

Wohlfühltipps für die Region – hier bei uns

# RUNTER VON DER Couch

A photograph of Felix Loch, a professional skier, celebrating a victory on a podium. He is wearing a blue, yellow, and red racing bib with "Eberspächer", "WORLD CUP LEADER", and "VIESSMANN" logos. He is holding up his yellow helmet with both hands and has a wide, joyful expression. The background features various sponsor logos including Allianz, VIESSMANN, VELTINS, and BMW.

**FELIX LOCH**  
3 X OLYMPIASIEGER  
13 X WELTMEISTER  
7 X GESAMTWELTCUPSIEGER

**ONLINE MENTAL-  
UND FITNESSTRAINING**

**SKITOURN UND  
WANDERN**

**PREISRÄTSEL**



sparkasse-bgl.de



Erfolg ist einfach.

Wenn man im Sport vor Ort große Sprünge machen kann. Wir unterstützen lokale und regionale Vereine.

Sprechen Sie uns gerne an.



Sparkasse Berchtesgadener Land

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

## Runter von der Couch – aber mal daheim!

Corona hat auch seine Vorteile“, sagte mein Nachbar. „Ist das nicht blasphemisch?“, fragte ich zurück. Und das waren seine Beispiele: Durch die Kontaktbeschränkungen gehen alle Infektionszahlen zurück, auch bei der „normalen“ Grippe. Das Auto wird weniger benutzt, also wird die Umwelt geschont und es gibt weniger Verkehrstote. Die Hektik im Business wird gebremst, die Leute finden mehr zu sich, werden gelassener.

Und die Nachteile? Die gesellschaftlichen Kontakte fehlen. Der regionale Handel, Künstler und Kulturschaffende, Gastronomen, etc. – all denen sollte man nicht mit dem Wort „Vorteil“ in diesem Zusammenhang kommen. Und schon gar nicht den Gesundheits- und Pflegeberufen.

Noch etwas bleibt auf der Strecke: Die sportliche Bewegung! Die Langzeitschäden durch den Ausfall von Vereinsleben, Kontaktsport, Fitnessstudios etc. sind noch gar nicht abzusehen. Doch einen Gegentrend gibt es hier: Das Hometraining. Via App oder TV ist es möglich, dass man unter der Anleitung professioneller Trainer seine Fitness im eigenen Wohnzimmer stärkt.

Dieses Online-Training spielt auch zu diesen Corona-Zei-

ten eine gewichtige Rolle. Die Wissenschaft ist sich einig, wer körperlich fit ist, übersteht eine Infektion besser als unsportliche oder Übergewichtige Personen. Hier rückt auch ein anderer Begriff immer mehr in den Fokus: Das Mental-Coaching. Eines ist klar, wer allein trainiert, verliert schneller die Lust als in der Gruppe. Diese Problematik wurde im Spitzensport längst erkannt. Viele Top-Profis nutzen Mental-techniken, um mit optimaler Einstellung das Training anzugehen.

Sportliche Erfolge sind ohne Motivation schwer erreichbar. Diese Techniken finden immer mehr auch bei Amateursportlern und privaten Bewegungsfans Anklang. Und nicht nur wir von „runter von der Couch“ beten es regelmäßig vor: Körperliche Bewegung, gesunde Ernährung und Gewichtsreduktion machen glücklich und entlasten unser Gesundheitssystem.

Online-Training und -Mentalcoaching werden auch nach Corona aktuell sein. Es ist ein Trend und sollte so auch von konservativeren Sportinteressierten probiert werden. Und was uns tröstet und beruhigt: Auch für das Online-Training müssen Sie runter von der Couch.

ONLINE-TRAINING  
NUR HARTES TRAINING  
FÜHRT ZUM ERFOLG



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

### Impressum

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

Redaktions- und Anzeigenkontakt: [pk@runtervondercouch.com](mailto:pk@runtervondercouch.com)

Fotos: Dietmar Reker, Trachten- und Ledermoden Angermaier, Marika Hildebrandt, mediActiv

Gastautoren dieser Ausgabe: Felix Loch, Madeleine Ullrich, Ignaz Schmarnprachter (Pseudonym), Fiffi Schlautaler (Pseudonym)

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

Layout: XS Werbeagentur, Wolfgang-Griesstätter-Straße 14, 83404 Hammerau, [www.xs-werbeagentur.de](http://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.

# FELIX LOCH: NICHT „NUR“ RODELN!

*Sport und Bewegung sind extrem wichtig, um fit zu bleiben! Das trifft nicht nur auf uns Leistungssportler\*innen zu, sondern ganz generell auf jeden, der seinem Körper etwas Gutes tun will.*

Ich finde, dass es oft die kleinen Dinge sind, die es ausmachen! Das kann lockeres Joggen sein oder einfach nur Treppen zu steigen und nicht den Aufzug zu benutzen. Wann immer es geht, hole ich zum Beispiel unsere Kinder mit dem Rad vom Kindergarten ab, anstatt mit dem Auto zu fahren oder wir gehen zu Fuß zum Bäcker. Wir probieren Sport in unseren Familienalltag zu integrieren, uns so oft wie es nur geht gemeinsam mit der Familie zu bewegen und gleichzeitig können wir dabei auch noch die wunderbare Umgebung im Berchtesgadener Land genießen.

Gerade jetzt in Coronazeiten ist es vor allem für die Kinder extrem wichtig, in Sachen Sport am Ball zu bleiben. Es geht neben der körperli-

chen Betätigung um so viel mehr für die Kleinen: Schon in jungen Jahren musst du lernen mit Niederlagen umzugehen, Verlieren zu können und die Leistung deiner Konkurrenten anzuerkennen. Das empfinde ich als großartige Schule fürs Leben. Eine der wohl besten Tugenden im Sport ist die Fairness. Es gibt Spielregeln, an die sich jeder halten muss, das ist essentiell, um mitmachen zu dürfen. Und auch der Punkt „Ehrgeiz“ spielt eine extrem wichtige Rolle. Kampfgeist beweisen, weitermachen, auch wenn's mal nicht so läuft, nie aufgeben und immer das Beste aus dir und deiner Situation rauszuholen, das ist es, was Sport für mich ausmacht. Sport ist einfach unglaublich wichtig, nicht nur für den Körper an sich, sondern für unser komplettes gesellschaftliches Leben.

In diesem Sinne wünsche ich vor allem den Kindern und ihren Eltern, dass die unzähligen Sportvereine in unserer Region ganz bald ihre groß-



Felix Loch mit Ehefrau Lisa

artige Arbeit und ohne Einschränkungen wieder aufnehmen dürfen! Und in der Zwischenzeit: geht raus an

die frische Luft, bewegt euch und freut euch auf einen hoffentlich schönen Sportsommer 2021! Euer Felix

Parkett- & Designböden

**Ihr Spezialist für Holz.**

Terrassen

Sägewerkstraße 10  
D 83404 Hammerau  
Tel. +49 (0) 86 54 57 09-0  
[www.riegel-holz.com](http://www.riegel-holz.com)  
[info@riegel-holzhandel.de](mailto:info@riegel-holzhandel.de)

Öffnungszeiten  
unter [www.riegel-holz.com](http://www.riegel-holz.com)  
ersichtlich.

Hobelware • Latten • Kanthölzer • BSH • Lieferservice • Zuschnittservice • Montageservice  
Holzfußböden • Laminatfußböden • Designböden • Innentüren • Terrassenbeläge • Holz im Garten • Platten

# WICHTIG FÜR DEN KÖRPER:

## Wellness und ausgewogene Ernährung

*Mangelnde Bewegung und falsche Ernährung sind zu großen Teilen dafür verantwortlich, dass so genannte Modekrankheiten einen starken Anstieg verzeichnen und somit auch zu einer Gefahr für die Finanzierung unseres Gesundheitssystems werden. Herz- und Kreislauferkrankungen, Gelenksbeschwerden wie Arthrose und Rheuma, Verdauungs- und Stoffwechselprobleme bis hin zu Allergien und manchen Krebserkrankungen werden hier von Krankenkassen angeführt.*

Auslöser für fehlerhaftes oder zu vieles Essen sind oftmals auch psychische Probleme. Mangelndes Wohlbefinden kann „behandelt“ werden, wenn das Gleichgewicht zwischen Körper und Seele wieder hergestellt wird. Prädestiniert dafür können regelmäßige Wellnessanwendungen sein, kombiniert mit gesunder Ernährung. Experten betonen, dass „Eigenversuche“ in der Privatwohnung

oft in eine falsche Richtung führen, somit sollte man sich hier besser in die Hände von professionellen Betreuern in entsprechenden Einrichtungen begeben.

Die Gefahr, in ein körperliches und psychisches Unwohlsein zu verfallen, ist in der heutigen Zeit größer denn je. Der Terminstress, sowohl beruflich als auch privat, verführt oft zu Fastfood und schafft automatisch Verspannungen im Körper. Auch im Trend von Homeoffice ändern sich diese Probleme nicht. Die flexiblen Arbeitszeiten gestatten, private Erledigungen zwischendurch abzuarbeiten und so verlegt man anstehende Aufgaben am PC in die Abendstunden. Die Folge kann sein, dass man weder Lust noch Zeit hat, sich ein gesundes Essen zuzubereiten oder seinem Körper durch Bewegung oder Pflege Gutes zu tun. Dabei ist es so wichtig, sich einfach mal Zeit zu nehmen. Allein



dies führt zu Entspannung und senkt den Stress. Der Einstieg in ein gesünderes Leben ist so schwer nicht. Wer fettes Essen langsam reduziert und seine tägliche körperliche Bewegung kontinuierlich steigert, wird schnell feststellen, dass er sich besser fühlt. Nicht ra-

dikal Verzicht und Verbote sind zielführend, sondern eine Umstellung Schritt für Schritt. Wie gesagt, besser als Selbstversuche ist die Zusammenarbeit mit Profis. Entsprechende Einrichtungen und Angebote gibt es im Berchtesgadener Land zuhauf.

**REITERALM**  
★★★ Hotel & Events

Genießen und verweilen Sie auf unserer schönen Terrasse

Reiter Alm Hotel & Events | Reit 1 + 2 | 83404 Ainring | Tel. 08654/ 77880 | Email: info@reiteralm.de

Im Edermann gibts „ganz vuu Neis“!

gut edermann

Wellness  
NATUR  
RESORT

WellnessNaturResort Gut Edermann  
Holzhäuser 2 · 83317 Teisendorf · Tel.: 08666 / 9273-0  
www.gut-edermann.de

# DU WILLST EIGENTLICH ZUM SPORT?

Aber dein Schweinehund eher auf die Couch?

*Diese Situation kennen wir doch alle. Erst sind wir super motiviert und plötzlich kommt diese innere Stimme mit Ausreden wie „heute war ein langer Tag“, „ich bin müde“, „ich kann ja auch morgen gehen“ und lässt deinen sportlichen Plan platzen.*

**Wer ist aber dieser ominöse innere Schweinehund, der es immer wieder schafft, uns von unseren Plänen abzubringen?**

Bildlich gesprochen steht der innere Schweinehund für die mentale und körperliche Anstrengung, eine Hürde zu überspringen. Die Hürde stellt unsere ganz persönliche Überwindung dar.

Wenn wir weit genug von der Hürde entfernt stehen, freuen wir uns darauf, sie zu überspringen. Voller Tatendrang nehmen wir Anlauf und ren-

nen los. Umso näher wir der Hürde kommen, umso mehr kommen Zweifel auf. Wir sehen plötzlich, wie hoch die Hürde in Wirklichkeit ist. Wir verlangsamen unser Tempo und kurz vor der Hürde bleiben wir stehen. Tausend Gründe nicht über die Hürde zu springen, kommen in uns hoch. Die vereinzelt Gründe, wieso wir über die Hürde springen sollten, haben keine Chance. Wir drehen um und gehen den ganzen Weg langsam zurück.

Was ist deine Hürde? In welchen Situationen gewinnt meist dein innerer Schweinehund?

**Meine Tipps für dich, wie du es problemlos über die „Hürde“ schaffst:**

- Gehe langsam los. Spare dir den Anlauf für später auf. Gleichmäßig und in kleinen Schritten Richtung Ziel sollte dein Tempo sein



Mentaltrainerin Madeleine Ullrich noch vor Coronazeiten

(beginne z.B. mit 2x pro Woche mit Sport, anstatt täglich).

- Was wartet hinter der Hürde auf mich? Was erwartet dich, wenn du die Hürde übersprungen hast?
- Mit welchen Konsequenzen musst du rechnen, wenn du vor der Hürde stoppst und den Weg zurück gehst?
- Was ist dein eigentliches „Warum“? Warum möchtest du *eigentlich* über die Hürde springen? Mit welchen positiven Gefühlen verbindest du den Sprung?

Sei dir bewusst, dass du die Hürde nicht von Anfang mit Vollgas und ohne Zweifel überspringen wirst. Umso mehr du dich damit befasst, dass es anfangs schwer wird, die neue Routine zu etablieren, umso weniger fällst du in ein Motivationsloch. Zieh es durch, auch wenn die Couch nach dir ruft. Du weißt, dass du nur einen „Sprung“ vom Ziel entfernt

bist. Der Sprung über die Hürde ist der schwerste und erfordert die meiste Überwindung. Aber das, was dich dahinter erwartet, ist das, was du dir innerlich wünschst. Du bist losgegangen, trau dich auch zu springen!

Wenn du das nächste Mal lieber auf der Couch bleiben möchtest, statt deinen geplanten Sport durchzuführen, frage dich:

Bin ich mutig den Sprung über die Hürde zu wagen, der Sprung, der mich einen Schritt weiter zu meinem Ziel führt - oder drehe ich um und gehe all den Weg zurück, den ich bereits auf mich genommen habe?

Viel Freude beim Springen wünsche ich dir!

Madeleine Ullrich  
Sportpsychologische Beraterin & Sport Mentaltrainerin – vor Ort und online  
Erfolg durch Begeisterung.de



Springen und dem Ziel ein Schritt näher kommen oder umdrehen und zurück gehen?

## FITNESS IST KOPFSACHE

*Wer kennt das nicht? Das neue Jahr beginnt. Die guten Vorsätze sind gefasst. Man will in Sachen Bewegung und Fitness mal wieder richtig durchstarten. Und der innere Schweinehund macht einem einen Strich durch die Rechnung. Er frisst die Motivation einfach auf. So wie andere Hunde Hausaufgaben. Und was nun?*

Was kann man denn tun, wenn die Motivation in den Keller sinkt und die Couch einfach mehr lockt als die Trainingsmatte? Wie schaffen es Spitzensportler, fokussiert und motiviert zu bleiben, bis sie schließlich große Erfolge einfahren? Der Schlüssel: Mentaltechniken. Mit Mentaltechniken sorgen

Profisportler wie Fußball-Weltmeister Thomas Müller für den nötigen Fokus. Sie helfen ihnen dabei, diszipliniert und am Ball zu bleiben, bis sie als Sieger gegen den inneren Schweinehund vom Platz gehen. Und was für Profis gilt, bringt auch Hobby-Sportler weiter.

### Ganzheitlich trainieren mit der VIACTIV und YOUMECO

Ein großes Problem, vor allem beim Start ins regelmäßige Training, besteht darin, die Motivation konsequent hochzuhalten. Während man bei den ersten Einheiten noch mit Feuereifer bei der Sache ist, kann es schnell passieren, dass uns

die Lust verlässt. Hier ist es wichtig, sich Ziele zu setzen und Trainingserfolge ganz bewusst wahrzunehmen. Ein positives Mindset, wie die Profis sagen, hilft ungemein. Ein Beispiel: Wer sich kontinuierlich selbst davon überzeugt, dass er seine Ziele erreichen kann, wird erfolgreicher sein als jemand, der an sich zweifelt.

Gezieltes Mentaltraining trägt außerdem dazu bei, Frust sowie Stress abzubauen und negative Gedanken zu überwinden. Die Rechnung ist eigentlich ganz einfach. Wer sich mit einer positiven Einstellung ins Training stürzt, bleibt auch langfristig dabei – und fühlt sich einfach wohler in seiner Haut.

### Mehr Power für Körper und Geist

Nur wenn Kopf und Körper Hand in Hand zusammenarbeiten, stellen sich nachhaltige sportliche Erfolge ein. Dies gilt übrigens für Neueinsteiger und erfahrene Sport-Enthusiasten gleichermaßen. Einen super Einstieg bietet übrigens das YOUMECO Sport-Mentalcoaching, das es exklusiv bei der VIACTIV gibt. Es verbindet Mentaltechniken mit effektiven Workouts und Ernährungs- sowie Alltags-tipps. Und mal ganz ehrlich: Es wäre doch schade, wenn die ganze positive Energie und Motivation einfach verpufft. Wer mit Köpfchen trainiert, trainiert effektiv. So einfach ist das.

YOUMECO

VIACTIV  
Krankenkasse

## DOPPELPASS, DER IM KOPF ANKOMMT.

Die VIACTIV und YOUMECO – das Dreamteam, wenn es um Ihre Fitness und Gesundheit geht. Das Erfolgsrezept unseres neuen Sport-Mentalcoachings: Mentaltechniken der Profis, mit denen Sie Ihren Geist stählen. Effektive Work-outs, die Sie auf ein neues Level bringen. Fundierte Ernährungstipps für maximalen Energieschub. Und fertig ist ein ganzheitliches Online-Coaching für alle, die mehr erreichen wollen. Bereit loszulegen?

[viactiv.de/youmeco](http://viactiv.de/youmeco)

EXKLUSIV &  
KOSTENFREI

## fitness@home – die Lösung im Lockdown

*Bewegungsmangel, fehlende soziale Kontakte, Frustration – der Lockdown verursacht langfristige Schäden an der Gesundheit der Bevölkerung. Noch ist nicht absehbar, welche Spätfolgen die Bewegungseinschränkungen haben werden.*

Kreative Firmen haben bereits letztes Jahr schnell reagiert, um Lösungen für das Training zu Hause zu schaffen. Online-Training am TV oder Laptop hat vielen Menschen geholfen, die körperliche Fitness hoch zu halten. Millionen von Nutzern haben das Angebot angenommen – ein wesentlicher Beitrag zur Erhaltung der Gesundheit und zur Stärkung des Immunsystems.

### Oliver Sekula – on top in der Fitnessbranche

Seit über 30 Jahren gibt ein Unternehmer aus dem Berchtesgadener Land den Ton in der europäischen Fitnessszene vor. Der Berchtesgadener Oliver Sekula, früherer Fußballer, Leistungssportler und Betreiber mehrerer Fitnessunternehmen in Salzburg, ist CEO und Geschäftsführer Europas größter Unternehmensberatung mit Sitz in München. Seit vielen Jahren entwickelt er mit seinem

Team Konzepte und Lösungen für den Fitness- und Gesundheitsmarkt. Mehrfach ausgezeichnet gilt ACISO als der internationale Branchenführer.

### Fitness ist ein Teil der Lösung

Vor 2 Jahren hat Sekula sein Beratungsunternehmen an den Schweizer MIGROS Konzern verkauft und es erfolgte eine Fusion aus mehreren Firmen zu Europas Nummer 1. Mit der ACISO haben ca. 600 Unternehmen in der Fitness- und Gesundheitsbranche einen erfahrenen Partner an der Seite, der sie in den wichtigsten Bereichen der Unternehmensführung und des Marketings unterstützt. Gerade in der schwierigen Phase der Schließung ist eine intensive Beratung existenziell. Für ganzheitlichen Unternehmenserfolg braucht jeder Betreiber neben richtigen Konzepten eine überzeugende Gesamtstrategie, gut ausgebildete Mitarbeiter, funktionierende Prozesse, erfolgreiches Marketing. Täglich arbeiten bei ACISO über 500 Mitarbeiter an einem Ziel: dem Erfolg ihrer Kunden. Die Branchenerfahrung aus Beratung und eigenem Betrieb von 7 Premium-



Fitnessanlagen mit mehr als 24.000 Mitgliedern, den ELEMENTS in Frankfurt, München und Stuttgart, machen ACISO zum ersten Ansprechpartner. Mit den Franchise-Systemen INJOY und FT-CLUB bietet ACISO komplette Konzeptlösungen für Gründer oder bestehende Anlagen, die sich einer erfolgreichen Marke anschließen wollen. Mit 180 Standorten in Europa betreut ACISO derzeit zwei der erfolgreichsten Franchise-Systeme der Branche.

### Dein A und O für mehr Erfolg

In der ACISO Academy finden jährlich an ca. 170 Tagen mehr als 500 Ausbildungen für Fachkräfte statt. Eine moderne Lernwelt (analog & digital), die motiviert und inspiriert. In diesen herausfordernden Zeiten für Unternehmer, Mitarbeiter und Mitglieder wurde Online Training mit MyHomeFitness und INJOY@home mit einer Auswahl aus über 1000 professionellen Kursen angeboten. Oliver Sekulas Fazit: „Nach meiner Ansicht ist nach dem Virus vor dem Virus! Wir alle sollten lernen, damit gut umzugehen. Die Menschheit hat jetzt eines verinnerlicht:

*Gesundheit ist das Allerwichtigste! Fitness ist ein Teil der Lösung! Ganzheitliche Gesundheit – basierend auf den 3 Säulen Training, Ernährung, Entspannung – wird zukünftig eine noch entscheidendere Rolle spielen. Das Berchtesgadener Land bietet allen Ansprüchen beste Voraussetzungen, sich nach dieser Krise auch wieder zu erholen. In der Natur – aber auch im gezielten Muskeltraining und in der Bewegung im Fitnessclub.“*

Mit einem Augenzwinkern gibt Oliver hinsichtlich einer regionalen Zusammenarbeit mit der ACISO folgenden Warnhinweis: „Gute Beratung kann zu außergewöhnlichen Ergebnissen führen! Der Wettbewerb und das Überleben auf dem Fitness- und Gesundheitsmarkt sind härter denn je. Wir unterstützen bei der Entwicklung zukunftstauglicher Konzepte mit allem, was dazu gehört! Ich würde mich freuen, wenn ich mit meiner Firma auch in meiner Heimatregion Nutzen geben kann. Anfragen bei Interesse gerne an [info@aciso.com](mailto:info@aciso.com) richten.“



# WENN DAS WOHNZIMMER ZUM FITNESSSTUDIO WIRD

*Nicht erst seit Corona gibt es diesen Trend: Via Laptop oder Smartphone weisen Profitrainer den fitnessaffinen Verbraucher an, Fitnessübungen im eigenen Wohnzimmer zu leisten. Auch ehemalige Spitzensportler wie Maria Höfl-Riesch oder Magdalena Neuner strampeln oder verbiegen sich vor der Kamera, um dem Krafttraining oder Yoga ein Gesicht zu verleihen. Ein willkommener Nebenberuf für die früheren Assen, bei dem sie Job und Intention verbinden können. Der Markt der Online-Fitnessprogramme boomt, auch wenn er nicht ganz neu ist.*

Die inzwischen etwas verstaubt wirkende Idee der Fernseh-Telegymnastik wird im neuen Gewand sprich mit modernster Technik und modifizierten Trainingsinhalten über das Internet verbreitet.

## Fit ohne Geräte

Aus Sicht der Betreiber liegen die Vorteile auf der Hand. Umweltschonend und zeitsparend entfallen An- und Heimfahrt zum und vom Fitnessstudio. Man ist außerdem nicht an Terminpläne gebunden. Das Online-Training kann sieben Tage lang rund um die Uhr abgerufen

werden. Eine Tatsache, die gut in die Welt von Homeoffice, ständiger beruflicher Verfügbarkeit und massivem Freizeitstress passt. Notebooks und Smartphones werden beim Training zum steten Begleiter. Slogans wie „sommerfit“, „winterfit“ oder „schlank in wenigen Wochen“ gehören zur Vermarktungsstrategie für das Training ohne Geräte. Das „Weg vom Sofa und ab auf die Matte“, wird immer mehr das Wohnzimmer zum Fitnessstudio verwandeln. Zunehmend werden Start-ups und Prominente sich wohl dem Trend anschließen und

um die Gunst der „couchpotatoes“ werben.

Das gute alte Fitnessstudio aber wird seine Stellung trotzdem halten, denn es bietet gegenüber dem Online-Training auch Vorteile. Das echte, individuelle Personal Training ist eben nur in Präsenz möglich. Außerdem bietet das Wohnzimmer normalerweise nicht eine Auswahl an Fitnessdrinks oder funktioneller Snacks. Viele Leute trainieren nicht gerne allein, denn die Gesellschaft von Gleichgesinnten und der Spaß an der Sache sind nicht zu ersetzen.

## FIT und GESUND in den Frühling - Freilassing bewegt -



Das Wirtschaftsforum (Wifo) startet eine Online Kurs bzw. Vortrags-Reihe zum Thema Gesundheit

Unsere Gesundheit steht eine Woche lang bei der Online/Live Kurs- und Vortragsreihe des Wifo im Mittelpunkt. Vom 22. - 26. März 2021 bieten mehrere Betriebe und Vereine aus Freilassing und Umgebung ein spannendes Programm, bei dem alle aufgerufen sind mitzumachen. Sich körperlich und geistig fit und gesund zu halten ist

wichtiger denn je. Durch die vielen Einschränkungen in den letzten Wochen und Monaten gerieten die Gesundheit und das Wohlbefinden jedes Einzelnen oftmals in den Hintergrund.

Das Wifo nimmt den Frühling und die damit verbundene Aufbruchsstimmung als Anlass dies zu ändern und konnte Experten aus Freilassing und Umgebung dafür gewinnen, live online Vorträge zum Thema Gesundheit und Fitness-Kurse kostenlos anzubieten.

Den Flyer mit dem Programm und den jeweiligen Teilnahme-Links finden Sie auf der Wifo-Homepage [www.wifo-freilassing.de](http://www.wifo-freilassing.de).



Für die Teilnahme brauchen Sie nur die entsprechende App herunterzuladen und die Links anzuklicken und schon kann's losgehen. Von Yoga über ein sanftes Dance-Workout bis hin zur Hilfestellung, wie man körperliche bzw. energetische Ausgewogenheit wiederher-

stellen kann, ist alles dabei. Nehmen Sie sich die Zeit und tun Sie sich und Ihrer Gesundheit etwas Gutes!

Aktuelles zur „FIT und GESUND in den Frühling“ - Freilassing bewegt - Woche finden Sie unter [www.wifo-freilassing.de](http://www.wifo-freilassing.de).

## Massivholzmöbel – der Umwelt zuliebe

*Statistisch verbringt jeder Mensch durchschnittlich 9/10 seines Lebens in umgebauten Räumen – das sind über 60 Lebensjahre Kontakt mit Möbeln. Die Wahl dieser „Lebenspartner“ ist daher eine bedeutende Entscheidung. Für Möbel aus Holz, als ältesten Wegbegleiter des Menschen, gibt es gute Gründe – für Möbel aus Massivholz noch eine ganze Menge Argumente mehr.*

In Zeiten von drohender Klimakatastrophe und immer wichtiger werdenden Naturschutz spielen Massivholzmöbel eine wichtige Rolle. Die Herstellung entzieht dem Kreislauf der Natur das Kohlendioxid auf Dauer. Das wiederum hat eine po-

sitive Auswirkung auf den Treibhauseffekt, verbessert die Atmosphäre, sprich die Atemluft und stabilisiert den Ökohaushalt. Dies alles kann dem Klimawandel entgegenwirken.

Bei Herstellung und Verarbeitung erreichen Massivholzmöbel eine ausgeglichene Umweltbilanz. Während des Wachstums filtern die Blätter der Bäume Kohlenstoffdioxid aus der Luft, spalten es im Holz auf und lagern den Kohlenstoff dort ein. Das „Abfallprodukt“ aus diesem Vorgang ist reiner Sauerstoff. Wird Holz langfristig genutzt, wird umso mehr Kohlenstoffdioxid der Atmosphäre entnommen. Durch entsprechende Neuanpflan-

zungen und Nachzucht von Bäumen wird Nachhaltigkeit erreicht.

„Wir kaufen unser Holz beim heimischen Waldbauern“, so Siegfried Reichenberger vom gleichnamigen Möbelhaus in Hammerau, „und haben einen kurzen Transportweg ins

Sägewerk vor Ort. Nach dem Entfernen der Rinde wird das Holz luftgetrocknet und danach im Vakuum nachgetrocknet.“ Das Material war umweltschonend nicht einmal 5 km unterwegs – eine klimafreundliche und energiesparende Produktion von Massivholzmöbel.



Das Massivholz wird energiesparend im Vakuum getrocknet (Foto: Möbelhaus und Schreinerei Reichenberger)

**DIE (SPRINTER)**  
**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
- Mailingervice
- Druckveredelung
- Wasserzeichen

# So gut wie neu!

Pflaster und Co. sollen wieder wie neu aussehen? Die Steinpfleger haben das nötige Know-how. Betriebsleiter Franjo Mihelin erklärt, wie's geht.

## Herr Mihelin, eine kurze Einleitung bitte. Was genau bieten die Steinpfleger an?

Wir haben uns darauf spezialisiert, Oberflächen im Außenbereich aufzubereiten und diese nachhaltig zu schützen. Im Grunde vergleichbar mit der Pflege eines Autos. Richtig geschützt hat man auch hier deutlich länger Freude daran und erhält zeitgleich den Wert.

## Kurz zum Ablauf: Wie kann man sich einen Steinpflegerbesuch vorstellen?

Zunächst schaut sich ein Mitarbeiter die Flächen an, legt eine Probereinigung – beispielsweise in einer Ecke – an und erstellt dann ein Aufmaßblatt inklusive Fotos. Dieses wird noch vor Ort an unser Büro versendet. Direkt im Anschluss erhält der Kunde ein schriftliches Angebot. Das Besondere bei uns: Bis hierhin ist alles kostenfrei und völlig unverbindlich. Für uns sind die Angebote verbindlich, es wird kein Cent mehr abgerechnet als vereinbart, auch wenn wir länger bleiben müssen.

## Und wie läuft so eine Aufbereitung, beispielsweise die eines



Betriebsleiter Franjo Mihelin erklärt im Interview, wie ein Besuch der Steinpfleger aussieht.

BILD: DIE STEINPFLEGER

## Pflasters, ab?

Wir reinigen mit bis zu 100 Grad heißem Wasser und einem angepassten Druck von bis zu 350 bar. Dabei saugen wir gleichzeitig das entstehende Schmutzwasser sowie das Fugenmaterial ab. Im Anschluss wird die Fläche einer umweltverträglichen Art der Desinfektion unterzogen. Damit entfernen wir selbst die kleinsten Rückstände und Sporen. Damit es aussieht wie neu verlegt und die Flächen ihre Stabilität behalten, werden diese neu verfugt. Im Anschluss imprägnieren wir die Flächen und schützen diese so langfristig.

## Warum sollte man die Steinpfleger beauftragen?

Zum einen natürlich der Faktor Zeit. Ich denke, ein Garten ist in erster Linie ein Ort der Ruhe und Erholung. Wer möchte schon die wenigen Sonnenstunden damit verbringen zu reinigen und Sachen von A nach B zu schleppen? Außerdem ist ja zu beachten: Reinigt man selbst, ist das in der Regel alle drei bis vier Monate nötig. Dabei wird viel Dreck an Fenster und Türen verursacht, teilweise die Fugen ausgespült, Pfützen entstehen und natürlich wird jedes Mal das Pflaster weiter angeraut. Dadurch ist das Pflaster im neuen Jahr noch schmutzanfälliger. Wenn wir da waren, bieten wir mit STEINPFLEGER® Protect vier Jahre

Garantie, auch gewerblich! Und dank unserer hauseigenen festen Systemfuge ist auch eine nachhaltige, chemiefreie Unkrauthemmung möglich.

## Man hört und liest ja immer wieder von Drückerkolonnen, welche vor Ort direkt abkassieren und mit dubiosen Mitteln nachhelfen. Was unterscheidet Sie davon?

Einfach alles! Das beginnt schon damit, dass wir Angebote anschließend schriftlich versenden, geht über unsere Auftragsbestätigungen bis hin zu einer ordnungsgemäßen Rechnung, welche auch zum Teil steuerlich geltend gemacht werden kann. Nicht zuletzt sind wir einfach vor Ort und mit offenem Visier am Kunden. Das gibt Sicherheit. Garantiert haben wir auch in Ihrer Nähe Referenzen zu bieten.

## Herr Mihelin, ein letztes Statement an alle Unentschlossenen und wie man Sie erreichen kann!

Testen Sie uns. Bis zu Ihrem „Go“ zur Durchführung der Arbeiten ist es kostenfrei und unverbindlich, Sie können nur gewinnen! Auf [www.die-steinpfleger.de](http://www.die-steinpfleger.de) haben wir ein informatives Video am Beispiel einer Auftragsdurchführung, telefonisch sind wir unter 08031/617 49 30 erreichbar.

**DIE STEINPFLEGER®** Pflasteraufbereitung mit Langzeitschutz!



Reinigung mit bis zu 100° C heißem Wasser (350 BAR Druck)



Neuverfugung mit unkrauthemmendem Fugenmaterial



Gleichzeitige Absaugung von Fugenmaterial und Schmutzwasser



Langzeitschutz dank Steinpfleger-Protect-Imprägnierung



Fair und seriös - schriftliche Angebote und Topbewertungen



ca. 75% günstiger als eine Neuverlegung



**Probefläche?**  
Kostenfrei, unverbindlich und ohne Anfahrtskosten!  
☎ 0 80 31 / 6 17 49 30

**Auch mit Unkrautschutz!**

Wie wir arbeiten?  
Unser Video auf:  
[www.die-steinpfleger.de](http://www.die-steinpfleger.de)

Die Steinpfleger - Hochfellnstraße 22 - 83026 Rosenheim

# FRÜHLINGSZEIT IST TOURENZEIT

*Das Frühjahr erzeugt im Inneren vieler Menschen eine magische Kraft. Viele zieht es hinaus in die Natur. Der Frühling weckt den Bewegungsdrang. Die einen freuen sich auf schneefreie Wanderwege, die anderen möchten den verbliebenen Schnee, hoch oben auf den Bergen, für eine Skitour genießen. Und allen hoffen sie darauf, dass die Hütten und Gasthäuser wieder öffnen dürfen, denn eine zünftige Einkehr ist das i-Tüpfelchen einer schönen Wandertour. Wenn sich das Corona-Virus aber*

*noch immer bittet lässt, wird die Brotzeit halt im Rucksack mitgetragen.*

## Eldorado für Skitouren

Skitouren, manche sagen auch Skibergsteigen, ist für Spezialisten die Krönung des Skisports. Abseits von Liften und Gondelbahnen, in der Stille der freien Natur und wenn man Glück hat, auch ohne Massenandrang setzt die Kombination von optischem Genuss und körperlicher Anstrengung Glückshormone, so genannte Endorphine frei.

In den Bergen des Berchtesgadener Landes finden Skitourengeher unzählige Möglichkeiten. Die „Große Reibn“ zählt zu den bekanntesten Skitouren in Bayern und darüber hinaus. Dabei umrundet man großräumig den Königssee auf Skiern. 2 Tage dauert die Tour mit einer Übernachtung im Winterraum des Kärlingerhauses am Funtensee. Die Tour ist schon etwas für fortgeschrittene Skifahrer, aber es gibt auch leichtere oder kürzere Touren. Derartige Strecken findet man zum Beispiel am Hochschwarzeck,

am Götschen oder am Rossfeld. In den Tourismusbüros und Skischulen kann man auch über zig weitere Touren informiert werden. Dort gibt es, genau wie im Buchhandel, auch entsprechende Literatur.

Skitourengeher sind in der Regel Naturfreunde. Als Anreisemöglichkeit sind natürlich umweltschonende Verkehrsmittel wie die Bahn bevorzugt. Sofern die Corona-Regeln befolgt werden können, ist auch die Anreise mit einem Linienbus der mit

**Rossfeld**  
Panoramastraße  
Berchtesgaden

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

dem privaten Pkw zu bevorzugen.

### Es beginnt die Wanderzeit

Wenn die Gipfelregionen von Watzmann, Hochkalter, Göll und Reiteralm noch schneebedeckt sind, erwacht Ende März bis Anfang April die Natur in den Tälern zu neuem Leben. Wenn die Forsythien, Schneeglöckchen, Leberblümchen beginnen, die Landschaft in Farben zu tauchen beginnt sie wieder, die Wanderzeit.

Das Wandern als Freizeitbeschäftigung hat in den letzten Jahren einen regelrechten Boom ausgelöst. Ohne sportliche Höchstleistung bewegt man sich, ob Klein oder Groß, in der Natur und betreibt damit aktive gesundheitliche Prävention.

Die Muskulatur wird schonend bewegt, die Sauerstoffversorgung wird erhöht und der Spaßfaktor wirkt wie eine Antistressbehandlung.

Im Berchtesgadener Talkessel findet man unzählige Wanderwege. Der Ramsauer Soleleitungsweg, je nach Schneelage etwas anspruchsvoller auf die Kneifelspitze oder den Grünstein oder doch lieber den ortsnahen Emmaus Rundweg, der eher komfortabel wie ein Spaziergang zum berühmten Malerwinkel am Königssee ist. Im Grunde ist eine Aufzählung unseriös, da es unzählige Möglichkeiten gibt und jede davon ihren eigenen Reiz besitzt.

Alle Orte des Berchtesgadener Land verfügen über ausgedehnte Wanderwegnetze. Auch die Gegend um Bad Reichenhall lockt Kurgäs-



Wandern mit Abstand und Maske

te wie Einheimische mit gut angelegten und gepflegten Wegen. Da stehen die „Flachlandgemeinden“ Piding, Anger, Teisendorf, Ainring, Freilassing, Saaldorf-Surheim und Laufen nicht nach. Attraktive Geheimtipps im ausführlichen Angebot bieten oft den Reiz, dass man in den Mooren, um die Seen und entlang der Bäche nicht unbedingt auf Menschenmassen

trifft, was den Erholungseffekt durchaus erhöht.

Ob auf Skiern oder per pedes: Unstrittig ist, dass die Bewegung in der Natur einen gewichtigen Beitrag zur gesundheitlichen Prävention leistet. Wer zu den Wenigen gehört, die es nicht ohnehin nach draußen zieht, dem empfehlen wir: Tun Sie's. Runter von der Couch!

Nina Schlesener

## GRANDIOSE SKITOUREN

Von der kleinen Pistentour bis zur Großen Reibn

Die 41 schönsten Skitouren in den Berchtesgadener Alpen stellt Nina Schlesener in diesem praktischen Skitourenführer vor:

- Tourenauswahl von Bergprofis, GPX-Tourendaten-Download
- Expertentipps zu Ausrüstung, Lawinenkunde und Schutzzonen
- In Zusammenarbeit mit dem Nationalpark Berchtesgaden
- DAV-Gütesiegel-Zertifizierung »Natürlich auf Tour«

QR-Code scannen und gleich bestellen

Verlag Plenk Berchtesgaden
 plenk.media

Weiteres finden Sie unter: [www.plenk-verlag.com](http://www.plenk-verlag.com)

Bahnland Bayern

Zeit für Dich

Berchtesgadener Land  
**Bahn** **BLB**

### STRECKENSPERRE FREILASSING - BERCHTESGADEN

» 08. MÄRZ - 09. MAI 2021  
» 13. SEPTEMBER -  
21. NOVEMBER 2021

In den Zeiträumen von 08. März bis einschließlich 09. Mai sowie 13. September bis einschließlich 21. November 2021 wird die gesamte Strecke der Berchtesgadener Land Bahn (Freilassing –Berchtesgaden) aufgrund von Bauarbeiten der DB Netz AG komplett gesperrt. Hier die wichtigsten Infos im Überblick:

- » Busse als Schienenersatzverkehr zwischen Freilassing - Berchtesgaden
- » In den Bussen ist KEINE Radmitnahme möglich.
- » Der Busfahrplan weicht vom normalen Fahrplan ab (andere und längere Fahrzeiten) – daher bitte genügend Reisepuffer einplanen!
- » In den Bussen kann es zu Kapazitätsproblemen aufgrund von Reisegepäck, Kinderwagen etc. kommen.

Wir danken für Ihr Verständnis!
Fahrplan unter [www.blb.info](http://www.blb.info)

**BLB Info-Hotline:**  
 Deutschland: 0180/123 123 6\*  
 Österreich: 0800/660 660  
 E-Mail: [office@blb.info](mailto:office@blb.info)

\*3,9 ct/Min. aus dem deutschen Festnetz  
 Mobilfunk max. 42 ct/Min.

# DAS BGL-PREISRÄTSEL

**Gewinne:**

- 1. Preis: Geldpreis von der Sparkasse Berchtesgadener Land in Höhe von € 150,00**
- 2. Preis: 2 Tageskarten für das AlpenSpa im Hotel Gut Edermann**
- 3. Preis: Geldpreis von der Sparkasse Berchtesgadener Land in Höhe von € 50,00**

**Aufgabe:**

Zu welcher Kommune des Berchtesgadener Land gehören diese Gemeinde- bzw. Ortsteile?

Geben Sie nur den Kommunennamen an.  
Hinweis: Umlaute ausschreiben – z. B. ü = ue, ß = ss. Leerzeichen nicht eintragen, z. B. anstatt „BAD REICHENHALL“ tragen Sie ein „BADREICHENHALL“.

- |                 |               |               |                |
|-----------------|---------------|---------------|----------------|
| 1. Schiffmoning | 6. Daring     | 11. Engedey   | 16. Taubensee  |
| 2. Hadermarkt   | 7. Ristfeucht | 12. Freidling | 17. Sailen     |
| 3. Türk         | 8. Punschern  | 13. Maulfurth | 18. Mayerhofen |
| 4. Obergern     | 9. Ettenberg  | 14. Bruch     |                |
| 5. Lohen        | 10. Schwöb    | 15. Urwies    |                |

**LÖSUNGSWORT:**

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

Einsendeschluss: 30.04.2021. Senden sie das Lösungswort per e-mail an: [pk@runtervondercouch.com](mailto: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.

**Gewinner der letzten Ausgabe:**

- Lösungswort: Salzbergwerk**
- 1 Preis: Petra Ramspott, Ainring**
  - 2. Preis: Sonja Weibhauser, Petting**
  - 3. Preis: Andrea Langenfelder, Ainring**



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

in Ihrer  
**Bahnhofs** **handlung**  
**Wittmann Bad Reichenhall**  
Telefon: 08651/4980  
[www.buch-und-presse.com](http://www.buch-und-presse.com)

# DAS GENDERSTERNCHEN

Eine Satire von Fiffi Schlautaler (Pseudonym)

Sehr geehrte Gleichstellungsministerin, Gott sei Dank ... Verzeihung, muss man Gott\*In sagen? ... ist DAS Gendersternchen sächlich. Wäre es DER Genderstern, dann wäre wohl Genderstern\*In korrekt. Spaß beiseite, natürlich weiß ich, dass das Sternchen nur bei Personen anzuwenden ist, nicht bei Sachen wie Papierkorb\*Innen oder Kopierer\*Innen. Auch nicht bei Tieren, wären es beim Hahn die Hahn\*Innen oder etwa die Hennen?

Bitte nicht falsch verstehen, ich bin sehr für die Gleichstellung des Weiblichen. Gleichwohl, manches Mal tut mir unsere schöne Sprache ein wenig leid. Und auch Gehörlose und Blinde. Wie soll ein Blinder das Gendersternchen verstehen? Er kann es ja nicht hören oder soll man es ihm gegenüber aussprechen, „GemeineratGendersternchenInnen“?

Auch in der Politik klingt die Gleichstellungssprache oft seltsam, egal ob Außenminister\*Innen oder Innenminister\*Innen. Und der Bürgermeister, der sich bei den Wähler\*Innen bedankt, muss der sich korrekterweise „Bürgerinnen- und Bürgermeister“ nennen? Müssen

sich Asylant\*Innen jetzt beim „Einwohnerinnen- und Einwohneramt“ melden?

Sollen wir uns vor der Einnahme von Medizin bei „Ärztin und Arzt“ beziehungsweise bei Apotheker\*Innen informieren? Außerdem gehören die meisten Gläubigen in Niederbayern nicht dem Christentum, sondern dem Christ\*Innentum an.

Ein Monster kann durchaus eine Person sein. Gendern wir besser Monster\*Innen? Zu klären ist auch, ob der Begriff Frauenmannschaft gendergerecht ist, aber Frauenschaft beim Fußball klingt auch blöd. Und was ist denn mit uns Männern? Wenn ein zänkisches Weib Xanthippe genannt werden darf, gibt es auch den Xanthip? Es soll ja doch auch zänkische Mannsbilder geben. Ein weibliches Insekt heißt DIE Biene, das gleiche männliche Pendant DIE Drohne, wäre da nicht DER Bien gleichstellender?

Ja, ich fürchte um unsere deutsche Sprache und ihre Sinnhaftigkeit. Könnte ich mich mit dem „Putzmann“ als Gegenstück zur „Putzfrau“ noch anfreunden, hätte ich doch ein Problem damit, wenn ledige Jungmänner Männlein genannt würden,

während unverheiratete junge Frauen problemlos mit Fräulein titulierte werden. Und warum heißt es bei maskulinen Kindern DER Junge, bei femininen aber DAS Mädchen? Nur in der Mehrzahl dürfen die Kleinen dann weiblich sein?

Sie sehen: Fragen über Fragen! Spielt die vieldiskutierte Frauenquote in der Genderfrage eine Rolle? Gendern ist ja wohl ein Art Frauenquote in der Sprache. In Deutsch-

land leben ungefähr 1 Million Frauen mehr als Männer, also bin ich dafür, dass es die Gleichstellung in Vorstandsgremien, Parlamenten und anderen Ebenen gibt. Aber wollen die Frauen das auch unbedingt? Immerhin gibt es noch mehr Männerdomänen: Selbstmörder, Verkehrstote, Bankräuber, Prostatakrankheit, etc. Wie würden wir dies dann alles gendern?

Mit freundlichem Gruß\*In  
Ein Wählender.



## Der Kommentar von Iganx Schmarrnprachter (volksdümmlischer Heimatdichter)

Nomen est omen, so sägt da' Lateiner, i' da' Schmarrnprachter Iganx säg' eich des feiner, wenn mi'n L a' Näm' o' fängt, Herrschäft'zeit' n, ko'nn des efentunell wås Sakrisch's bedei't'n. Schau, Luzifer, Lausbua', Lotsch, Letschenbene, Lack'l, Lump, Lauser, nix guat's is' bei dene'. Da' Laschet is' scheinbår da' Merkel sei' Bua, da' Löw Jogi raubt mia långsam mei' Ruah, tuat der eini' in d'Männschäft so a'n Musiala und a'n Müller Tommerl aussa', der is' ballaballa, da' Lauterbåch Kåre håt doch a so ån Schuss, vielleicht is' der Tå'kschoudepp selber s'Virus, de' Leyen, de' von der, jå, is' denn normal di', kafft a'n Impfstoff so billig wia a Ramschglumpp vom Aldi, da' Ludwig, da' Kini', wår a' ned ganz sauber, åber mög'n håb'n's, d'Leit, weg'n sei'm Märchenschlosszauber, i' ois Schmarrnprachter lass' auf des ois a'n Schoaß, obwoi' i' gebuatsmassig Lårnprachter hoab'.

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



**Beratung • Förderung • Einbau • Wartung**



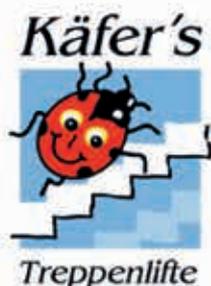
**Wir sorgen auch für  
Ihre Mobilität**



+49 (0) 8654 49 40 50

[info@kaefers-treppenlifte.de](mailto:info@kaefers-treppenlifte.de)

[www.kaefers-treppenlifte.eu](http://www.kaefers-treppenlifte.eu)



**Ihr Team von Käfer's Treppenlifte Freilassing**

Obere Feldstraße 13 | D - 83395 Freilassing