

Wohlfühl Tipps für die Region – hier bei uns

RUNTER VON DER *Couch*

**LAURA DAHLMEIER
BEWEGT**

**FITNESS CONTRA
CORONA**

PREISRÄTSEL





Runter von der Couch und hinauf aufs Stahlhaus 1735 m.

Ausgangspunkt für Herbstwanderungen von leicht bis anspruchsvoll.
Ganzjährig bewirtschaftet – essen, trinken, übernachten.

Carl-von-Stahlhaus, Tel. 0049 8652-6559922 www.stahlhaus.at

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

In Coronazeiten: Abstand ist Anstand

Es heißt ja immer: Regelmäßig Bewegung ist mit die beste Gesundheitsprävention. Und Bewegung in der freien Natur ist noch besser – wegen der frischen Luft! Und, liebe Leserinnen und Leser, wie Sie in dieser Ausgabe noch sehen werden, wer fit ist, kommt besser durch eine Covid-19-Erkrankung.

Es gibt natürlich die „Corona-Leugner“. Gemeint sind nicht die Trittbrettfahrer, die sich Anti-Corona-Demos anschließen, um diese Bühne für eigene Zwecke politisch zu nutzen. Es gibt überzeugte Unpolitische, die glauben, Corona ist viel ungefährlicher als die Grippe. Daher wären die Schutzmaßnahmen der Politik völlig überzogen. Man sollte jedoch wissen, eine Grippeerkrankung geht meistens ohne Folgen vorüber. Bei Covid-19 sind jedoch schlimme gesundheitliche Folgeschäden zu befürchten. Schwere und langfristige Schädigungen der Lunge sind bereits nachgewiesen. Sie sind sowohl auf das Virus selbst zurückzuführen als auch auf die massive, das eigenen Gewebe mit angreifende Immunreaktion dagegen, ebenso die Belastung durch die Beatmungsapparate. Ebenso sind bei einigen Patienten Spuren im Herzgewebe und an Blut-

gefäßen belegt. Bei Patienten mit schweren Verläufen sind auch die Nieren oft stark belastet, weshalb sie häufig per Dialyse behandelt werden müssen.

Leute, die Corona verharmlosen, sollten sich einmal informieren, wie es zum Beispiel Christian Stadler aus Piding ergangen ist. Wie die Passauer Neue Presse berichtete, musste er Schlimmes während 138 Tagen auf der Intensivstation durchmachen und bis heute leidet er an den Folgen. Ob er jemals wieder ganz gesund wird, bleibt abzuwarten. Auch ein jüngerer Arzt aus Burghausen berichtete über extrem schmerzvolle Zeiten in der Intensivstation und über Folgeschäden.

Ja, dieses Virus ist lebensgefährlich und man sollte sich so weit es geht dagegen wappnen. Es ist wichtig, die körpereigene Immunabwehr zu stärken. Da sind wir wieder bei der regelmäßigen Bewegung! Ein Kollege erzählt uns von seinen fast täglichen sportlichen Wanderungen auf den Högl bei Ainring. „95 % der Leute, die mir dort begegnen, halten sich an die Abstandsregeln. Das heißt, kommen sie mir entgegen, weichen sie an den Wegesrand aus, ebenso wie ich es tue.“ Jedoch gibt es immer

ein paar Uneinsichtige, oder nennen wir sie Corona-Leugner, die bewusst oder unbewusst den notwendigen Abstand nicht einhalten wollen.

Wer auf diese Weise andere gefährdet, indem er sie der Gefahr einer möglichen Infektion aussetzt, macht sich möglicherweise einer Körperverletzung schuldig. Was ist denn dabei, mal ein paar Schritte zur Seite zu machen,

um niemand mit einer Ansteckung zu gefährden? Auch wenn man überzeugter Corona-Leugner ist, kann man doch seinen Mitmenschen gegenüber dieses kleine „Opfer“ bringen! Es ist seine Sache des Anstands: Halten Sie bitte Abstand!

Danke sagt Ihr runter von der Couch-Team.

MÖBELKAUF IST VERTRAUENSACHE!

SEIT 125 JAHREN AN IHRER SEITE



Ihr Partner in Sachen Einrichten

Seit 125 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 125 JAHREN



Möbel
Reichenberger

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

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

Impressum

Inhaber, Herausgeber, Redaktion: mediActiv GbR, Adelstetten 49, 83404 Ainring

Redaktions- und Anzeigenkontakt: pk@runtervondercouch.com

Fotos: tri:ceps. GmbH, Marika Hildebrandt, mediActiv

Gastautoren dieser Ausgabe: Laura Dahlmeier, Ignaz Schmarrnprachter (Pseudonym), Fifi Schlautaler (Pseudonym)

Quellen: Ströer Digital Publishing (t-online.de),

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

Layout: XS Werbeagentur, Wolfgang-Griesstätter-Straße 14, 83404 Hammerau, www.xs-werbeagentur.de

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.

LAURA DAHLMEIER BEWEGT

„Bewegung ist für mich extrem wichtig. Ich glaube, der Mensch ist nicht dazu geboren, um zu sitzen oder nur herumzustehen, sondern ich glaube, das Natürlichste auf der Welt ist Bewegung“

Für Laura Dahlmeier ist Bewegung auch nach ihrer aktiven Karriere als Biathletin ein essentieller Bestandteil ihres täglichen Lebens. Immer mehr Menschen verbringen die meiste Zeit sitzend vor einem Bildschirm, sei es der PC im Beruf, das Smartphone, Tablet oder der TV am Abend. Als Studentin verbringt auch Laura Dahlmeier viele Stunden sitzend am Schreibtisch, um zu lernen oder sich auf Vorlesungen vorzubereiten und auch die langen Reisen zu Terminen sind von körperlicher Inaktivität begleitet. Umso wichtiger findet sie es, dass die Menschen aktiver werden und ein Verständnis

dafür entwickeln, wie wichtig das Thema Bewegung ist, nicht nur zuletzt wegen der gesundheitlichen Aspekte. „Bewegung ist für mich einfach ein Grundgerüst, das zu meinem Leben dazugehört“. Dieser Drang, sich täglich zu bewegen ist für Laura zu einer Art Grundbedürfnis geworden, das aus ihrem Alltag nicht mehr wegzudenken ist und ihr in stressigen Phasen hilft zu entspannen. Bewegung hat vielerlei positive Effekte, für Laura zum Beispiel ist es ein Ausgleich, um dem anstrengenden Alltag zu entfliehen und „weil es einfach gut tut, weil es Spaß macht und Bewegung noch lange kein Leistungssport sein muss, um sich gut zu fühlen“. Es ist also egal, ob man nur eine Runde joggen geht, eine Bergtour unternimmt, Radfahren geht oder ob man einfach nur draußen



in der Natur spazieren geht. Die Hauptsache ist aktiv zu sein, aufzustehen und sich zu bewegen, „denn man muss nicht immer mit dem Megascchnitt oder dem Top Speed durch die Gegend rennen“. Sich in der Früh vor dem Lernen oder nach einem an-

strengenden Termin noch einmal aufzuraffen, ist selbst für eine Sportskanone wie Laura Dahlmeier manchmal eine Herausforderung. Was ist ihr Tipp? Was hilft ihr bei der Überwindung, doch noch aktiv zu werden? „Das ist ganz einfach. Der Effekt da-

Alsiroyal® Curcumin spezial bei Arthrose¹

Hat in einer Vergleichsstudie² zu 1.200 mg Ibuprofen gezeigt, dass es ernährungsphysiologisch signifikant

- > **Gelenkschmerzen reduziert**
- > **Beweglichkeit verbessert**

Aufgrund dieser Eigenschaften und Merkmale ist es zum Diätmanagement bei arthrotischen Beschwerden wie Gelenkschmerzen geeignet.

¹ Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke

² Studie: Kuptniratsaikul et al. Clin Interv Aging. 2014;9:451-8.



45 Kapseln
statt 31,99 €
28,99€

90 Kapseln
statt 61,99 €
54,99€

nach. Wenn ich mich in der Früh vor dem Lernen schon einmal draußen bewegt habe, bin ich entspannt und kann mich dann ganz in Ruhe an den Schreibtisch setzen. Ich fühle mich danach viel lebendiger, viel wacher, viel frischer. Das ist einfach ein tolles Gefühl!“, so Dahlmeier. Viele Menschen haben Probleme Sport oder Bewegung in ihren Alltag einzubauen.

Oftmals wird körperliche Inaktivität begleitet durch Ausreden wie „Ich kann doch die Kinder nicht alleine lassen“, „Ich bin beruflich so eingespannt, da finde ich einfach keine Zeit für körperliche Bewegung und bin nach der Arbeit auch viel zu müde“, „Was? Eine Stunde früher aufstehen, nur für Sport?“ oder „Ich weiß gar nicht, welchen Sport ich treiben

soll“. Für Laura Dahlmeier ist hierbei Planung der Schlüssel zum Erfolg. „Mir hilft am meisten, wenn ich mir Sachen fix vornehme und sie ordentlich plane. Ich überlege mir am Tag davor, was ich machen möchte und wie viel Zeit ich habe, vielleicht auch schon, welche Runde ich machen möchte. Dann stelle ich mir meinen Wecker entsprechend, dass das auch

wirklich passt und so schaffe ich es dann, mich jeden Tag zu bewegen. Plant man das alles bereits am Vorabend und räumt sich die Zeit ein, dann tut man sich letztendlich auch viel leichter bei der Umsetzung!“

Also in diesem Sinne, runter von der Couch, Turnschuhe an und los geht's!

Eure Laura Dahlmeier

Mehr Infos unter:
www.jennerbahn.de
Tel: +49 (0) 8652 / 9581-0

FIT DURCH DEN HERBST!

GIPFELGENUSS IM WANDERPARADIES ... MIT ZAHLREICHEN AKTIONSTAGEN!

ALLES BEI AN JENNER

JENNERBAHN
AM KÖNIGSSEE

AOK
Die Gesundheitskasse. BAYERN

Jetzt aktiv werden!

Gesundheit erhalten, Leben gestalten

Wenn Bewegung ins Leben kommt, kommt Leben in Bewegung – sportlich, beruflich, privat.

www.aok.de/bayern/laura

Einfach nah. Meine AOK.

Ihr Spezialist für Böden.

Böden

Terrassenböden

Bildquelle: Weisiger

Bildquelle: Bürgertum

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

EIN STARKES IMMUNSYSTEM KANN HELFEN

Impfstoffe und Arzneimittel gegen das Coronavirus lassen noch immer auf sich warten. Nach bisherigem Wissensstand greift das Virus vor allem Menschen mit Vorerkrankungen und einer geschwächten Abwehr stark an. Man kann also gegen Covid-19 etwas tun: Die eigene Immunabwehr stärken!

Ein intaktes Immunsystem kann zwar eine mögliche Ansteckung nicht verhindern, aber Forschungsarbeiten legen nahe, neben den Infektionsschutzmaßnahmen die Abwehrkräfte zu stärken. Körperliche Ertüchtigung und das Immunsystem hängen zusammen. Gesundheitswissenschaftler David Nieman (USA): "Die schwersten Verläufe sehen wir bei untrainierten, fettleibigen Menschen, die hohen Blutdruck und Diabetes mellitus Typ 2 haben. Wir müssen uns darum kümmern, schlanker und fitter zu werden." Henning Wackerhage, Sportbiologie der Technischen Universität München meint: "Wer fit in diese Erkrankung reingehet, wird einen besseren Verlauf haben."

Ausgewogene Ernährung stärkt die Körperabwehr

Vitamine und Mineralstoffe helfen nachweislich, das Immunsystem gegen Angriffe durch Erreger zu wappnen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt beispielsweise, täglich mindestens drei Portionen

Gemüse und zwei Portionen Obst. Das entspricht täglich rund 400 Gramm Gemüse (etwa 200 Gramm gegartes Gemüse und 200 Gramm Rohkost oder Salat) und etwa 250 Gramm Obst. Regionale Ware, frisch und vitaminschonend zubereitet, sollte man vorziehen.

Besonders wichtig für das Immunsystem sind die Vitamine A, Vitamin B1, B6 und B12, Vitamin C, Vitamin D und E, Folsäure und Niacin sowie die Mineralstoffe Zink, Selen, Eisen und Kupfer.

Viele dieser wichtigen Mikronährstoffe findet man in Hülsenfrüchte wie Linsen und Bohnen, Brokkoli, dunkle Beeren, Knoblauch, Nüsse, rote Paprika, Zitrusfrüchte. Lebensmittel wie Ingwer, Oregano und Zwiebeln gelten als hilfreich, um die Lungenfunktion zu verbessern, denn ihre ätherischen Öle helfen, Schleim zu lösen.

Weitere Tipps:

- Salz und Zucker nur sparsam verwenden. Lieber mit Kräutern und Gewürzen, als mit reichlich Salz und Geschmacksverstärkern würzen.
- Vollkorn- statt Weißmehlprodukte: Besser bei Getreideprodukten wie Brot, Nudeln, Reis und Mehl ist die Vollkornvariante.
- Reichlich Flüssigkeit: Die DGE empfiehlt rund 1,5 Liter Wasser am Tag. Bei großer Hitze oder wenn Sie Sport treiben, kann mehr nötig sein. Wasser und ungesüßte Kräuter-

und Früchtetees eignen sich besonders.

- Achtung bei tierischen Lebensmitteln: Die DGE empfiehlt hier: Milch und Milchprodukte wie Joghurt und Käse täglich essen, Fisch ein- bis zweimal pro Woche. Man sollte nicht mehr als 300 bis 600 Gramm Fleisch pro Woche verzehren.

Sonnenlicht und Schlaf

Sonnenlicht hat auf das neue Coronavirus nachweislich einen konkreten Effekt: Es trocknet das Virus schnell

aus, etwa wenn sich der Erreger auf Oberflächen befindet. Doch auch bei der menschlichen Immunabwehr spielt Sonnenlicht eine wichtige Rolle. Es fördert die körpereigene Produktion von Vitamin D in der Haut. Spaziergänge an der frischen Luft mit 15 bis 25 Minuten Sonneneinstrahlung pro Tag reichen nach Expertenmeinung aus, um genügend Vitamin D über die Haut zu bilden. Bei zunehmender Sonneneinstrahlung sollte man vorsichtshalber jedoch auf den Hautschutz achten und beispielsweise die Mittagshitze meiden.

Ausflüge mit der Berchtesgadener Land Bahn

Ob Berchtesgadener Land oder die Stadt Salzburg: mit der BLB steht einem entspannten Ausflugsstag für die ganze Familie nichts mehr im Wege. Lästige Parkplatzsuche, Hektik und Stau lassen Sie einfach hinter sich. Eine Vielzahl der attraktiven Ausflugsziele, die das Berchtesgadener Land zu bieten hat, sind einfach und bequem mit der Bahn und guten Busanbindungen erreichbar.



- 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-TagesTicket plus Salzburg – Um nur 11,- Euro den ganzen Tag unbeschwert zwischen Salzburg Hauptbahnhof und Berchtesgaden pendeln bis zu drei Kinder im Alter zwischen 6 und einschließlich 14 Jahren kostenlos mitnehmen.
- BLB-ThermenTicket – Entspannung pur um 22,- Euro. Es schließt das BLB-TagesTicket plus Salzburg, den Bus vom Bahnhof Bad Reichenhall zur Therme und vier Stunden Thermeneintritt in die RupertusTherme ein.

www.blb.info

Ausreichend Schlaf ist ebenso wichtig für das Immunsystem. Viele Menschen schlafen nicht genügend. Doch gerade jetzt sollte man auf den Schlaf achten, denn er fördert die Arbeit bestimmter Abwehrzellen, der T-Zellen. Diese docken an befallene Körperzellen an und zerstören sie. Umgekehrt kann Schlafmangel die Immunabwehr schwächen.

Kuscheln für Körper und Geist

Berührungen sind wesentlich für das Anti-Stress-System des Körpers. Eine wichtige Rolle spielt dabei das Hormon Oxytocin. Dieser auch

als Kuschelhormon bezeichnete Botenstoff schwächt Ängste ab, wirkt antidepressiv und stärkt so die körpereigene Abwehr. Regelmäßige Umarmungen, Massagen und kleine Streicheleinheiten sollten zum Alltag gehören. Die Corona-Krise verstärkt durch die Einschränkungen im alltäglichen Leben, dem Mangel an direktem Kontakt zu Familie und Freunden sowie finanziellen Sorgen den psychischen Stress. Das macht anfälliger für seelische Verstimmungen und bedeutet gerade für Menschen mit psychischen Erkrankungen eine besondere Herausforderung. Regelmäßige soziale Kontakte, etwa über das



Telefon oder Videotelefonie oder Entspannungsmethoden wie Meditation können hilfreich sein.

Wer an einer Depression oder depressiven Verstimmungen leidet, findet online viele Hilfs- und Therapieangebote.

Es ist jedoch nicht einfach, fachlich seriöse Angebote einzustufen. Rat und Hilfe sollte man zunächst eher bei Therapeuten und Einrichtungen vor Ort und die man kennt suchen.

Fortsetzung auf Seite 8

Veranstaltungstermine und Freizeitangebote www.runtervondercouch.com

Rossfeld
Panoramastraße
Berchtesgaden

www.rossfeldpanoramastrasse.de

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 über die Stadt Salzburg und das Berchtesgadener Land. Zwei Berggasthöfe und ein Kiosk laden zur Einkehr ein. Die mautpflichtige Straße ist ganzjährig befahrbar.

Ein starkes Immunsystem kann helfen

Sport und Bewegung

Sport macht den Körper widerstandsfähiger. Weniger Leistungssport, sondern Ausdauersportarten wie Joggen, Walking, Radfahren, Schwimmen oder einfach nur spazieren gehen sind hier zu empfehlen. Auch und gerade im Alter gewinnt körperliche Bewegung an Wichtigkeit. Zudem sind Übungen besonders geeignet, die durch bewusste Atemtechniken die Lunge stärken, etwa Yoga und Stretching.

Ein Erwachsener sollte laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) mindestens 150 Minuten pro Woche moderat trainieren, um positive Effekte zu erzielen. Menschen mit Atemwegserkrankungen sollten einer Empfehlung der europäischen Atemwegsgesellschaft

European Respiratory Society (ERS) fünf Mal pro Woche zwischen 20 und 60 Minuten trainieren.

Joggen, Radfahren und Spaziergänge trainieren nicht nur die Muskeln, wirken entspannend auf die Seele und fördern die Durchblutung. Sie versorgen auch die Lungen mit viel frischer Luft. Ein positiver Effekt für die Lungenfunktion ist in Zeiten der Pandemie besonders wichtig. Auch zu Hause ist regelmäßiges, ergiebiges Durchlüften alle Räume hilfreich.

Also, gemäß unserem Motto empfehlen wir gerade jetzt: Runter von der Couch!

Wichtiger Hinweis: Die Informationen ersetzen auf keinen Fall eine professionelle Beratung oder Behandlung durch ausgebildete und anerkannte Ärzte. Die Inhalte können und dürfen nicht verwendet werden, um eigenständig Diagnosen zu stellen oder Behandlungen anzufangen.



Anleitung zum gründlichen Händewaschen

- Halten Sie Ihre Hände zunächst unter fließendes, warmes Wasser und seifen Sie sie dann gründlich ein. Das sollte etwa 20 bis 30 Sekunden dauern.
- Reiben Sie beim Einseifen über die Handflächen und vergessen Sie nicht, auch die Handrücken gewissenhaft zu benetzen.
- Achten Sie auch darauf, die Räume zwischen den Fingern zu reinigen.
- Der Daumen bekommt eine Sonderbehandlung. Umfassen Sie ihn mit der anderen Hand und reiben Sie ihn gründlich ein.
- Zum gründlichen Händewaschen gehört auch das Reinigen der Handgelenke dazu.
- Spülen Sie Ihre Hände unter fließendem Wasser ab. Drehen Sie in öffentlichen Toiletten den Wasserhahn nicht mit der Hand zu, sondern nutzen Sie dafür ein Papierhandtuch oder Ihren Ellenbogen.
- Trocknen Sie dann die Hände gründlich ab – vergessen Sie dabei nicht die Räume zwischen den Fingern. Das ist wichtig, denn in einer feuchten Umgebung können sich Mikroorganismen besonders gut vermehren.



WATZMANN
THERME
BERCHTESGADEN

Meine Therme. Meine Zeit.

Fit und in Form!

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!**

**Schwimmerkarte
1 Stunde 7,00 €**

Eintauchen, entspannen und **Spaß haben.**

www.watzmann-therme.de

WAS WISSEN SIE ÜBER DAS CORONA-VIRUS?

Es wird viel geschrieben und gesendet über die Corona-Pandemie. Doch wird es auch gesehen? Wir möchten Ihnen hier in aller Kürze einige allgemeine und grundlegende Informationen aufzeigen – vor allem für diejenigen, die sich noch nicht intensiv damit befasst haben.

COVID-19 ist eine neuartige Atemwegserkrankung, die durch ein Coronavirus (SARS-CoV-2) verursacht wird. Die zur Pandemie erklärte Krankheit wird von Mensch zu Mensch übertragen, vor allem über Sekrete der Atemwege. Nach einer Infektion können innerhalb von 14 Tagen Symptome auftreten, die auf COVID-19 hinweisen. Insbesondere sind dies Fieber, neu aufgetretener Husten, Geruchs- oder Geschmacksverlust, Atemnot.

Das muss jeder beachten

Wenn Sie aus dem Ausland nach Deutschland einreisen und sich 14 Tage vor Einreise in einem Risikogebiet* aufgehalten haben, müssen Sie sich grundsätzlich in eine 14-tägige Quarantäne begeben. Ausnahmen sind möglich bei einer negativen PCR-Testung auf SARS-CoV-2 maximal 48 Stunden vor Einreise bzw. nach Einreise.

Sehr wichtig sind die sogenannten AHA-Regeln

Abstand: In der Öffentlichkeit ist, wo immer möglich,

ein Mindestabstand von 1,5 Metern einzuhalten.

Hygiene: Halten Sie beim Husten und Niesen Abstand zu anderen und drehen Sie sich weg; halten Sie die Armbeuge vor Mund und Nase oder benutzen Sie ein Taschentuch, das Sie sofort entsorgen. Waschen Sie sich regelmäßig die Hände gründlich mit Wasser und Seife, vermeiden Sie das Berühren von Augen, Nase und Mund. **Alltagsmasken:** In bestimmten öffentlichen Bereichen muss eine Mund-Nasen-Bedeckung getragen werden. Weitere Hinweise finden Sie in den länderspezifischen Regelungen**. Beachten Sie auch die Hinweise der lokalen Behörden.

Wenn Sie Symptome haben, die auf COVID-19 hinweisen

Vermeiden Sie unnötige Kontakte, insbesondere zu Älteren oder chronisch Kranken. Bleiben Sie zu Hause. Halten Sie sich an die oben genannten Verhaltenshinweise zur Hygiene. Suchen Sie nach telefonischer Anmeldung einen Arzt auf bzw. kontaktieren Sie eine Hot-

line. Beachten Sie die Hinweise der lokalen Behörden. Ihr zuständiges Gesundheitsamt finden Sie hier: <https://tools.rki.de/plztool/>

Grundsätzliche Informationen zu Reisen

Für Reisen innerhalb von Deutschland gelten die Regeln der Bundesländer**. Das Auswärtige Amt warnt weiterhin vor nicht notwendigen, touristischen Reisen in

alle Länder außerhalb der EU, des Schengen-Raums und des Vereinigten Königreichs Großbritannien und Nordirland. Weitere Hinweise:

* www.rki.de/covid-19-risikogebiete

** www.bundesregierung.de/breg-de/themen/coronavirus/corona-bundeslaender-1745198

Quelle für diese Informationen ist das Robert-Koch-Institut in Berlin, Stand 15.06.2020.



Der Kommentar von Ignaz Schmarnprachter (volksdümmlischer Heimatdichter)

„Koronã, des is´ a Schmãrr´n, a gãnz groußer“,
sãgt mei´ Nãchbãr, da´ Adi, da´ Hinterstoußer,
„Politiker, ob schwarzer, router, greaner,
de´ woi´n doch bloß ãn dem Virus vo´deahner!
De´ pããr, de´ wo g´storb´n san´, du, lâcha´ mechte,
des is´ nix genga´ de´ jãhrliche Gripp´n, de´ echte,
da´ Gates Bill, der mecht´ doch die Welt unterwerfa´,
dãbei sa´n d´Chines´n dã nu´ a weng´ schãrfa´,
und was dã nu´ tuat bei de´ Pharmadepp´n laffa´,
de´ woi´n doch bloß a´n teier´n Impfstoff vo´kaffa´,
des Koronã, des gibt´s ned, dã is´ nix wãhr“,
erklãrt da´ Adi im Krãnk´nbett ganz wunderbãr,
wei´, der hãt a Ahnung vo´ ois´ auf da´ Welt,
bei vierzig Grãd Fiaber unterm Sauerstoffzelt.

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

DAS BUCH-  BESTELL- TELEFON
08651 / 4980
Lieferung über Nacht

Bei Ihrer
Bahnhofs  handlung!
Wittmann Bad Reichenhall
Telefon: 08651/4980
www.buch-und-presse.com

Veranstaltungstermine und Freizeitangebote
www.runtervondercouch.com

URSPRÜNGLICH REIN

ST. LEONHARDS
Quellen

Aus den
Tiefen der
bayerischen
Alpen



1 Liter & 0,33 Liter,
still und medium

ST. GEORGS QUELLE

Der Heilige Georg ist der christlichen Mythologie zufolge der „Drachenbezwinger“. Wir denken, dass damit auch die inneren „Drachen“ gemeint sein könnten. Nach bioenergetischen Messungen enthält es besonders viele Frequenzen, die dem Immunsystem zugeordnet werden können.

Die St. Georgsquelle in Ruhpolding - auch unter „Zeller Quelle“ bekannt - darf man als kleinen Schatz von besonderer ökologischer Qualität bezeichnen:

- Hoch reines, kristallines Wasser, das aus großer Tiefe von selbst an die Erdoberfläche kommt
- Sehr geringer Natrium- und Nitratgehalt sowie frei von Eisen
- Enthält sehr viel natürlichen Quellsauerstoff
- Schmeckt besonders weich
- Traditionsgemäß in der hauseigenen Leichtglasflasche abgefüllt

www.st-leonhards-quellen.de

Risiko-Wettrennen: Übergewicht gegen Rauchen

Quizfrage: Was ist bei uns das größte Gesundheitsrisiko? Noch hat das Rauchen die Nase vorn, jedoch steigt der Anteil der Dicken drastisch, leider auch schon bei Kindern.

Der Fußballmanager Reiner Calmund war jahrelang ein prominentes Symbol für Übergewicht. Diabetes, Lungenembolie, Bandscheibenvorfall, Schmerzen in den Gelenken begleiteten sein Leben. Mit seinen 170 Kilogramm konnte er nicht mehr aus der Badewanne kommen. Anfang dieses Jahres ließ sich der 71-Jährige den Magen verkleinern. Seitdem hat er bereits 50 Kilogramm abgenommen. Aus der Badewanne kommt er schon viel leichter. Gewichtsverlust lohnt sich nicht nur wegen kleinerer Kleidergrößen und neuem Lebensgefühl. Bei übergewichtigen Diabetikern, die im Rahmen einer Studie mehr als 15 Kilogramm abnahmen, schwächten sich die Symptome der Zuckerkrankheit ab oder waren sogar ganz verschwunden. Jedes Kilo weniger verlängert die Lebenszeit.

In Deutschland sind zwei Drittel der Männer und die Hälfte der Frauen übergewichtig. Knapp ein Viertel

der erwachsenen Bevölkerung kommt auf einen BMI (Body-Mass-Index) von 30 oder mehr und gilt damit als krankhaft fettleibig. Seit 1999 hat sich diese Quote mehr als verdoppelt und schlägt damit erstmals den Anteil der Raucher.

Aber bitte mit Sahne befürchten die Organe

Die Begleit- und Folgeerkrankungen, verursacht durch Übergewicht, sind gravierend und häufig. Fettleibige leiden oft an Typ-2-Diabetes, zudem an Bluthochdruck und Herzschwäche. Denn das Herz muss viel zu viel Körpermasse mit Blut versorgen und verliert mit der Zeit an Pumpleistung. Das Risiko für Arteriosklerose, Herzinfarkt und Schlaganfall hingegen steigt an. Übergewichtspatienten kämpfen auch mit Atemnot und Asthma, eine Folge des viszeralen Fetts, das die inneren Organe umwuchert und so auch der Lunge im Brustraum wenig Platz lässt. Die Liste der Folgebeschwerden ist lang: Fettleber und Krebserkrankungen, Schlafstörungen und Depressionen, Arthritis, Rücken- und Gelenkschmerzen und noch Einiges mehr.



Wer lebt länger?

Was die Lebensqualität betrifft, hat Übergewicht den Risikofaktor Rauchen schon lange überholt. Fettleibige können in vielen Fällen ihr Leben kaum noch genießen. Die Freizeit aktiv zu gestalten ist sehr eingeschränkt, so mancher kann seinen Beruf nicht mehr ausüben.

Tabakkonsum raubt nach wie vor die meiste Lebenszeit. Etwa 6 Jahre verlieren Raucher im Durchschnitt, Übergewichtige „nur“ vier Jahre. Dafür dauert die Zeit des Leidens für sie deutlich länger, wie eine Studie des Max-Planck-Instituts zeigt. Ein 50-jähriger fettleibiger Mann hat gegenüber einem gleichaltrigen Raucher zwar zwei Jahre mehr zu erwarten, er verbringt diese Zeit aber auch bei schlechter Gesundheit: nämlich insgesamt 5,8 Jahre verglichen mit 3,8 Jahren beim Raucher. Kurz: Raucher sterben schneller, Übergewichtige leiden länger.

Übergewicht verursacht hohe Kosten

Übergewicht und seine Begleiterscheinungen belasten das Sozial- und Gesundheits-

system. Die Patienten sitzen regelmäßig in den Praxen von Diabetologen, Kardiologen, Orthopäden und Psychologen. Berechnungen zufolge kosten allein Adipositas und die damit einhergehenden Reha- und Pflegemaßnahmen, Arbeitsausfälle und Frühverrentungen jährlich fast 26 Milliarden Euro. Bis 2050 schätzt die Organisation für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (OECD) büßt Deutschland deswegen rund drei Prozent seines Bruttoinlandsprodukts ein.

Ein Ende ist nicht in Sicht. Bei Jugendlichen sind Zigaretten out wie nie zuvor, jedoch tragen 15 Prozent der Minderjährigen schon zu viel Übergewicht mit sich herum. Nicht jeder muss gertenschlank sein, aber Mediziner und Wissenschaftler sind sich einig: Man sollte sich genug bewegen und auf die Ernährung achten. Das ist die Grundvoraussetzung, um lange und möglichst frei von Krankheiten zu leben. Also, für Jung und Alt gilt: Runter von der Couch!



WIE GESUND SIND DIE BAYERN?

Die Basis unseres Magazins „runter von der Couch“ ist die gesundheitliche Prävention, staatlich reguliert durch das Gesetz zur Stärkung der Gesundheitsförderung und der Prävention (Präventionsgesetz PrävG) von 2015. Grund für das Gesetz ist unter anderem die starke Zunahme der sogenannten „Modekrankheiten“ wie Herz- und Gefäßkrankheiten, Rheuma, Diabetes, Übergewicht, Allergien bis hin zu bestimmten Krebsarten, etc., auch psychische Erkrankungen. Die Eindämmung dieser Entwicklung durch vorbeugende Maßnahmen kann beispielsweise mögliche, existentielle Folgen für das Gesundheitssystem, unter anderem auch für die Krankenkassen, verhindern. Statistiken hierzulande zeigen im Vergleich zu anderen Ländern im Grunde eine befriedigende Situation zum Thema Gesundheit an. Dennoch bleibt auch bei uns die Prävention eine wichtige Maßnahme für die Volks-

gesundheit. Wie geht es den Bayern? Hier einige informative Eckdaten!

Erwachsene bis 64 Jahre

In Bayern lebten zum Ende des Jahres 2017 rund 8,2 Millionen Menschen im Alter von 18 bis 64 Jahren. Ernährung und Bewegung sind wichtige Determinanten von Gesundheit. Erkrankungen, die damit zusammenhängen, sind häufig. So hat mehr als eine Million Erwachsene in Bayern einen bekannten Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) und die Zahl der Erkrankten nimmt zu.

Das Rauchen ist nach wie vor eines der wichtigsten vermeidbaren Gesundheitsrisiken. In Bayern sterben pro Jahr etwa 15.000 Menschen durch Rauchen. Obwohl der Raucheranteil in Bayern seit Jahren rückläufig ist, raucht noch immer ein Viertel der 18- bis 64-Jährigen.

Mehr als eine Million 18- bis 64-Jährige weisen in Bayern einen riskanten Alkoholkonsum auf, darunter gelten etwa 280.000 Menschen als alkoholabhängig.

Es besteht ein breites Angebot an Vorsorge- und Früherkennungsmaßnahmen für Erwachsene. Diese werden nur von einem Teil der Anspruchsberechtigten angenommen. Der Bayerische Präventionsplan hat sich eine Stärkung der Früherkennung von Krankheiten zum Ziel gesetzt.

Unter den Arbeitsbelastungen spielen zunehmend psychische Belastungen eine Rolle. 57 % der erwerbstätigen Männer und 45 % der erwerbstätigen Frauen in Bayern geben an, häufig einem starken Termin- und Leistungsdruck ausgesetzt zu sein.

Der Krankenstand liegt in Bayern gewöhnlich etwas unter dem Bundesdurchschnitt, bei AOK-Versicherten in Bayern betrug er 2017 4,7 %. Die Hauptursachen sind Muskel-Skelett-Erkrankungen, psychische Störungen, Atemwegserkrankungen und Verletzungen.

Auch Arbeitslosigkeit kann die Gesundheit belasten. In Bayern waren im Jahr 2017 rund 230.000 Menschen arbeitslos. Coronabedingt dürften es derzeit ca. 280.000 sein. Mittels einer Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung in der

Kommune werden verstärkt auch für Arbeitslose Gesundheitsangebote zu Verfügung gestellt.

Kinder und Jugendliche

Ende 2017 lebten in Bayern rund 2,1 Millionen Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren.

Die Mehrzahl von ihnen ist bei guter Gesundheit. In der bundesweiten KiGGS-Studie des Robert Koch-Instituts schätzen mehr als 95 % der Eltern den Gesundheitszustand ihrer 3- bis 17-jährigen Kinder als „sehr gut“ oder „gut“ ein. Dennoch sind die Chancen für ein Aufwachsen in guter Gesundheit nicht gleich verteilt: Bayern hat zwar im Ländervergleich die niedrigste Armutsquote, doch auch hier sind rund 150.000 Kinder von Kinderarmut betroffen.

Die Säuglingssterblichkeit in Bayern ist niedrig, sie lag 2017 mit 2,6 je 1.000 Lebendgeborenen sogar noch unter dem ebenfalls niedrigen Bundesdurchschnitt. 74 Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren kamen in Bayern im Jahr 2016 bei Unfällen ums Leben. Die Zahl der tödlichen Kinderunfälle ist im Freistaat seit Jahren – mit zufälligen Schwankungen – rückläufig.

In der Schuleingangsuntersuchung gab es bei jedem zehnten Kind Hinweise auf eine Wort-/Satzbildungs-





störung. Ein kleiner Teil der Kinder wird im Rahmen der Schuleingangsuntersuchung auch schulärztlich untersucht. Davon benötigt jedes sechste Kind im Anschluss eine weitere Abklärung beim Kinderarzt.

Die Adipositasraten der Kinder in Bayern stagnieren. Jedoch bewegen sich viele Kinder nicht ausreichend. Der Konsum zuckerhaltiger Getränke geht zurück, ist aber vor allem bei Jugendlichen nach wie vor hoch. Sowohl die Raucherraten als auch der Anteil der Kinder und Jugendlichen mit riskantem Alkoholkonsum sind bundesweit seit Jahren ruckläufig: Im Jahr 2016 rauchten nur

noch rund 8 % der 12- bis 17-Jährigen und rund 3 % in dieser Altersgruppe wiesen einen riskanten Alkoholkonsum auf.

Senioren

Die Lebensphase des Seniums umfasst eine breite Spanne von den „jungen Alten“ zu Beginn des Ruhestands bis hin zu Hoch- und Höchstbetagten. In Bayern lebten Ende 2017 rund 2,6 Millionen Menschen im Alter von über 65 Jahren, fast 750.000 von ihnen waren älter als 80 Jahre. Ältere Menschen sind heute körperlich und geistig deutlich gesünder und aktiver als Seniorinnen und Senioren früherer Generatio-

nen. Im Alter von 55 bis 69 Jahren berichten mehr als die Hälfte der Männer und Frauen über eine gute subjektive Gesundheit, im höheren Alter zwischen 70 bis 85 Jahren trifft dies noch auf knapp die Hälfte zu.

Dennoch nehmen mit dem Alter Beschwerden und Erkrankungen zu. Zu den häufigsten Krankheitsbildern zählen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Erkrankungen des Bewegungsapparates, Diabetes mellitus, Krebserkrankungen, Depressionen und Demenz. Für viele dieser Erkrankungen bestehen Präventionsmöglichkeiten, die das Auftreten im besten Fall verhindern oder doch zumindest zeitlich verzögern oder ihr Fortschreiten bremsen können.

Auch Stürze werden mit dem Alter häufiger, ebenso wie die Angst vor ihnen. Rund ein Viertel der 75- bis 85-Jährigen in Deutschland berichtet von mindestens einem Sturz im vergangenen Jahr.

Ungefähr ein Fünftel der bayerischen Seniorinnen und Senioren ist stark über-

gewichtig (adipos). Etwas mehr als jede vierte Person ab dem Alter von 65 Jahren ist an Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) erkrankt. Eine Mangelernährung besteht bei etwa jedem zehnten Pflegebedürftigen.

Nur 23 % der über 60-Jährigen in Bayern sind gegen Grippe geimpft. Demenzen nehmen mit dem Alter stark zu. Studien deuten in letzter Zeit vermehrt auf Präventionsmöglichkeiten hin.

Der Raucheranteil bei den Seniorinnen und Senioren beträgt in Bayern knapp 10 %; im Gegensatz zum Alkoholkonsum nimmt er im Alter deutlich ab. Einen riskanten Alkoholkonsum weisen knapp 20 % der Menschen ab 65 Jahren auf.

Auch bei Pflegebedarf gibt es wichtige gesundheitliche Ressourcen, die gezielt gestärkt werden können. Das Präventionsgesetz fordert mehr Prävention in der (teil) stationären Pflege.

Quelle: Bayerischer Präventionsbericht 2019 Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege.

Veranstaltungstermine und Freizeitangebote

www.runtervondercouch.com



WEBER
HOME STYLE

Ihr Spezialist für Küchen und Inneneinrichtung

- Individuelle Beratung und Planung
- Perfekter Service
- Alles aus einer Hand

Fon 08654 1705 · Fax 08654 62069 · info@weber-home-style.de · www.weber-home-style.de
Am Sonn Wiesgraben 4-6 · D-83404 Ainring-Heidenpoint

DAS BGL-PREISRÄTSEL

Gewinne:

- 1. Preis:** Sparbuch der Sparkasse Berchtesgadener Land mit einem Guthaben von € 200,00
- 2. Preis:** Sparbuch der Sparkasse Berchtesgadener Land mit einem Guthaben von € 150,00
- 3. Preis:** wertvolles Buchpaket vom Bergverlag Rother

Aufgabe:
Welche Gemeinde des Berchtesgadener Landes grenzt ...

Horizontal

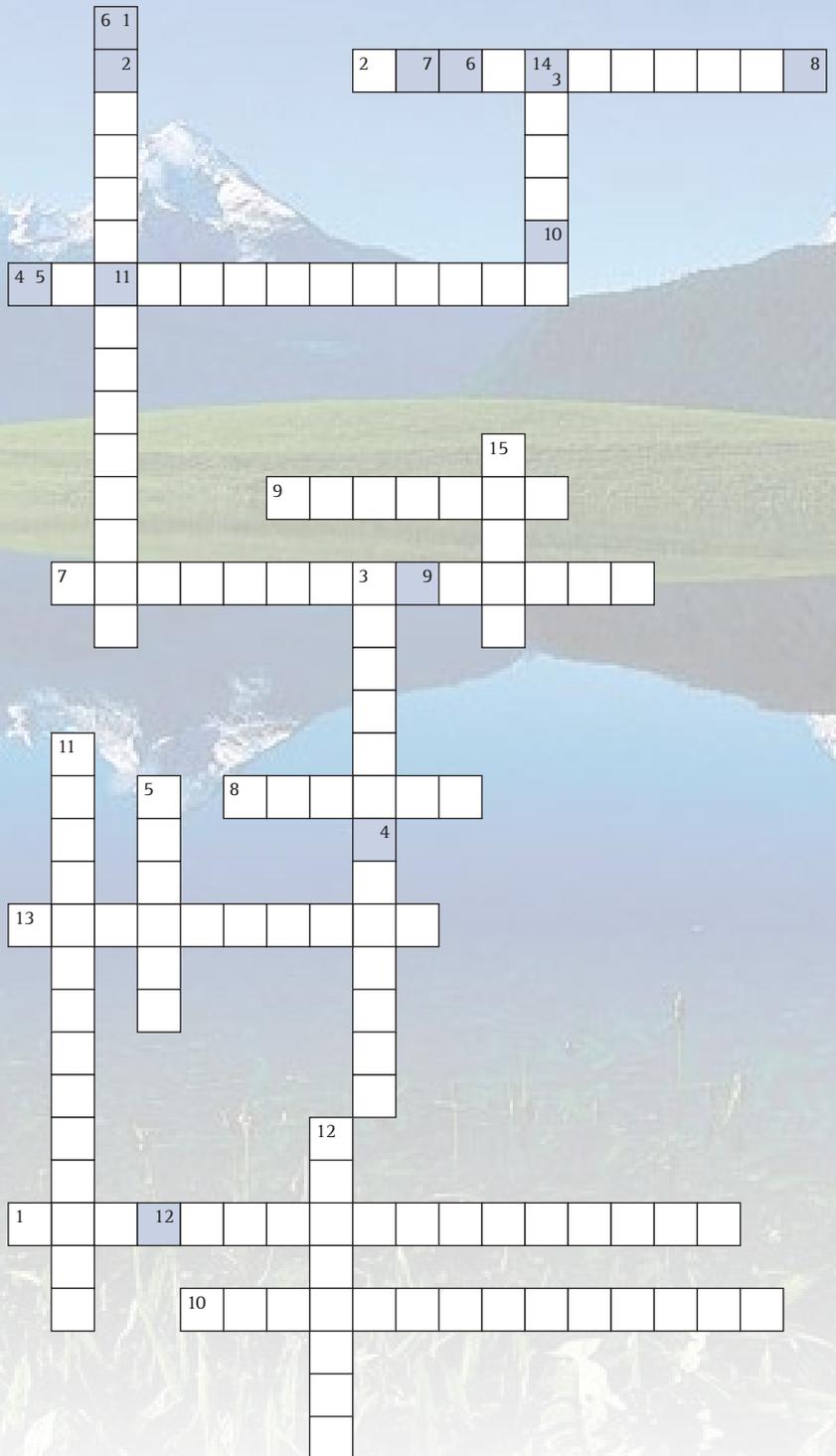
- 2. nördlich an die Gemeinde Saaldorf-Surheim
- 4. westlich an die Gemeinde Bischofwiesen
- 9. nördlich an die Gemeinde Freilassing
- 7. westlich an die Gemeinde Schneizlreuth
- 8. nördlich an die Gemeinde Anger
- 13. östlich an die Gemeinde Ainring
 - 1. südlich an die Gemeinde Berchtesgaden
 - 10. westlich an die Gemeinde Bad Reichenhall

Vertikal

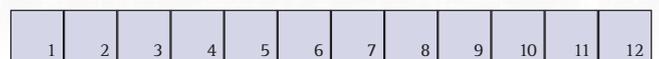
- 6. westlich an die Gemeinde Teisendorf
- 14. südlich an die Gemeinde Saaldorf-Surheim
- 15. östlich an die Gemeinde Ainring
- 3. südlich an die Gemeinde Ramsau
- 11. nördlich an die Gemeinde Piding
- 5. östlich an die Gemeinde Schönau
- 12. nördlich an die Gemeinde Bischofwiesen

Geben Sie nur den Ortsnamen an.
Hinweis: Umlaute ausschreiben – z. B. ü = ue, ß = ss. Leerzeichen und Bindestriche nicht eintragen, z. B. anstatt „BAD REICHENHALL“ tragen Sie ein „BADREICHENHALL“ oder „SAALDORF-SURHEIM“ tragen Sie ein „SAALDORFSURHEIM“:

Einsendeschluss: 23.10.2020. 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, in dem aktuelle Veranstaltungstermine der Region bekannt gegeben werden, erklären Sie sich einverstanden. Dieses Einverständnis kann jederzeit schriftlich widerrufen werden.



LÖSUNGSWORT:



- Gewinner der letzten Ausgabe:**
Lösungswort: Glockenturm
1 Preis: Irmi Jellinek, Saaldorf-Surheim
2. Preis: Elisabeth Niederstraßer, Saaldorf-Surheim
3. Preis: Kathrin Steinmaßl, Ainring



Gewinnen Sie ein Buchpaket aus dem Rother Bergverlag

Dabei sind der Bildband "Unsere Bergheimat", der Rother Wanderführer „Chiemgsee“ mit 55 Touren, das Wanderbuch "Wandern mit Hund Chiemgau - Berchtesgaden" und der Rother Bergkrimi "Wenn er fällt, dann stirbt er". Viel Spaß beim Wandern und Schmökern!



Deutsche Rede, schwere Sprache

Wie jeden Morgen saß ich in „meinem“ Café und nippte an meinem syrischen Anis Tee. Am Nebentisch saß ein junger Mann mit offenbar syrischen Wurzeln und telefonierte mit einem Freund. Er hatte eine Stimme wie ein Nachrichtensprecher und lautstark in reinstem Deutsch berichtete er über sein Studium der deutschen Sprache. Ich kam nicht umhin, diese Unterhaltung mitzuhören.

„Ja, ich spreche jetzt schon sehr gut Deutsch, dafür hat mich meine Chefin auch schon gelobt. Aber weißt du, sprechen ist das Eine, verstehen ist das Andere. Was ich damit meine? Pass auf, ein paar Beispiele!

Ich weiß nicht genau, warum man sich sowohl sein Bein brechen kann als auch die

Regeln oder seinen Mageninhalt. Oder man kann einen Brief beschweren, aber sich auch über seinen Nachbarn. Ganz komisch ist das Wort **einlaufen**. Ein Marathonläufer kann in das Olympiastadion einlaufen, aber in Deutschland kann auch Wäsche einlaufen. Bei der Wäsche ist „einlaufen“ sowohl als Verb als auch als Substantiv zu benutzen, beim Olympiastadion heißt das Substantiv aber Einlauf. Letzteres wird auch gebraucht, wenn man eine Darmverstopfung hat.

Weißt du, was ich gleich verstanden habe, ist, wenn man sich mit jemand zum Essen in einem Lokal verabredet, spricht man von **ausgehen**. Zum Beispiel: Ich gehe mit meiner Freundin aus. Aber

auch die Farbe meines Pull-overs kann ausgehen!

Das Verb **vergehen** ist für mich kaum verständlich, das muss wohl ein Fehler in der deutschen Grammatik sein. Schau, die Zeit kann vergehen, wenn man sich zu Fuß im Wald verirrt, spricht mancher auch von vergehen und das Schlimmste: Man kann sich auch an Menschen vergehen. Wenn die Zeit vergeht, dann ist sie sogleich vergangen. Die Vergangenheitsform ist aber auch bei den anderen Fällen möglich. Noch ein Beispiel gefällig? Die Wortfamilie **Verkehr**. Wenn man beispielsweise in den falschen Kreisen verkehrt, kann das verkehrt sein! Es gibt einen Straßenverkehr und einen Geschlechtsverkehr, was mich zum Verb ein-

führen führt. Man kann aber auch jemand in bestimmte Kreise einführen, als auch neue Regeln. Das Substantiv heißt Einfuhr. Das aber hat wiederum nichts mit Straßen, Geschlechtern, Kreisen oder Regeln zu tun, sondern mit dem Außenwirtschaftsgesetz. Man muss also sehr gut aufpassen, wenn man mit Deutschen deutsch spricht. Ansonsten kann man in ein Fettnäpfchen treten. Das Letztere ist eines von den wenigen Ausdrücken, die ich noch nicht verstanden habe.“ So gesehen muss ich als bequemer Mensch zugeben, dass ich zwar schon gerne Fremdsprachen lerne, aber ob ich Deutsch lernen würde?

Eine Satire von Fiffi Schlautaler (Pseudonym)

DIE (S)PRINTER
Korona
KORONA OFFSET-DRUCK GMBH & CO. KG

**GRAFIK · SATZ · REPRO
BUCHDRUCK · BUCHBINDEREI**

POMMERNSTR. 10 · 83395 FREILASSING
TEL. +49/86 54/46 10-0 · FAX 46 10-50
INFO@KORONA-OFFSET.DE
WWW.KORONA-OFFSET.DE



- **Offsetdruck**
- **Flyer / Broschüren**
- **Geschäftsausstattungen**
- **Digitaldruck**
- **Urkunden / Diplome**
- **Mailingservice**
- **Druckveredelung**
- **Wasserzeichen**

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 GmbH

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

