

Wohlfühltipps für die Region – hier bei uns

RUNTER VON DER *Couch*

**STEPHAN
ZINNER**

TV-SCHAUSPIELER,
KABARETTIST,
SÖDER-DOUBLE

**SONNENSKILAUFG &
SKITOUREN**

**TOP-VERANSTALTUNGEN
DER REGION**

PREISRÄTSEL

JETZT NEU: DIE BACHMAIER HÖRSKALIERUNG

Benedikt Argstatter | Hörakustiker

DIE BESTE EINSTELLUNG FÜR IHR HÖRGERÄT -
NUR BEI BACHMAIER

bachmaier

Berchtesgaden | Freilassing | Bad Reichenhall
www.hoerakustik-bachmaier.de



GEMEINSAME

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

Runter von der Couch – aber warum?

Verehrte Leserinnen und Leser, seit mehr als 3 Jahren veröffentlichen wir nunmehr unser Magazin. Welche Idee steckt eigentlich dahinter? Grundsätzlich möchten wir Ihnen das Deutsche Präventionsgesetz von 2015 näher bringen. Aber wer liest schon gern Gesetzestexte? Die meisten empfinden diese unverständlich verklausuliert, mit endlosen bürokratischen Formulierungen zum Einschlafen und gespickt mit Querverweisen, die eher in die Irre führen. Und das war unsere Idee: Unseren Leserinnen und Lesern die Praxis zum Gesetz vor Augen zu führen.

Das Gesetz zur Stärkung der Gesundheitsförderung hat sicherlich mehrere Hintergründe. Einen davon deuten wir so: Verschiedene Ursachen, zum Beispiel der immer größer werdende Anteil des online-Geschehens an unserem Leben, erzeugen Bewegungsarmut. Wer immer häufiger und länger seine Zeit vor Bildschirmen verbringt, vernachlässigt Sport und Bewegung. Letzteres ist aber immens wichtig für unseren Körper, für unsere körpereigene Immunabwehr.

Bewegung und Sport

Wer unser Magazin liest, findet regelmäßig Hinweise auf Wanderrouen, Skigebiete, Fitnessstudios, Wellnesseinrichtungen und ähnliches. Das Angebot dafür im Berchtesgadener Land ist wirklich groß und attraktiv. Wir garnieren diese Hinweise mit wissenschaftlichen und medizinischen Fachartikeln. Man sollte nie aufhören, die Kommentare von Experten wahrzunehmen,

denn die Wissenschaft steht niemals still. Wir empfehlen von Herzen: Bewegen Sie sich jeden Tag! Wenn es Ihr körperlicher Zustand zulässt – wirklich JEDEN Tag. Ob täglich 30 Minuten oder 2 Stunden, eines ist klar: Bewegung kann Glücksgefühle auslösen, sie produziert Endorphine. Muskel- und Gelenktraining kombiniert mit Glücksgefühlen, da kann sich jeder ausrechnen, dass das optimal für das Immunsystem arbeitet.

Gesunde Ernährung

Richtig: Auch wenn die Ernährung gesund ist, man kann sie auf der Couch einnehmen. Runter von der Couch während der Nahrungsaufnahme empfehlen wir aus unterschiedlichen Gründen nicht. Gesunde Ernährung heißt nicht, dass das Essen nicht schmecken darf. Im Gegenteil, wenn gesundes Essen gut schmeckt, ist es präventiv umso besser. Das hat vermutlich ebenfalls mit Endorphinen zu tun. Man sollte darauf achten, dass die regelmäßigen Mahlzeiten Vitamine, Kohlenhydrate, Proteine, Mineralien und Spurenelemente enthalten. Warum ist trinken so wichtig, was bedeutet BIO, was hat Ernährung mit Nachhaltigkeit und Umweltschutz zu tun? Verehrte „runter von der Couch“-Freunde: Ab unserer nächsten Ausgabe im Juni werden wir uns vermehrt diesem Thema zuwenden.

Kunst & Kultur

Wir haben schön öfter darüber berichtet. Wer Kunst und Kultur betreibt, erzeugt über

die Psyche eine positive Wirkung auf das Immunsystem. Gleiches bedeutet es für jede und jeden, wer Kunst und Kultur konsumiert – also für das Publikum. Deshalb gibt es doch eigentlich nur eines: hin zur live-Kultur! Auf in die Theater, Kleinkunsthöhlen, Konzertsäle, Museen et cetera. Natürlich könnte man auch zuhause Kultur konsumieren, am Fernseher oder via CD oder PC. Aber glauben Sie uns, live-Kultur ist besser, nicht nur weil man runter von der Couch muss. Und ganz nebenbei, tun Sie etwas für Künstler und Veranstalter, die mit am schlimmsten unter der Corona-Pandemie zu leiden hatten. **BADYLON** Prävention ist wichtig für jeden Einzelnen und jede Einzelne, aber auch für unser ganzes Gesundheitssystem. Wenn die so genannten Modkrankheiten in dem Maße zunehmen wie bisher, könnte unser hochgelobtes Gesundheitssystem gefährdet sein. Sie und Sie und Sie und Du – alle können etwas tun. Wir sind sehr froh, dass viele Personen des öffentlichen Lebens derselben Auffassung sind. Das sind unsere

bisherigen prominenten Gast-Autoren zum Thema:



Ministerin
Michaela Kaniber



Landrat
Georg Grabner



Olympiasiegerin
Hilde Gerg



Olympiasiegerin
Viktoria Rebusberg



Extremsportler
Thomas Huber (Huaerbaum)



Olympiasiegerin und
Weltmeisterin
Laura Dahlmeier



Olympiasieger und
Weltmeister Felix Loch



Weltmeister
Markus Eisenbichler



Landtagspräsidentin
Ilse Aigner



Schauspieler und
Kabarettist Helmfried
von Lüttichau

Impressum

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

Redaktions- und Anzeigenkontakt: pk@runtervondercouch.com

Fotos: mediActiv, Stephan Zinner, Kulturhof Berchtesgaden, nuts-die Kulturfabrik

Gastautoren dieser Ausgabe: Stephan Zinner, Ignaz Schmarnpracher (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 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.

Stephan Zinner



Ich mag die Couch sehr gern – das vorne weg. Aber ab und zu sollte man sie dann doch verlassen. Und das nicht nur, um Bier zu holen, nein, sondern um raus in die Außenwelt zu gehen. **MOEBELGARTEN**
Der Frischluftfaktor ist wichtig, die Bewegung auch, doch was am meisten Mehrwert bringt, ist der Besuch einer

Kulturveranstaltung. Eine neue niederbayrische Studie zeigt, dass gerade Kabarett-Veranstaltungen enorm wichtig für ein langes Leben sind. Wenn dann, so wie zufällig in meinem Fall, auch noch Musik dazu kommt, kann man locker das Alter von 100 Jahren erreichen. Das Lachen stärkt das Im-

munsystem, das Wippen der Beine, bei den musikalischen Einlagen, zählt als Sport und die Synapsen im Hirn werden durchaus bei der ein oder anderen Pointe gefordert, was für die Alzheimer Prävention unschlagbar ist. **EDELWEISS**

In einigen asiatischen Regionen werden dem Künstler auch Opfergaben dargebracht, wie Obst und Gold. Das ist in Mitteleuropa nicht nötig, da die Veranstalter von Kulturevents in den letzten Jahren einen Quantensprung in der Versorgung der Künstlerinnen und Künstler gemacht haben ... also zumindest die meisten. Früher bestand das Catering (Jause, Brotzeit je nach Region) meist ausschließlich aus Süßigkeiten und Wurstplatte, was dazu führte, dass der Cholesterinspiegel der Auftretenden in ungesunde Höhen schoss und wir leider einige Kollegen verloren haben. Hier habe ich mit Absicht nur die Männer erwähnt, weil die weiblichen Kollegen oft viel klüger agiert hatten und sich selber in diversen Brotzeitboxen Obst, Joghurt und Weizenkeimlinge mitgebracht hatten, so dass die Todesrate gerade unter den Kabarettistinnen sehr niedrig war bzw. ist. Aber zurück zum Zu-

schauer: Der auch kein Gold als Gastgeschenk mitbringen muss, nein, eine gewisse Lockerheit und Abenteuerlust sind absolut ausreichend. Wichtig für das seelische Gleichgewicht ist vor allem die Unvoreingenommenheit. Das ewige Vergleichen der aktuellen Kabarett-Veranstaltung mit einer Show die man vor Jahren besucht hat und bei der man damals ja so wahnsinnig feinsinnig und clever unterhalten wurde, schadet dem Immunsystem und führt zur Verkalkung der Koronargefäße = baldiger Tod. Deshalb einfach reinsetzen und der Person auf der Bühne eine Chance geben. So leben Sie und auch der Bühnenkünstler länger und sind glücklicher. Servus und rock on Stephan Zinner

P.S. Einige Kulturveranstaltungen werden seit neuestem von der AOK Bad Reichenhall bezuschusst. Bitte fragen sie ihren Sachbearbeiter!

Stephan Zinner ist einer der gefragtesten TV-Schauspieler. Sein aktuelles Kabarettprogramm heißt „rock on“. Legendär ist er als Double von Markus Söder auf dem Nockherberg.

Vorsicht: Satire!



Parkett- & Designböden



Terrassendielen & Sichtschutz

Ihr
Spezialist
für Böden.

RIEGEL
HOLZHANDEL
GMBH

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

Öffnungszeiten:
Mo - Fr: 8:00 - 12:00 Uhr
und 13:00 - 18:00 Uhr
Sa: 8:30 - 12:00 Uhr
Holzfußböden • Laminatfußböden •
Terrassenbeläge • Holz im Garten •
Platten • Hobelware • Zuschnitt-
service • Montagen

Betriebliche Gesundheitsförderung lohnt sich

Unsere Gesellschaft ist im Wandel. Die demografische Entwicklung mit niedrigen Geburtenraten, der Anstieg der Lebenserwartung und die damit verbundene Alterung der Bevölkerung erfordern mehr denn je effektive Maßnahmen der Prävention und Gesundheitsförderung. Die Veränderungen in der Arbeitswelt mit steigenden Flexibilität- und Leistungsanforderungen tun ein Übriges. Vor allem auch die Zunahme von „Bildschirmangeboten“ verursacht Bewegungsarmut und ändert die Essgewohnheiten. Das führt zu einem veränderten Krankheitsspektrum hin zu chronischen Erkrankungen, wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, Erkrankungen des Bewegungsapparates, Diabetes

mellitus und psychische Erkrankungen.

Ein betriebliches Gesundheitsmanagement ist heute schon fester Bestandteil in vielen großen Betrieben. Eine stärkere Verankerung der betrieblichen Gesundheitsförderung auch in den kleinen und mittleren Betrieben soll mit dem Präventionsgesetz unterstützt werden, denn hier arbeiten rund 60 Prozent aller sozialversicherungspflichtigen Beschäftigten. Dabei ist wichtig, dass die Betriebe über Maßnahmen und Möglichkeiten zur betrieblichen Gesundheitsförderung informiert werden. Sowohl für Arbeitgeber*innen als auch für deren Beschäftigte ergeben sich durch eine erfolgreiche Implementierung von betrieblicher Gesundheitsförderung zahlreiche Vorteile.

Vorteile für Arbeitgeber*innen

- Steigerung und langfristiger Erhalt der Leistungsfähigkeit aller Mitarbeiter*innen
- Erhöhung der Motivation und Leistungsbereitschaft

- erhöhte Mitarbeiterbindung, Senkung der Fluktuation
- Kostensenkung durch weniger Krankheits- und Produktionsausfälle
- Steigerung der Produktivität und Qualität
- Imageaufwertung des Unternehmens
- Stärkung der Wettbewerbsfähigkeit

Vorteile für Arbeitnehmer*innen

- verbesserte Gesundheit, Senkung gesundheitlicher Risiken und Stärkung des Wohlbefindens
- Reduzierung der Arztbesuche
- Verringerung von arbeitsplatzbedingten Belastungen
- Verbesserung der Lebensqualität durch höhere Work-Life-Balance
- Erhaltung/Zunahme der eigenen Leistungsfähigkeit
- Erhöhung der Arbeitszufriedenheit und Verbesserung des Betriebsklimas
- Erhalt eines guten Gesundheitszustandes bis ins Alter

Steuerliche Vergünstigungen und Zuschüsse

Bis zu 600 Euro kann ein Arbeitgeber pro Mitarbeiter und pro Jahr steuerfrei zusätzlich zum Arbeitslohn zur Förderung der Gesundheit erbringen. Arbeitgeber können zur Förderung der Gesundheit ihrer Beschäftigten dabei auf gesundheitsförderliche Maßnahmen zurückgreifen.

Die Krankenkassen vermitteln ihren Versicherten qualitätsgesicherte Angebote zur Gesundheitsförderung und Prävention in ihrer Nähe und bezuschussen deren Inanspruchnahme. Zudem honorieren sie im Rahmen von Bonusprogrammen das gesundheitsbewusste Verhalten ihrer Versicherten.

Unternehmen, die sich noch nicht an der betrieblichen Gesundheitsförderung im Sinne des Präventionsgesetzes beteiligen, erhalten umfassende Beratung bei Steuerberatern und Krankenkassen.

AXELMANNSTEIN



"TJA, ICH BIN DER SPORT-AM-ARBEITSPLATZ-CHAMPION. ICH HABE WÄHREND DER MITTAGSPAUSE MEHR HAMBURGER IN DER KANTINE BEFÜTTERT ALS JEDER KOLLEGE!"



Mehr als nur ein Glücksmoment.

Weil Sport uns alle verbindet,

engagiert sich die Sparkasse BGL ganz besonders in diesem Bereich. Ob alt oder jung, Hobby- oder Leistungssportler, Menschen mit oder ohne Behinderung: Wir bringen mehr Bewegung in unsere Gesellschaft.

Mehr Infos unter:
www.sparkasse-bgl.de



Sparkasse
Berchtesgadener Land

WAS IST EIGENTLICH FIRNSCHNEE?

*Für viele Skifahrer*innen- und Skitourengeher*innen ist eine Abfahrt im glitzernden Firn genauso genussvoll wie im staubenden Pulver. Was ist Firnschnee eigentlich genau und wie kommt es dazu?* Firn ist dann Schnee, wenn er mindestens eine Ablationsperiode überdauert hat. Das heißt, er muss einen Sommer überstanden haben. Echten Firn findet man so nur im vergletscherten Gelände oder auf permanenten Schneefeldern, wie in schattigen Karen der Kalkalpen. Firnähnlicher Schnee findet sich aber, wenn man Glück hat, manchmal auch auf präparierten Pisten. Das ist jedoch ehrlicherweise Sulzschnee, der durch Schmelzumwandlung „firnige“ Eigenschaften erhält. Den Skisportler*innen wird es egal sein – Hauptsache es macht Spaß.

Wie entsteht dieser Sulz- oder Firnschnee?

Bei Frühlings- oder Sommerverhältnissen wird tagsüber die gesamte Schneedecke durchfeuchtet. In klaren Nächten gibt die Schnee-

oberfläche ihre Wärme durch Abstrahlung in die Atmosphäre ab und die Oberfläche gefriert. Durch das wiederholte Auftauen und Wiedergefrieren der oberflächlichen Schneeschicht entsteht in der Nacht ein tragfähiger Schmelzharschdeckel, der mit zunehmender Tageserwärmung wieder weich und feucht wird. Die Schneekörner sind dabei typischerweise über einen Millimeter groß und in Clustern verbunden.

Was ist bei Firnverhältnissen zu beachten?

Abfahrtsgenuss und Lawinensicherheit sind nur dann garantiert, solange eine tragfähige Schmelzharschschicht vorhanden ist und man nicht durch die Oberfläche durchbricht. Bei kontinuierlicher Erwärmung verändert sich die Situation mit dem Tagesverlauf: Aus sicheren Firnverhältnissen entsteht so ein Nassschneeproblem. Dabei können nasse Lawinen bis zum Boden abgehen. Diese Grundlawinen sind typisch für die Situation im Frühjahr und die damit verbundene

Gefahr sollte jeder und jedem im Gelände bekannt sein.

Erfahrene und sicherheitsbewusste Skifahrer*innen können diese Gefahr erkennen und einschätzen. Ein früher Start mit Zeitreserve und rechtzeitiges Abfahren sind der Schlüssel für genussvolle und sichere Firntouren. „Sichere“ Frühjahrsverhältnisse“ verführen leicht zu steilen Aufstiegen. Früh am Morgen ist der Schnee oft hartgefroren, was die Gefahr des Abrutschens mit den Fellen erhöht. Deshalb: Immer rechtzeitig die Harscheisen montieren!

ZUMSEEWIRT



Dein Familienskigebiet
30 km abwechslungsreiche Pisten
Neues Kinderland Spielbergalm
Finde die Figuren im Zauberwald

Gemütliche Hütten
Kurze Anreise - Viel Genuss
Autobahnabfahrt A10 / Hallein
Familienvorteil „Family Bonus“

**SONNENSKIFAHREN NUR
EINEN SCHWUNG ENTFERNT**

Jetzt
WEBCAM
checken!

KRISPL-GAISSAU
Die erste Adresse in den Bergen

www.gaissauhintersee.at

Schneeschuhwandern – uralt und modern

Es ist die Stille, die Schneeschuhwanderer hören. Nur das leise Knirschen des Schnees ist die Begleitmusik. Auch bei meterhohem Schnee: Mit Schneeschuhen sinkt man kaum ein und geht sanft und sicher seines Weges. Ob durch tief verschneite Wälder oder über eine verschneite Wiesenlandschaft – eine Schneeschuhwanderung bedeutet eine Auszeit vom Alltagsstress. **REITERALM**

Naturvölker wie Indianer oder Trapper benutzten schon vor hunderten von Jahren die Technik des Schneeschuhwanderns. Auch hierzulande waren seit „Urzeiten“ Förster, Jäger und Holzhauer im Winter mit Schneeschuhen

bzw. Schneereifen unterwegs. Heute nutzt man die Schneeschuhe eher zum reinen Winter-Vergnügen. Mit Schneeschuhen kann jeder gehen, der wandern kann. Das Wandern mit Schneeschuhen ist erwiesenermaßen auch noch recht gesund. Es stärkt Herz und Kreislauf und kurbelt die Energieverbrennung im Körper an. Der gesamte Körper ist in den Bewegungsablauf beim Schneeschuhwandern einbezogen. Besonders die Hüft- und Oberschenkelmuskulatur werden gelenkschonend trainiert.

In vielen touristischen Zentren und in Skigebieten können Schneeschuhe ausgeliehen werden. Idealerweise

wird man dort auch fachmännisch in die Benutzung eingewiesen. **RAPOLD**

Wer sich diesem Vergnügen hingeben möchte, sollte nur ausgewiesene Tourenvorschläge frequentieren. Die Natur und die Tierwelt dürfen nicht beeinträchtigt werden. Schneeschuhgänger müssen folgendes beachten:

- Nicht planlos kreuz und quer durch den Wald gehen
- Ruhezonen und Schutzgebiete der Wildtiere beachten
- Überwinternde Tiere dürfen nicht gestört werden.
- Futterstellen großräumig umgehen
- Unnötigen Lärm vermeiden

- Keine Beschädigung junger Bäume und Sträucher!



Runter von der Couch und hinauf aufs Stahlhaus 1735 m.



**Euer idealer Stützpunkt für Ski- und
Schneeschuhtouren. Ganzjährig bewirtschaftet.
Bestens geeignet zum Übernachten
oder als Tagesausflug.**

Carl-von-Stahlhaus, Tel. 0049 8652-6559922

www.stahlhaus.at

Unser Buchtipp

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:

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



QR-Code scannen
und gleich bestellen

f Verlag Plenk Berchtesgaden
@ plenk.media

Weiteres finden Sie unter: www.plenk-verlag.com

Ganz in der Nähe: Auf Schneeschuhen durch das Salzburger Land



Mit Schneeschuhen durch unberührte Schneefelder im Lammertal gehen, die gesunde Winterluft genießen, vielleicht sogar schon die wärmende Frühjahrssonne am Rücken spüren, den Schnee unter den Füßen knirschen hören, und sonst ganz, ganz viel wohltuende Stille.



Hier finden Sie alle Infos zum Winter in Annaberg-Lungötz

www.annaberg-lungoetz.com

Mit Maria und Hans Quehenberger ist es ganz einfach, auf Schneeschuhen die herrliche Winterlandschaft in Annaberg-Lungötz zu erkunden. Denn die beiden Nordic-Walking-Weltmeister haben das beste Material, die besten Tipps und die besten Routen für ihre **geführten Schneeschuh-Touren**. Das Schneeschuh-Gehen ist leicht zu erlernen und erfordert keine Vorkenntnisse. Mit Ausdauer wird hier auf sanfte Art der Kreislauf in Schwung gebracht, die Bewegung ist eine ideale Alternative zum Skifahren.

Die Skiregion Dachstein West investierte in eine neue **Tourengehstrecke in Rußbach**, die mit schönen Aussichten und einer präparierten Talabfahrt punktet. Mit 3,6 Kilometern Länge und 630 Höhenmetern ist die unkomplizierte, rund eineinhalbstündige Tour auch für ambitionierte Einsteiger geeignet. Für Gäste gibt es einen ermäßigten Tourenski-verleih in Annaberg-Lungötz.

Kontakt für Infos, Anmeldung und Buchung:
**Tourismusverband Annaberg-Lungötz/
Urlaubsregion Dachstein-West.**
Tel. +43 (0)6463/8690
info@annaberg-lungoetz.com

Unterkunft ab € 30,- mit Frühstück pro Person und Tag im Doppelzimmer in gemütlicher Privatpension oder ab € 58,- im *** Hotel/Doppelzimmer.

Es würde uns freuen, auch Sie zu unseren zufriedenen Gästen zählen zu dürfen.



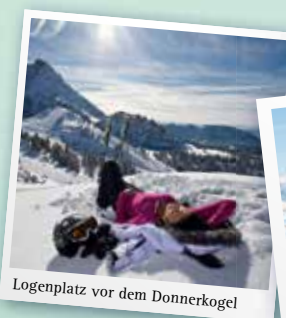
Hier finden Sie alle Infos zur Tourengehstrecke Rußbach

Dauer/Gesamtgezeit:
3 Stunden (je nach Kondition)

Teilnahmegebühr:
für Gäste mit Gästekarte aus Annaberg-Lungötz kostenlos!

Schneeschuhverleih vor Ort:
EUR 8,-

Aus dem Berchtesgadener Land reist man in knapp einer Auto-Stunde mitten hinein in das Frühjahrsschneevergnügen.



Logenplatz vor dem Donnerkogel



Gemütliche Hütteneinkunft in Annaberg mit Blick auf den Dachstein

Aber auch das Skitourengehen auf den Pisten erfreut sich zunehmender Beliebtheit. Möglichkeiten dazu werden in der Skiregion Dachstein West ebenfalls angeboten.

Die richtige Ausrüstung macht die Skitour erst schön

Ohne das richtige Equipment kann eine Skitour schnell zu einer Tortur werden. Eine gut gewartete Ausrüstung und eine gut durchdachte Packliste ermöglichen erst das richtige Vergnügen.

Prinzipiell muss es nicht immer die teuerste Ausrüstung sein. Doch eine gute Verarbeitung ist wichtig und sinnvoll, wenn es um Ihre Sicherheit geht. Daher ist der Gang zum Fachmann zu empfehlen – egal, ob es um eine neue Ausrüstung geht oder um den Service des vorhandenen Equipments.

Ski & Bindung

Es ist immer wichtig, die eigenen Fähigkeiten und das gewünschte Einsatzgebiet im Auge zu behalten. Die Skier sollen auf die eigenen Fähigkeiten und die Körpermaße abgestimmt sein. Dies gilt für Pistenskitfahren ebenso wie für Skitouren, Telemarkskifahren oder Freeriden. Für die „Bretter“ und auch die

Skibindung ist es entscheidend, dass sie professionell eingestellt werden und sich gegebenenfalls zur rechten Zeit lösen können. Der Gang zum Experten ist unbedingt anzuraten. **DIEEXKLUSIVEKUECHE**

Skischuhe & -stöcke

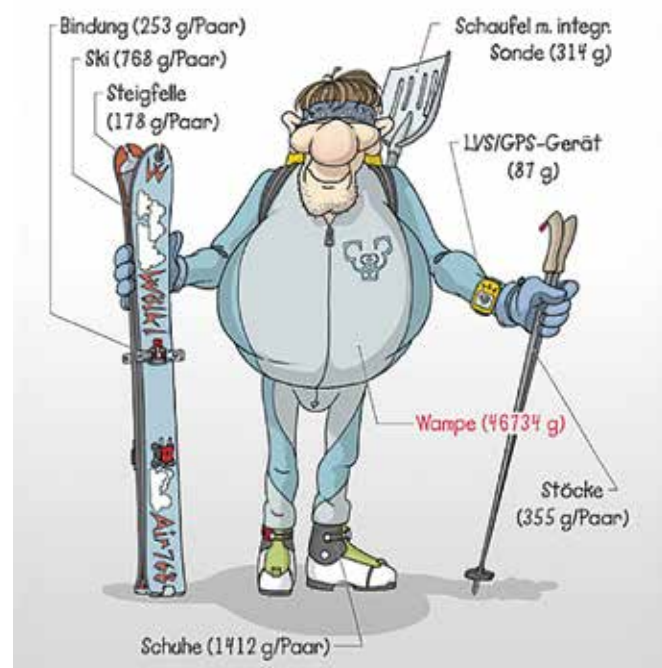
Skischuhe sollen gut passen und gleichermaßen bequem sein. Neben dem perfekten Halt, der sich direkt auf die Steuerung der Skier auswirkt und damit auch die Fahreigenschaften beeinflusst, ist auch darauf zu achten, dass der menschliche Fuß im Laufe des Tages um bis zu einer halben Nummer größer werden kann. Dies passiert, weil sich die Blutgefäße mit der Zeit weiten. Ideal ist es daher, den Schuhkauf auf den Morgen oder Mittag zu legen, da zu dieser Zeit ein gutes Mittelmaß gefunden werden kann. Verstellbare Skistöcke findet man vermehrt bei Skitourern. Ob lange Schiebetrassen oder steile Anstiege:

Unterschiedliche Stocklängen machen Sinn.

Vor Lawinengefahren sind auch erfahrene Tourengeher nicht gefeit. Eine Klappschaufel im Gepäck und ein LVS-Gerät mit Sonde sind im Fall des Falles hilfreich. Für die richtige Handhabung empfiehlt sich unbedingt ein Einführungskurs in Lawinen-

kunde. Vor einer Skitour sollte man sich über die aktuellen Schneebedingungen und die Wetteraussichten schlau machen und sich darauf einstellen. Vernünftige Tourengeher nehmen sich vorher ausreichend Zeit für die Besorgungen und das effektive Packen Ihrer Ausrüstung.

EDERMANN





**Top-Auswahl
an Tourenski!**

ttog.at



**BESTES
SKISERVICE**

Direkt am Flughafen
ehem. Gebäude „Schuh Braun“

TTOG
BIKE & SKI

Gutschein über € 10,00

für den großen Ski-Service bei ttog direkt am Flughafen Salzburg www.ttog.at

WORT, VARIÉTÉ, UND KLEINKUNST

Bundeshilfe für Veranstalter*innen

*Mit insgesamt 40 Millionen Euro aus dem Programm NEUSTART KULTUR unterstützt der Bund künftig auch Veranstalter*innen in den Bereichen „Wort, Variété und Kleinkunst“. Der Zuschuss beträgt bis zu 200.000 Euro.*

„Die Veranstaltungsbranche in den Bereichen Wort, Variété und Kleinkunst bietet Unterhaltung in nahezu unendlicher Vielfalt und liefert vor allem im Kabarett auch wichtige kritische Denkanstöße. Die hauptsächlich privat finanzierte Branche wurde durch die Corona-Krise

schwer getroffen. Daher unterstützen wir sie mit unserem Hilfsprogramm. Denn unser Ziel ist es, in allen Bereichen der Veranstaltungswirtschaft schnell wieder Arbeits- und Einkommensmöglichkeiten für die Künstler*innen auf der Bühne und ebenso für die vielen anderen Beschäftigten hinter den Kulissen zu schaffen.“ – Zitat aus dem Kulturstaaatsministerium.

Das Förderprogramm richtet sich an Veranstalter*innen von Live-Kultur ohne eigene Spielstätte. In vier unterschiedlichen Kategorien soll

das Förderprogramm eingesetzt werden. Es sollen sowohl kleine Veranstaltungen im ländlichen Raum als auch große Events in Hallen ermöglicht werden.

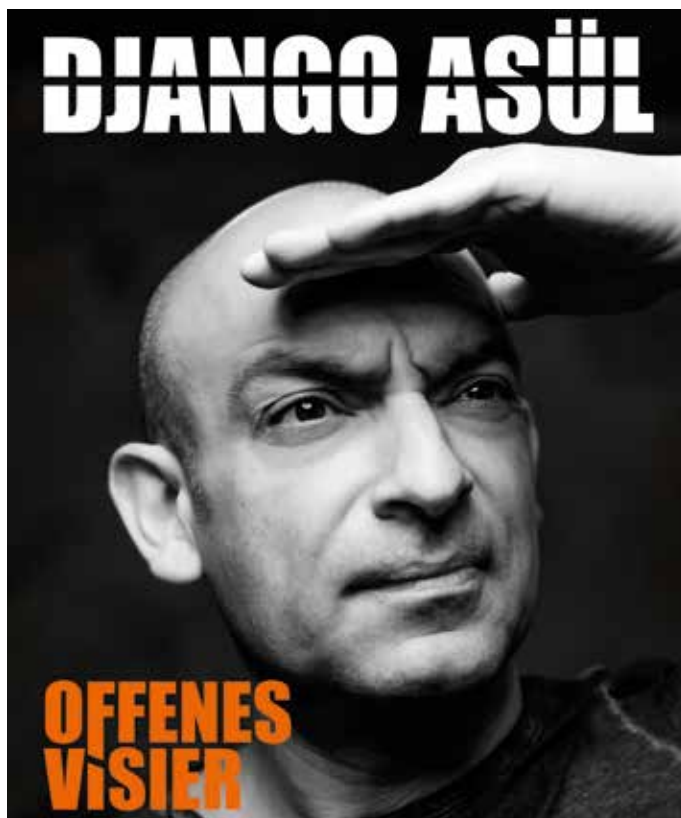
Anträge stellen unter www.dthg.de

Das Programm wird von der Deutschen Theater-technischen Gesellschaft (DTHG) umgesetzt. Die Fördergrundsätze für das neue Programm stehen unter www.dthg.de bereit. Die DTHG bietet auch eine telefonische Beratung zur Antragstellung an.

Die Deutsche Theater-technische Gesellschaft ist ein unabhängiger Berufsverband für alle Akteure, die in technischen, technisch-künstlerischen und künstlerischen Bereichen der gesamten Kulturproduktion tätig sind und hat bereits das Teilprogramm „Pandemiebedingte

Investitionen in Kultureinrichtungen zur Erhaltung und Stärkung der bundesweit bedeutenden Kulturlandschaft“ für Theater, Variété und Kleinkunst erfolgreich verantwortet. **REICHENBERGER**

(Quelle: Pressemitteilung der DTHG vom 22.04.2021)



FREITAG 8. APRIL 2022

AlpenCongress Berchtesgaden | 20 Uhr

Kartenvorverkauf: Tourist-Information Berchtesgaden im AlpenCongress, Tel.: 08652 65650-605 oder Online unter: alpencongress.de

www.django-asuel.de

Django Asül – Offenes Visier

Kaum ist das Visier offen, hat Django Asül urplötzlich einen ganz anderen Blick auf die Dinge. Raus aus der Filterblase, rein in den Weitwinkel. Und vor allem: Raus in die weite Welt. Django Asül treibt sich herum von Marseille über Malta bis in den Nahen Osten. Und schon hagelt es Erkenntnisse auf die drängendsten Fragen: Wieso ist Malta das ideale EU-Land? Ist der Klimawandel eine Gefahr oder doch eher die Lösung wofür auch immer? Oder gilt das eher für die Digitalisierung?

Und: Ist der Einzelne in der Gesellschaft tatsächlich ersetzlich oder eher entsetzlich? **ALPHAUS**

Denn mit offenem Visier sieht man nicht so sehr sich selbst, aber umso mehr andere und anderes. Ganz gegen

den Trend ignoriert Django Asül die Selbstoptimierung und setzt auf Fremdoptimierung. Dabei lernt er vor allem Verständnis und Verständigung und wird so zum Mediator zwischen den Fronten. Wie das alles funktioniert? Ganz einfach: Django zahlt sich selber ein Grundeinkommen. Und ist damit seiner Zeit weit voraus. Dieses Programm ist daher ein Muss für alle, die den Weitblick nach innen und nach außen haben.





Kultur trifft Hof

Seit der Eröffnung im November hat der Kulturhof Stanggass bereits viele Einheimische und Gäste überzeugt. Ab März wird er der neue Ort für Kultur und Erlebnisse aller Art in der Region sein.

Denn Menschen brauchen den Austausch mit anderen, die Gemeinschaft und das Beieinandersein. Wie könnte das schöner stattfinden als mit Kunst und Kultur? Das denkt sich das Team vom Kulturhof und lädt ab März regelmäßig beim „Kulturmittwoch“ zu sehenswerten Veranstaltungen ein. „Wir wollen mit den verschiedenen Programmpunkten möglichst vielen Menschen wunderbare Erlebnisse ermöglichen“, so Sabine Henninger, Leitung des Veranstaltungsbereichs

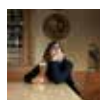
am Kulturhof. Der Festsaal mit seiner erstklassigen Akustik und Lichtanlage in Konzertsaal-Qualität soll erlebbar werden mit lauten und leisen Konzerten, außergewöhnlichen Kabarets und Events für alle Sinne.

Auch eine **Multivisionsshow mit Klavierbegleitung**, und die neue Ausgabe des Alpenfilmfestivals mit einem Zusatzfilm, der im Berchtesgadener Land spielt, **Konzertabende mit zusätzlichen Outdoor-„Lauscher-tickets“** (das sind Plätze im Innenhof des Festsaals zum entspannten Beisammensitzen) sind geplant.

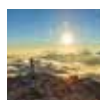
Zusätzlich wird es in der Bar die Reihe **Musik trifft Hut** (jeden 1. Dienstag

im Monat) geben: lässige Abende mit Livemusik toller Künstler, die sich wie in alter Tradition über eine Anerkennung in den Hut freuen, der rumgeht. Im Gasthaus unterhalb des Festsaals bietet der Kulturhof zu den Veranstaltungen ein Kulturmenü, um entspannt die Zeit von Einlass bis zum Veranstaltungsbeginn zu überbrücken. An der Bar gibt es Drinks vor und nach dem Event. Tickets mit Übernachtung und Kulinarik werden gerne zusammengestellt und eignen sich auch als Geschenk.

All das macht den Kulturhof Stanggass zu einem Ort der Begegnung, der für Einheimische und Gäste mehr ist als ein touristisches Anlaufziel.



16.3.2022
EVA KARL FALTERMEIER
ES GEHT DAHI



30.3.2022
ULLA LOHMANN & BASTI HOFMANN
47 SUMMITS – ABENTEUER EUROPA



11.5.2022
ANDREAS MARTIN HOFMEIER
KEIN AUFWAND (TEIL 1)



18.5.2022
SONDERAUSGABE
ALPENFILMFESTIVAL 2022



1.6.2022
VOICES UNLIMITED
A CAPPELLA IN PERFORMANCE



29.6.2022
QUADRO NUEVO
MARE



31.8.2022
AUF A WORT
BEST OF AUSTRO-POP



05.10.2022
MATTHIAS TRETTER
SITTENSTROLCH



INFO \ NEWSLETTER
www.kulturhof.bayern/kultur



TICKETS
www.ticketscharf.de



RICHARD & LUDWIG

Zwei Genies am Rande des Wahnsinns

Starnberger See. Aus einer Nebelbank taucht ein nicht registrierter Zwei-Personen-Rad-Dampfer auf und rammt die MS-Bayern mittschiffs. Nur kurze Zeit später besetzen zwei etwas orientierungslos wirkende Herren den Senderaum der bayerischen Funkwelle, treiben den Sendeleiter in den Wahnsinn, die Einschaltquoten in die Höhe, und erfinden den „Fliegenden Holländer“. **SALZACHHALLE**

Eine skurril-komische, tragisch-bunte, verbrecherisch-sozial größtenwahnsinnige, aber historisch noch nicht belegte Szenerie, über zwei schillernde Figuren der bairischen Geschichte. Der Autor dieser möglich-wahren Bühnen-Live-OffAir-Radio-Show, Mario Eick, benennt diese im Stück fiktiv mit Richard & Ludwig.

Richard [ritch'art]: Christoph Stoiber, ausgebildet an der Ruth v. Zerbonie Schauspielschule, stand schon für zahlreiche Film- und Fernsehprojekte vor der Kamera. Rosenheim Cops, Mord in bester Gesellschaft, Pfarrer

Braun, Lena Lorenz, XY (als Schauspieler), SoKo's „dort und da“ und war im Bayerischen Volkskusttheater München in verschiedenen Rollen zu sehen. Er verkörperte im Hauptcast der ZDF-Serie „Die Garmisch-Cops“ die Rolle des Franz Obermayr für die er von der Polizei zum „Polizeihonorkommissar“ ernannt wurde.

Ludwig [koenig]: Franz-Josef Fuchs studierte Schauspiel und Kulturmanagement in Wien und München, gründete 1999 NUTS-DieKulturfabrik in Traunstein, die sich zu einer der bekanntesten Institution der freien bayerischen Kulturszene, entwickelte. Seit 2006 betreibt er noch zusätzlich die Theater-Bar Studio16. Als Schauspieler und Regisseur steht er gerne und oft selbst auf der Bühne. Zudem koordiniert Franz-Josef Fuchs als künstlerischer Leiter das Fabriktheater Traunstein und inszeniert die Spielzeiten und die regelmäßig stattfindenden historischen Freilicht-Spiele mit über 100 Akteuren.



Eine nicht unbedeutende Rolle im Stück übernimmt außerdem die Bayernwelle Südost: Geschäftsführer Dietmar Nagelmüller leiht dem Sendeleiter seine Stimme, Markus Gollinger gibt den Moderator im Studio und Verena Fuchs steht als „Musikzwerg“ hinter den Reglern. **RASSMANN**

Ein „Muss-Anschauer“ für alle Liebhaber des monarchisch-bayrischen Wahnsinns und der sächsischen-schlauen Dreistigkeit oder die es noch nicht gesehen haben.

Premiere 20. März,
weitere Spiel-Termine:
26.03./27.03./01.04./02.04./
03.03., jeweils 20.00 Uhr.

Werbung

THEATER . MUSIK . KABARETT

NUTS

Kulturfabrik.

Crailsheimstr. 12
83278 Traunstein

Tel: ++49 [0] 861 - 84 31

www.nuts-diekulturfabrik.de

JAZZ: GUT FÜR DIE GESUNDHEIT

Was in New Orleans seit Jahrzehnten erlebtes Wissen ist, kann durch eine kleine Studie unterstrichen werden: Jazz ist gut für die Gesundheit. Denn Patienten, die der Jazzmusik lauschen, werden schneller gesund. Aber auch die Stille hat ihre gesundheitlichen Vorteile. Wissenschaftler fanden heraus, dass Patienten, die Geräusche eliminierende Kopfhörer trugen, eine geringere Herzrate und weniger Schmerzen hatten.

Anästhesisten haben sich nun auch mit diesem Thema beschäftigt. Patienten, die vor einer Operation stehen, sind nicht nur ängstlich wegen der Operation, sondern auch die Betäubung verursacht Angst. Nach der OP bekommen die Patienten zumeist wieder Medikamente, die zu Nebenwirkungen führen können. Eine kleine Studie mit zufällig ausgewählten 56 Patienten, die in zwei Gruppen aufgeteilt wurden, hat nun für neue Einsichten gesorgt, wie dadurch erzeugter emotionaler und körperlicher Stress vermindert werden kann.

Die eine Hälfte der Patienten bekam Kopfhörer aufgesetzt und war von nun an von Stil-

le umgeben, die andere Gruppe hörte stattdessen Jazz. Alle Patienten befanden sich nach einer Operation auf einer Intensivstation. Ihre Blutdruckwerte, Schmerz- und Angstlevel wurden routinemäßig gleich nach dem Aufwachen gemessen und nochmals nach 30 Minuten. Der Herzschlag war für beide Gruppen signifikant niedriger im Vergleich

zur Aufwachsituation. Nach 20 Minuten zeigten sich Unterschiede: Die Jazz-Gruppe hatte niedrigere Herzschlagwerte als die Stille-Gruppe, wobei jedoch nach zehn Minuten bei der Letzteren die Schmerzkurve niedriger war als bei der Jazz-Gruppe.

Die Wissenschaftler sind grundsätzlich davon überzeugt, dass diese kosten-

günstigen und für Patienten angenehmen Methoden – Jazzmusik oder Stille – in der Pflege einsetzbar sind.

Quelle: American Society of Anesthesiologists (ASA).

RIEGEL

51. Internationale
Jazzwoche Burghausen
22. bis 27. März 2022
[www.b-jazz.com/
jazzwoche-
burghausen-2022/](http://www.b-jazz.com/jazzwoche-burghausen-2022/)

KUSCHELN ZU HAUSE!

Die beste Gelegenheit für Ihr schönes Zuhause.



Global Oviedo
Polsterecke in Stoff
REGAIN Hunter dunkelgrün,
Stellmaß ca. 283x86x177 cm,
inkl. Lieferung, ohne Kissen und Deko ab

Unser Bestseller

1598.-

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!

GEKONNT EINRICHTEN
EIGENE SCHREINEREI



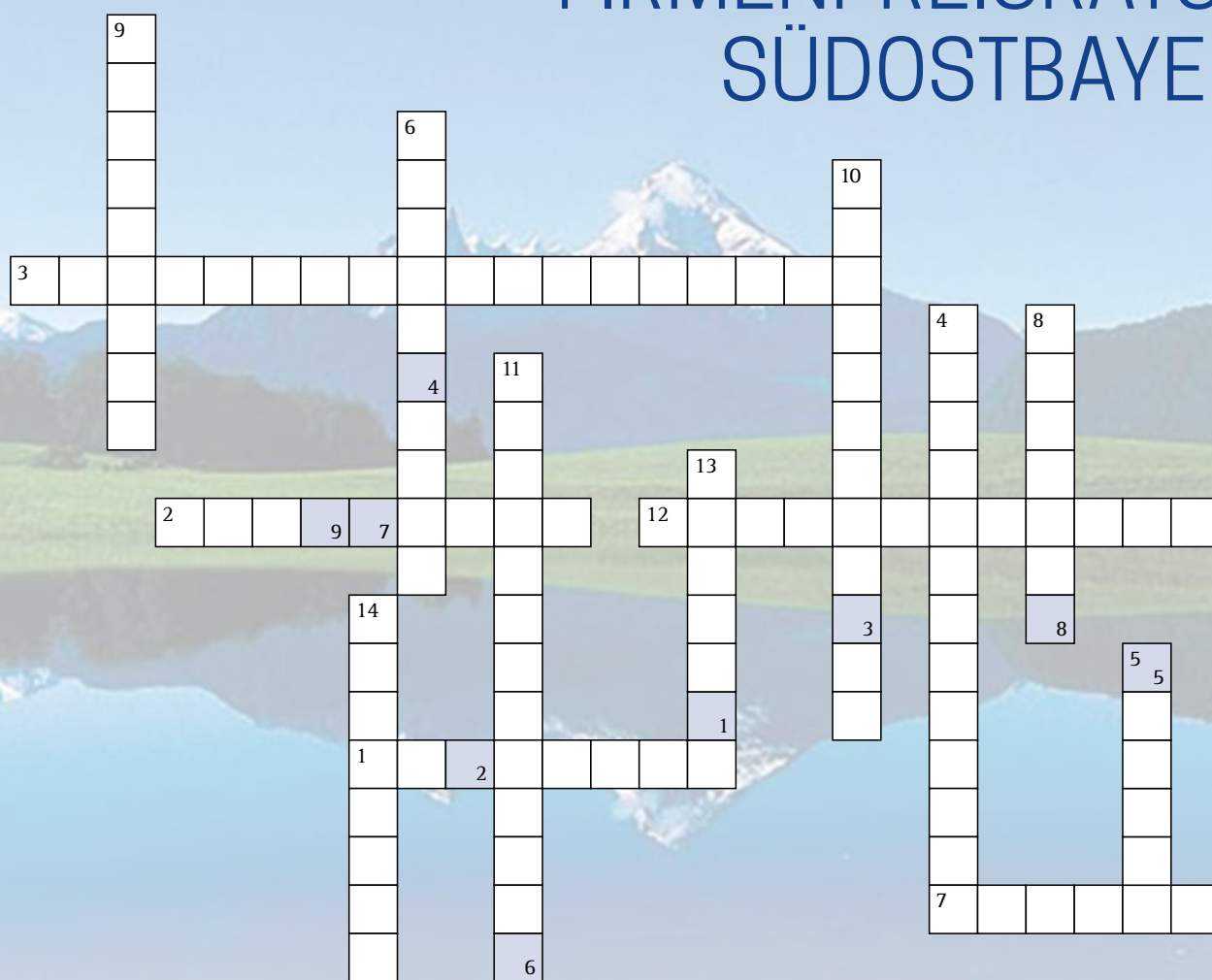
Möbel
Reichenberger

Direkt an der B 20 zwischen
Freilassing und Bad Reichenhall
Bahnhofstraße 2
83404 Ainring-Hammerau
Telefon 08654/4817 0
www.moebel-reichenberger.de

GROSSER
ABVERKAUF
WEGEN
KOLLEKTIONS-
WECHSEL



FIRMENPREISRÄTSEL SÜDOSTBAYERN



Gewinne:

1. Preis: Geldpreis € 200,00 Sparkasse BGL
2. Preis: Geldpreis € 100,00 Sparkasse BGL
3. Preis: Buchpaket Verlag Plenk Berchtesgaden

Aufgabe:

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

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

LÖSUNGSWORT:

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



Gewinner der letzten Ausgabe:

Lösungswort: Christmette

1 Preis: Margot Gimpel, Ainring

2. Preis: Franziska Maier, Bad Reichenhall

3. Preis: Stefan Reiß, Marktschellenberg

Einsendeschluss: 20.04.2022. 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.

WER HAT EINEN SCHLAG?

Verehrter Herr Professor Schlagader, herzlichen Dank für die umfangreichen Hilfen zum Erlernen der deutschen Sprache. Nach ausführlichen Studien möchte ich Sie fragen, warum in Ihrer Sprache eine derartige Wortarmut besteht. Lassen Sie mich das mit dem Beispielwort „Schlag“ begründen.

Ein „Schlag“ ist eigentlich, nach Meinung eines gewissen Herrn Duden, ein durch eine heftige, schnelle Bewegung herbeigeführtes Auftreffen auf etwas. Das Verb für dieses Ereignis lautet „schlagen“.

Nun habe ich gelernt, eine Variante davon ist „abschlagen“. Also, beim Golf-sport kann man einen Ball abschlagen, man kann aber auch einem Menschen etwas abschlagen, das er sich wünscht. Auch kann man, wenn es auch nicht wünschenswert ist, jemand die Hand abschlagen. Das Substantiv ist der Abschlag, der auf einen Preis möglich ist. Die Vergangenheit, nach dem Abschlag des Golfballs, nennt sich abgeschlagen, was man aber auch selbst ist, wenn man sich müde fühlt. Anstatt mit „ab“ ist auch die Kombination mit „auf“ gebräuchlich. Aufschlagen, das machen oft Tennisspieler, aber auch Personen, die aus großer Höhe fallen. Die erleben dann einen Aufschlag, selbigen kann man aber auch bei einem Preis vornehmen. Ähnlich klingt ausschlagen – das ist das, was Pferde gerne machen. Den Ball beim Tennis kann man ausschlagen, aber auch ein Angebot. Das dazu gehörende Substantiv „Ausschlag“ distanziert sich

jedoch von diesen Verbindungen und beschäftigt sich lieber mit der menschlichen Haut.

Ein Fahrzeug, auch mitsamt Fahrer*in, kann sich überschlagen, wer nicht exakt rechnen möchte, kann dies ebenfalls. Jemand kann die Beine überschlagen, auch dessen Stimme ist dazu in der Lage. Der eine überschlägt sich vor Begeisterung, ein anderer die Seiten eines Buches. Unterschlagen hingegen ist nur bei Informationen oder Geldbeträgen Usus.

Niederschlagen steht auf dem Wunschzettel jedes Box-sportlers. Er jubelt dann einen Niederschlag, während selbiger als Wettererscheinung sich bei ihm kaum niederschlägt. Sein Gegner fühlt sich dann niedergeschlagen, was anderen auch außerhalb des Boxens passiert.

Totschlagen kann man, so ist es halt bei uns, nur etwas, das lebt. Bei Ihnen in Deutschland geht das auch mit der Zeit. Ein Anschlag ist eine plakative Veröffentlichung, aber auch ein Gewaltakt. Schlagen, immer wieder die Verbindung zu „schlagen“, mit unterschiedlichster Bedeutung! Wie können sich Ihre Landsleute denn klar verständigen? Dabei gäbe es noch viel mehr, wie beschlagen, erschlagen, geschlagen, hinschlagen, radschlagen, ratschlagen, verschlagen, zerschlagen, zuschlagen, fehlschlagen, leckschlagen, nachschlagen, beratschlagen, breit schlagen, steifschlagen, veranschlagen, zurückschlagen, zusammenschlagen und noch viele mehr. Man müsste neue Wörter erfinden, um alle bes-

ser unterscheiden zu können. Ach ja, von einschlagen spricht man, wenn man per Handschlag etwas vereinbart oder eine Fensterscheibe mutwillig zerstört. Einschlagen kann man etwas in Tüchern, auch eine Bombe kann das. Diesen Einschlag nennt man dann Militärschlag oh Gott, heute am

25. Februar 2022 muss ich da an die armen Menschen der Ukraine denken.

Wer einen Schlag hat, soll ja nicht ganz bei Trost sein. Aber deswegen ein anderes Land überfallen?

Ergebenst Ihr
Mamadou Touré, Timbuktu

Eine Satire von Fiffi Schlautaler
(Pseudonym).



Der Kommentar von Iganz Schmarrnprachter (volksdummlicher Heimatdichter)

Da' größte Verbrecher seit'm Urknall,
des wår da Hitler auf jed'n Fåll,
der håt a'n Kriag g'führt in West und Ost,
håt 65 Millionen Menschenleb'n kost'.
Und wås håt der Obertrott'l davo'?
Sågt mei' Uropa und moant's a' a' so,
vo' koan ånder'n werd' denkt so schlecht
wia vo' dem Oachsloch und zwår zurecht.
Denkt vo' de' Kriag'streiber denn koaner dro',
dass de' Rechnung går nia aufgeh' ko'?
Håst bloß zwånz'g Jåhr lång Måcht, Geld ohne Zweife'
und auf Ewigkeiten bist du nå' da' Teifi'!
Oiso i' mechat des auf går koan Foi' ned,
dass so lång schlecht' mån vo' mir red't!
Und wenn's im Jenseits gibt a' Ewigkeit,
wo's a' G'richt hoit'n über ålle Leit,
wo' ma' a' Gerechtigkeit is' g'wohnt,
håt si's Weltkriag führ'n auf koan' Foi' g'loht!
So schlimm wia da' Hitler wår sunst koaner,
sågt da' Uri' und fångt o' zum woaner,
weil er håt a' då' sei'n Bua'm verlor'n
und sei'n recht'n Hax'n und s'Gehör' auf de' Ohr'n.
Doch heit', im zwoatausn'dzwoarazwånzger Jåhr
werd' scheint's a'm Ådolf sei Wunschtraum wår,
er kriagt boid a'n Kollegen, der mit eahm teilt,
wås in der Ewigkeit niamois vo' heilt,
wer des is'? Oiso oan's, des waoß ma' g'wiss,
dass des de' Frau vo' a'm Puter is'!

(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

www.kaefers-treppenlifte.eu



Ihr Team von Käfer's Treppenlifte Freilassing

Obere Feldstraße 13 | D - 83395 Freilassing