Ausgabe 9 | Herbst 2021

Wohlfühltipps für die Region – hier bei uns

RUNTER VON DER *Couch*

LANDTAGS-PRÄSIDENTIN ILSE AIGNER

FIT IM VEREIN

HERBSTAUSFLÜGE

PREISRÄTSEL

DIE STEINPFLEGER®

Pflasteraufbereitung mit Langzeitschutz!

- Reinigung mit bis zu 100° C heißem Wasser (350 BAR Druck)
- Gleichzeitige Absaugung von Fugenmaterial und Schmutzwasser
- Fair und seriös – schriftliche Angebote und Topbewertungen
- Neuverfugung mit unkrauthemmendem Fugenmaterial
- Langzeitschutz dank Steinpfleger-Protect-Imprägnierung
- 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

NEU Komplettaufbereitung von Holzterrassen!

- Patentierte Schleif-Bürst-Technik OHNE Chemie oder Wasser bzw. Hochdruck
- Reinigen & Schleifen in EINEM Arbeitsgang!
- komplette Aufbereitung inkl. Ölen der Oberfläche!

Die Steinpfleger – Westerndorfer Str. 107 – 83024 Rosenheim

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

KLINIKEN SÜDOSTBAYERN

BAD REICHENHALL ♦ BERCHTESGADEN ♦ FREILASSING ♦ TRAUNSTEIN ♦ TROSTBERG ♦ RUHPOLDING

WWW.KLINIKEN-SUEDOSTBAYERN.DE

Kann man sich totlachen oder ist Lachen gesund?

Lachen ist die beste Medizin! Das ist nicht nur eine Redensart, sondern es ist wissenschaftlich nachgewiesen: Lachen bewirkt viel Positives in unserem Körper.

Das Lachen ist auch Muskeltraining. Es aktiviert nicht nur im Gesicht verschiedene Muskeln, sondern im ganzen Körper. Allein an Zwerchfell und Bauch sind es etwa 80 Stück. Ausdauerndes Lachen kann sogar zu einem Muskelkater führen.

Wer „aus vollem Halse“ lacht, intensiviert dabei die Atmung. In der Lunge reichert sich das Blut durch den starken Gasaustausch mit Sauerstoff an. Lachen erhöht auch die Verbrennungsvorgänge im Körper, beeinflusst den Fettstoffwechsel und die Ausscheidung von Cholesterin. REICHENBERGER

Auch Kohlensäure, ein Abfallprodukt dieses Verbrennungsvorgangs, wird bei der Lachatmung komplett ausgestoßen. Die verbrauchte Vorratsluft, die in den Lungen steckt, entleert sich dabei fast vollständig. Ähnlich wie beim Husten werden die oberen Luftwege von störenden Sekreten befreit.

Ein positiver Nebeneffekt ist dabei, dass etwa dreimal so viel Sauerstoff aufgenommen wird wie normalerweise. Zunächst erhöht sich der Puls und der Blutdruck steigt. Nach der Lachattacke verlangsamt sich der Herzschlag wieder und bleibt auf einem niedrigen Niveau. Das bewirkt, dass sich die Muskulatur der Arterien entspannt und der Blutdruck sinkt. Häufiges Lachen wirkt dadurch auch positiv auf das Herz-Kreislauf-System.

Lachen stärkt unser Immunsystem

Einer Studie aus dem American Journal of the Medical Sciences zufolge erhöhen sich dabei Anzahl und Aktivität einiger Immunzellen wie den natürlichen Killerzellen, die infizierte oder entartete Zellen erkennen und zerstören können. Auch wurde ein Anstieg von Antikörpern der Immunglobulin-Klasse A beobachtet. Das sind Antikörper, die in den Schleimhäuten im Körper (wie Mund, Darm und Lunge) vorkommen und einen Teil der Schutzbarriere gegen eingedrungene Erreger bilden.

Lachen als Therapie

Wer viel lacht ist eher glücklich und steckt auch andere an, die ebenso glücklicher werden. Je älter man wird, umso mehr nehmen Stress und Verantwortung zu. Gründe um zu Lachen werden weniger. Während Kinder pro Tag fast 200- bis 400-mal herzlich lachen, kommen Erwachsene täglich nur auf 15 Mal. Mittlerweile wird lachen als Therapie bei Depressionen eingesetzt. Es gibt Hinweise, dass Lachen angstlösend und stressmindernd sein kann und somit positive Auswirkungen auf eine Depression hat.

Wenn also lachen so gesund ist, kann man dann beruhigt auf der Couch sitzen bleiben und dort lachen? Zugegeben, das geht. Aber noch besser ist, runter von der Couch und zusätzlich lachen. Gehen Sie ins Theater und schauen sich eine Komödie an, gehen Sie ins Kabarett oder in den Zirkus, oder treffen Sie sich mit Freunden, um zu blödeln und zu lachen. Besser kann man es kaum machen.

Impressum

Inhaber, Herausgeber, Redaktion: mediActiv GbR, Adelstetten 49, 83404 Ainring
Redaktions- und Anzeigenkontakt: pk@runtervondercouch.com
Fotos: Salzburger Seenland/N. Eisele-Hein, Berchtesgadener Bergbahn AG, mediActiv, Ilse Aigner Pressebüro, Sparkasse Berchtesgadener Land
Gastautoren dieser Ausgabe: Ilse Aigner, Ignaz Schmarrnprachter (Pseudonym), Fiffi Schlautaler (Pseudonym)
Druck: Strube Druck&Medien GmbH, Stimmerswiesen 3, D 34587 Felsberg
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 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.

ILSE AIGNER

Eine sportliche Landtagspräsidentin

Politikerinnen und Politiker dürfen es sich nicht allzu gemütlich machen. Sie müssen immer in Bewegung bleiben – denn ihr Mandat haben sie nur auf Zeit, sie müssen strampeln, für ihre Anliegen werben, auch für sich selbst. Corona hat uns allerdings sehr oft in kleine digitale Fenster verbannt, zu wenig persönlicher Kontakt und eindeutig zu wenig Bewegung. Da ging es uns wohl wie so vielen in Deutschland: In der Pandemie haben die Erwachsenen, die nach eigener Auskunft zugelegt haben, im Schnitt mehr als fünf Kilogramm innerhalb eines Jahres zugenommen!

Was kann man tun? Im eng getakteten Alltag habe ich immer auch den Ausgleich gesucht: Früher war ich auf dem Rennrad unterwegs, war sogar bei Meisterschaften vorne dabei. Heute, einige Jahre später, erfahre ich Technikbegeisterung auch auf dem Rad, in steilen Anstiegen mit Unterstützung des Elektromotors. Jahrelang war ich Vorsitzende der Wasserwacht, weil ich leidenschaftlich gerne schwimme. Und der Wald und der Berg hinterm Haus – ja, da muss man einfach raus zum Wandern, zum Entspannen und Abschalten.

Ich war nicht Bundesministerin für Sport, für Ernährung aber schon. Damals habe ich Unterrichtskonzepte wie den Ernährungsführerschein als Beitrag für die Ernährungsbildung von Mädchen und Jungs auf den Weg gebracht: Kinder mal selbst kochen und gesunde Mahlzeiten verstehen lassen! Auch „5 am Tag“, ein Plan für fünfmal Obst und Gemüse zu verschiedenen Tageszeiten, sollte zu abwechslungsreicher Ernährung beitragen. Weil es das Wohlbefinden stärkt. Im Bürojob tut das leichte Essen gut, auf der Hütte – nach der Wanderung – da darf es dann auch mal richtig herzhaft zugehen. RIEGEL

Wir haben in Oberbayern ungemeines Glück: Berg- und Seenlandschaften, die Almen, die Felder und Wälder sind Einladungen an Einheimische wie Touristen, sich in Bewegung zu setzen, die Region zu erfahren und Natur vor Ort zu begreifen. Vieles wird nach Corona auch wieder im Verein oder in Gemeinschaft möglich sein. Da steigt die Motivation – und das kommt der Bewegung zugute und vielleicht auch dem Genuss von regionalen und saisonalen Lebensmitteln!

Bei mir im Landtag hat der Fahrstuhl nach Möglichkeit Pause. Ich versuche, jede Treppenstufe mitzunehmen. Aber noch lieber ist mir der Aufstieg zum Gipfel – in der Natur, wohlgemerkt. Wer da lieber auf der Couch abhängt, der verpasst ein großes Stück Freiheit und ein ganz starkes Stück Bayern!

Ihre
Ilse Aigner

Ist Musik gesund?

Musik baut Stress ab, beruhigt fast so gut wie ein Medikament und hält dazu noch jung. Wie das Musikhören diese Wirkung erzielt, haben Wissenschaftler herausgefunden. Der Experte Prof. Dr. Gunter Kreutz erforscht die Wirkungen von Musik an der Universität Oldenburg. Experten der Universität Pennsylvania fanden heraus, dass das Stück „Weightless" des Trios Marconi Patienten kurz vor einer Operation auf ähnliche Weise entspannte wie ein Beruhigungsmittel. Die Musik hatte fast dieselbe Wirkung wie das Medikament – aber ohne Nebenwirkungen.

Musikstücke, deren Lautstärke nach und nach ansteigt – wie Edvard Griegs „Peer Gynt" oder der „Bolero" von Ravel – machen Studien zufolge glücklich. Hört man sie bewusst über Kopfhörer, sensibilisieren sie zudem die Wahrnehmungsfähigkeit der Ohren.

Beim aktiven Musizieren ist einiges los im Kopf: Hör-, Gedächtnis- und Emotionszentren im Gehirn sind aktiv, aber auch die Areale für Bewegungssteuerung und Tastsinn. All dies, laut Untersuchungen der Harvard Medical School, kann sogar dafür sorgen, dass das Gehirn langsamer altert.

Musik macht glücklich

Gemeinsames, aktives Musizieren, ob beim Singen oder mit einem Instrument, macht nicht nur nachweislich glücklich. Es hält auch das Gehirn jung und fördert die Gemeinschaft.

Der Zauber der Töne und Harmonien bleibt reflexartig erhalten, wenn wir viele andere Fähigkeiten bereits verloren haben. So ist es dementen Menschen oft noch möglich, sich an Lieder zu erinnern, wenn sie kaum noch auf Sprache zugreifen können", so Professor Kreutz. Auch Schlaganfallpatienten, deren Sprachzentrum zerstört ist und sie sich nicht mehr artikulieren können, konnten plötzlich den Text von Liedern mitsingen.

Man kann nicht erwarten, dass Musik Krankheiten heilt. Sie lässt keine Viren oder Tumoren verschwinden und heilt auch keine Knochenbrüche. Aber wir können sicher sein, dass sie die Lebensqualität vieler Menschen wesentlich mitbestimmt.

Es ist was los im Postsaal Trostberg

Nicht mehr wegzudenken aus dem Kulturangebot der Region ist der Postsaal in Trostberg mit dem großen Saal und für „kleineres" Publikum mit dem „Gewölbe". HAAGN

Am 16.09. beleuchtet Professor Anthony Rowley, bekannt aus der Rubrik „Host mi" aus der TV-Sendung „Wir in Bayern" die Eigenheiten des bayerischen Dialekts rund um Trostberg. Am 18.09. präsentiert das Folklore-Orchester „Orchestervielfalt" gemeinsam mit dem Ensemble „Saitenreisen" Melodien verschiedenster Musik- und Klangrichtungen aus der ganzen Welt.

Im Rahmen des Musiksommers zwischen Inn und Salzach präsentieren Eva Maria Amann (Sopran) und Boko Karadjov (Bassbariton) am 19.09. um 18 Uhr im Postsaal unter dem Titel „Ruhe, meine Seele" Lieder von Richard Strauss und Richard Wagner. In Kontrast dazu bringt die Ludwig Seuss-Band (Pianist bei der Spider-Murphy-Gang) klassischen Piano-Boogie mit Jump-Blues und Louisiana-Rock`n`Roll. Das Konzert am 24.09. beginnt um 20 Uhr.

Infos und Karten gibt es im Arbeitsbereich Kultur der Stadt Trostberg, Tel. 08621/801-117 bzw. -118, kultur@trostberg.de. Weitere Veranstaltungen finden Sie auf www.trostberg.de.

EINEN BESUCH WERT!
BERCHTESGADEN
AlpenCongress

VERANSTALTUNGEN
Oktober, November und Dezember 2021

01.10.	DIS M	Konzert
10.10.	Kulturkreis Berchtesgaden	Lesung
14.10.	Binser	Kabarett
28.10.	Lizzy Aumeier	Kabarett
29.10.	Time to Ride	Vortrag
12.11.	Kapelle SO & SO	Konzert
20.11.	Brettlspitz'n	Couplets
25.11.	Günter Grünwald	Kabarett
11.12.	Berchtesgadener Adventsingen	Brauchtum
12.12.	Berchtesgadener Adventsingen	Brauchtum

Alle Veranstaltungen finden unter Einhaltung des Hygienekonzepts statt. Kurzfristige Programmänderungen sind möglich! Bitte informieren Sie sich über **alpencongress.de**

AlpenCongress Berchtesgaden
Maximilianstraße 9 | 83471 Berchtesgaden | T: 08652 65650-605
tourist-info@berchtesgaden.de | **alpencongress.de**

Postsaal TROSTBERG
TROSTBERG an der Alz
STADTMUSEUM TROSTBERG

Ausstellung „Einblicke in die Trostberger Vergangenheit" - **15.09. - 26.09.** - Atrium

Vortrag **Anthony Rowley** „Host mi?" **16.09.** - 19 Uhr - Gewölbe

Folkloreorchester „Orchestervielfalt" **18.09.** - 20 Uhr - Saal

Liederabend „Ruhe, meine Seele!" **19.09.** - 18 Uhr - Saal

Ludwig Seuss Band **24.09.** - 20 Uhr - Saal

Infos/Vorverkauf: Arbeitsbereich Kultur der Stadt Trostberg, Tel. 08621/801-117, -118, kultur@trostberg.de, www.trostberg.de

Werbung

Aktiv im schönen Herbst

Er fängt an mit Sonnenblumen. Der Herbst, für viele ist er die schönste Jahreszeit. Man denkt an ein Farbenmeer aus roten, orangefarbenen und gelben Blättern, am liebsten vor einem tiefblauen Himmel. Die Sonne ist im Herbst am wärmsten. Nicht auf dem Thermometer, sondern das Licht. Zwischen Sommer und Winter freuen sich nicht nur Fotographen auf das wärmste Licht.

In der dritten Jahreszeit beginnt man, vom gechillten Sommer aufzuwachen. Die Temperaturen sinken, die Aktivitäten steigen. Der Herbst ist die Zeit der Ausflüge. Die Bedeutung des Wortes kommt aus dem mittelhochdeutschen Begriff *ūzfluc* und beschrieb den ersten Ausflug der Jungvögel oder Bienen. Heutzutage hat es nichts mehr mit „fliegen“ zu tun. Unter einem Ausflug versteht man eher eine Wanderung, einen Spaziergang, eine Fahrt oder eine kleine Reise.

Die Region hat viel zu bieten

Das Berchtesgadener Land und die umgebende Region bieten eine außergewöhnlich hohe Dichte an Ausflugszielen. Berge, Seen, historische und Naturdenkmäler, kulturelle Hotspots wie Museen und Ausstellungen – wer einen Ausflug plant, findet lohnende Ziele im Überfluss. Waren in früheren Jahrzehnten der Ausritt zu Pferde oder auf dem Fahrrad en vogue, wurden sie in der Neuzeit vom Automobil abgelöst. In Zeiten des Klimaschutzes aber geht der Trend mehr und mehr zur Bahn, die die Aktivisten auf lautlosen Schienen dem jeweiligen Ziel näher bringt. Der moderne Tourismus bietet weniger beweglichen Menschen die Möglichkeit sich zu gewünschten, oft beschwerlich erreichbaren Orten aufzumachen. Für sie sind Seilbahnen und Schifffahrten der Schlüssel zum Erfolg.

Um eine Wanderung in den Gipfelregionen des Jenners oder des Predigtstuhls zu unternehmen, war vor hundert Jahren noch ein schweißtreibender Aufstieg über viele Höhenmeter zu bewältigen. Heute schwebt man mit den Bergbahnen in diese Höhen hinauf und man genießt nicht nur die herrlichen Ausblicke, sondern auch die bekömmliche, saubere Atemluft. Die einzigartige Halbinsel St. Bartholomä ist ausschließlich mit Booten erreichbar, was früher nur reichen, hochgestellten Herrschaften möglich war. Heutzutage kann Jedermann dieses einzigartige Kleinod mithilfe der staatlichen Königsseeschifffahrt erreichen. REITERALM

Einen Überblick über die Ausflugsziele gewinnt man durch die Beratung in den gemeindlichen Tourismusbüros oder mittels zahlreicher Wanderführer und -karten. Interessante Literatur findet sich im Buchhandel oder beispielsweise beim Berchtesgadener Plenk-Verlag, einem

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

Spezialisten für touristische Bildbände.

Kultur und Tradition

Neben den unzähligen, in der Regel gut gepflegten Wanderrouten und Naturattraktionen wartet die Region auch mit vielen kulturellen Feinheiten, die allemal einen Ausflug wert sind, auf. Auch an regnerischen Tagen muss man also nicht zuhause auf der Couch hocken. In Berchtesgaden findet man unter anderem im Haus der Berge, im Salzbergwerk, im Museum Schloss Adelsheim oder in der Dokumentation Obersalzberg interessante und historische Informationen. Gleiches trifft auch auf das Hans Peter Porsche Traumwerk in Anger, das Salzmuseum in Bad Reichenhall oder die Lokwelt in Freilassing zu. Hier sei nur diese kleine Auswahl erwähnt. Nach vielen weiteren Kleinodien kann man sich vor Ort erkundigen.

Wer sich für die Geschichte von Orten interessiert, sollte sich unbedingt durch die alten Ortskerne von Laufen, Bad Reichenhall oder Berchtesgaden führen lassen. Bei diesen Exkursionen erfährt man Überraschendes und Faszinierendes. Alte Gemäuer, über die die meisten nichts wissen, findet man auch in kleineren Orten des Landkreises. Vor allem in den Kirchen erschließt sich dem Unwissenden Erstaunliches, etwa in Ainring, Feldkirchen, Leobendorf, Karlstein und Ramsau, um nur wenige zu nennen.

Wenn wir nun schon einmal hier Werbung betreiben, sollte Einheimische und Gäste die vielfältigen Veranstaltungen nicht übersehen. Abgesehen von den bekannten Attraktionen wie dem Buttnmandllauf und dem Weihnachtsschießen in Berchtesgaden, dem Leonardiritt in Holzhausen bei Teisendorf lohnt sich ein Besuch der Kulturveranstaltungen des Berchtesgadener Landes. Die alljährlichen Salzachfestspiele in Laufen, die Kleinkunsthighligths im Magazin 4 in Bad Reichenhall oder das prominente Programm im AlpenCongress Berchtesgaden lassen keine Wünsche in Sachen Bühnenkunst offen. Auch die bildende Kunst ist in der Kunstakademie Bad Reichenhall herausragend vertreten.

Der Herbst ist nicht so schrill wie der Sommer, er beruhigt die Sinne. Der Winter hält die Menschen im Haus, der Herbst aber treibt sie hinaus. Der Herbst birgt Poesie und Schönheit. Halten wir es mit Hugo von Hofmannsthal (1874-1929): „Es gibt eine Stille des Herbstes bis in die Farben hinein“.

PLETSCHACHER

Bergwandern hilft, die Pfunde purzeln zu lassen

Wir fahren für das Bahnland Bayern Zeit für Dich

Berchtesgadener Land Bahn BLB

STRECKENSPERRE
FREILASSING - BERCHTESGADEN

13. SEPTEMBER - 21. NOVEMBER 2021

Im Zeitraum von 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!

Infos zum aktuellen Fahrplan finden Sie auf der Homepage der Berchtesgadener Land Bahn unter www.blb.info

BLB Info-Hotline:
Deutschland: 0180/123 123 6*
Österreich: 0800/660 660
E-Mail: office@blb.info

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

GOLDENER GENUSSHERBST AM JENNER

Wenn sich die Baumblätter in wunderbare Rot- und Brauntöne färben, die Almbauern ihre Kühe auf die Niederalmen treiben und man die erfrischende Bergluft spürt, dann ist er da – der goldene Wanderherbst.

Bereits ab 8 Uhr fahren die Gondeln hinauf zur Jennerbahn-Bergstation auf 1.800 m. Die frische Bergluft weht einem um die Nase, die absolute Ruhe und Stille lässt einen fast etwas melancholisch werden. Vor der bevorstehenden Bergtour wird zuerst einmal ausgiebig gefrühstückt – und zwar im traumhaften Panorama-Restaurant JENNERALM. Mit dem „Deluxe Frühstück" kann genussvoll in den Tag hinein geschlemmt werden – mit frischen und regionalen Wurst- und Käsesorte, aber auch mit süßem Gebäck, Eierspeisen, Müsli sowie Tee- und Kaffee-Spezialitäten. Gestärkt geht es dann los in die verzauberte Herbstwelt. Vom Jenner aus führen zahlreiche Wanderwege hinein in den Alpen-Nationalpark Berchtesgaden. Das vielseitige Wandergebiet umfasst gemütliche Touren zu den umliegenden Almen und Berghütten, aber auch anspruchsvolle Bergtouren wie die „Kleine Reib´n" oder das „Hohe Brett". ALPHAUS

Für alle, die den Alpenblick lieber gemütlich erleben möchten, lädt unsere Sonnenterrasse zum Verweilen ein. Sich im Liegestuhl zurücklehnen, die Herbst-Sonne genießen und dabei eine hausgemachte JENNERALM-Limo schlürfen ist Genuss pur. Ein Highlight bei jedem Jenner-Besuch ist der einzigartige Königssee-Blick. Der Weg von der Bergstation hinauf zum Jenner-Gipfel dauert ca. 15 min, auf welchem 74 Höhenmeter überwunden werden. Angekommen an der Aussichts-Plattform erstreckt sich einem der smaragdgrüne Königssee zu Füßen und das Watzmann-Massiv streckt sich gegenüber empor. Umgeben von der herbstlich-goldenen Berchtesgadener Bergwelt mit seinen markanten Gipfeln mit Weitblick bis ins benachbarte Salzburg ist der Ausblick vom 1.874 m hohen Jenner einzigartig. Kontakt: BECHTESGADENER BERGBAHN AG, Jennerbahnstraße 18, D-83471 Schönau a. Königssee, Tel. +49 (0) 8652 / 9581-0, info@jennerbahn.de, www.jennerbahn.de

Werbung

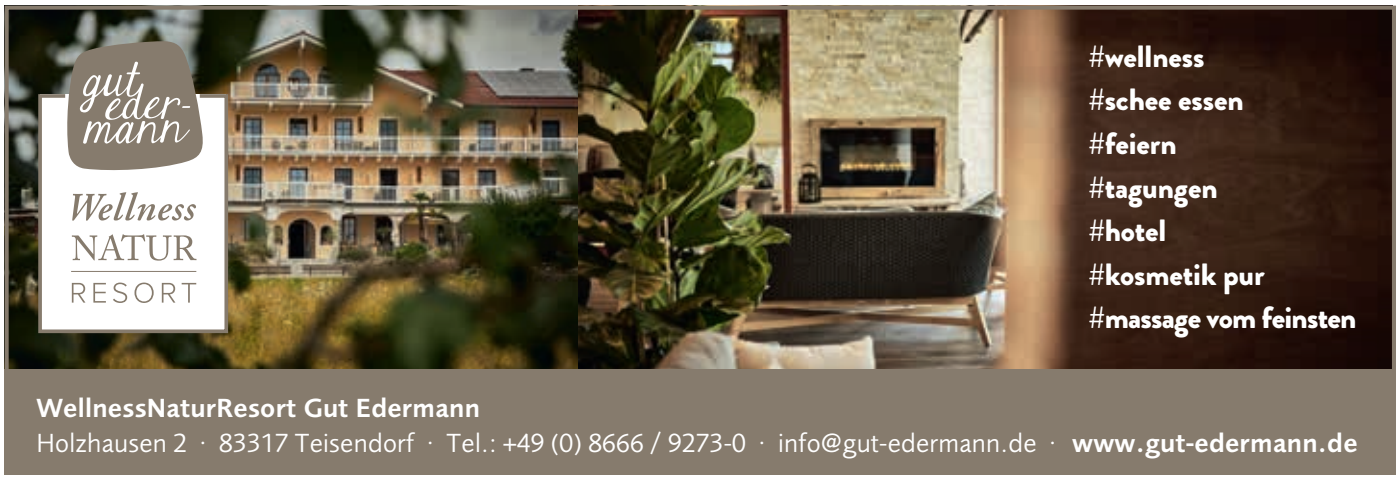
Herbstzeit ist Wellnesszeit

Die Blätter färben sich bunt, die Welt erleuchtet im warmen Herbstlicht. So schön diese Jahreszeit in der Natur auch ist, für viele Menschen ist Herbstzeit gleichbedeutend mit Erkältungszeit. Warme und kalte Temperaturen und die Umstellung auf die Heizungsluft belasten das Immunsystem. Husten und Schnupfen haben ein leichtes Spiel. Die ersten Anzeichen sind Halsschmerzen, Kopfschmerzen, Niesen. Später folgen Müdigkeit, Fieber und Heiserkeit.
Wie schützt man sich, wie beugt man vor? Ausgewogen ernähren, ausreichend schlafen und in Bewegung bleiben und das am besten an der frischen Luft! Und äußerst hilfreich ist eine Wellness-Auszeit. Stress und Hektik belasten das Immunsystem ebenfalls. Ausgeglichenheit, Entspannung und Ruhe stärken das Immunsystem und schützen demnach vor Erkältungsviren. In den eigenen 4 Wänden sind solche Entspannung und Ruhe meist nicht möglich. Hier kann eine Wellness-Auszeit im Herbst genau das Richtige sein. RASSMANN

Wellnessen im Berchtesgadener Land

Spaziergänge bei Wind und Wetter, Saunagänge, meditative Entspannung und wunderbare Massagen, das kann man zuhause meist nicht genießen. Und doch hilft genau das, den Herbst vielleicht erkältungsfrei in all seiner Vielfalt genießen zu können. Im Berchtesgadener Land findet man eine große Auswahl an Wellness-Einrichtungen, meistens in Kombination mit Restaurants und Übernachtungsmöglichkeiten. Denn nicht nur die Einwohner vor Ort nutzen diese wunderbaren Möglichkeiten für Körper und Geist, auch viele Urlaubsgäste lieben die gebotenen Regenerationsmöglichkeiten.

Wellnessanwendungen eignen sich ideal, um das Immunsystem zu stärken. Saunagänge, Kneipp-Anwendungen oder ayurvedische Anwendungen helfen dem Körper fit und gesund durch den Herbst zu kommen. Anschließend kann man sich mit Massagen, Peelings, warmen Aromaöl-Bädern und Shiatsu rundherum verwöhnen lassen. Die Vielfalt der Anwendungsmöglichkeiten wächst immer mehr, den Fantasien der Anbieter sind offenbar keine Grenzen gesetzt. Körper, Geist und Seele werden ausgeglichen und dem Alltag kann man wieder mit neuer Kraft begegnen. Und den Erkältungsviren sowieso, denn die haben jetzt weit weniger Chancen den Herbst mit Husten und Schnupfen durcheinander zu bringen.



Radfahren macht und hält fit

Das Radfahren erlebt derzeit einen immensen Trend, der auch der Coronapandemie geschuldet ist. Radfahrer halten automatisch Abstand zu anderen und radeln stärkt die Lunge. In die Pedale zu treten gibt dem Virus weniger Chancen, sich zu verbreiten als manch andere Kontaktsportart.

Radfahren ist sehr gut für Gesundheit und Fitness. Eine halbe Stunde Bewegung am Tag beugt Erkrankungen wie Fettleibigkeit, Herzkrankheiten und Diabetes Typ 2 vor und der Kalorienverbrauch steigt. Und was jeder bestätigt: Dieser Sport macht Spaß!

Nicht nur Seniorinnen und Senioren wissen, dass Fahrradfahren gelenkschonend ist. Das Gewicht liegt größtenteils auf dem Sattel und die Gelenke sind entlastet. Knie, Hüften und Fußgelenke werden durch die regelmäßige Auf- und Ab-Bewegung ohne großen Belastungsdruck trainiert. Die Gelenkknorpel werden durch die kreisförmige Bewegung gut mit Sauerstoff versorgt.

Weg mit zu viel Pfunden

Bei Übergewicht ist Radfahren besonders empfehlenswert. Die gelenkschonende Bewegung verbrennt Kalorien und Fett, wodurch der Körper in Form kommt und bleibt. Radeln wirkt sich dabei positiv auf die Cholesterinwerte aus, die mit verantwortlich für Arteriosklerose sind.

Der Ausflug auf 2 Rädern in unserer schönen Landschaft erzielt einen weiteren segensreichen Effekt. Das Herz-Kreislauf-System wird in Schwung gebracht. Der Blutdruck steigt anfangs an, langfristig sinkt er aber auf ein niedrigeres Niveau. Das schont das Herz, weil es gegen weniger Widerstand anpumpen muss. Der Herzmuskel wird trainiert und besser durchblutet, was Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen kann.

Nach Expertenmeinungen wird beim Radfahren auch die Rückenmuskulatur gestärkt. Durch körperliche Bewegung wird die Bandscheibe versorgt, was die kleinen Muskeln, die die einzelnen Wirbelkörper stützen, stärkt. Wichtig ist die richtige Haltung auf dem Rad. Der Oberkörper sollte im Winkel von 15 bis 20 Grad leicht nach vorn geneigt sein, vor allem die untere Rückenmuskulatur und die untere Wirbelsäule werden durch die Tretbewegung gefestigt. Durch den geneigten Oberkörper sind die Bandscheiben vor Überlastung geschützt. ZORZI

Wie jeder Sport kostet Radfahren Energie. Das senkt auf natürliche Weise den Blutzuckerspiegel, hält gleichzeitig das Körpergewicht in Grenzen und beugt damit Diabetes mellitus Typ 2 vor. Der Inn-Chiemgau, der Rupertigau und auch das Salzburger Land sind ein Eldorado für Radfahrer. Herrliche, gepflegte Strecken werden vorbildlich in Stand gehalten und können durch unzählige Tourenführer entdeckt werden.

Velodrom Salzburger Seenland
600 km Radwege unter einem „Dach“

Die sanfte Hügellandschaft des Alpenvorlandes mit WALLERSEE, MATTSEE, GRABENSEE und OBERTRUMER SEE steht für abwechslungsreiche Touren unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade. Amateur-, Genuss- und Sportradler erwarten auf einer Strecke von insgesamt 600 Kilometern gut ausgebaute Radwege, die über Hügel mit grandioser Fernsicht, durch lichte Wälder und entlang unverbauter Uferstrecken führen. Radkarte erhältlich. BIOLADENFREILASSING

www.seenland-velodrom.at

© Salzburger Seenland / N. Eisele-Hein

Werbung

Fahrrad-Engpass? Nicht unbedingt.

Der Lieferengpass bei Fahrrädern, verursacht durch die Coronapandemie, verschärft sich. Fahrräder sind so begehrt wie nie, doch auf das neue bike müssen Kaufinteressierte oft monatelang warten. 4 ambitionierte Biker aus dem Berchtesgadener Land, Dominik Stockhammer, Thomas Baldauf, Daniel Stockhammer und Roman Pass, haben was dagegen.

Die Startup-Gründer: Dominik Stockhammer, Thomas Baldauf, Daniel Stockhammer, Roman Pass

Die pfiffige Geschäftsidee ist so einfach wie genial. Auf der Plattform

www.fyb24.de

kann sich jeder ein Fahrrad aussuchen – neu und gebraucht. Nicht nur das! Man kann auch sein gebrauchtes bike dort zum Verkauf anbieten. Das gilt für Privatpersonen wie für Fahrrad-Händler, die man bereits in beachtlicher Anzahl auf der Plattform findet.

Ein Blick in das virtuelle Schaufenster von „find your bike“ zeigt, das Angebot ist umfangreich und vielfältig. Die Handhabung ist auch für den Laien einfach und verständlich. FYB24 soll einen Mehrwert für jeden Biker generieren und den wachsenden Fahrradmarkt nachhaltig beeinflussen. Es werden die vorhandenen Ressourcen – Fahrräder genutzt und finden oft einen Käufer – was sich auch positiv auf den Geldbeutel des Verkäufers auswirkt. RAIFFEISENLAGERHAUS

find your bike – eine gute Idee zur richtigen Zeit!

Werbung

Radwandern Mountainbiken
60 TOUREN AUCH FÜR E-BIKE! NEU ÜBERARBEITET
Walter Köberl · Wolfgang Stumtner
Salzburger Land
Berchtesgadener Land
Chiemgau

Die beiden Salzburger Hobbyradler Walter Köberl und Wolfgang Stumtner haben die vierte Auflage ihres Radführers fertig gestellt und ihn noch weiter verbessert und optimiert.

Von den bisherigen 60 Touren wurden 23 neu, sowie 24 Touren in abgeänderter Routenführung dokumentiert. Insgesamt radelten sie für diese 60 Touren 1.985 km und 39.500 Höhenmeter.

Erhältlich unter:
www.plenk-verlag.com

Jetzt scannen und bestellen!

+ 60 GPS TRACKS

Innovative Spendenplattform
Kunden finanzieren Vereinsprojekte – mit Sparkassentalern

Die Aktion „Meine Sparkasse bewegt“ bringt Bewegung gleich auf zweierlei Weise ins Berchtesgadener Land: Kunden laufen geschwind in die Geschäftsstellen, um einen Code für Sparkassentaler zu ergattern. Mit diesen bewegen sie dann Herzen – indem sie gemeinnützige und soziale Projekte unterstützen.

Als die Aktion „Meine Sparkasse bewegt“ im Herbst 2018 in der Gemeinde Schönau startete, konnte niemand ganz genau voraussagen, wie viele Menschen sich beteiligen würden. Erfreulicherweise wurde sie aber sofort begeistert aufgenommen: 2.000 Bürgerinnen und Bürger gingen oder fuhren in ihre Geschäftsstelle und holten dort einen Code ab. Sie taten dies, weil sie gehört hatten, dass ein solcher Code Geld wert sei. Was dann auch wirklich stimmte: Erhältlich waren Codes im Wert von 20 oder 50 Sparkassentalern, was dem Wert von zwei oder fünf Euro entsprach. Warum aber interessierten sich die Menschen plötzlich für Sparkassentaler, wo doch eigentlich Euro viel interessanter wären? Um diese an ein Projekt spenden zu können, das ihnen persönlich am Herzen liegt! Vielleicht sogar an mehrere. DIEEXKLUSIVEKUECHE

Bleiben zwei weitere Fragen zu klären: Woher stammte das Geld? Und wie kamen Code und Taler zum Projekt? Nun: Die Sparkasse hatte anlässlich der abgeschlossenen Renovierungsarbeiten der Geschäftsstelle Schönau am Königssee und im Rahmen der Rathauseinweihung vor Ort 5.000 Euro gestiftet, die im Laufe von vier Oktoberwochen in Form von Code an die Bevölkerung ausgegeben wurden, damit diese selbst über die Vergaben an gemeinnützige oder soziale Vereinsprojekte entscheiden sollten. Dafür mussten sie nur ihren Code in eine Projektspende verwandeln – via Internet: Auf der Homepage der Sparkasse Berchtesgadener Land befindet sich eine eigene Seite für die Spendenaktion „Meine Sparkasse bewegt“. Dort werden regionale Projekte vorgestellt, die auf finanzielle Unterstützung hoffen. Der Besitzer eines Codes gibt diesen einfach ein, erhält dafür Taler - und spendet diese an eines oder auch mehrere der vorgestellten Projekte. Hätte die Sparkasse echte Euros ausgeteilt, müsste – sofern noch vorhanden – dieses Geld erst wieder eingezahlt und überwiesen werden, womöglich gleich an mehrere Empfänger. Virtuelles Geld hat also eindeutig Vorteile.

Das Fragen hört nicht auf. Warum macht die Sparkasse eine solch aufwändige Aktion? Wäre es nicht einfacher, die Spendensumme von den eigenen Mitarbeitern zu gleichen Anteilen an alle bedürftigen Projekte zu überweisen? Helmut Grundner, Vorstandsvorsitzender der Sparkasse Berchtesgadener Land, erklärt die dahinterstehende Idee: „Wir wollten die Entscheidung, welches

Die Vorstände der Vereine aus der Gemeinde Schönau a. Königssee freuten sich als erstes über die Spenden der Spendenplattform der Sparkasse Berchtesgadener Land.

Vereine sind wichtig für die Gesundheit!
Bei Sportvereinen kann man sich bewegen.
Bei Kultur- und Kunstvereinen wird der Geist belebt.
Bei allen Vereinen, egal welcher Art, „muss“ man
runter von der Couch!

Sie können Ihrem Verein helfen!

Eine wunderbare Einrichtung dafür heißt „meine Sparkasse bewegt“.

➔ Gehen Sie auf die Internetseite www.meine-sparkasse-bewegt.de
➔ Klicken Sie auf „privat spenden“
➔ Folgen Sie dort den Anleitungen

Fazit:
Ihre Spende hilft Ihrem Verein und damit indirekt auch Ihrer Gesundheit!
Und: Die Sparkasse verdoppelt Ihre Spende.

Ihr Verein dankt es Ihnen!

Projekt wie viel Geld bekommt, in die Hände der Bürgerinnen und Bürger legen. Sie sind näher dran am Bedarf, und sie engagieren sich besonders für ihren Verein, wenn sie sehen, dass sie etwas bewirken können. Wir bieten im Netz auch gleich die Möglichkeit an, eine Spende mit eigenen Mitteln aufzustocken. Das erhöht die Dynamik und wird rege genutzt. Das Berchtesgadener Land ist ins Spendenfieber geraten, viele Menschen machen mit. Wir dürfen die Aktion ‚Meine Sparkasse bewegt' deshalb jetzt schon als großen Erfolg ansehen." Die gemeinnützig oder sozial tätigen Vereine in der Region hatten übrigens vorab von den Plänen erfahren und konnten eigene Projekte einreichen. Diese – und auch die Projektträger selbst – wurden sorgfältig geprüft: Stimmen Transparenz und Qualität? Ist die Gemeinnützigkeit gegeben? Dürfen Spenden empfangen werden? Nur wer diese Voraussetzungen erfüllen konnte, hat Aussicht auf Unterstützung erhalten.

Aufmerksame Leserinnen und Leser werden nun vielleicht anmerken, dass die Code-Ausschüttung in Schönau in der Vergangenheit liegt, was eine Teilnahme bedauerlicherweise nicht mehr möglich macht. Das stimmt natürlich, aber diese vier Wochen waren nur die Auftaktveranstaltung einer Serie weiterer Ereignisse mit gleichem Zweck. Zu Weihnachten etwa hatte die Sparkasse in allen 19 Geschäftsstellen Code im Wert von 15.000 Euro ausgegeben, das entsprach stolzen 150.000 Sparkassentalern. 2.500 Menschen aus dem Landkreis haben teilgenommen – und nach eineinhalb Wochen war der Spendentopf bereits wieder leer. Es folgten neue, von der Sparkasse initiierte Anlässe, wie beispielsweise das Jubiläum „50 Jahre Sparkasse Marzoll" oder eine „Mitarbeiter Schrittzähler Challenge". Kommende Aktionen werden erst kurz vor Beginn angekündigt. Es lohnt also, im Netz nach Neuigkeiten zu suchen – oder in der nächsten Geschäftsstelle vorbeizuschauen und anzufragen.

Da bei jeder neuen Aktion auch neue Codes und Sparkassentaler erzeugt werden und auch die zu unterstützenden Projekte ausgetauscht werden, ist es bei dem virtuellen Geld – anders als bei dem realen – grundsätzlich sinnlos, dieses für die Zukunft anzusparen. „Altes" Geld verfällt. ZUMSEEWIRT

Der Kommentar

von Iganz Schmarrnprachter

(volksdümmlicher Heimatdichter)

Iatz miass´ma´ wieda´ s´Kreizerl mâcha´,
wähl´n geh miass´ ma´, ´sís´ zon Lâcha´,
wâs so a Bolliddigga´ da´sinnt,
wia´ra moant, dass aggrat Er/Sie g´winnt.
Da Söder druckt si´ Ba´m an d`Wâmp´n,
und wui´ koa´ Kruzifix verschlâm´pn,
in Âmtsstub´n, im Stoi´ und auf´m Teen´,
in Dixieheisl, in Moscheen.
Da Schoíz, da´ roude, sâgt „du g´winnst,
wenn´sd wenig sâgst und oiwei´ grinst",
da´ Schuiz dâmois woaß, des is´hârt,
wenn ma´ s´Wâhlmobil in´ Weiherkârrt.
Vom Laschet, jâ, dâ ko´ ma´ lerna´,
wia d´Umfrâgewerte mân kriagt kleana´,
a Biacherl schreib´n und a bisserl liag´n,
beim Hochwâsser a´n Lâchkrâmpf kriag´n.
De´ Bärbock, de´ is´ siegesg´wiss,
wei´s moant, dass sie de´ Scheener` is´,
des hât die Merkel a´ moi denkt,
doch mit da´ Zeit si´ manches senkt.
Da´ Aiwânger, der lâsst si´ schimpf´n,
er lâsst si´ ned coronaimpf´n,
kann´s Virus eher akzeptier´n,
als mit a´n Frânk´n koalier´n.
Wen soi´ ma´ wähl´, ja mia waa´s recht,
a´n Kaiser Franz so gern i mecht´,
der is´ im Oidder a´ nu´ schee´
und er ko´nn mi´m Geld umgeh´.

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

Gemeinsam für soziale Projekte.

Du möchtest gemeinnützige Projekte unterstützen oder entdecken, wer sich in deiner Region engagiert?

Jetzt informieren unter

www.meine-sparkasse-bewegt.de

Sparkasse
Berchtesgadener Land

FIRMENPREISRÄTSEL SÜDOSTBAYERN

Gewinne:

1. Preis: € 300,00
2. Preis: € 200,00
3. Preis: € 100,00

Aufgabe:

Finden Sie einen Familiennamen oder den Haupt-Firmennamen. Beispiele: „Autohaus Kratzmeier Bad Weilheim“ – Lösungswort wäre „Kratzmeier“, „Die vegane Küche“ – Lösungswort wäre „Dievegane-Kueche“.

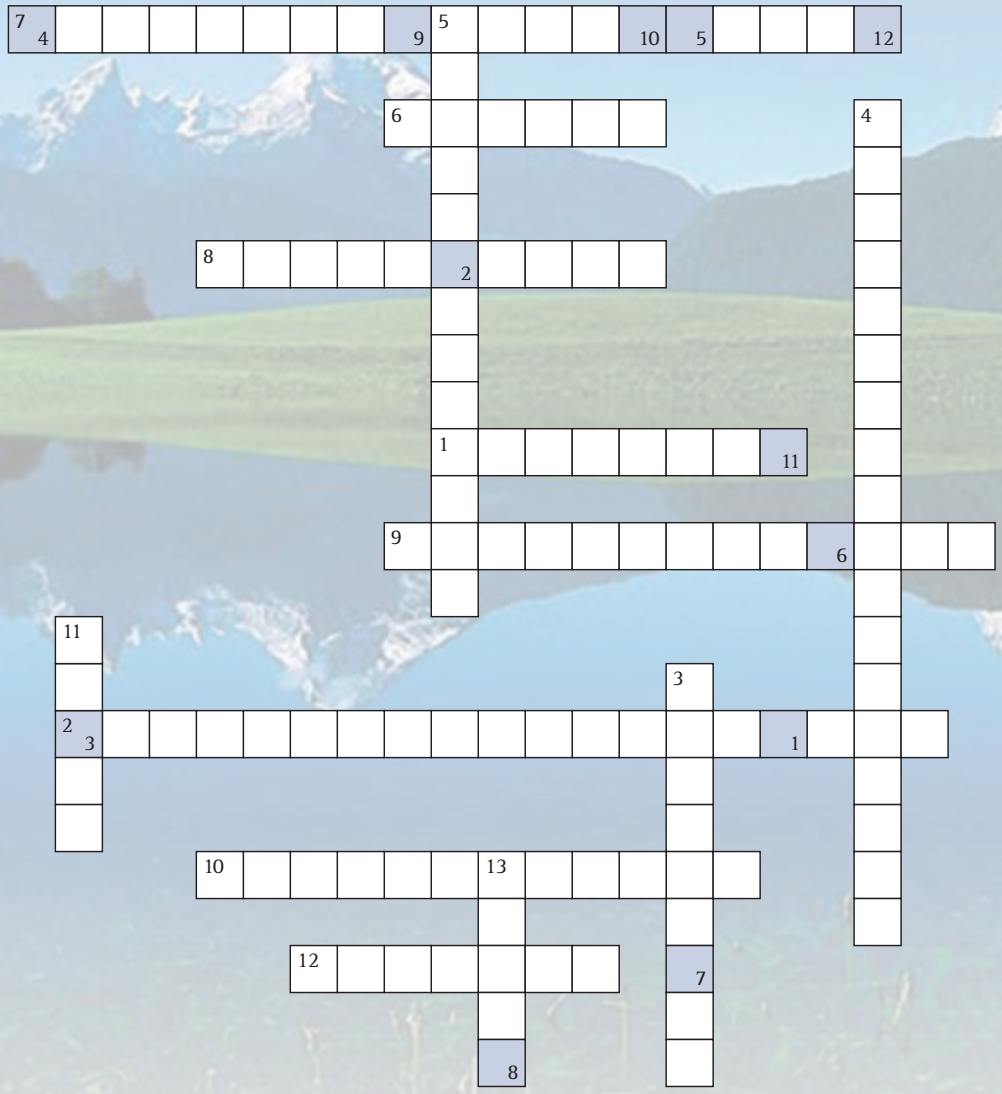
Hinweis:

Umlaute ausschreiben – z. B. ü = ue, ß = ss, Leerzeichen oder Bindestriche ignorieren, z. B. „Autohaus Bichler“ – richtig: „AutohausBichler“, „Optimal-Finanz“ – richtig: „OptimalFinanz“.

Kleiner Tipp:

Die Antworten auf die Rätselfragen finden Sie irgendwo in diesem Magazin, z. B.

GASTHOFBAUER



1. Trauringe Freilassing
2. Baustoffe Teisendorf
3. Bergrestaurant über Ainring
4. Küchenstudio Laufen
5. Möbelhaus Hammerau
6. Holzhandel Hammerau
7. Bioprodukte Freilassing
8. Gasthaus am Thumsee
9. Optiker Freilassing
10. Recycling Freilassing
11. Optiker Bad Reichenhall
12. Immobilien Bad Reichenhall
13. Bestatter Bad Reichenhall

LÖSUNGSWORT:

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

Einsendeschluss: 15.10.2021. Senden Sie das Lösungswort per E-Mail an: **pk@runtervondercouch.com.**
Pflichtangaben: Name, E-Mail-Adresse, Telefon, Postleitzahl.
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: Badelust
1 Preis: Andrea Dusch, Ainring
2. Preis: Peggy Weiß, Freilassing
3. Preis: Ursula Nette, Berchtesgaden

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

KÖNNEN FARBEN BÖSE SEIN?

Ist „schwarz“ wirklich rassistisch? Man soll es nicht mehr sagen. Deshalb haben wir das Unwort in „ “-Zeichen gesetzt, dann gilt es nicht mehr. Zumindest für diesen Artikel.

Wirklich, ich habe gedacht, mich laust der Affe – oh, habe ich da gerade die Affen im Allgemeinen rassistisch äh ... – als ich das gelesen habe: Das Wort „Schwarzfahrer“ darf aus rassistischen Gründen nicht mehr verwendet werden! PERFECTOPTICS

Warum denn? Weil „schwarz“ negativ besetzt ist. Warum denn? Weil „Schwarzer“ gleichbedeutend mit „Neger“ ist und das ist diskriminierend. Warum denn? Weil in den USA Sklaven als „Nigger“ bezeichnet wurden, auch noch nach dem Sezessionskrieg und der formalen Abschaffung der Sklaverei. Was? Weil die Amerikaner dieses abwertende Schimpfwort erfunden haben, ist „Neger“ in Europa rassistisch?

Moment! Ich bin Oberbayer und damit, soviel ich weiß, Europäer. Und ich bin aufgewachsen mit Begriffen wie „Mohr“, „Bimbo“ oder eben „Neger“. Diese Begriffe waren nicht negativ besetzt. Im Gegenteil, ich habe sie geliebt, den Mohrenkopf, den Negerkuss und über Bimbo habe ich im Kasperltheater herzhaft gelacht. Und wie gern haben wir uns im Fasching als Neger verkleidet. Nicht aus rassistischen Gründen, sondern weil diese Masken liebenswert waren. Mann o Mann, Ernst Neger würde sich im Grabe umdrehen.

Die amerikanischen Sklavenhalter, die waren oftmals böse, haben die „Nigger“ gedemütigt, gequält, missbraucht, um nicht noch schlimmere Zustände zu beschreiben. Die reichen Sklavenhalter, das waren die Bösen! Und sie waren Weiße. Warum darf man dann „weiß“ vorbehaltlos aussprechen? Wenn jemand zu mir sagt, ich wäre ein Weißer, werde ich dann automatisch mit diesen Sklavenhaltermonstern verglichen? Oh Gott, wird jetzt bald „Weißwurst“ oder „Weißbier“ geächtet?

Und was ist mit „gelb“? Das ist doch auch negativ, denkt man an „Gelbsucht“ oder „die gelbe Gefahr“. Das sind doch die Chinesen, oder? Mein Opa kannte den Begriff „Chinese“ nicht, für ihn waren das nur die Schlitzaugen. Huch, Schlitzaugen – Chinesen – gelb! Es gibt doch auch viele gute Chinesen. Wird „gelb“ auch bald rassistisch?

Und was ist mit „rot“? „Rote Haut“ ist bei mir negativ besetzt, es steht symbolisch für schmerzhaften Sonnenbrand. Indianer, deren Hautfarbe eigentlich gelb-braun ist, wurden von den Ganoven rund um Columbus seinerzeit als Rothäute bezeichnet. Dabei haben sie sich auf dem Kriegspfad aus psychologischen Gründen nur rot bemalt. Laut Wikipedia gilt der Begriff „Rothaut“ heute als diskriminierend. Ich habe verstanden: Unbedingt Sonnenbrand vermeiden!

Ja, und, braun! Seit den NS-Gräueln ist diese Farbe geächtet. So sehr, dass sich sogar rechtsradikale Gruppierungen ungern mit „braun“ in Verbindung bringen lassen. Wenn „schwarz“ negativ besetzt ist, was ist denn dann „braun“? Ist der Braunkohleausstieg am Ende nicht nur umweltmotiviert? Nein, ich möchte kein Braunbär sein.

Ich bin kein Maler und trotzdem liebe ich Farben. Die meisten tun das. Was wären die Natur, die Mode, der Regenbogen ohne Farben? Das Leben ist nicht schön, wenn es nicht bunt ist. Darum sehe ich „schwarz“, wenn ich sehe, wie mit Farben sprachlich umgegangen wird. Echt, „Schwarzfahrer“ ist verboten?! Wie geht das weiter? „Wer hat Angst vorm dunkelgrauen Mann“? Müssen Pessimisten künftig „dunkelgrau“ sehen? Heißt mein Freund, der Schwarz Peppi, jetzt „Joseph Maximaldunkelgrau“? Wie wird mir denn vor Augen, wenn ich künftig ohnmächtig werde, weil mir jemand mein Dunkelgraugeld gestohlen hat?

Mann o Mann ... öha, auch da muss man aufpassen ... Frau o Frau geht auch nicht, also: Hetero o ..... stopp, auch nicht, äh, Heteros und HeteroInnen o Heteros und HeteroInnen beziehungsweise auch Homophile und HomophilInnen o Homophile und HomophilInnen, nein, da fehlt ja noch ..... ! Ich lasse meine Formulierung „Mann o Mann“ lieber weg.

Manchmal könnte mich maximaldunkelgrau ärgern, echt.

Eine Satire von Fiffi Schlautaler (Pseudonym)

Beratung • Förderung • Einbau • Wartung

Wir sorgen auch für Ihre Mobilität

+49 (0) 8654 49 40 50

info@kaefers-treppenlifte.de

www.kaefers-treppenlifte.eu

Käfer's Treppenlifte

Ihr Team von Käfer's Treppenlifte Freilassing

Obere Feldstraße 13 | D - 83395 Freilassing