Ausgabe 4 | Herbst 2019

Wohlfühltipps 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 ...

Mit Musi und G'sang durch den bäuerlichen Jahreskalender

Der Sprecher Walter Schuhböck geht in seiner Moderation auf die verschiedenen Höhepunkte des bäuerlichen und kulturellen Jahresablaufs ein. Passende Bilder begleiten die Vorträge.
Dazu erwarten Sie Einlagen hochkarätiger Volksmusik und Gesangsgruppen.

Als Mitwirkende dürfen wir recht herzlich begrüßen:
- Kaltenbach Zithermusi
- Stoaberg-Sängerinnen
- Rotofenmusi
- Antoniberg Musi
- Rimstinger Sänger
- Dreigsang Schneider-Lenz

Kartenverkauf:
Tourist-Information im AlpenCongress Berchtesgaden, Tel. 08652 65650-66, E-Mail: tourist-info@berchtesgaden.de, Online-Tickets & Info unter alpencongress.de oder bei Ticket Scharf Berchtesgaden, Tel. 08652 2325, E-Mail: info@ticketscharf.de
Eintritt ab 15,– EUR / Abendkasseaufschlag 2,– EUR

Rotofen Musi

Veranstaltungstermine und Freizeitangebote
www.runtervondercouch.com

Werbung

ALTWEIBERSOMMER IST KEINE BELEIDIGUNG

Kein Scherz: Eine 78-jährige Frau hatte gegen die Bundesrepublik Deutschland geklagt. Der Deutsche Wetterdienst solle zukünftig den Begriff „Altweibersommer" nicht mehr verwenden. Vor allem die Bezeichnung „altes Weib" sei eine Beleidigung, weil dadurch zum Ausdruck gebracht werde, dass die Betreffende keine richtige Frau mehr sei. Der Begriff „Altweibersommer" verletze sie daher in ihren Persönlichkeitsrechten.

Das Landgericht Darmstadt wies die Klage ab und bewies offensichtlich Humor: Die Urteilsverkündigung fand am Tag der Altweiberfastnacht statt.

Der Begriff des Altweibersommers hat mit Frauen nichts zu tun. Er stammt von den Spinnfäden mit denen junge Baldachinspinnen im Herbst durch die Luft segeln. Der Flugfaden, den die Spinnen produzieren und auf dem sie durch die Luft schweben, erinnert die Menschen an das graue Haar alter Frauen. Mit „weiben" wurde im Althochdeutschen das Knüpfen der Spinnweben bezeichnet.

Viele verbinden den Begriff des Altweibersommers positiv mit dem Herbst, den so mancher als die schönste Jahreszeit bezeichnet. Die Natur färbt sich bunt, Obst und Gemüse werden reif. In kaum einer anderen Jahreszeit zieht es die Menschen so sehr hinaus ins Freie. Die Zeit zwischen dem 22. September und dem 21. Dezember gilt für immer mehr „Freigeister" als ein Synonym für das wandern.

Nicht nur, dass die kühleren Temperaturen für die Bewegung draußen angenehmer sind, es ist auch das optische Schauspiel, was das Wandererlebnis einzigartig macht. Die Nächte werden kühler und am Morgen bilden sich sehr oft wildromantische Nebelfelder, die durch die Täler ziehen. Im Licht der sich im Tagesverlauf wärmenden Sonne verzaubern die bunten Blätter der Laubbäume in gelb, orange und rot die Landschaft. Gerade die Berge sind beliebtes Ausflugsziel von Wanderern in den Herbstmonaten. Auf den einzigartigen klaren Fernblick und das wunderbare Farbenspiel, das der Herbst zu bieten hat, möchte wohl kein begeisterter Wanderer verzichten.

Impressum
Inhaber, Herausgeber, Redaktion: mediActiv GbR, Am Wehr 27, 83416 Obersurheim
Redaktions- und Anzeigenkontakt: pk@runtervondercouch.com
Fotos: Marika Hildebrandt, Thomas Huber, mediActiv
Gastautoren dieser Ausgabe: Thomas Huber, Ignaz Schmarrnprachter (Pseudonym)
Druck: Korona Offset-Druck GmbH & Co. KG, 83395 Freilassing
Layout: XS Werbeagentur, Wolfgang-Griesstätter-Straße 14, 83404 Hammerau
Das Magazin „runter von der Couch" erscheint vierteljährlich. Nachdruck, Veröffentlichungen, Kopieren, Digitalisierung, auch auszugsweise nur mit vorheriger, schriftlicher Genehmigung von mediAcitv. 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.

Carl-von-Stahl-Haus – Ausgangspunkt für viele Touren

Das Carl-von-Stahl-Haus befindet sich in 1.733 m Seehöhe am Torrener Joch. Wo Hagengebirge und Hoher Göll aufeinander treffen ist die Hütte ein idealer Ausgangspunktpunkt für vielfältige Unternehmungen: Skitouren wie die Kleine und Große Reib'n, zentraler Punkt der Mountainbike-Route rund um den Hohen Göll, Etappenziel für Weitwanderer und Tagestouren. Das Haus ist auch ideal für Familienurlaube. Auch Steilkalkspezialisten finden ihr Dorado: Die Südwände von Hohem Brett und Archenkopf mit Routen in diversen Schwierigkeitsgraden. Der Hausberg des Stahlhauses, der 2.276 m hohe Schneibstein, gilt als am leichtesten zu ersteigender Zweitausender in den Berchtesgadener Alpen.

Der Aufstieg von Königssee aus zum Stahlhaus dauert je nach Fitness 1,5 bis 2 Stunden. Schneller geht es mit der neuen, weitestgehend barrierefreien Jennerbahn. In den modernen, geräumigen Kabinen können auch Kinderwagen, Kraxn, Rucksack, Rollstuhl, Gehilfen, Fahrrad etc. mitgenommen werden. Von der Bergstation geht man gemütlich auf dem Wanderweg 499 in 30–45 Min. zum Stahlhaus. Öffnungszeiten der Bahn: 1.7.–30.9.2019 von 9:00 bis 18:00 Uhr, ansonsten 9:00 bis 17:00 Uhr. Bergsteiger können schon um 8:00 Uhr mit der Personalfahrt mit auf den Berg fahren, die Kasse ist ab 7:30 Uhr geöffnet.

Prominente zu Gesundheit und Prävention

Thomas und Alexander Huber sind weltberühmt als die Huaberbuam. Sie leben im Berchtesgadener Land. Ihre Klettertouren, bereits von Vielen im Kino oder TV gesehen, sind für Otto Normalverbraucher atemberaubende Abenteuer. Wir sprachen mit Thomas über das Wandern.

Redaktion: Thomas, hat das Thema Wandern im üblichen Sinne noch Platz in Ihrem Leben?

Thomas Huber: Definitiv. Das Wandern in der freien Natur ist für mich mit das Schönste. Mich alleine draußen zu bewegen ist eine Faszination. Dort finde ich Inspiration für neue Ideen für meine Vorträge oder Kletterrouten.

Redaktion: Bergwandern ist seit Jahren ein Trend. Die Touristikanbieter sorgen für das Ambiente. Sehen Sie hier eine Gefahr für die Ursprünglichkeit der Bergwelt?

Thomas Huber: Ja, denn es ist ambivalent. Da ich ja selbst viel in die Berge gehe, kann ich anderen schlecht abraten, aber leider werden die Berge mittlerweile überrannt. Da sieht man ja auch sogar am Mount Everest. So toll wie es am Jenner hier bei uns gemacht wurde – ich bin kein Freund davon. Die Natur ist in ihrer Vielfalt fragil und leidet unter dem Massentourismus, der durch social media noch mehr angeheizt wird.

Redaktion: Das Wandern ist also nicht mehr nur des Müllers Lust. In manchen Wanderführern findet man kinderwagengeeignete Wege durch die Natur. Wo sehen Sie die Grenzen des Trends?

Thomas Huber: Ich fürchte, der Trend kehrt sich nicht um, er lässt sich nicht aufhalten. Aber ich meine, die Natur sollte möglichst ursprünglich bleiben. Ich halte nichts von Duschen auf den Berghütten und kinderwagengeeignete Wanderwege sollten im Tal verbleiben. Und auch wenn ich jetzt einen shitstorm auslöse: Ich bin kein Befürworter der Barrierefreiheit auf den Bergen!

Redaktion: Das deutsche Präventionsgesetz wurde geschaffen, um u. a. Krankheiten vorzubeugen. Der allgemeine Bewegungsmangel, teilweise dadurch bedingt, dass das Leben von Groß und Klein immer mehr sitzend vor Bildschirmen stattfindet, ist eine der Hauptkrankheitsursachen. Wie und in welchem Ausmaß wird in Ihrer Familie Prävention aktiv betrieben?

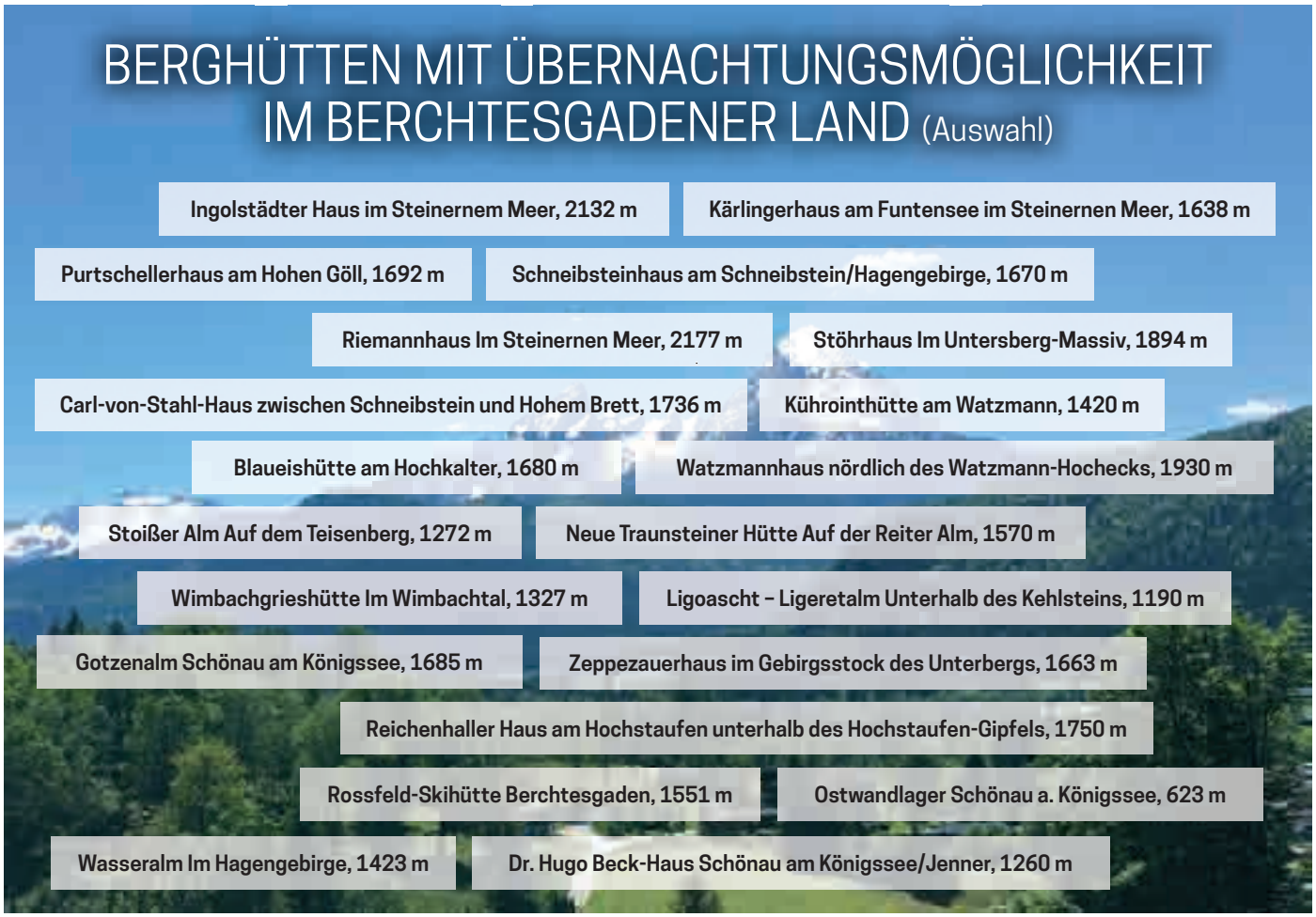
Thomas Huber: Meine ganze Familie treibt viel Sport. Das Arbeiten am Bildschirm ist in der heutigen Zeit unverzichtbar, jedoch versuchen wir alle, das soweit es geht einzugrenzen. Für ihre Kinder sollten die Eltern Vorbild sein und Bewegung vorleben. Meine Frau ist aktive Wanderin, da ist sie kaum zu bremsen. Die Kinder suchen eher die sportliche Herausforderung. Mein Ältester, Elias, ist snowboarder in der deutschen Nationalmannschaft, Amadeus ist engagierter Radfahrer und Philomea klettert gerne.

Redaktion: Sie sind leadsänger der band plastic surgery disaster. Wörtlich übersetzt übersetzt heißt das „misslungene oder katastrophale Schönheitsoperation“. Gibt es einen Hintergrund zu dieser Namensfindung?

Thomas Huber: (lacht) Das kam so: Die amerikanische hardcore punk-band „Dead Kennedys“, deren Musik wir sehr schätzen, hatte ihr zweites Album „plastic surgery disaster“ genannt. Eine von Alexander und mir bezwungene Kletteroute am El Capitan, einer der weltweit schwierigsten Kletterberge im Yosemite-Nationalpark, wurde nach dem Bandnamen benannt. Auch meine band macht ehrliche punk-Musik, da kommt nichts aus der Retorte. So entstand der Name.

Redaktion: In dieser Ausgabe ist viel die Rede vom Wandern. Welche Empfehlung für unsere Leser haben Sie für eine Tour im Berchtesgadener Land?

Thomas Huber: Ich gebe keine Empfehlung. Gerade in unserer Gegend gibt es unzählige schöne Wege. Jeder soll seinen eigenen Weg finden – das gilt für das Wandern und für das Leben. Würde ich meinen Geheimtipp preisgeben, wäre es kein Geheimtipp mehr.



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.

Werbung

Orthopädisch gesundes Wandern

Wandern ist ein gesundes Hobby. Viele Menschen haben jedoch Probleme mit ihren Füßen. Werden Fußfehlstellungen nicht erkannt oder nicht richtig behandelt, führt das zu Schmerzen und zu Verletzungen. Wer häufig wandert, sollte deshalb auf die richtige Ausrüstung achten. Spezielles Schuhwerk und passgenaue Einlagen schützen die Füße.

Probleme von Fußfehlstellungen

Die häufigste Fußfehlstellung ist der Spreizfuß. Dabei verlagern sich die Hauptbelastungspunkte beim Gehen von außen nach innen. Hat sich dagegen das Längsgewölbe von der Ferse in Richtung Vorderfussballen verflacht, spricht man vom Senkfuß. In der Folge knickt der Fuß ein und auf der Innenseite tritt der Knöchel heraus. Im schlechtesten Fall liegt das Längsgewölbe vollständig am Boden. Auch die Verdickung am Großzehenballen verursacht Schmerzen.

Einlegesohlen entlasten den Fuß

Das Gros der Wanderschuhe wird mit normalen Einlegesohlen verkauft. Diese sind aber bei orthopädischen Problemen wenig geeignet. Besser ist es, Wanderschuhe mit orthopädischen Einlagen zu versehen. Welche die richtigen sind, muss ein Orthopäde untersuchen. Auf sein Rezept hin stellt sie ein Orthopädietechniker her. Zwar müssen Einlagen nicht eingelaufen werden, der Fuß muss sich jedoch an sie gewöhnen.

Wanderschuhe richtig wählen

Viele Wanderer tragen normale Halbschuhe, ohne über Folgen nachzudenken. Im schlimmsten Fall knicken die Fußgelenke um. Gute Wanderschuhe dagegen reichen über die Fußknöchel. Das schützt die Gelenke. Ein Risiko sind außerdem billige Schuhe aus minderwertigem und schlecht verarbeitetem Material. Sie halten starken Belastungen auf die Dauer nicht stand. Die Nähte lösen sich bereits nach wenigen Touren. Deshalb muss beim Kauf der Wanderschuhe besonders auf die Verarbeitung der Nähte geachtet werden. Bei hochwertigen Ausführungen sind sie dreifach ausgeführt. Außerdem sollten Wanderschuhe aus Leder sein. Das ist wichtig, wenn Touren ins Hochgebirge führen. Leichte Wanderschuhe mit Schäften aus Nylon eignen sich dagegen vornehmlich in flachem Gebiet.

Spezialschuhe vom Orthopäden

Gegen Fehlstellungen der Füße und Schmerzen beim Wandern hilft orthopädisches Schuhwerk. Es wird Betroffenen vom Experten "auf den Fuß" geschneidert. Beim Hallux Valgus, einer Verdickung am Großzehengrundgelenk, setzt der orthopädische Schuhmacher eine Vertiefung in die Sohle. Diese "Schmetterlingskuhle" entlastet das Großzehengelenk. Gegen Beschwerden beim Spreizfuß hilft die "Schmetterlingsrolle". Das ist eine weiche Kuhle für die Mittelfußköpfchen am eingefallenen Quergewölbe am Mittelfuß. Sie entlastet die Gelenke der Zehen und verteilt beim Abrollen die Last in Richtung Großzehen- und Kleinzehenballen. Beim Hohlfuß nimmt der orthopädische Schuhmacher mit einem erhöhten Fußgewölbe den Druck von Ferse und Vorfuß.

TÄGLICH FÜR SIE BIS 20 UHR GEÖFFNET AUCH SONN- UND FEIERTAGE

in Ihrer Bahnhofsbuchhandlung Wittmann Bad Reichenhall
Telefon: 08651/4980
www.buch-und-presse.com

SCHWAMMERL ODER PILZE?

Bei uns in Bayern und in Österreich gilt die Bezeichnung Schwammerl. Gemeint sind nicht Pilze im biologischen Sinn, sondern deren Fruchtkörper, die wie Schwämme aussehen. Also bezieht man sich hier eher auf Großpilze. „Schwammerl“, das klingt außerdem liebenswürdiger, charmanter! Niemand hier bei uns möchte zum Pfifferling „Eierpilz“ anstatt „Eierschwammerl“ sagen.

Pilze bilden das dritte große Reich eukaryotischer Lebewesen neben den Tieren (zu denen in diesem Sinne auch die Menschen gezählt werden) und den Pflanzen. Die Pilze sind nach heutiger Kenntnis eher mit Tieren als mit Pflanzen verwandt.

Pilze vermehren sich meistens ungeschlechtlich. Sowohl bei asexuellen als auch der sexuellen Fortpflanzung werden Sporen gebildet, die freigesetzt werden, sich verbreiten und schließlich zu neuen Myzelien auskeimen (die Bezeichnungen Ständerpilze oder Schlauchpilze haben mit dieser Thematik nichts zu tun). Das Mycel ist der eigentliche Pilz und er wächst im Dunkeln unter der Erde. Was wir sammeln sind die Fruchtkörper, die ausschließlich zur Vermehrung ausgebildet werden.

Während der „moderne Mensch“ seit circa 200.000 bis 300.000 Jahren existiert, bevölkern Pilze schon seit mindestens 1.200 Millionen Jahre den Planeten. Der größte bekannte Pilz der Welt ist ein Dunkler Hallimasch in Oregon (USA) und wird mit einer Ausdehnung des Mycels über fast tausend Hektar Wald als das größte bekannte Lebewesen betrachtet. Sein Gewicht wird auf 600 Tonnen geschätzt, sein Alter auf fast 2000 Jahre. Der größte bekannte Schwammerl (Fruchtkörper) ist ein „Borstenscheiblingsartige“ in der chinesischen Provinz Hainan. Er ist 10,85 Meter lang, 82 bis 88 Zentimeter breit und 4,6 bis 5,5 Zentimeter dick. Er ist 400 bis 500 Kilogramm schwer und etwa 20 Jahre alt.

Pilzwanderung?

Das Schwammerlsuchen im Bergwald ist eine hochgradig körperliche Ertüchtigung. Ganz auf den „Beutefang“ fixiert, bewegt man sich unbewusst auch im steilsten Gelände. So hat man, auch wenn es kein Schwammerltag war die Genugtuung, seinen Körper gut trainiert zu haben. So romantisch es ist, allein oder mit ein paar Freunden durch den Wald zu streifen, ergreift den Autor ein Schaudern beim Gedanken an eine Pilzwanderung.

Die Vorstellung, dass eine Horde Pilzunkundiger durchs Gehölz bricht, ohne Rücksicht Pflanzen zertrampelt und das Wild aufscheucht, vertreibt die Romantik des Schwammerlsuchens. Von

Fachkundigen geführte Pilzwanderungen sind jedoch durchaus zu empfehlen. Die Schwammerlprofessoren führen naturschützend und lehren den richtigen Umgang mit Steinpilz und Täubling. Nur wer die Pilzarten kennt ist davor geschützt, durch die Mitnahme von giftigen Arten Gesundheit und Leben zu riskieren.

Bei über 6.000 Großpilzarten allein in Deutschland empfiehlt es sich, ein Bestimmungsbuch mitzuführen. Die Pilze unbedingt in einem luftigen Korb sammeln. In Plastiktüten beispielsweise verderben die Fruchtkörper schneller. Ein handliches Messer benützen um die Pilze abzuschneiden – sie heraus zu reißen kann das Mycel zerstören. Manche meinen, dass das vorsichtige Herausdrehen auch ginge. Und immer an Zeckenschutz denken.

Nicht nur zum Schutz des Waldes wird die erlaubte Sammelmenge begrenzt. Das ist je nach Region unterschiedlich, in Bayern und Österreich sind meist 2 kg pro Person die Obergrenze. Das ist auch gut so! Gewerbliche Sammelschwadronen, die an einem Tage hunderte von Kilogramm abtransportieren, wird mit Geldstrafen von mehreren tausend Euro ein Riegel vorgeschoben. Die Beute wird dann zusätzlich konfisziert und sozialen Einrichtungen übergeben.

Der Kommentar

von Iganz Schmarrnprachter

(volksdümmlicher Heimatdichter)

A Urlaubsgåst, oaner vo´ der norddeitsch´n Rass´,
frågt mi´ nåch a´n einheimisch´n „Freizeitspass“.
„Erholung und Ruhe, gånz ohne Fluacha´,
find´st du bei uns bei´n Schwammerlsuacha´“,
såg´ i´gånz freindli´, „hint´, beim Såålåchsee unt´n,
muasst´ suacha´, weil då håb´n nu´ ålle nix g´fund´n!
Nåch åcht Stund´ kimmt´a z´ruck und trenst wia´ra Wei´,
„da jibt´s keene Pilze, o wei, o wei!“
Der is´ doch so dumm wia´ra schweiner´s Wammerl,
suacht doch der Pilze und ned wia´ i´ såg´ Schwammerl!

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

Wandern – und sonst nichts?

Der Weg ist das Ziel? Was heißt das? Heißt es, man wandert des Weges wegen, der Streckenlänge wegen, eines Rekords wegen? Man wandert los, Kopf gesenkt, den Blick auf den Weg und was ist rechts und links?

Tatsächlich: Nach einer Studie des Bundesministeriums für Wirtschaft und Technologie unternimmt nur jeder 5. Wanderer während oder nach seiner Tour noch etwas anderes. Für alle Anderen ist die Hauptattraktion beim Wandern das Wandern. Wenn andere Aktivitäten unternommen werden, sind es vor allem Besichtigungen von kulturellen Einrichtungen wie Denkmälern, Museen oder ähnlichen Einrichtungen. Ebenfalls von Bedeutung ist der Besuch von Naturinformationszentren.

Angesichts der stark zunehmenden Zahl an online- oder gedruckten Wanderführern, an Tourenkarten, an organisierten Ein- oder Mehrtageswanderungen sollten Kommunen oder Tourismuseinrichtungen diese Gelegenheit wahrnehmen und den Wanderern die in Wegesnähe gelegenen kulturellen oder historischen Attraktionen mehr ans Herz zu legen. Der Wert von Wanderungen, die immer noch einem stark aufsteigenden Trend unterliegen, erhöht sich mit einem Bildungsangebot. Wieso nicht ein Museum, eine Ausstellung, eine Kirche und so weiter zwischen durch ansehen? Unterm Strich gesehen und langfristig wird die Kombination von körperlicher und geistiger Bewegung das Wandererlebnis nachhaltiger werden lassen.

Kombination von Wandern – Kultur – Wellness

Ein weiterer Trend ist mehr und mehr festzustellen, nämlich die Kombination von wandern und Wellness. Immer mehr Hotels haben ein Spa, sprich Wellnessbereich, im Angebot. Und tatsächlich steigt die Anzahl von Wanderbegeisterten, den von der Ausdauerbelastung strapazierten Körper mit den Wohltaten der Wellnesstempel zu versöhnen. Auch von Medizinern wird dieses Konzept gutgeheißen, wobei es natürlich von Mehrtagestouristen eher genutzt wird als von Tageswanderern.

Und noch eine Einrichtung sei dem Wanderfreund ans Herz gelegt: Die umweltfreundliche Anreise! Wird doch vor allem in den Medien und von der Politik die Gefährdung der Natur durch den Menschen angeprangert, erscheint es wie ein Anachronismus, den Ausgangspunkt der Wanderung mit umweltverschmutzenden Fahrzeugen anzufahren. Hier wäre die Anreise mit der Bahn, elektrisch und damit umweltfreundlicher, eine echte und die viel bessere Alternative.

DAS BUCH-BESTELL-TELEFON
08651 / 4980
Lieferung über Nacht
Bei Ihrer
Bahnhofs buchhandlung!
Wittmann Bad Reichenhall
Telefon: 08651/4980
www.buch-und-presse.com

Veranstaltungstermine und Freizeitangebote
www.runtervondercouch.com

Ausflüge mit der Berchtesgadener Land Bahn

Ob Berchtesgadener Land oder die Stadt Salzburg: mit der BLB steht einem entspannten Ausflugstag für die ganze Familie nichts mehr im Wege. Lästige Parkplatzsuche, Hektik und Stau lassen Sie einfach hinter sich. Eine Vielzahl der Ausflugs- und Wanderziele sind einfach und bequem mit der Bahn und guten Busanbindungen erreichbar.

- **BLB-TagesTicket plus Salzburg** – Um nur 11,- Euro den ganzen Tag unbeschwert zwischen Salzburg Hauptbahnhof und Berchtesgaden pendeln und sogar die eigenen Kinder und Enkelkinder bis 14 Jahre kostenlos mitnehmen.
- **BGL-TagesTicket Bus & Bahn** – Um 14,- Euro mit BLB und RVO Bussen das gesamte Berchtesgadener Land erkunden. Gültig auch ab/bis Salzburg – inkl. Ermäßigungen bei vielen Ausflugszielen im Berchtesgadener Land.
- **BLB-ThermenTicket** – Entspannung pur um 22,- Euro. Es schließt das BLB-Tages Ticket plus Salzburg, den Bus vom Bahnhof Bad Reichenhall zur Therme und vier Stunden Thermeneintritt in die RupertusTherme ein.

Weitere Informationen unter www.blb.info

Werbung

Erste Hilfe auf den Bergen

Seit Jahren erleben wir den Trend, in die Berge zu gehen, es tut Körper, Seele und Geist gut. Doch birgt es auch Risiken, wie man der Presse täglich entnehmen kann. Bis bei einem Unfall die Bergrettung kommt, kann das schon eine Zeit dauern. Die Entfernung, die Witterung, die Verfügbarkeit spielen eine Rolle. Darum sollte jeder Bergwanderer und -sportler in der Lage sein, erste Hilfe zu leisten.

Helfen kann jeder, auch wenn es an einer Ausbildung mangelt, sei es nur, den telefonischen Notruf abzusetzen oder das Opfer zu beruhigen oder ihm „gut zureden". Unterlassene Hilfeleistung dahingegen ist unter Umständen strafbar.

Um schnelle Selbsthilfe leisten zu können, solle jeder Rucksack eine Grundausstattung beinhalten. Dazu gehören Pflaster, Elastische Binden, Tape, Einmalhandschuhe, 2 Dreieckstücher. 2 Verbandpäckchen, sterile Mullkompressen (10 x 10 cm), eine kleine Schere, eine Rettungsdecke, gegebenenfalls eine Zeckenzange.

Bei einem Unfall sind die ersten wichtigsten Schritte, die Lage schnell und richtig beurteilen und nötigenfalls einen Notruf absetzen. Vorher solle man sich auf die Beantwortung dieser Fragen vorbereiten: Wo genau ist der Unfall passiert? Wo befindet die verletzte Person? Welche Fremd- und Eigensicherungen gegen einen Absturz sind vorhanden. Wichtige Vorabinformationen sind auch: Welche Verletzungen können festgestellt werden, besteht Lawinen- oder Steinschlaggefahr? Bei aller Hilfsbereitschaft gilt immer Selbstschutz vor Fremdschutz!

Wichtig: Der Notruf!

Dann muss der Notruf mit dem Handy oder von der nächstgelegenen Hütte aus grundsätzlich mit der 112 abgesetzt werden. Ist dies nicht möglich, sollte das Alpine Notsignal (Pfiffe, Rufe oder Lichtsignale) anwendet werden: Eine Minute, alle 10 Sekunden ein Signal geben (6 x pro Minute), dann eine Minute Pause, dann wieder die Signalfolge und so weiter. Wenn Antwort von Helfern kommt, den Intervall der Signale alle 20 Sekunden, jedoch auch mit der 1-minütigen Pause.

Bei der Notfallmeldung ist wichtig, wo ist der Unfallort, was ist geschehen, wie viele Verletzte, welche Verletzungen! Nach dem Notruf soll das Handy eingeschaltet bleiben, um für Rückfragen erreichbar zu sein.

Wenn die Helikopterrettung kommt, soll man auf die Unfallstelle aufmerksam machen, z. B. mit der Taschenlampe oder großflächigen Textilien. Wenn es geht, eine Landefläche freiräumen und lose Teile wegräumen. Wenn man dem Piloten signalisieren möchte, dass er landen kann, beide Arme in Form eines offenen Dreiecks über den Kopf heben, das ergibt ein Y für „yes". Für „no" nimmt man einen Arm hoch und streckt den anderen schräg nach unten, was ein N signalisieren soll.

Wenn die Retter zu Fuß aufsteigen wäre es wichtig, sie von einem gut einsehbaren Ort einzuweisen. Gut wäre, für einen guten Zugang zum Unfallopfer zu sorgen und den Rettungskräften einen kurzen, klaren Statusbericht zu geben. Detaillierte Informationen zum Thema erhält man beim Deutschen Alpenverein oder bei den Rettungsorganisationen wie dem BRK.

DIE SPRINTER
Korona
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
• Mailingservice

KRANKENKASSEN HELFEN, GESUND ZU BLEIBEN

Präventionskurse werden bezuschusst

Die Logik ist klar: Wenn die Menschen gesund bleiben, müssen die Krankenkassen weniger leisten. Also muss ja den Versicherungsträgern daran gelegen sein, beim Gesundbleiben zu helfen. Seit dem Inkrafttreten des Präventionsgesetzes der Bundesregierung 2015 hat beispielsweise die Bezuschussung von Präventionskursen durch Krankenkassen Fahrt aufgenommen. Im Grunde sollten auch Versicherer für Lebens-, Unfall- und Berufsunfähigkeitsrisiken hohes Eigeninteresse an der Prävention haben.
Die Präventionsmaßnahmen der Krankenkassen sollen die Versicherten motivieren und befähigen, etwas für Ihre Gesunderhaltung zu tun. In Präventionskursen sollen sie neues Wissen und neue Fertigkeiten erwerben, diese nach Ende der Maßnahmen selbstständig weiter anwenden und in den privaten und beruflichen Alltag integrieren. Dies wird in den Kursen selbst intensiv thematisiert. Primärpräventionskurse werden in bestimmten Handlungsfeldern zur Verfügung gestellt.

Bewegungsgewohnheiten und Ernährung

Bewegungsmangel ist sehr oft Ursache für Krankheiten. Dazu zählen unter anderem Herz- und Kreislauf-Probleme, Allergien, Übergewicht, Rheuma, Diabetes, bestimmte Krebsarten und andere. Viele Kurse zielen in Kooperation mit Volkshochschulen, Sport- oder Fitnessstudios, etc. auf die Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivitäten. Genauso wichtig sind Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken durch geeignete verhaltens- und gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme.
Reduktion von Übergewicht geht meistens mit der Umstellung von Ernährungsgewohnheiten einher. Abnehmen allein durch Sport ist oftmals nicht erfolgreich. Zur Vermeidung von Mangel- und Fehlernährung werden ebenfalls Kurse angeboten, erfreulicherweise zunehmend auch in Betrieben. Prävention erhöht die Gesundheit und Fitness von Arbeitnehmern, was die Krankheitsfehlzeiten senkt und somit auch den Arbeitgebern zugute kommt.

Stressmanagement und Suchtmittelkonsum

Psychische Belastungen nehmen jährlich zu und können bei fehlender Prävention bis zum Burnout führen. Sie sind in vielen Fällen Ursache für chronische Rückenschmerzen, häufige Atemwegserkrankungen sowie Depressionen. Symptombehandlung ist hier nur der Tropfen auf den heißen Stein. Wichtig ist ein präventives Vorhaben gegen chronischen Stress. Wird mit einem durchdachten Konzept gearbeitet, stehen die Chancen gut, seinen Arbeitsalltag erfolgreich zu meistern und dabei gelassen und gesund zu bleiben. So gewinnen Kurse zur Förderung von Stressbewältigungskompetenzen immer mehr an Gewicht. Die Förderung von Entspannung durch progressive Relaxation, autogenes Training, Hatha Yoga, Thai Chi, Qigong und so weiter muss durch kompetente, hochfachliche Spezialisten geleitet werden.
Immer wichtiger werden auch Schulungen, um dem oftmals durch Produktwerbung gepuschte Suchtverhalten zu begegnen. So werden auch Kurse zur Förderung des Nichtrauchens und dem gesundheitsgerechten Umgang mit Alkohol in die Programme aufgenommen. Immer mehr werden auch die Begriffe Spielsucht und Bildschirmabhängigkeit zu Gefahren für den Verbraucher, insbesondere auch für Kinder und Jugendliche.

Informieren und profitieren

Welche Kurse von Versicherungsträgern gefördert und bezuschusst werden, hängt von der die Qualifikation des Anbieters und die Wirksamkeit de Konzepte ab. Auf den Internetseiten der Anbieter werden die Kursangebote in der Regel ausführlich dargestellt.
Ausgenommen von der Förderung sind beispielsweise Mitgliedsbeiträge in Sportvereinen, Fitnessstudios und ähnlichen Einrichtungen, Maßnahmen ausschließlich zum Erlernen einer Sportart, Trainingsprogramme mit einseitigen körperlichen Belastungen oder Massagen. Wie so oft gilt auch bei dieser Thematik: Vorher ausführlich informieren!

Der tägliche Energieschub:

von ST. LEONHARDS

Bio-FrischMolke aus Stuten- und Ziegenmilch

- Reich an Vitalstoffen für einen gesunden Darm
- Stärkt das Immunsystem
- Wirkt antientzündlich
- Reguliert und beruhigt das Vegetativum
- Gibt Kraft und Energie
- Bewährt in der Krebsnachsorge

STUTENMILCH
Weißes Gold

- Hochwertiges Eiweiss (Albumin / Globulin-Milch)
- Hoher Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren
- Vitamine A, B1, B2, B12, C und E
- Besonders gut verträglich, leicht verdaulich, verdauungsfördernd
- Natürliches Antibiotikum
- Der Muttermilch sehr ähnlich

ZIEGENMILCH
Natürlicher Zellschutz

- Hoher Anteil an Vitaminen, Spurenelementen, Mineralstoffen und Aminosäuren
- Erhöht die Widerstandsfähigkeit von Zellen und schützt sie vor schädlichen Einflüssen (1)

(1) Studie Prof. Dr. Karl-Heinz Wagner Justus-Liebig-Universität Gießen

Besuchen Sie unseren Online-Shop:
www.naturkaeserei-st-georg.de

Um einen einmaligen Probierpreis zu erhalten, geben Sie bei Ihr Online-Bestellung diesen Gutschein-Code ein: messerabatt10

Fitnessstudio – was spricht dafür?

Klar, es gibt immer was zu meckern. Selten ist etwas uneingeschränkt gut. Fitnessstudios sind im Trend, die Kundenzahlen steigen unentwegt. Konzepte und Geräte werden immer besser, trotzdem gibt es Argumente gegen diese Bewegungstempel. Da ist zum Einen die Vertragslaufzeit. Man bindet sich längerfristig und bezahlt seine monatlichen Gebühren, auch wenn man nicht hingeht. Dabei kann man oft nichts für die Gründe: Krankheit, Urlaub, Beruf, etc.. Andererseits wird oft stickige Luft bemängelt oder eine fehlende Beratung oder Betreuung.

Moderne, zukunftsorientierte Studios aber haben die Zeichen erkannt und bieten flexiblere Verträge an. Außerdem muss Mann nicht schwer krank werden oder Frau nicht schwanger sein, um Studiobetreiber zur Kulanz zu veranlassen. Die Verantwortlichen wissen meist, dass Flexibilität unterm Strich gewinnbringender sein kann, als stures Beharren auf Vertragspassagen.

Bewegungsgelegenheit

Für Viele aber bieten Fitnessstudios den Anlass oder den Anstoß um überhaupt seinen Körper zu bewegen und zu trainieren. Der innere Schweindehund, nichts zu tun, findet immer wieder Gründe: Keine Gelegenheit, keine Geräte, keine Gesellschaft, das Wetter und so weiter. In den Studios wird das nötige Ambiente geboten und wer den Anfang geschafft hat merkt: Es ist nicht so schwer, sich zu bewegen. Natürlich ist die Qualität der Anbieter unterschiedlich und jeder muss für sich herausfinden, was für ihn passt. Hilfreich sind dabei sogenannte Schnupperstunden.

Das Wichtigste aber dabei ist, etwas für seine Gesundheit zu tun. Regelmässiges, vernünftiges und fachlich gut betreutes Fitnesstraining kann sich positiv auf diese Bereiche auswirken:

Herz-Kreislauf-System
- Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit
- Vorbeugung von Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems
- Stärkung aller Herz-Kreislauf-Funktionen
- Stärkung des Immunsystems

Atmungssystem
- Verbesserung der Atmungsarbeit
- Verbesserte Sauerstoffversorgung
- Schutz gegen Erkältungskrankheiten

Stoffwechsel
- Verbesserung der Blutfettwerte (zum Beispiel Cholesterinwerte)
- Verringerung des Körperfettanteils, verbesserte Appetitregulation, Gewichtsreduktion
- Stabilisierung des Blutzuckerspiegels

Bewegungssystem
- Verbesserung der Kraftfähigkeiten und der allgemeinen Beweglichkeit
- Vorbeugung oder Verringerung von Haltungsschwächen
- Verbesserung der Stützfunktion des Muskelapparates
- Figurformung

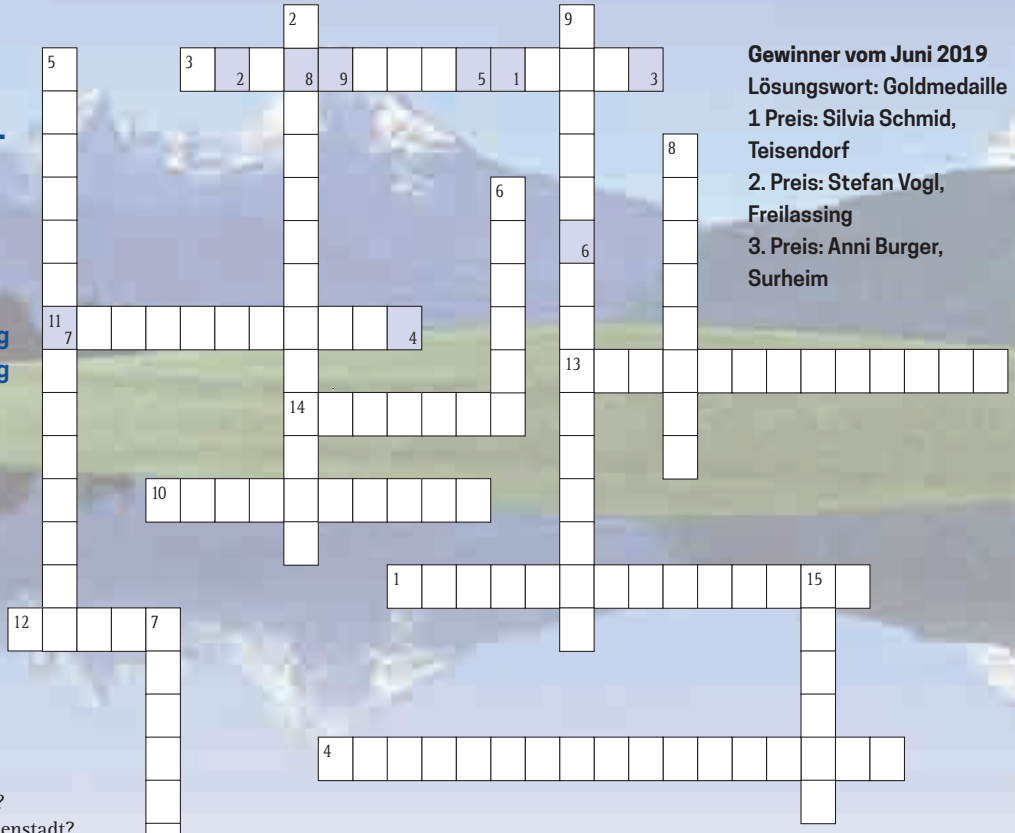
Psyche
- Steigerung des Selbstwertgefühls
- Positive Beeinflussung der Lebenskraft und des geistiges Wohlbefindens
- Besserer Schlaf

Es spricht also Vieles für das Fitnessstudio, allemal ist es besser, es auszuprobieren, als nichts zu tun.

DAS BGL-PREISRÄTSEL

Gewinne:
1. Preis: Hochwertiges Buchpaket vom Bergverlag Rother
2. Preis: 3 Tageskarten Therme Erding
3. Preis: 2 Tageskarten Therme Erding

Gewinner vom Juni 2019
Lösungswort: Goldmedaille
1 Preis: Silvia Schmid, Teisendorf
2. Preis: Stefan Vogl, Freilassing
3. Preis: Anni Burger, Surheim



Aufgabe:

Beantworten Sie die Frage nach politischen Kommunen im Berchtesgadener Land. Hinweis: Umlaute ausschreiben – z.B. ü = ue, ß = ss., Leerzeichen weglassen – z. B. Bad Füssing = BadFuessing. Die Fragen: „Welche Kommune .....“ oder „In welcher Kommune .....“ oder „Nach welcher Kommune .....“

Horizontal
1. befindet sich die älteste Seilbahn der Welt?
3. bezeichnet sich als Sonnenterrasse der Alpenstadt?
4. wird eine Eishöhle benannt?
10. ist ein Markt, heisst aber ...dorf und hat einen ...berg?
11. besitzt eine Lokwelt?
12. steht eine der größten Modelleisenbahnanlagen Deutschlands?
13. wurde durch eine ”Schönheitskönigin” berühmt?
14. gibt es einen Kreuzweg, der Papst Benedikt XVI. gewidmet ist?

Vertikal:
2. hat Ludwig Ganghofer gewohnt und gewirkt?
5. wohnt der erfolgreichste deutsche Rennrodler?
6. hat einen Klettersteig und einen Bienenweg als Attraktion?
7. ist das erste deutsche Bergsteigerdorf?
8. besitzt eine Rodel- und Bergbahn?
9. sitzt die Schnalzervereinigung Rupertiwinkel e. V.?
15. werden folkloristisch ”Schiffer gestochen”?

LÖSUNGSWORT:

1	2	3	4	5	6	7	8	9

Einsendeschluss: 30.10.2019. 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.

In Freilassing brettelt´s

Seit 35 Jahren bereits kennt man in Freilassing das Salzbrettl. Und es ist eine Erfolgsgeschichte. 1985 gab es im Aumühltheater die erste Ausgabe. Anfangs wurde noch monatlich gespielt und das manchmal an 3 Abenden. Seit der Jahrtausendwende gibt es diese Kleinkunstshow einmal im Jahr immer am Faschingsende in der größeren Aula der Staatlichen Berufsschule.

Der Initiator Peter Knoll und seine Kabarettgruppe Bleck Leit mit dem unvergleichlichen Komödianten Helmut Basler waren stets der Publikumsmagnet, der volle Häuser garantierte. Waren die künstlerischen Gäste anfangs hauptsächlich Talente aus der Region, hat der gute Ruf des Salzbrettls immer mehr etablierte Künstler angezogen. Jetzt treten neben den Lokalgrößen durchwegs fernseherfahrene und internationale Protagonisten auf die Brettlbühne. Im Februar 2020 sind Stefan Schimmel, der seit einem Jahr einen irren hype mit seiner Erfolgsgeschichte ausgelöst hat, und Publikumsliebling Hansi Haas als Parodisten-Duo dabei. Außerdem ist Andreas Martin Hofmeir, der als Tubist bei LaBrassBanda schon für Furore sorgte, mit bissigem Musikkabarett mit von der Partie. Das Programm wird mit weiteren Vollprofis komplettiert: Den internationalen Artisten Rodolfo & Terisa Reyes, dem Fredl-Fesl-Parodisten Gery Gerspitzer und dem neuen Stern am Kabaretthimmel, der Wienerin Mika Blauensteiner.

Salz- und Autobrettl

Die lange Wartezeit auf das alljährliche Salzbrettl konnte vor 4 Jahren mithilfe des Autohauses Walch halbiert werden. Dort gibt es seitdem, auch unter der Leitung von Peter Knoll, das so genannte Autobrettl. Dieses Jahr am 07. November verwandelt sich Verkaufshalle in einen gemütlichen Kulturraum, in dem das Publikum an Tischen sitzt und auch bewirtet wird. Das illustre Ensemble der Erfolgskünstler wird auch hier von Stefan Schimmel angeführt, der Highlights aus seinen Programmen zum Besten gibt. Erstmals dabei ist der DSDS-Gewinner Tobias Regner aus Teisendorf, der mit einem Querschnitt seiner songs sein hervorragendes gesangliches Können zeigt. Der brettlerfahrene Zauberkünstler Andreas Meier aus Rosenheim wird wieder sein Publikum verblüffen, bevor eine der besten Musikgruppen der Region, die Salonboarischen um Hermann Huber, mit einem Mix aus Volksmusik bis Klassik für Stimmung sorgt. Moderiert wird die Veranstaltung von Peter Knoll unter Mithilfe von Lenz Berger.

Karten für das Autobrettl gibt es im Vorverkauf in den 3 Autohäusern Walch in Freilassing, Bad Reichenhall und Traunstein.

20 Jahre im Dienst der Mobilität

Kompetent | Serviceorientiert | Lösungsbewußt | Zeitnah

Das Angebot an Treppenliften ist vielfältig, darunter den Richtigen zu finden sieht Robert Käfer als seine Aufgabe. Der gelernte Büromaschinen- und EDV-Techniker, gründete 1999 seine Firma „Käfer‘s Treppenlifte GmbH“ in Freilassing.

Regelmäßige Schulungen und Fortbildungen, um immer am neuesten Wissensstand zu sein, sind die Grundpfeiler von „Käfer‘s Treppenlifte GmbH“.
Im Gespräch mit unserem Kunden erarbeiten wir eine individuelle Lösung für Ihren Treppenlift.

„Käfer‘s Treppenlifte“ passen sich Ihrem Zuhause an.
Sie leben in einem Mehrfamilienhaus
Kein Problem „Käfer‘s Treppenlifte“ berät in allen Angelegenheiten, führt Gespräche mit der Hausverwaltung und anderen Hausbewohnern. Auch nach dem Einbau steht Ihnen „Käfer‘s Treppenlifte“ zur Verfügung. Für Service und Reparaturen permanent erreichbar zu sein, ist eine Devise von Robert Käfer.

Ein Schwerpunkt ist das Thema Förderung für Robert Käfer. Dafür nimmt er sich ausreichend Zeit, um für seine Kunden die besten Möglichkeiten auszuschöpfen.

Auch wenn der potenzielle Kunde meint, er könne sich aufgrund seiner geringen Rente keinen Lift leisten, sollte er sich unbedingt bei „Käfers Treppenlifte“ melden. Besonders bei geringem Einkommen stehen die Chancen auf eine hohe Förderung gut. Das kann sogar bis zur vollständigen Kostenübernahme gehen. (Förderungen sind nur in Deutschland möglich)

Käfer‘s Treppenlifte

Käfer‘s Treppenlifte GmbH

Obere Feldstraße 13
83395 Freilassing
Telefon +49 (0) 8654494050
Fax +49 (0) 8654494051
info@kaefers-treppenlifte.de
www.kaefers-treppenlifte.de