Ausgabe 10 | Winter 2021

Wohlfühltipps für die Region – hier bei uns

RUNTER VON DER *Couch*

HUBERT IST OHNE STALLER, ABER *RUNTER VON DER COUCH* IST MIT **HELMFRIED VON LÜTTICHAU**

SKI-OPENING BERCHTESGADENER LAND

TOP-VERANSTALTUNGEN DER REGION

PREISRÄTSEL

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

Ist Satire über Corona erlaubt?

„Ich hätte nie gedacht, dass wir das noch einmal hinbekommen“, sagt Covid Neunzehn. Ein überglückliches Coronavirus bedankt sich bei der deutschen Politik und den Bundesbürgern für die erstaunliche Gastfreundschaft im dritten Winter hintereinander.

Eine derartig große Gastfreundschaft für Einreisewillige ist hierzulande keine Selbstverständlichkeit, lobt das Coronavirus die Offenheit seiner Wirtinnen und Wirte. Besonders für die Politik hat der Erreger nur anerkennende Worte übrig: Er hätte sich nicht vorstellen können, dass er nun schon den dritten Winter hintereinander solch große Erfolge feiern könnte in einem Land, das von sich behauptet, enorm effizient und smart zu sein. „Ich fühle mich fast wie Helene Fischer“, gab das Virus in einem Exklusiv-Interview mit der Apotheken-Umschau zu Protokoll, „zum zweiten Mal hintereinander darf ich den Deutschen Weihnachten versauen. Ihr seid echt die Besten!“ „Es ist einfach großartig, wie man die Ungeimpften gegen die Geimpften gegeneinander ausspielt. Alles, was davon ablenkt, dass ich mich weiter ausbreite, hilft mir wirklich sehr.“ Es spüre eine überwältigende Welle an Uneinigkeit, auf der es geradewegs in die Herzen der Deutschen surfen könne. „Und natürlich in die Lungen“, so das Virus mit einem schelmischen Grinsen.

Sie haben gerade einen Ausschnitt aus einem satirischen Beitrag der Zeitung WELT gelesen. Ein großes Medium, das sich sicherlich über die Rechtmäßigkeit des satirischen Beitrags informiert hat. Hat man hier Witze über die Pandemie gemacht? Nein. Aber über die Politik. Und das wird ja wohl erlaubt sein.

Kurt Tucholsky ist bekannt für den Ausspruch „Was darf Satire? Alles!“ Stimmt das? Nein! Satire soll Missstände und Fehlentwicklungen aufzeigen, anprangern. Aber sie darf niemand persönlich beleidigen oder verletzen. Hätte die WELT-Satire anstatt „Die Politik“ oder „Die Bundesbürger“ Namen wie Spahn, Söder, Lauterbach, Wieler oder andere benutzt, wäre die Satire zu persönlich und damit höchst fragwürdig gewesen. EDERMANN

Die meisten Kabarettisten machen die Pandemie nicht zum Thema und jeder begegnet Fragen danach auf seine Art. Als Gerhard Polt gefragt wurde, was ihn durch Corona interessiert, was ihn früher nicht interessiert hat, antwortete er „Ich würde zu gerne wissen, was eine Fleischfliege dazu bringt, in die Wohnung eines Veganers einzudringen.“ REITERALM

Der deutsch-französische Kabarettist Emmanuel Peterfalvi, bekannt als ”Alfons” schwärmte von den Vögeln, die in Paris-Orly wieder zu hören waren, als der Flughafen ruhte. ”Corona-Witze sind überhaupt nicht das, was mich treibt”, meint Peterfalvi. Viel mehr interessierten ihn die Affen im Zoo, die sich zuletzt vielleicht fragten: ”Wozu sollen wir Saltos machen, wenn sowieso niemand zuguckt?”

Es gibt viele, die sich fragen, warum es eine Impfpflicht gegen Masern gibt, bei Corona dagegen darüber eine Riesenschreierei aufkommt. Wer es wissen möchte, muss sich über das Grundgesetz und Ausnahmegesetze schlau machen. Und so bemächtigt sich die Satire dieses Themas: „Was viele nicht wissen: Im Jahre 1874 wurde im Deutschen Reich die Impfung gegen Pocken gesetzlich festgeschrieben. Dadurch wurden die Pocken zwar ausgerottet, aber jetzt kommt der Hammer: Alle, die sich 1874 impfen ließen, sind heute tot, ALLE! ...“

Humor ist, wenn man trotzdem lacht, den Spruch erfand der Schriftsteller Otto Julius Bierbaum (1865–1910). „Humor“ entstammt dem lateinischen Wort für „Feuchtigkeit“. Wie sagte einst Joachim Ringelnatz: ”Fäule, Feuchtigkeit oder feiner Humor bringen immer wieder Leben hervor”. Ja, Satire in diesem Sinne ist eine gute Sache.

Impressum
Inhaber, Herausgeber, Redaktion: mediActiv GbR, Adelstetten 49, 83404 Ainring
Redaktions- und Anzeigenkontakt: pk@runtervondercouch.com
Fotos: Berchtesgadener Bergbahn AG, mediActiv, Andrés Anazco, Martin Köppl, Sabrina Kisslinger, Ulrike Körner, Susie Knoll
Gastautoren dieser Ausgabe: Helmfried von Lüttichau, 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.

Helmfried von Lüttichau

Wer kennt das nicht: Man kommt aus dem Kino und geht plötzlich anders. Ich meine jetzt vor allem die Buben. Oder mich als Bub. Nach dem Western. Der lief manchmal an einem langweiligen Sonntagnachmittag im Dorfkino, dort, wo ich aufgewachsen bin. Man kommt aus dem Kino, tritt mit leicht zusammengekniffenen Augen auf die Straße, bleibt kurz stehen, blinzelt in die Sonne und geht mit etwas breiteren Beinen und schwerem Schritt den Gehsteig entlang, die rechte Hand in der Nähe des imaginären Colts. Ein großartiges Erlebnis. Da spielt es unter Umständen gar keine Rolle, ob der Film gut oder schlecht war. Man kommt in einem komplett anderen Zustand aus dem Kino, als man hineingegangen ist. Man geht ins Kino und kommt in einem komplett anderen Zustand wieder heraus. Beim Hineingehen war man noch sonntäglich träge, weil Sonntage für einen Buben extrem langweilig sein können. Also – nach mehrmaligem Überlegen – doch ins halbleere Kino, die meisten Spielkameraden sind daheim beim Kaffeetrinken, bei der Oma oder bei der Tante. Und dann dieses Erlebnis, dieses sich Hinterher-anders-fühlen. Der ganze Körper schwingt mit und scheint sich zu verändern, die Gedanken von vorher sind wie weggeblasen vom Wind, der durch eine Westernstadt oder die Steppe fegt. Und dann dieses wunderbare Gefühl, ein Westernheld zu sein! Das ist schon ein extremer Vorher-nachher-Effekt.

Wie oft hab ich mich etwas pflichtschuldig in eine Ausstellung geschleppt, in ein Konzert, eine Theateraufführung. Und kam hinterher anders heraus, quasi wie ausgewechselt. Womit ich gar nicht gerechnet hatte. Nach einem französischen Film mit Untertiteln habe ich mir in der Buchhandlung einen Sprachkurs gekauft. Zwar einen Italienischen, weil mir das plötzlich doch interessanter erschien, aber immerhin. Ich hab sofort angefangen zu lernen. Sogar mit Erfolg. Jahre später durfte ich immerhin ein paarmal einen Italiener spielen.

Neulich, nach einer Ausstellung in einer kleinen Galerie, sah ich im Englischen Garten plötzlich lauter Motive, Menschengruppen ergaben interessante Bilder, ich nahm

das Licht wahr, die Farben, die besondere Stimmung an diesem Ort, mein Blick hatte sich mit einem Mal verändert. Genau so habe ich es immer wieder erlebt. Oder, dass ich nach einem Konzert sofort die Gitarre in die Hand nehmen musste. Und ich mir sogar eingebildet hatte, dass ich plötzlich anders spiele, besser natürlich. Oder eben viel schlechter, was mich wiederum zum Üben motivierte. Wunderbar, dass es so ein reichhaltiges Kulturangebot gibt. Fast überall, nicht nur in der Großstadt. Die Tatsache allein nützt einem nur leider nichts. Hier ist jeder selbst gefragt, sich aufzuraffen und hinzugehen. Zu schauen, zu hören, zu empfinden. Und dann wird man reich beschenkt. So oft habe ich das schon erlebt, dieses „runter von der Couch“, komm, geh jetzt los! Du wirst schon sehen! Und fast immer hat es gestimmt. ZUMSEEWIRT

Helmfried von Lüttichau ist einer der bekanntesten und beliebtesten Theater- und Filmschauspieler des deutschsprachigen Raums. In Bayern war er zuletzt Star der Serie „Hubert und Staller“. Er hat unzählige Fernseh- und Kinofilme gedreht und agierte auf vielen bedeutenden Theaterbühnen. Derzeit ist er als Kabarettist auf Tour, in unserer Region am 15.01.22 in Bad Reichenhall (Magazin 3) und am 03.04.21 in Trostberg (Postsaal).

KRANKENHÄUSER: MEHR KOMPETENZ IN PRÄVENTION

Präventionsmaßnahmen werden bei der Versorgung der Patienten einen immer größeren Stellenwert haben. Krankenhäuser sind für diese Art der gesundheitlichen Vorsorge besonders gut geeignet.

Gesundheitsförderung, Prävention und Kuration sind wichtige Bestandteile einer umfassenden Versorgung von Patienten. Das Krankenhaus ist der ideale Ort für eine gesundheitliche Aufklärung und die Einleitung, Begleitung und Qualitätssicherung gesundheitsfördernder und krankheitsvorbeugender Maßnahmen. Eine Beratung, die zur Verhütung und Früherkennung von Krankheiten beiträgt, ist neben der Behandlung und der Rehabilitation Erkrankter eine zentrale Aufgabe des modernen Krankenhauses. 80 Prozent der Gesundheitsausgaben werden derzeit durch chronische Erkrankungen und ihre Folgen verursacht. Durch innovative Angebote und verbesserte Marketingstrategien müssen Krankenhäuser erreichen, dass die bisher wenig ausgeprägten Bedürfnisse der Bevölkerung nach gezielter Prävention in eine konkrete Inanspruchnahme umgewandelt werden.

Das Ziel wird sein, durch optimierte Koordination und Kooperation von Gesundheitsförderung, Prävention, Kuration, Rehabilitation und Pflege im Krankenhaus zu einem effektiveren und effizienteren Gesundheitssystem zu kommen. Qualifizierte „Spezialisten für Prävention und Gesundheitsförderung“ müssen ausgebildet werden, um adäquate, wissenschaftlich gesicherte Konzepte entwickeln, umsetzen und evaluieren zu können. RIEGEL

Nach einer Studie der Unternehmensberatung Ernst & Young werden die Krankenhäuser in den kommenden Jahren vernetzte Einheiten bilden, die einerseits aus den einzelnen Abteilungen des traditionellen Krankenhauses und andererseits aus ambulanten und weiteren gesundheitlichen Dienstleistungsbereichen entstehen. Diese Unternehmen bieten dem Patienten unter einem Dach von der ambulanten über die stationäre bis hin zur präventiven Versorgung ein komplettes Gesundheits- und Wellnesspaket an.

(Textquelle Deutsches Ärzteblatt)

Ski- und Genussmomente am Jenner

Ein Ausflug zum Jenner garantiert für alle Wintersportler einen perfekten Wintertag mit exklusiven Ski- und Genussmomenten sowie modernsten Seilbahnanlagen.

An der Bergstation auf 1.800 m befindet sich das einzigartige Restaurant JENNERALM mit Blick in den Alpen-Nationalpark. Das gemütliche Restaurant und die großzügige Sonnenterrasse laden zum kulinarischen Gipfelglück ein. Ob Deluxe-Frühstück oder Mittags-Einkehrschwung, das Küchenteam verzaubert die Gäste mit regionalen und saisonalen Köstlichkeiten. Eine zünftige Brotzeit und ein hausgemachter Kaiserschmarrn am Nachmittag dürfen natürlich nicht fehlen. Die Skifahrer-Stärkung gibt es auch im Bereich der Mittelstation. Das gemütliche Restaurant HALBZEIT ist die ideale Einkehr für die ganze Familie.

Skifahren DELUXE

Wer kennt ihn nicht, den altbekannten Spruch „der Kenner fährt zum Jenner“? Der Jenner ist ein Geheimtipp für alle Pisten-Cracks und Tiefschnee-Liebhaber! Schnittige Abfahrten und traumhafte Tiefschneehänge lassen jedes Skifahrerherz höher schlagen. Mit der Königsabfahrt von der Berg- zur Talstation bewältigt man 1.200 Höhenmeter mit 6,5 Pisten-Kilometern.

Kinderland & Junior Race

Neu ist das Angebot für die JENNERKIDS. Direkt an der Talstation befindet sich das

große JENNERKIDS Kinderland mit jeder Menge Spaß im Schnee. Am Zauberteppich kann man die ersten Skiübungen meistern, danach geht’s weiter zu den Übungsliften. Wer den Torlauf an den Monstern vorbei schafft, hat sich eine Runde Gaudi auf dem Schlittenhügel verdient. MOEBELGARTEN

Alles geht am Jenner

Neben Skifahren und Snowboarden ist der Jenner auch Ziel für traumhafte Skitouren und zauberhafte Winterwanderungen. Sonnenbaden auf der JENNERALM-Terrasse mit herrlichen Ausblicken ist Balsam für die Seele. Nebenan befinden sich die Skischule mit Skiverleih und -service, sowie ein moderner Sportshop. Alles geht am Jenner.

Werbung

Ski-Perlen im Berchtesgadener Land

Neben dem Skigebiet am Jenner (Seite 6) bietet der Landkreis weitere attraktive Pistenmöglichkeiten. Feriengäste schätzen oftmals das Familiäre am gemütlichen Pistenspaß ohne Tourismus-Gigantismus. Einheimische sehen auch weitere Vorteile, nämlich die umweltbewusste, weil kürzere Anreise und die durchaus moderateren Preise im Vergleich.

Der Götschen in Bischofswiesen

Der Götschen in Bischofswiesen bietet auch heuer attraktive Angebote für Wintersportler jeden Alters – ob Skizwerge, Genuss-Wintersportler oder Hochleistungssportler.
Die Preise sind fair und familienfreundlich. Spezielle Familienangebote, Kombitickets (Ski & Therme) und Seniorenpreise bieten ein abgerundetes Spektrum. Höhepunkt der Woche ist der Flutlichtbetrieb am Freitagabend, wenn der GÖTSCHEN dank Flutlicht taghell leuchtet.
Mit Kursangeboten und Ausrüstungsverleih bietet die „Katy Hölzl Skischule“ perfekten Service. Die „GötschenAlm“ an der Talstation lädt zum gemütlichen Einkehrschwung ein. Das GÖTSCHEN-Team ruft allen freudig zu: Runter von der Couch, rauf auf die Piste!

Wintererlebniswelt Hochschwarzeck

Das Familienskigebiet Hochschwarzeck mit 2 Schleppliften und einer Sesselbahn garantiert Schneevergnügen für Anfänger und Geübte. Zentral und sonnig gelegen bietet das Hochschwarzeck viele Möglichkeiten: Ski & Snowboard, Rodeln, Skibergsteigen, Schneeschuhwandern, Winterwandern u.v.m., eine Wintermärchenwelt im Herzen des Nationalparks!
Rasant geht´s bergab - und trotzdem ist der Hirscheckblitz die sicherste Naturrodelbahn Deutschlands. Die 2,3 km lange Naturrodelbahn beginnt in 1390m Höhe an der Bergstation der Hirscheck Sesselbahn und führt über rasante 400 Höhenmeter erlebnisreich bergab. Das Ziel befindet sich bei der Sesselbahn auf 1000m Seehöhe. Die von Rodellegende Georg Hackl mitentworfene Bahn bietet Rodelaction pur für die ganze Familie!

Das Familienskigebiet Rossfeld

Das Roßfeld ist zweifellos das schneesicherste Familienskigebiet (Naturschnee) im Berchtesgadener Land. Vier Lifte erschließen sonnige, schneesichere und gutgepflegte Ski- und Snowboardpisten. Zur Einkehr laden das Liftstüberl an der Talstation und die Rossfeldskihütte, jeweils mit Sonnenterrasse und herrlichem Panoramablick, ein.
Belohnt wird Gast durch den beeindruckenden Panoramablick auf die Berchtesgadener Alpen (Watzmann, Hoher Göll, Untersberg) und österreichische Berge (Dachstein, Tennengebirge), sowie in das Salzachtal mit der Mozartstadt Salzburg.

Werbung

Und bei Schlechtwetter?

Auch bei einem leichten Schneefall kann Skifahren und Tourengehen Spaß machen. Wenn es aber doch einmal stürmt und zu stark schneit oder regnet, bieten sich interessante, winterliche Alternativen an. Wir empfehlen beispielsweise: Gehen Sie doch einmal in ein Museum oder eine Ausstellung. Eine kleine Auswahl aus dem Berchtesgadener Land:

- **Heimatmuseum Museum Schloß Adelsheim, Schroffenbergallee 6, Berchtesgaden,** Berchtesgadener Holzhandwerk, Krippen- und Heiligenfiguren, etc.
- **Traumwerk Hans-Peter Porsche, Zum Traumwerk 1, Anger**
  Europas größte öffentlich zugängliche private Sammlung von Blechspielzeug
- **Haus der Berge, Nationalparkzentrum Berchtesgaden, Franziskanerplatz 7, Berchtesgaden**
  Ausstellung über die alpine Natur, Antworten auf Naturschutz- und Nationalparkfragen.
- **Bad Reichenhaller Salzmuseum, alte Saline, Bad Reichenhall**
  Geschichte und Entwicklung der Salzerzeugung, Historische Soleförderanlagen.
- **Lokwelt Freilassing, Westendstraße 5, Freilassing**
  Lokomotiven und Abteilwagen des Deutschen Museums, verschiedene Objekte zum Gleisbau, etc.

Weitere Möglichkeiten findet man im Internet, zum Beispiel auf www.museen.de/kreis-berchtesgadener-land.html.

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. BADYLON

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

Die schönsten Skitouren in den Berchtesgadener Alpen

Nicht nur Alpinski-Fans kommen im Berchtesgadener Land auf ihre Kosten. Auch eingefleischte Skitourengeher kommen aus dem Schwärmen nicht heraus, welch grandiose und zauberhafte Landschaften in dieser Region sich dem Auge auftun.

Und gerade beim Skiwandern bleibt einem die Zeit dafür. Erfahrene Sportler wissen es, Neueinsteigern soll und muss es manchmal gesagt werden: Unbedingt auf den vorgegebenen Routen bleiben! Abkürzungen oder „Eigenrouten“ bergen nicht nur die Gefahr von Unfällen. Mit Rücksicht auf die Natur dürfen Wildtiere nicht beunruhigt und darf der Jungwald nicht geschädigt werden.

Die 41 schönsten Skitouren in den Berchtesgadener Alpen stellt die Bergführerin Nina Schlesener in diesem praktischen Skitourenführer vor: Von Einsteigertouren bis hin zu herausfordernden Anstiegen und Abfahrten von Hocheck, Kahlersberg oder Steintalhörnl findet sich ein breites Spektrum. Selbstverständlich beschreibt die begeisterte Skifahrerin auch die klassischen Reibn durch die Berchtesgadener Alpen. Der Leser erfährt, wie die Routen der Hundstodreibn, der Kleinen und der Großen Reibn verlaufen, wie mögliche Gefahrenstellen zu meiden sind und auf welche Abfahrten sich der Skitourengeher freuen kann. Alle Tourenvorstellungen enthalten zudem diverse praktische Informationen – von den am besten geeigneten Monaten oder der zu bewältigenden Höhe bis hin zu Hangneigung und Lawinengefahren. Sorgfältig erstellte Kartenausschnitte zu jeder einzelnen Tour erleichtern die Orientierung.

Da Nina Schlesener ein echtes Kind der Berge ist – ihre Kindheit verbrachte sie auf dem Schneibsteinhaus inmitten der Berchtesgadener Berge – liegt ihr sehr viel daran, dass diese auch als Lebensraum für ihre tierischen Bewohner erhalten bleiben. Daher hat sie ausschließlich naturverträgliche Skitouren in ihr Buch aufgenommen und in enger Zusammenarbeit mit dem Nationalpark die zu meidenden Schongebiete genau erläutert und auch in die Kartenausschnitte eingearbeitet. Der Deutsche Alpenverein (DAV) bestätigt die Naturverträglichkeit mit einem entsprechenden Siegel. SALZACHHALLE

Werbung

LACHEN IST NICHT LÄCHERLICH, SONDERN ERNSTHAFT GESUND

Indien im Jahre 1995. Der Arzt Madan Kataria versinkt im Stress. Der Blutdruck steigt, die Lebensfreude schwindet, er fühlt sich blockiert in seinem Handeln. Doch plötzlich bringt ihn irgendetwas (man weiß nicht was) zum Lachen. Er entspannt sich, er empfindet den Stress nicht mehr. Es ist die Geburtsstunde des Lachyoga. Heute, ein Vierteljahrhundert später, wird Lachen als Anti-Stress-Therapie rund um den Globus praktiziert.

Die Redensart „Lachen ist die beste Medizin“ ist mittlerweile wissenschaftlich unterlegt. Es ist nachgewiesen, dass Lachen den Anteil von Stresshormonen im Blut senkt. Lachen trainiert Herz und Kreislauf. Wer regelmäßig lacht, senkt mittelfristig seinen Blutdruck. RASSMANN

Lachen ist Sport

Wie beim Sport geht der Blutdruck beim herzhaften Lachen zunächst hoch. Jeder kennt es: Wer sich minutenlang nicht mehr einkriegen kann, ist danach erschöpft, es kann sogar zum Bauchmuskelkater kommen. Teilnehmer einer Lachtherapie-Gruppe konnten ihren Bluthochdruck nach 3 Monaten um 7mmHg senken. Außerdem wird durch regelmäßiges Lachen die Konzentration der Abwehrzellen des Immunsystems gesteigert.

Wer nach einer Lachyogastunde selig und erschöpft nach Hause geht, hat nicht nur seine Lachmuskeln trainiert und Stress abgebaut, sondern sie oder er hat auch wieder besser zu sich selbst gefunden. Der Einstieg in das Lachyoga erfordert keine Vorkenntnisse und ist für alle Altersgruppen jederzeit möglich. Wer Gesundheitsprobleme hat, sollte jedoch lieber vorher seinen Arzt befragen.

Lachen und eine fröhlichere Lebenseinstellung kann das Leben nicht nur erleichtern, sondern sogar verlängern. US-Forscher fanden durch Untersuchungen von 230 alten Fotos heraus: Wer auf den Bildern strahlte, lebte durchschnittlich 7 Jahre länger als diejenigen, die ernst dreinschauten. Natürlich gibt es für Lach-Ergebnisse keine Garantie, ein hohes Alter zu erreichen, aber einen Versuch ist es allemal wert.

Schon gewusst?

- Kinder lachen am Tag ungefähr **400 Mal**
- Erwachsene lachen am Tag ungefähr **17 Mal**
- Lachen bewegt **17 Gesichtsmuskeln** und trainiert rund **300 weitere Muskeln**
- **15 Minuten** lachen kann bis zu **40 Kilokalorien** verbrennen
- Beim Lachen kann die Lunge **3 bis 4 Mal** so viel Gas austauschen als sonst
- Wir lachen **30 Mal** häufiger in Gesellschaft als allein

Fremdlachen geht auch

Warum gibt es lustige, humorvolle Menschen und warum sind es Andere nicht? Man vermutet, es ist eine vererbte Veranlagung. Wer selbst seltener lacht, kann sich animieren lassen. Gute Musik in einem Konzert kann ein Lächeln zaubern, viele Theaterstücke vermitteln Humor. Vor allem Kabarett und Comedy aktivieren die Lachmuskeln und dieses Genre nimmt in der hiesigen Kulturszene Gott sei Dank im mehr Platz ein.
Das Fazit drängt sich förmlich auf: Gehen Sie zu Live-Veranstaltungen, lassen Sie sich zum Lachen bringen und tun Sie damit etwas für Ihre Gesundheit. Leichter geht´s nicht! REICHENBERGER

(Textquelle: AOK Gesundheitsmagazin für Senioren 3/2021)

Helmfried von Lüttichau Plugged – ein Soloprogramm

„Er ist der beste Ungeschickte, den ich kenne“, sagt Christian Tramitz über seinen Serien-Partner Helmfried von Lüttichau, den Staller in „Hubert und Staller”. „Zwei linke Hände“ hat schon der Vater immer gesagt. Trotzdem ist er was geworden. Dichter? Und Schauspieler. Alles hat er sich abgeguckt. Das Ungeschickte beim Valentin, das Dichten beim Gernhardt, die E-Gitarre bei Keith Richards. Harald Schmidt hat mal gesagt, er wollte schon immer irgendwo rauskommen und sagen: Guten Abend meine Damen und Herren! Schon als Kind. „Das wollte ich nie! Ich wollte immer irgendwo rauskommen und sagen: Good evening, Ladies and Gentleman! Ich wollte immer Rockmusiker werden!!! Das blöde war nur, dass ich nur Geige spielen konnte. Und das noch nicht mal gut!“
Nix hat geklappt. Alles anders, als er wollte? Deshalb macht er jetzt einfach, was ihm Spaß macht. Und das natürlich „plugged“. Mit E-Gitarre, mit Valentin, mit Gernhardt – und allem, was ihm sonst noch einfällt.
PLETSCHACHER

Tickets:
VV 22,30 €, erm. 15,70 €
AK 23,- €, erm. 16,- €
Karten bei Inn-Salzach-Ticket, www.inn-salzach-ticket.de, Ticket-Hotline08631/9861-11, Kultur der Stadt Trostberg, 08621 / 801-117, -118, kultur@trostberg.de oder an der Abendkasse! Stunde vor Beginn der Veranstaltung.

TROSTBERG an der Alz
Postsaal TROSTBERG
Helmfried von Lüttichau
Plugged - ein Soloprogramm

So. 03.04.2022 20 Uhr
VV: Inn-Salzach-Ticket, Tel. 08631/9861-11, www.inn-salzach-ticket.de, mail@inn-salzach-ticket.de
Infos: Arbeitsbereich Kultur der Stadt Trostberg, Tel. 08621/801-117, -118, www.trostberg.de, kultur@trostberg.de

Werbung

DAS PHILHARMONISCHE ORCHESTER BAD REICHENHALL

„Ich muss etwas Vorzügliches leisten…“, mit diesem Anspruch legte der Königlich Preußische Musikdirektor und Komponist Josef Gung’l am 6. Februar 1868 den Grundstein zu den heutigen Bad Reichenhaller Philharmonikern. Ein hoher Anspruch, dem sich das Orchester bis dato für sein Publikum verpflichtet fühlt – in einem gelebten Crossover aus sinfonischer Musik und heiterer Muse.

1868 war ein besonderes Jahr für Reichenhall. Zwei vortreffliche Ideen, die sich damals wie heute beflügeln, wurden in die Tat umgesetzt: Nicht nur das Orchester, sondern auch der Königliche Kurgarten wurden gegründet, letzterer nach den Plänen von Carl von Effner. Beide bieten seither Generationen von Reichenhallern und Gästen Erholung, anregende Unterhaltung, und höchste musikalische Genüsse. ALPHAUS

Unter der Leitung der direkten Nachfolger Josef Gung’ls Carl Hünn (1870 – 1878) und Gustav Paepke (1879 – 1921) entwickelte sich ein Orchester sinfonischer Größe, das den Aufstieg Reichenhalls zum Weltkurort bis zum Ausbruch des Ersten Weltkriegs musikalisch begleitete. Nach dem 2. Weltkrieg vollzog Hans Resch (1945 – 1946) die formelle Neugründung des Klangkörpers und verschaffte den Musikern erstmals auch in der Wintersaison sporadisch Beschäftigung. Der charismatische Dirigent Dr. Wilhelm Barth (1947 – 1957 und 1962 – 1985) schließlich formte aus dem Ensemble ab 1947 schrittweise ein ganzjährig spielendes Sinfonieorchester. Der Erhalt dieses einzigartigen Klangkörpers gelang ihm in den folgenden Jahrzehnten mit viel Mut und Ausdauer. Die Chefdirigenten Christian Simonis (1985 – 1990), Klaus Dieter Demmler (1991 – 2003), Thomas J. Mandl (2003 – 2011), Christoph Adt (2011 – 2015) und nochmals Christian Simonis (2015 – 2020) entwickelten das Orchester stetig weiter. DIEEXKLUSIVEKUECHE

Heute, mehr als 150 Jahre nach der Orchestergründung, sind die Bad Reichenhaller Philharmoniker unter ihrem neuen Chefdirigenten Daniel Spaw DAS Orchester für Südostbayern und bewahren als einziges Sinfonieorchester ein kulturelles Juwel: die Kurkonzerte.

Fragen an den Chefdirigenten Daniel Spaw

Redaktion: Herr Spaw, wie beurteilen Sie die Arbeitsmöglichkeiten Ihres Orchesters in den nächsten Monaten unter dem Eindruck der Corona-Pandemie?

Daniel Spaw: Das ist schwer zu sagen, genau wie es vor einem Jahr schwer zu sagen war, weil die epidemische Lage so dynamisch bleibt, wie es so schön im offiziellen Jargon heißt. Die Gesundheit unseres Publikums so wie die der MusikerInnen und MitarbeiterInnen ist unsere oberste Priorität, und die geht vor, in welcher Form immer wir unsere Konzerte spielen dürfen. Dennoch haben wir in unserer Gesellschaft einen Punkt erreicht, wo mehrere wirkungsvolle Impfstoffe allen zur Verfügung stehen, und wenn ich den Expertinnen und Ex-

perten zuhöre, die sagen, dass es die Ungeimpften sind, die die Zahlen in die Höhe treiben—die zu oft dafür verantwortlich sind, dass andere Menschen im Krankenhaus NICHT behandelt werden, die es nötig hätten, weil die Intensivbetten wegen einer in vielen Fällen vermeidbaren Infektion besetzt sind, trifft das bei mir auf Unverständnis und auf Trauer.

Redaktion: Hat sich das grundlegende Repertoire im Vergleich zu Ihrem Vorgänger unter Ihnen verändert und wenn ja, worauf legen Sie besonderen Wert?

Daniel Spaw: Was sich seit meinem Einstand als Chefdirigent der Bad Reichenhaller Philharmoniker geändert hat und sich ändern wird, überlasse ich Ihnen so wie unserem scharfsichtigen Publikum. Natürlich wird sich einiges geändert haben, allein anhand der Tatsache, dass ich ich bin. Von meinen Erfahrungen, meiner musikalischen „Erziehung“, und meiner Ästhetik – für die übrigens jede/r einen Sinn hat – lasse ich mich leiten, und diese Komponenten haben alle Auswirkungen – sowohl auf die Repertoire-Auswahl, auf meine Klangvorstellung als auch auf mein Verhältnis zu den MusikerInnen und schließlich auf das gemeinsame Musizieren.

Redaktion: Nashville/Tennessee, wo Sie aufgewachsen sind, gilt als Hotspot der Country-Musik. Hatten Sie mit diesem Genre zu tun oder hat es Sie musikalisch beeinflusst?

Daniel Spaw: Nicht nur Country-Musik sondern auch viele andere Stilrichtungen sind in Nashville allgegenwärtig: Im Radio, aus den Honky-Tonk-Bars, in den Clubs. Man müsste nur auf die absoluten Weltmetropolen schauen, um Städte mit mehr Live-Musik-Angeboten zu finden, als die in Nashville zu finden, zu hören, oder zu sehen sind. Offen gestanden war ich als Teenager kein großer Country-Musik-Fan (mittlerweile habe ich das Genre sehr zu schätzen gelernt), aber ich habe viele live-Konzerte erlebt, und das ist etwas, was einen in jungen Jahren stark prägt. Eine Bühne kann etwas Magisches sein, weil sie Worte, Strophen, Lieder, letztlich einen oder mehrere Menschen erhebt. Sie ist ein Ort der Begegnung und des Geschehens. Sie ist heilig. Diesen bei mir früh entstandenen Sinn habe ich Nashville zu verdanken.

Redaktion: Lässt es Ihre Zeit zu, mit sportlicher Betätigung etwas für Ihre körpereigene Immunabwehr zu tun – was bringt Sie runter von der Couch?

Daniel Spaw: Dirigieren ist eine Sportart, würde ich sagen, besonders mit der Frequenz, mit der wir Konzerte haben. Eishockey spiele ich gerne, wenn ich zu Besuch in Nashville bin. Außerdem fange ich jetzt wieder an, Tennis zu spielen und liebe es, in der wunderschönen Reichenhaller Landschaft spazieren und wandern zu gehen.

AXELMANNSTEIN

KUSCHELN ZU HAUSE!
Die beste Gelegenheit für Ihr schönes Zuhause.

Neuheiten 2022
Entdecken Sie die nagelneuen GLOBAL-Modelle für das Jahr 2022, jetzt exklusiv schon bei uns im Haus. Wir sind begeistert, was da an spannenden Neuheiten auf Sie und uns zukommt.
Lassen Sie sich von einer Fülle toller Wohn-, Küchen- und Dekoideen inspirieren und profitieren Sie von unserem umfassenden Rundum-Sorglos-Service!

GROSSER ABVERKAUF WEGEN KOLLEKTIONS-WECHSEL

GEKONNT EINRICHTEN
EIGENE SCHREINEREI
Möbel Reichenberger
125 JAHRE
Direkt an der B 20 zwischen Freilassing und Bad Reichenhall
Bahnhofstraße 2
83404 Ainring-Hammerau
Telefon 08654/4817 0
www.moebel-reichenberger.de

FIRMENPREISRÄTSEL SÜDOSTBAYERN

Gewinne:

1. Preis: 6 Tageskarten für die Therme Erding
2. Preis: € 150,00
3. Preis: 4 Tageskarten für die Therme Erding

Gewinner der letzten Ausgabe:
Lösungswort: Herbstanfang
1 Preis: Johann Placzek, Teisendorf
2. Preis: Martine Wimmer, Ainring
3. Preis: Nadine Komma, Bad Reichenhall

Aufgabe:

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

1. Trauringe Freilassing
2. Bergrestaurant über Ainring
3. Küchenstudio Laufen
4. Möbelhaus Hammerau
5. Holzhandel Hammerau
6. Seewirt am Thumsee
7. Recycling Freilassing
8. Immobilien Bad Reichenhall
9. Tophotel Berchtesgaden
10. Gartenmöbel Freilassing
11. Tophotel Bad Reichenhall
12. Veranstaltungsort Kultur Laufen
13. Hallenbad Freilassing
14. Wellnesshotel Teisendorf

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

LÖSUNGSWORT:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

Einsendeschluss: 11.01.2022. 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.

Ein Loch ist im Eimer

Ich (vollständig geimpft): Mein Beileid.
Er (Impfgegner): Wegen meiner Frau?
Ja, natürlich. Sie ist ja an Corona gestorben, oder?
Ja, schon, aber das war reiner Zufall.
Wieso?
Weil an Corona fast niemand stirbt.
Moment, in Deutschland haben wir fast 100.000 Coronatote.
Ja und? Von 83 Millionen Deutschen sind das gerade einmal 0,001 %.
Inklusive deiner Frau.
Ja mei´, wie ein Lottosechser mit Zusatzzahl.
Wie bitte?
Ja, nein, also im negativen Sinne.
War sie geimpft?
Was? Um Gottes Willen, nein.
Und, bist du geimpft?
Was? Um Gottes Willen, nein.
Aber warum denn?
Viel zu gefährlich!
Gefährlicher als an Corona zu sterben?
Denk doch an die Langzeitfolgen.
Du bist Kimmich-Fan? Weißt du nicht, dass sich der Impfstoff abbaut? Es gibt keine Langzeitfolgen.
Außerdem ist alles von Bill Gates finanziert. Jede Impfung haut dir einen Chip von dem rein. Damit kann er alle steuern. Dann hat er die Weltherrschaft.
Quatsch, was hätte er denn davon? Bis alle geimpft sind, dauert das Jahre. Und Gates ist ja auch schon alt.
Und weißt du, woher Corona kommt? Vom Bill Gates! Er hat 5G für alle Handys eingeführt und über diese Technik hat er Corona über die ganze Welt verstreut. Warum gibt es in Afrika fast keine Coronatoten? Weil die noch kein 5G haben.
Und du glaubst nicht, dass das die Chinesen waren?
Sei nicht naiv. Der Bill und so Hollywood-Stars und so Trump-Politiker und Beamte und das so genannte Kinderhilfswerk UNICEF wollen über den Chip Kinder entführen, sexuell ausbeuten und danach ihr Blut trinken, damit sie weiterleben können.
Aber unsere Politiker kämpfen doch gegen das Virus.
Geh, diese Spahns und Lauterbachs gehören doch auch dazu. Mit ihrer Verzögerungstaktik tun die doch alles, dass sich das Virus ausbreiten kann und dann schreien sie, dass alle sich impfen lassen sollen, damit ihr Freund Bill sein Ziel erreicht und dann halten sie die Hand auf.
Aber die wollen doch das Virus mit impfen bekämpfen!
Jetzt hast du´s kapiert, impfen impfen impfen – der Bill freut sich.
Also, ich glaube nicht an deine Verschwörungen. Ich bin 2 x geimpft und jetzt lasse ich mich boostern.
Das ist okay.
Hä?
Ich bin Gegner von der Erstimpfung.
Ja, aber Impfung ist Impfung, es ist immer der gleiche Impfstoff.
Damit das klar ist, im bin Impfgegner, aber nicht Boost-Gegner.
Aber, äh ....?
Schau, boostern heißt auf Deutsch antreiben, und das ist was ganz was anderes als impfen.
Also, du würdest dich zwar nicht impfen lassen, aber boostern?
Ohne weiteres, aber es geht nicht, weil der Bill und seine Kumpane vor den Booster die Erstimpfung gestellt haben und die lehne ich ab.
Aha, wenn deine Frau hätte boostern können, würde sie vielleicht noch leben?
Davon gehe ich aus.
Das heißt doch, wenn es keine Impfgegner gäbe und darum fast alle geimpft wären, hätten wir dem Bill seine Corona besiegt, weil ja dann auch alle geboostert hätten?
Genau, wenn die Voraussetzung für das boostern nicht eine Impfung wäre, dann täte der Bill blöd d´rein schauen.
Oh je, oh je, also mein Beileid!
Wegen meiner Frau?
Ja, natürlich. Sie ist ja an Corona gestorben, oder?
Ja, schon, aber das war reiner Zufall. EDELWEISS

(„Ein Loch ist im Eimer" ist ein altes Volks- oder Kinderlied, bei dem sich Problemlösungen aneinander reihen (Kettenlied), bis am Ende das Anfangsproblem wieder besteht.)

Eine Satire von Fiffi Schlautaler (Pseudonym).

Der Kommentar

von Iganz Schmarrnprachter
(volksdümmlicher Heimatdichter)

Iatz´ håb´n de´ Insern de´ Woih´ verlor´n,
stått GroKo a´ Åmpe´, des is´ mei Zorn,
a‘ n Scholz ois Kånzler, so a Zitrone,
so austrock´net wia de´ Sahelzone,
de´ Baerbock, a Ossi und a‘ nu´ a‘ Frau,
koa´ Wort kånn´s ned boaresch, a Supergau,
und då´ Lindner wirkt, so wia man´ kennt,
wia a´ geldgeiler Versicherungsågent.
Da´ Laschet waar´s g´weh´n, so lustig und bieder,
der hât´s d´rauf und lâcht jedes Hochwåsser nieder,
da´ Baamlover Söder waar nix z´Berlin dro´m.
weg´n sein´ baatzwoach´n Frånk´n-bassd scho´-Idiom.
Wårum hat inser Laschet oiso ned g´wunna´?
Wårum hât da´ Wähler går a´so g´spunna´?
Weil´s da´ Wähler g´wohnt wår, dass er de´
Schwårz´n nimmt,
bei uns, då werd´ schwårz g´wählt, weil´s hoit
dånn stimmt!
Auf oamoi´ deafdst schwårz går nimmer såg´n,
ned Schwårzfåhrer, Schwårzgeld, koa´Schwårzwild
mehr jåg´n,
da´Wähler hât g´sågt, die´ wähl´n ma´ erst wieder,
wenn´s a´ Fårb´ håb´n, ob dunkelgrau oder Flieder.

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

stadt Laufen
stadtlaufen.de

KulturPROGRAMM 2021/22

Dez–Jan

Veranstaltungsorte:
Salzachhalle und Kleinkunstbühne

Do 9.12. | 20:00
Cheap Wine Band
„Best Ages“

Fr 10.12. | 19:30
Swinging Christmas
Leobendorf Big Band

Sa 11.12. | 20:00
Nick Woodland & Band
Britisch-bayerische Blues-Legende

Do 16.12. | 20:00
Die Bradlgeiger
Wienerlieder-Abend

Sa 18.12. | 20:00
A Weihnachtsgschicht auf boarisch
Frei nach Charles Dickens

Mi 29.12. | 20:00
Habana Tradicional
Die Musik des Buena Vista Social Clubs

Sa. 1.1. | 20:00
Golden Voices of Gospel
Das Original mit Rev. Dwight Robson!

12.1. | 20:00
Günter Grünwald
„Definitiv vielleicht“

13.1. | 20:00
Johnny & the Yooahoos
Indiefolk, Americanapop, Retrobluegrass

Sa. 15.1. | 20:00
Addnfahrer
„S’Lem is koa Nudlsubbn“

Do. 20.1. | 20:00
Blues-Nacht
mit Josh White & den Bootleg Twins

Sa 22.1. | 20:00
Stefan Otto
A richtige „Gmahde Wiesn“

Mi. 26.1. | 20:00
Luis aus Südtirol
„Best Of(f)“

Do. 27.1. | 20:00
Boogie-Nacht
mit Christian Christl und Gästen

Do. 27.1. | 20:00
Mozart auf Abwegen
Klavier und Prosa von und mit Wolfgang Gerharter

Sa. 29.1. | 20:00
Punzis Music Circle
Heli Punzenberger & Allstars

Tickets unter
INN-SALZACH TICKET.de

Anpassungen sind je nach Corona-Lage möglich.
Alle Infos unter **www.stadtlaufen.de/veranstaltungen**

NEU START KULTUR
Die Beauftragte der Bundesregierung für Kultur und Medien