bei dem schon Praktikanten monatlich 7000 Dollar verdienen, jedem ein 720-Dollar-Budget für den Kauf von Sportutensilien und für Kurse. Den Mitarbeitern stehen 25 Therapiestunden für psychische Probleme, die auch von Familienangehörigen genutzt werden dürfen, zu. Das gleiche gilt für Ernährungsberatungen. Auch das firmeneigene Gratis-Fitnessstudio gehört zu weiteren Angeboten.

Der andere online-Gigant google gilt gar als weltweite Nr. 1 im BGM. Ein Auszug aus der Angebotsliste für Angestellte: 7 Fitnessstudios, ca. 30 Restaurants, eine Kletterwand, eine Bowlingbahn und einen Beachvolleyballplatz.

Darüber hinaus gibt es noch von Mitarbeitern gepflegte Kräuter- und Gemüsegärten und Entspannungsecken für Nickerchen. In den Betriebsrestaurants sind alle Speisen mit einem Ampelsystem markiert. Produkte mit einem grünen Punkt kann man jederzeit essen, gelbe gelegentlich und rote sollte man eher selten zu sich nehmen.

Deutsche Betriebe hinken noch hinterher

In der Bundesrepublik gibt es noch viele Firmen, vor allem kleinere, wo betriebliches Gesundheitsmanagement noch fehlt. Allerdings ist aktuell eine Aufbruchstimmung zu spüren, die auf verstärkte Medienpräsenz und aktive Akquisiteure zurückgeht. So gibt es auch im Berchtesgadener Land schon eine Reihe vorbildhafter Unternehmen, beispielsweise die Eurimpharm GmbH in Saaldorf-Surheim. Dabei greift man auch gerne auf die Zusammenarbeit mit ansässigen Fitnessstudios und Medizinern zurück. Wer sich für das Thema interessiert bzw. Fragen dazu hat, kann sich beim Verlag unter pk@runtervondercouch.com melden.

Veranstaltungstermine und Freizeitangebote www.runtervondercouch.com

KORONA
 DIE (SPRINTER)
 KORONA OFFSET-DRUCK GMBH & CO. KG
 POMMERNSTR. 10 · 83395 FREILASSING
 TEL. +49/86 54/46 10-0 · FAX 46 10-50
 INFO@KORONA-OFFSET.DE
 WWW.KORONA-OFFSET.DE



- Grafik & Satz
- Flyer / Broschüren
- Geschäftsausstattungen
- Urkunden / Diplome
- Digitaldruck
- Effektlackierungen
- Wasserzeichen
- Mailing-service



RUNTER VON DER Couch

Die nächste Ausgabe erscheint Anfang Juni.

Das sind unsere Themen:

- Biergärten: Radfahrer erwünscht.
- Wellness und/oder Fitness?
- Freibad oder Hallenbad: Schwimmen ist gesund.
- Reisen und Ausflüge.
- Sommerfeste
- Und noch einiges mehr.

Unter anderem freuen wir uns auf den Beitrag von Olympiasiegerin Hilde Gerg, respektvoll genannt „Die wilde Hilde“.



„MORGEN, MORGEN, NUR NICHT HEUTE, SAGTEN ALLE KRANKEN LEUTE“

Jetzt zur Darmkrebsvorsorge

Darmkrebs und Vorsorgemöglichkeiten sind für viele Menschen oftmals noch ein Tabuthema. Obwohl es bei frühzeitiger Diagnose sehr gute Heilungschancen gibt, lassen sich viele Menschen noch immer nur ungern zur Darmkrebsvorsorge bewegen, wie auch im Landkreis Berchtesgadener Land.

Dies zeigt der aktuelle Gesundheitsbericht, der im Rahmen der Netzwerkarbeit der Gesundheitsregionplus herausgegeben wurde. Nur rund ein Drittel der GKV-Versicherten ab 55 Jahren im

Landkreis nehmen ihren Anspruch auf das Angebot der Darmspiegelung zur Früherkennung von Darmkrebs und seinen Vorstufen wahr. Da es keine frühzeitigen Symptome für Darmkrebs gibt, sind die Vorsorgemöglichkeiten umso bedeutsamer.

Den beiden Chefarzten der „Viszeralmedizin“ (Bauchmedizin) an der Kreisklinik Bad Reichenhall Dr. Jörg Weiland, Innere Medizin und Gastroenterologie, und Dr. Thomas E. Langwieler, Allgemein-, Viszeral- u. Thoraxchirurgie und Ärztlicher Direk-

tor, liegt die gesundheitliche Aufklärung sehr am Herzen: „Wissenschaftliche Untersuchungen konnten in den vergangenen Jahren zeigen, welche zentrale Bedeutung der Darm für unsere Gesundheit hat.“ Aus diesem Grund haben sie gemeinsam mit weiteren Akteuren zwei Aktionen im Darmkrebsmonat März auf die Beine gestellt, die dazu dienen sollen, das faszinierende Organ in seiner Vielfalt besser kennen zu lernen: „Nutzen Sie die Chance, sich umfassend zu informieren und lücheln Sie die Experten mit Ihren Fragen.“



Begehbare Darmmodell auf dem Rathausplatz

Zur Einstimmung auf den Darmtag, steht das DARM-MODELL der Felix-Burda-Stiftung am Samstag zuvor, am 16. März 2019, von 10:00 bis 16:00 Uhr auf dem Rathausplatz Bad Reichenhall. Das Modell informiert in seinem Inneren über das faszinierende Organ - unseren Darm - und klärt über die Entstehung von Darmkrebs und die Möglichkeiten der Darmkrebsvorsorge auf. Am Modell stehen Mediziner für Ihre persönlichen Fragen zur Verfügung.



Der Kommentar von Iganx Schmarrnprachter (volksdümmlischer Heimatdichter)

Weil d'Engländer z'Europa servus säg'n,
miass'n mia uns mit da Spräch' 'rumpläg'n.

Wârum muaß des iatz Brexit hoaß'n?

Des is' koa' Wort, auf des kânnt sch.....n.

Wenn de' Merkel aufhört, hoasst's dann Mexit?

Beim Flatscher z'Freilassing nâcha' Flexit?

Beim Trump-Abschied, jâ, des waar leicht,
waar's schee', wenn der si' wortlos schleicht.

Da' Aiwanger Hubsî', der ist bescheid'n,
lasst uns weg'n neie Wörter ned leid'n,
bloß oa' neier Buchstâb' sei' Ânlieg'n wââ',
statt'n „a“ empfielt er des neie „â“!

(Satire, deutsche Übersetzung wird gerne per e-mail zugesandt)

Darmtag in der Kreisklinik Bad Reichenhall

Der Darmtag in der Kreisklinik Bad Reichenhall findet am Mittwoch, den 20. März 2019, von 12:00 bis 18:00 Uhr statt. Hier haben Sie die Möglichkeit bei spannenden Vorträgen, Informationsständen, Führungen durch die Endoskopie oder in einer von der Bayernwelle moderierten Gesprächsrunde zum Thema „Leben mit einer Darm-erkrankung“ mit Experten der „Bauchmedizin“ ins Gespräch zu kommen und Fragen zu stellen.

Die Geschäftsstelle der Gesundheitsregionplus Berchtesgadener Land befindet sich im Landratsamt in Bad Reichenhall. Die Leiterin ist Frau Lena Gruber, Telefon +49 8651 773 871 - www.lra-bgl.de/lw/gesundheitsregion-plus

ABNEHMEN DURCH JOGGEN?



Herr Meier liest seiner Frau aus der Zeitung vor: „Die Zuschauer bei Volksläufen nehmen ab.“

Fragt sie neugierig: „Was ist das denn für eine neue Diät?“

Ob in freier Natur oder auf dem Laufband, es wird gejoggt was das Zeug hält. Joggen ist der Volkssport Nummer eins, und das zurecht! Fast 20% aller Deutschen gehen regelmäßig laufen und verfolgen dabei vor allem ein Ziel: Endlich Abnehmen!

Es gibt sehr viele Sportarten um Pfunde abzubauen. Damit das Joggen nicht nur Gewicht reduziert, sondern auch gesund ist, gilt es, so einige Tipps zu beachten.

- Körpergewicht und -umfang regelmäßig messen, um Erfolge festzuhalten und zu protokollieren.
- Ungeübte Sportler sollten langsam mit dem Joggen beginnen, eventuell auch Walken, um den Körper an neue Belastungen zu gewöhnen.
- Um effektiv durch Joggen abzunehmen, kurze, dafür aber viele intensive Einheiten einlegen, um vom Nachbrenneffekt zu profitieren.

- Auch die Ernährung spielt eine wichtige Rolle: Die Kalorienbilanz sollte am Ende des Tages negativ sein.
- Den Trainingspuls ständig kontrollieren und in unterschiedlichen Bereichen der Herzfrequenz laufen, um effektiv und gesund Sport zu treiben.

Nur durch Bewegung nimmt man nicht ab, denn wer Gewicht verlieren möchte, muss mehr Kalorien verbrennen als aufnehmen. Sehr wirksam ist es dabei, Körperaktivität mit richtiger Ernährung zu kombinieren. Richtig wäre, einen Ernährungsberater zu Rate zu ziehen. Entsprechende Fachkräfte werden u. a. von den Krankenkassen empfohlen.

Fachberater sind unerlässlich

Empfehlenswert ist auch, das Joggen durch gelegentliches Krafttraining zu ergänzen. Das trainiert zusätzlich die

Stabilisations- und Tiefenmuskulatur, was gesundheitliche Vorteile bringt, wie z. B. ein verringertes Verletzungsrisiko. Bei drei Joggingeinheiten pro Woche eine Kraft-Einheit einzustreuen, erhöht den gewünschten Effekt. Aber auch hier gilt: Unbedingt von Fachleuten wie Fitnesstrainer beraten lassen! Wer als Anfänger ein Programm starten will, sollte seine Leistung langsam aufbauen. So könnte ein 4 Wochenprogramm aussehen:

1. Woche

Montag	25 Min. Joggen
Mittwoch	25 Min. Joggen
Freitag	20 Min. Krafttraining und 15 Min. Joggen

2. Woche

Montag	30 Min. Joggen
Mittwoch	30 Min. Joggen
Freitag	20 Min- Krafttraining und 20 Min. Joggen

3. Woche

Montag	45 Min. Joggen
Mittwoch	45 Min. Joggen
Freitag	20 Min. Krafttraining und 30 Min. Joggen

4. Woche

Montag	60 Min. Joggen
Mittwoch	60 Min. Joggen
Freitag	20 Min. Krafttraining und 45 Min. Joggen

Die freien Tage im Trainingsplan sollten zum Ausruhen und zur Regeneration der Muskeln genutzt werden. Regeneration wird oft unterschätzt und kann den Abnehm-Erfolg mindern: Deshalb das tägliche joggen vermeiden! Ob sanftes oder intensives Jogging, ob es letztendlich beim Abnehmen hilft, richtig gemacht ist es allemal gesund.

FLEXX
www.flexxfitness.com

Frühjahrsaktion
12 Monate +
3 Monate Gratis*
Keine
Aufnahmegebühr!

*Für die ersten 20 Abo's

*inkl. Betreuung, Getränke, Sauna, Infrarot, Duschen...
Tel.: 08654/65671 | Eichendorffstr. 23 | 83395 Freilassing

Betreuungsqualität in Fitnessstudios

Der Fitnessmarkt in Deutschland boomt nach wie vor. Im Jahr 2017 stieg die Zahl der Mitglieder in deutschen Fitness-Anlagen auf 10,6 Millionen. Damit ist Deutschland im europäischen Vergleich auf Nummer 1 (Deloitte, 2018).

Wichtig in einer Fitness-einrichtung ist eine professionelle Trainingsbetreuung verbunden mit einem hohen Qualitätsstandard. Wer ein Training starten will, sollte auf qualifizierte Trainer und entsprechendes Fachpersonal achten.

Am Anfang sollte die Analyse des konkreten Bedarfs stehen. Davon hängt die Zuordnung des richtigen Trainers ab. Ist das Ziel eine bessere Ausdauerfähigkeit oder den

Körper straffen und formen? Auch Muskelaufbau, Gewicht reduzieren oder körperliche Probleme sortiert die Fachkompetenz des Trainers.

Um die Erfolge transparent zu machen, verwenden professionelle Einrichtungen beim Erstgespräch mit dem Mitglied hochwertige Messgeräte oder Testings zur Diagnostik, wonach ein individueller Trainingsplan erstellt werden kann. In einem Testlauf werden Geräteeinstellungen und Ausführung der Übungen erklärt. Regelmäßige Re-Tests sind für nachhaltigen Erfolg ausschlaggebend. So können Trainingsanpassungen notfalls auch mehrfach im Jahr erfolgen.

Es empfiehlt sich darauf zu achten, dass kompetente



Trainer ständig anwesend und erreichbar sind. Wer mehr investieren möchte, leistet sich einen Personal-Trainer, der dann konstant bei den Übungen dabei ist. Die dargestellte Betreu-

ungsqualität muss Standard in jeder hochwertigen Fitness- und Gesundheitsanlage sein. Grundsätzlich sollten von seriösen Studios kostenlose Probetrainings angeboten werden.

Veranstaltungstermine und Freizeitangebote www.runtervondercouch.com



**SPORTPARK
FREILASSING**



DEFINIERE DICH NEU

FITNESS KANN JEDER.
WIR KÖNNEN MEHR!





@sportparkfreilassing

FINDE DEIN WASSER

JEDES WASSER SCHWINGT ANDERS.
GENAU WIE JEDER MENSCH.

Ursprüngliche Qualität aus artesischen Tiefenquellen: rein, hochschwingend und für jeden individuell ganz rund im Geschmack. Natürlich in der Glasflasche. Ihre Wahrnehmung zeigt Ihnen beim Sensorik-Test, welches Wasser momentan am besten zu Ihnen passt: Es schmeckt weich und trinkt sich wie von selbst.

PROBIERE UNSERE 7 STILLEN WÄSSER



Mond-
quelle

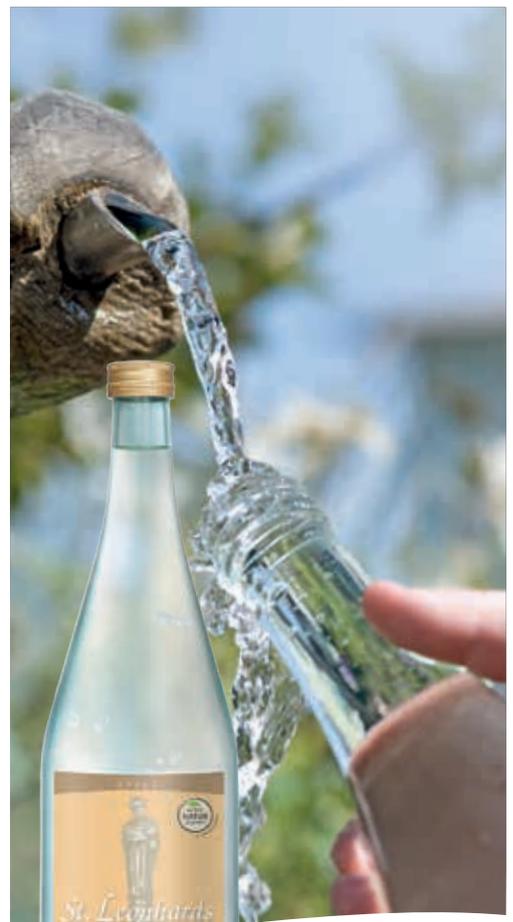
Mond-
quelle
Vollmond

Sonnen-
quelle

Licht-
quelle

St. Georgs-
quelle

JodNatur



St. Leonhards-
quelle

WER LACHT, LEBT GESÜNDER.

Kein Videospiel, keine TV-Serie kann das kulturelle Live-Erlebnis ersetzen. Runter von der Couch und hin zu Theater, Konzerte, Kunstausstellungen und so weiter. Warum nicht öfter ins Kabarett? Im Berchtesgadener Land gibt es genügend Kleinkunsthöhlen und -veranstaltungen. Und der Volksmund sagt: Lachen ist die beste Medizin. Und dazu noch eine ganz ohne Nebenwirkungen. Das hat die Humorforschung herausgefunden. Deshalb setzen auch zunehmend Psychotherapeuten bei der Behandlung von depressiven Patienten auf die heilende Wirkung von Humor. Er kann helfen, die eigene Situation aus einem anderen Blickwinkel zu sehen.

Die Pointe wirft alles über den Haufen

Lachen und Humor gehören zusammen, sind aber nicht das Gleiche. Ersteres ist eine

Reaktion unseres Körpers, die wir nicht steuern können. Reflexartig läuft ein standardisiertes Muster ab. In der Humorforschung ist das Lachen über einen Witz, den wir hören, am besten untersucht. Das Typische an einem Witz ist, dass er uns zunächst einmal auf eine falsche Fährte führt. Wir bilden dann eine Hypothese, stellen also eine Vermutung auf, was jetzt wohl als nächstes passieren wird.

Dann kommt die Pointe und wirft unsere Hypothese komplett über den Haufen. Das ist nun der Moment, in dem wir bestenfalls die Kurve kriegen und kapierten, was da tatsächlich gemeint ist. Gefällt uns die unerwartete Wendung, die die Pointe offenbart, werden Teile des limbischen Systems aktiv, der Bereich des Gehirns, der Emotionen verarbeitet. Winkt die Kontrollregion im Gehirn, die normalerweise Gefühlsausbrüche blockiert,

die Emotion der Erheiterung durch, kommen Stimmbänder, Zwerchfell und Gesichtsmuskulatur zum Einsatz. Und es darf gelacht werden. Alles das passiert in Bruchteilen von Millisekunden.

Humor ist Charaktersache

Anders als der motorische Vorgang des Lachens ist Humor eine Charaktereigenschaft. Eine innere Haltung oder Einstellung, die man zum Leben hat. Von Mensch zu Mensch unterschiedlich, sagt sie etwas über die Art und Weise aus, wie wir mit Ereignissen in unserer Umgebung

umgehen. Frustrieren uns Situationen, in denen es mal schlechter läuft, oder können wir sie mit einer gewissen Gelassenheit betrachten und im Nachhinein vielleicht sogar darüber schmunzeln?

Humor hat außerdem damit zu tun, wie wir anderen Menschen begegnen und mit ihnen kommunizieren. Schaffen wir es, unser Gegenüber hin und wieder in positive Stimmung zu versetzen oder gar zum Lachen zu bringen? Dann tun wir etwas für die Gesundheit aller Beteiligten. Schaffen wir es nicht, gibt es ja Gott sei Dank die Profis dafür. Also, wie gesagt: Auf ins Kabarett!



Helmut A. Binsler

www.helmut-a-binsler.de



„Ohne Freibier wär das nie passiert...“

Donnerstag, 13. Juni 2019

Einlass: 18:00 | Beginn: 20:00

Kartenvorverkauf:

OMV Tankstelle Grabner Teisendorf

Raiffeisenlagerhaus Teisendorf



Pfingstfest Holzhausen

www.pfingstfest-holzhausen.de

DAS BGL-PREISRÄTSEL

Gewinne:

- 1. Preis: 4 Tageskarten in die Therme Erding
- 2. Preis: 3 Wellnessgutscheine für 2 Personen im Hotel Gut Edermann
- 3. Preis: 2 Wellnessgutscheine für 2 Personen im Hotel Gut Edermann

LÖSUNGSWORT:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Aufgabe:

Ordnen Sie zu den jeweiligen Städten und Gemeinden (Ortsnamen) die Nachnamen der aktuellen 1. Bürgermeister zu (Stand: 30.06.2018).
Hinweis: Umlaut ausschreiben z. B. ü = ue, ß = ss

Vertikal:

- 1 Freilassing
- 2 Anger
- 5 Laufen
- 6 Bad Reichenhall
- 7 Bischofwiesen
- 9 Bayerisch Gmain
- 10 Ramsau
- 13 Berchtesgaden

Horizontal:

- 3 Schneizlreuth
- 4 Teisendorf
- 8 Ainring
- 11 Piding
- 12 Schoenau
- 14 Marktschellenberg
- 15 Saaldorf-Surheim



Gewinner vom Dezember 2018

Lösungswort: PRAEVENTION.

- 1. Preis Melanie Donaubauer, Freilassing
- 2. Preis Günter Schwaiger, Bischofwiesen
- 3. Preis Elfriede Müller, Laufen

Einsendeschluss: 15.04.2019. Senden sie das Lösungswort per e-mail an: pk@runtervondercouch.com
Pflichtangaben: Name, e-mail-Adresse, Telefon.

Gewinnspiel Teilnahmebedingungen: 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.

LEBENSART / GENUSS / SPA / AKTIV

Tägliches
Frühstücksbuffet
frisch, hochwertig
& regional
24,50 €

13.04.2019
Einlass 18:30 Uhr
Beginn 19:00 Uhr

**Fr, 19.04.-
Mo, 22.04.2019**

Sa, 27.04.2019
19:00 Uhr
(Einlass 18:30 Uhr)

So, 28.04.2019
18:00 Uhr
(Einlass 17:30 Uhr)

„Welcome“ Musik-Revue
Lassen Sie sich von Brita Halder (Gesang)
Susie Weiss (Klavier) Peter Zörner
(Conférencier) in die Welt der Musik
entführen! inkl. 3-Gang-GenussMenü (59,- €)

Ostertage
Genießen Sie à la carte oder ein feines
GenussMenü aus der Küche von Ronny
Völkel. Ostereiersuche am Ostersonntag

KrimiTheater Wiener Brut
Erleben Sie den Krimi von
Zimt & Zyankali mit einem
4-Gang-GenussMenü (79,- €)

Mai
So, 12.05.2019

Juni
Sa, 01.06.2019
ab 18:00 Uhr

Mo, 10.06.2019

Muttertag
Genießen Sie à la carte oder ein
feines Genuss Menü aus der Küche
von Ronny Völkel.

Terrassenopening
mit 4-Gang-GenussMenü. Endlich wieder
draußen sitzen! Wir eröffnen unsere Terrasse
mit einem köstlichen Menü, einer Cocktailbar
und LiveMusik! (47,- €)

Pfingstmontag
Deftige Schmankerl und a guade Musi
auf unserer Panoramaterrasse

WELLNESS- & SPAHOTEL GUT EDERMANN · Holzhausen 2 · 83317 Teisendorf · T: 0 86 66/9 27 30 · E: info@gut-edermann.de
www.gut-edermann.de · www.facebook.com/gutedermann - **UM TISCHRESERVIERUNG WIRD GEBETEN** -

ST. LEONHARDS

BESTER GESCHMACK AUS DER REGION.

NATURKÄSEREI ST. GEORG

MIT DER NATUR IM REINEN

MOLKE NATUR

ST. GEORGS QUELLE RUHPOLDING

JOD NATUR

www.naturkaeserei-st-georg.de

www.st-leonhards-quellen.de

www.jodnatur.de

Mauthäusl

LANDHOTEL IM HERZEN DER NATUR

ENTSCHLEUNIGEN. AUFTANKEN. ERHOLEN.

www.hotel-mauthaeusl.de

Ein idealer Ort zum Wohlfühlen in einem der schönsten Urlaubsgebiete Bayerns

- Ruhige Zimmer mit Bergblick
- Viele Freizeitmöglichkeiten
- Geprüft reine, ionisierte Luft
- Prämierte bayerische & Vitalküche
- Sonnenterrasse mit Blick auf die Weißbachschlucht
- Trinkkur mit den lebendigen Wässern von St. Leonhards
- Neuer Vitalbereich auf 2 Ebenen mit Sauna, Dampfbad, Eisbrunnen, Ruheräumen und St. Leonhards-Wasserbar
- Ganzheitliche Anwendungen von Jentschura bis Kneipp
- Baden in St. Leonhardswasser oder in Stuten- und Ziegenmolke

INFORMATION UND BUCHUNG:

Landhotel Mauthäusl
 Weißbach a. d. Alpenstraße • D-83458 Schneizlreuth
 Tel. +49 (0) 8665 98 60 0 • Fax +49 (0) 8665 98 60 60
 info@hotel-mauthaeusl.de

Runter von der Couch - rein in den Genuss!



Gültig bis 30.04.2019
2 FILET-O-FISH*



3,99 €

Bei McDonald's in
Freilassing, Sägewerkstraße 15



Gültig bis 30.04.2019
2 BIG MAC*



4,30 €

Bei McDonald's in
Freilassing, Sägewerkstraße 15



Gültig bis 30.04.2019
**2x 6er CHICKEN
McNUGGETS**



3,99 €

Bei McDonald's in
Freilassing, Sägewerkstraße 15



Gültig bis 30.04.2019
**2 McCHICKEN
CLASSIC**



4,30 €

Bei McDonald's in
Freilassing, Sägewerkstraße 15



Gültig bis 30.04.2019
2 McRIB*



4,30 €

Bei McDonald's in
Freilassing, Sägewerkstraße 15



Gültig bis 30.04.2019
**2 HAMBURGER
ROYALTS***



4,30 €

Bei McDonald's in
Freilassing, Sägewerkstraße 15



Gültig bis 30.04.2019

Bei McDonald's Freilassing, Sägewerkstraße 15

Täglich ab 10.30 Uhr, sonn- und feiertags ab 11.30 Uhr

Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar. Informationen zu Produkten unter www.mcdonalds.de

© 2018 McDonald's · Promotions GmbH, Drygalski-Allee 51, 81477 München