

Wohlfühltipps für die Region – hier bei uns

# RUNTER VON DER *Couch*

**MARTIN  
FRANK**

TV-SCHAUSPIELER,  
KABARETTIST

TOP-VERANSTALTUNGEN  
DER REGION

WANDERN & RADELN

PREISRÄTSEL



# Hört sich endlich gut an.

*„Ganz gleich, wo Sie Ihr Hörgerät gekauft haben – wir passen es auch nachträglich an Ihr persönliches Hörempfinden an.“*

MAXIMILIAN WITTMANN  
Akustiker

 **bachmaier®**  
**Akustik**

**Berchtesgaden**  
Schlossplatz 5  
08652/964953

**Bad Reichenhall**  
Kaiserplatz 1  
08651/7669655

**Freilassing**  
Lindenstraße 20  
08654/607415

[www.bachmaier-akustik.de](http://www.bachmaier-akustik.de)





## GEMEINSAME

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



**KLINIKEN**  
SÜDOSTBAYERN

BAD REICHENHALL • BERCHTESGADEN • FREILASSING • TRAUNSTEIN • TROSTBERG • RUHPOLDING

[WWW.KLINIKEN-SUEDOSTBAYERN.DE](http://WWW.KLINIKEN-SUEDOSTBAYERN.DE)



# Den Gürtel enger schnallen?

*Wenn man mit 70-jährigen oder 80-jährigen Leuten spricht, erfährt man verklärt von der glücklichen Zeit der 60er Jahre. Die Kriegsfolgen waren großteils aufgeräumt, die Wirtschaft begann wieder zu boomen, der Wohlstand hielt nach und nach Einzug. Nach einem halben Jahrhundert mit zwei Weltkriegen entstand eine Aufbruchstimmung. Ja, das war wohl eine glückliche Zeit.*

Über 70 Jahre lebten die Deutschen im Frieden. Aber jetzt gibt es wieder Krieg in Europa. Auch wenn uns hier (noch) nicht die Bomben auf den Kopf fallen wie den bedauernswerten Ukrainerinnen und Ukrainern, wirken sich doch dieser Krieg, die damit verbundenen Sanktionen und die Gegensanktionen auf unser Leben aus. Die Energie- und die Lebensmittelpreise steigen, die Inflation setzt zu einem Höhenflug an. Die Verteuerung spüren derzeit hauptsächlich die Menschen mit niedrigem Einkommen, jedoch verschiebt sich die-

se Schmerzgrenze Stück für Stück nach oben in der Einkommensskala. **RIEGEL**

Die Inflationsrate in Deutschland liegt derzeit bei ca. 7 %, in der Türkei zum Vergleich bei 70 %. Auch die 7 % spürt man teils deutlich, an der Tankstelle, im Supermarkt et cetera. Ja, die Politik versucht, dagegen zu wirken. Die Senkung der Energiesteuer, Energiezuschuss, Familienbonus, 9-Euro-Ticket – pauschale Maßnahmen sind nie vollkommen, sie beinhalten fast logisch Fehler, beispielsweise der Ausschluss der Rentner\*Innen beim Energiezuschuss.

## Auch DU kannst etwas tun

Was aber können wir Privatleute tun? Ja, wir können etwas tun. Der Einzelne kann nichts bewirken, jedoch die Masse der Einzelnen sehr wohl. Ideenreichtum ist gefragt. Wir haben uns umgehört und Tipps gesammelt.

Nicht automatisch den Wasserhahn auf warm stellen, nicht das Licht in unbenutzten Räumen brennen lassen, die Butter dünner auf Marmeladen- und Wurstbrote streichen! Die Heizung um 1 – 2 Grad senken und an kühleren Tagen dafür einen Pullover über das T-Shirt ziehen. Beim Einkaufen die Preise vergleichen, den Kühlschrank nicht zu kalt einstellen – 7 Grad reichen, Plastiktüten und -verpackungen so weit es geht vermeiden. Bei kurzen Strecken statt dem Auto lieber das Fahrrad benutzen oder zu Fuß gehen. **REITERALM**

Dies ist nur eine kleine Auswahl an Tipps. Sie zu befolgen dürfte nicht schwer sein. Wenn jeder oder viele diese und andere Tipps umsetzen, kann das bedeuten, dass unser Lebensstandard ein wenig sinkt. Los, schnallen wir den Gürtel ein wenig enger – es wird uns immer noch besser gehen als in den 60er Jahren. Und wir wissen, auch damals waren die Menschen glücklich.

## Gastautoren in „Runter von der Couch“



Ministerin  
Michaela Kaniber



Landrat  
Georg Grabner



Olympiasiegerin  
Hilde Gerg



Extremkletterer Thomas  
Huber (Huaberbuaum)



Olympiasiegerin  
Viktoria Rebensburg



Schauspieler und Kabarettist  
Stephan Zinner



Olympiasiegerin und  
Weltmeisterin  
Laura Dahlmeier



Olympiasieger und Weltmeister  
Felix Loch



Weltmeister  
Markus Eisenbichler



Landtagspräsidentin Ilse  
Aigner



Schauspieler und Kabarettist  
Helfried von Lüttichau



TV-Schauspieler und Kabarettist  
Martin Frank

## Impressum

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

Redaktions- und Anzeigenkontakt: pk@runtervondercouch.com

Fotos: mediActiv, Agentur Zweigold, Kleines Theater Salzburg, COFO Entertainment

Gastautoren dieser Ausgabe: Martin Frank, Ignaz Schmarnprachter (Pseudonym), Fiffi Schlautaler (Pseudonym)

Druck: Strube Druck&Medien GmbH, Stimmerswiesen 3, D 34587 Felsberg

Layout: XS Werbeagentur, Wolfgang-Griesstätter-Straße 14, 83404 Hammerau, 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.

## Martin Frank



### Regelmäßige Bewegung stärkt das Immunsystem. Wie halten Sie es mit Sport und Bewegung?

Martin Frank: Am liebsten würde ich Ihnen jetzt erzählen, dass ich täglich bereits zum Sonnenaufgang 10 Kilometer laufe, dem ist aber leider ganz und gar nicht so. Gleich zu Beginn der Pandemie habe ich mir ein Rudergerät gekauft und war voller Elan. Mittlerweile hat sich das Rudergerät allerdings in einen Kleiderschrank verwandelt. In mir haust ein riesiger Schweinehund, den ich allein nicht bezwingen kann. Deshalb brauche ich immer jemanden, der mir einen Tritt in den Allerwertvollsten verpasst, und trainiere zweimal

die Woche mit meinem Trainer. Hinzu kommt noch die Arbeit bei uns auf dem Bauernhof, die auch mal mehr mal weniger anstrengend ist. Was ich seit Corona für mich entdeckt habe – und als Kind eher als langweilig und nie mit Sport in Verbindung gebracht hätte –, ist wandern. Egal ob bei uns im Bayerischen Wald oder in Südtirol. (Dort ist auch das Foto entstanden) **DIEEXKLUSIVEKUECHE**

### Würden Sie sagen, dass ein Live-Auftritt einer sportlichen Betätigung gleichkommt?

Martin Frank: Ich kann zumindest sagen, dass ich nach einer Vorstellung ziemlich durchgeschwitzt bin und einen Bärenhunger habe. In erster Linie ist mein Bühnenschweiß aber wahrscheinlich eine Mischung aus Scheinwerferhitze und Nervosität, denn eigentlich stehe ich zwei Stunden lang immer am selben Fleck und führe ein Selbstgespräch. Je nachdem wie intensiv ich in mein Programm eintauche, bin ich zum Schluss aber trotzdem außer Puste. Beim nächsten Auftritt schnalle ich mir aber eine Sportuhr um und werde berichten, wie viele Kalorien ich verbrannt habe. **KILLER**

### Was würde die in Ihren Programmen oft zitierte Oma zum Thema Gesundheitsvorsorge sagen?

Martin Frank: Die würde wahrscheinlich sagen: „warme Füße, a guade Brotzeit und a Krügerl Bier, das rat ich dir!“ Ich wüsste nicht, dass meine Oma viel Sport getrieben oder sich regelmäßig vom Doktor hätte durchchecken lassen. Trotzdem ist sie 90 Jahre alt geworden. Sie ist natürlich eine ganz andere Generation, aber ich glaube auch, zu viel Gesundheitsvorsorge ist auch nicht gesund. Erst vor kurzem hatten wir im Bekanntenkreis einen Fall, diejenige hatte sich ausschließlich von undefinierbaren grünen Smoothies ernährt, unfassbar viel Sport gemacht, auf jegliche Art von Zucker und Alkohol verzichtet und ist trotzdem mit nicht einmal 50 Jahren an Krebs verstorben. Da pfeif ich doch auf diese grünen Smoothies und gönne mir die Sünden des Lebens. Aber vielleicht fragen sich mich nach meinem dreißigsten Geburtstag nochmal. Eventuell denke ich dann anders.

**In den Zeiten von Corona, Ukrainekrieg, et cetera: Ist Kabarett oder Comedy eher**

### unangebracht oder gerade deswegen wichtig?

Martin Frank: Ich finde Kabarett und Comedy ist gerade jetzt sehr wichtig. Corona ist noch nicht einmal vorbei und es bricht schon die nächste Krise über uns herein. Wir sind zwar weder auf der Flucht, noch müssen wir um unser Leben fürchten. Dennoch ist es auch für uns eine sehr belastende Situation. Ich habe schon den Eindruck, die Menschen wollen dem aktuellen Wahnsinn zumindest für zwei Stunden entfliehen und da haben wir auch ein Recht darauf. Natürlich kann ich mir jeden Tag die Nachrichten und Brennpunkte anhören und mitleiden, aber ich darf auch ohne schlechtem Gewissen sagen: Und jetzt brauch ich eine Auszeit. Ich will raus, ich will andere Dinge hören, ich will lachen! Es gibt ja den altbekannten Spruch: „Lachen ist gesund!“, und den würde ich voll und ganz unterschreiben. Denn auch das ist Gesundheitsvorsorge: Sich ohne schlechtes Gewissen Gutes tun.

**Martin Frank in der Region:**  
01. Juli: Klosterhof Open Air, Traunstein  
27. Juni: Salzach Festspiele Laufen



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



# Salzach Festspiele

Schloss Triebenbach bei Laufen

# 2022



**Sa 9.7. Iberl Bühne**  
„Zuagricht, hergricht, higricht“



**Mi 13.7. Haindling**  
„Sommerkonzert“ \*AUSVERKAUFT\*



**Do 14.7. Spider Murphy Gang**  
„Unplugged“ \*AUSVERKAUFT\*



**Sa 16.7. Ganes**  
Or brüm – Blaues Gold



**Fr 22.7. Conny & Die Sonntagsfahrer**  
„Schön war die Zeit“



**Sa 23.7. Mythos Pink Floyd**  
by The Floyd Council



**Mi 27.7. Martin Frank**  
„Einer für alle – Alle für keinen“



**Do 28.7. Auf A Wort**  
„Die Songs von STS ...“

**Sa 30.7. Simon & Garfunkel**  
**Revival Band**  
„Feelin' Groovy ...“



Ticket-Hotline +49 1806 700733

Kartenvorverkauf z.B.

Lotto Dietrich in Laufen, T +49 8682 1258

Reisebüro Hogger in Freilassing, T +49 8654 49300

Eine Information des Kulturamtes

der Stadt Laufen, T +49 8682 8987-36

Durchführung aller Veranstaltungen gemäß gültiger

Corona-Bestimmungen. Infos unter [www.stadtlaufen.de](http://www.stadtlaufen.de)

[www.salzachfestspiele.de](http://www.salzachfestspiele.de)



Die Beauftragte  
der Bundesregierung  
für Kultur und Medien



stadt  
*Laufen*

## Südostbayern, ein KULTURFEST!

*Runter von der Couch und hin zur Live-Kultur! Der Genuss von Kunst & Kultur wirkt sich positiv auf die körpereigene Immunkraft aus. Selten macht sich das jemand bewusst: Hier geht es um Genuss, Spaß UND Gesundheit!*

REICHENBERGER

Die Bevölkerung in Südostbayern wird mit Kulturangeboten und Festivals geradezu verwöhnt. Neben den vielen etablierten Theatern und Hallen stehen auch Festivals und Veranstaltungsreihen mit neuen Konzepten und prominenten Künstlern auf dem Programm.

Bereits seit 2005 veranstaltet die Stadt Laufen die Salzachfestspiele. Die Besonderheit bietet der Open-Air-Veranstaltungsort auf Schloss

Triebenbach. Die romantische Schloss-Kulisse, künstlerisch beleuchtet, sorgt für ein außergewöhnliches Ambiente. Auch 2022 lockt ein illustres Künstlerangebot von der Iberl Bühne, über Martin Frank, Ganes, Haindling, Spider Murphy Gang, Conny & die Sonntagsfahrer, Mythos Pink Floyd, Auf a Wort- STS-songs bis zur Simon & Garfunkel Revival Band. Infos unter [www.salzachfestspiele.de](http://www.salzachfestspiele.de).

Auch die von der Firma COFO Entertainment veranstalteten Festspiele „Burghauser Konzertsommer“ und „Raiffeisen Kultursommer“ präsentieren prominente Stars: Sarah Connor, Sting, Wanda, James Blunt, Spider Murphy Gang, Nico Santos, Herbert Pixner, Haindling,

Melissa Naschenweng, Angelo Kelly & Family, Martina Schwarzmann, Pizzera & Jaus, Rainhard Fendrich, Hubert von Goisern. Infos unter [www.cofo.de](http://www.cofo.de).

ESCHLBERGER

### Vielfältige Genres

Lag der Schwerpunkt in der Region früher oft auf Rock- und Pop-Musik, sowie auf Kabarett rückt auch die Klassik immer mehr in den Fokus. Bei den Bad Reichenhaller Philharmonikern, außerhalb von München das einzige symphonische Berufsorchester Oberbayerns, kann man sich im Sommer auf bemerkenswerte Konzerte freuen. Bekannt sind die Philharmonischen Konzerte, die Mozart-Tage, „der Thum-

see brennt“, Alpenklassik, die philharmonische Weihnacht und andere. Neu sind nicht nur Chefdirigent Daniel Spaw und der Kulturmanager Jochen Gnauert als Geschäftsführer, sondern auch das Opernfestival #LAVOCE, das im September mit attraktiven Konzerten aufwartet. Infos unter [www.brphil.de](http://www.brphil.de). Weitere Bereiche wie Jazz, Ballett, Volkstheater wie die Sommerfestspiele im Alpen-Congress Berchtesgaden, etc. komplettieren den Kultursommer der Region. Wer nicht genug hat, kann auch das reichhaltige Angebot der Kulturstadt Salzburg nutzen, unter anderem bei den Salzburger Festspielen, im Landestheater oder im Kleinen Theater Schallmoos.

## Ein Kultursommer, wie er früher einmal war

*Der Juni bietet ein abwechslungsreiches Programm im kleinen Theater, im Schallmooser Kulturviertel der Stadt Salzburg.*

Das Kammerspiel „Der Ignorant und der Wahnsinnige“ von Thomas Bernhard, inszeniert von der freien Gruppe TheaterDirekt hat am Sonntag, 5. Juni Premiere. Die Salzburg-Premiere der Kabarettistin Franziska Wanninger „Für mich soll's rote Rosen hageln“ ist eine launige Hommage an die Leichtigkeit. Zu sehen am FR 10. Juni. Einen Abend später schlägt Schottys Stunde, der dann kommt, wenn alle anderen weg sind ... in dem Theater von Mizzi Meyer alias Ingrid Lausund „Der Tatortreiniger“. Tragisch ko-

misch wird der Sonntag in „Die komische Tragödie“ mit Caroline Richards.

Vier Kabarett-Shootingstars treten am DO 16. Juni auf: Evelin Pichler, Katie LaFolle, Marecek Musner und Michael Großschädl.

Geschichten aus dem Leben erzählt Edi Jäger im aktuellen Programm „Es ist nur eine Phase, Hase“ ab 18. Juni. Das Kabarett von Horst Schroth „Wenn Frauen fragen“, mit Edi Jäger dann einen Abend später. Die Schweizerin Jane Mumford feiert ihre Österreich-Premiere „Reptil“ am DI 21. Juni. Ein schräger Heimatabend mit daBERRER ist am 25. Juni und am 30. Juni das musikalische Kabarettprogramm „Noch immer alles neu“ von Isabell Pannagl.

### SCHALLMOOS, AM FUSSE DES KAPUZINERBERGS:

Das kleine theater ist seit über 30 Jahren fixer Bestandteil der Kulturszene in Salzburg.

Edi Jäger, Mitglied des künstlerischen Leitungsteams: „Wir schreiben dem Haus nicht vor, was es zu sein hat. Wir machen die Türen für alle ganz weit auf!“ Das Ambiente ist einzigartig. Das Gewölbe, in dem gespielt, gelacht, getanzt und gesungen wird, hat sich zu einem beliebten Spielort und Impulsgeber der freien Szene entwickelt. Die Bandbreite des Hauses ist vielfältig: Theaterproduktionen, Kabarettprogramme, Konzerte, Jugend- und Kinderstücke. Die Mischung macht's.

MO-DO 10-14 Uhr  
+43 (0)662 872154  
[karten@kleinstheater.at](mailto:karten@kleinstheater.at)  
[WWW.KLEINSTHEATER.AT](http://WWW.KLEINSTHEATER.AT)

kleines  
**theater**  
HAUS DER FREIEN SZENE



## Tüßling – Altötting – Burghausen: STARS zum Anfassen

Mit über 50 Jahren Kompetenz und Erfahrung im Live-Entertainment und mehreren hundert Shows pro Jahr zählt die COFO Entertainment GmbH & Co.KG mit Sitz in Passau zu den führenden Veranstaltern im gesamten deutschsprachigen Raum. Auch 2022 werden von COFO 2 große Festivals im Landkreis Altötting organisiert.

### Burghauser Konzertsommer

Seit 2011 veranstaltet COFO Entertainment im zweijährigen Turnus Konzerte in der historischen Location. Stars wie Rainhard Fendrich, Haindling, Hubert von Goisern, Mark Forster, Nena oder Michael Patrick

Kelly und Anastacia haben dort schon das Publikum begeistert. Besonders reizvoll sowohl für die Künstler als auch für die Konzertbesucher ist die wunderbare Atmosphäre der längsten Burganlage der Welt: Sie thront über der Stadt Burghausen und bietet vor allem in den Abendstunden einen bezaubernden Ausblick und eine einzigartige Stimmung. Die Stadt Burghausen, allen voran Bürgermeister und Schirmherr Florian Schneider freuen sich auf das Festival.

#### Das Programm:

29.7. Classic Rock Night  
30.7. Spider Murphy Gang & Münchener Freiheit  
31.7. Nico Santos

1.+2.8. Herbert Pixner Projekt  
3.8. Haindling  
4.8. Melissa Naschenweng  
5.8. Angelo Kelly & Family  
6.8. Martina Schwarzmann  
7.8. Pizzera & Jaus

### Raiffeisen Kultursommer

Die in der Inn-Salzach-Region einzigartige Konzertreihe holt seit 2011 die internationalen Stars der Musikszene auf die Bühne! 2022 wird mit großartigen Acts für wunderbare Momente gesorgt.

#### Tüßling, Schlosspark:

20.7. TOTO  
21.7. Sarah Connor  
22.7. Sting  
23.7. WANDA mit Special Guest JOSH.

Altötting, Kapellplatz:  
25.8. Rainhard Fendrich  
26.8. Hubert von Goisern



Angelo Kelly



Hubert von Goisern



TOTO

## Sommerfestspiele 2022

Im Kurgarten Berchtesgaden finden wieder die königlich bayerischen Sommerfestspiele unter der Regie von Rainer Schissel statt. Die Berchtesgadener Bühne s'Theaterplatzl, spielt in einer Freilichtaufführung drei bayerische G'schichten aus dem Königlichen Amtsgericht. Präsentiert werden die Einakter „Der Pfarrgockel“ von Georg Lohmeier, „Der Hochstapler“ sowie „Das Kunstwerk“ von Andreas Kern. Das Catering-Team des AlpenCongresses sorgt für Speis und Trank.

### Der Pfarrgockel

Gerichtsepisode von Georg Lohmeier  
2 zänkische „Weibsbilder“ müssen vor dem Amtsgerichtsrat erscheinen. Die Pfarrersköchin Ursula Atten-

berger ist angeklagt, den Gockel der Maria Asenbeck gequält und ermordet zu haben.

### Der Hochstapler

Einakter von Andreas Kern  
Ein vermeintlicher Herzog sorgt in der bayerischen Kleinstadt für Aufregung. Die geschwätzigste Zenz Huber und Bürgermeister Pfaffinger bringen den Hochstapler vor Gericht.

MOEBELGARTEN

### Das Kunstwerk

Einakter von Andreas Kern  
Der Bildhauer Thaddäus Schönherr will eine Skulptur des Körpers der Bäuerin Huber schaffen. Die eitle Landfrau sichert ihm ein Entgelt von 75 Mark zu. Als sie das Kunstwerk erblickt, zieht sie vor Gericht, da die Skulptur gar nicht ihrer äußeren Erscheinung entspricht.

**BERCHTESGADEN**  
AlpenCongress

# SOMMERFESTSPIELE 2022

**21., 22., 23. und 24. Juli 2022**  
Beginn: 19.30 Uhr (Einlass: 18.30 Uhr)  
Freilichtaufführung im Kurgarten des AlpenCongress Berchtesgaden (bei schlechter Witterung im Großen Saal)  
Kartenverkauf & Informationen unter:  
[alpencongress.de](http://alpencongress.de)

# AB MAI WIEDER MIT DEM RAD ZUR ARBEIT

Statt Sprit an der Zapfsäule, lieber Gesundheit tanken. Wie das geht, zeigen Jahr für Jahr die zahlreichen Teilnehmer an der Mitmachaktion „Mit dem Rad zur Arbeit“. Die Gesundheitsaktion startet am 1. Mai und läuft bis zum 31. August. Schon jetzt ist die Anmeldung für die gemeinsame Gesundheitsinitiative von AOK und dem Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Club (ADFC) online unter [www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de](http://www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de) möglich. „Wer sich auf dem Weg zur Arbeitsstelle auf sein Fahrrad setzt, fährt gesund und günstig“, so **Christian Kraup** von der AOK in Bad Reichenhall. Um die eigene Fitness zu steigern, genügt bereits eine halbe Stunde Bewegung am Tag. Am besten ist es, die Bewegung in den Alltag einzubauen und dazu eignet sich das Radeln zur Arbeit besonders gut. Und letztlich spart das Radeln als günstige Alternative zum Autofahren auch Spritkosten.

## Möglichst viele Kilometer mit dem Rad

Ziel der Radlaktion ist, in der Zeit von Mai bis Ende August mindestens an 20 Arbeitstagen in die Firma oder vom Home-Office aus zu radeln. „Corona beeinflusst in diesem Jahr erneut unsere Aktion: Wir führen die Spielregeln aus den beiden ver-

gangenen Saisons daher fort, so dass auch Arbeitnehmern im Home-Office die Teilnahme möglich ist“, so **Christian Kraup** von der AOK in Bad Reichenhall. Wer keine Wegstrecke zur Arbeitsstelle zurücklegt, kann die geradelten Kilometer rund um sein Home-Office in den Online-Radkalender eintragen. „Pendler können sich ebenfalls an der Aktion beteiligen, da das Radeln bis zum Bahnhof oder Pendlerparkplatz bereits gewertet wird“, so **Kraup**. Über 65.000 Menschen haben sich im vergangenen Jahr in Bayern der Gesundheitsinitiative angeschlossen, aus den Landkreisen Traunstein und Berchtesgadener Land nahmen 1251 Personen teil.

## Radeln und gewinnen

Wer seinen Aktionskalender mit den Radtagen unter [www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de](http://www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de) pflegt, hat die Chance auf einen der vielen gesponserten Gewinne namhafter Aktionspartner, die alljährlich unter den erfolgreichen Teilnehmern verlost werden. Zu den Preisen gehören E-Bikes sowie praktisches Zubehör fürs Fahrrad. Die Gewinne werden von Unternehmen gestiftet und sind nicht aus Beiträgen finanziert. Der DGB Bayern und die vbw – Vereinigung der Bayerischen Wirtschaft e.V. unterstützen

die gemeinsame Initiative von ADFC und AOK im Freistaat. Beide Partner sind von

Anfang an dabei. Die vbw fördert die Initiative finanziell.

AXELMANNSTEIN



## Mit dem Rad zur Arbeit

Fahren Sie im Aktionszeitraum ab Mai 2022 an mindestens 20 Tagen „Mit dem Rad zur Arbeit“ und gewinnen Sie attraktive Preise.

**Mehr erfahren auf [mdrza.de](http://mdrza.de)**

**AOK Bayern**  
Die Gesundheitskasse.

**Mit dem RAD zur Arbeit**  
Eine Initiative von ADFC und AOK



## Rücksichtsvolles Radfahren in der freien Natur

*Das größte Glück der Erde liegt auf dem Rücken der Pferde. Mag sein. Doch in diesen Genuss kommt nur eine Minderheit, denn die meisten können sich dieses Hobby nicht leisten. Für die Mehrheit der Liebhaber für Bewegung in der freien Natur gilt: Das größte Glück der Erde liegt auf dem Rücken des Drahtesels. Und auch hier stimmt dieser Satz.*

Der Ausbau der Radwege, die Vielfalt von Tourenführern und -karten, der Fortschritt der Fahrradtechnik locken Millionen zur gelenkschonenden Bewegung an der

frischen Luft. Doch man ist ja nicht allein. Respektvoller Umgang mit Anderen und der Natur gebietet sich eigentlich von selbst und sorgt dafür, dass unser beliebtes Radfahren langfristig frei erhalten bleibt.

ALPHAUS

Als Radler begegnet man zwangsweise immer den Anderen, jawohl, den Wandernern oder Fußgängern. Man sollte stets daran denken, dass Fußgänger immer Vorrang haben. Daher immer die Geschwindigkeit und die Fahrweise anpassen, stets bremsbereit sein und anschließend auf Sicht fahren.

Der echte Radler macht sich rechtzeitig und stets freundlich bemerkbar. Wer keine Glocke oder ein andres Signal zur Verfügung hat, der benützt höflich seine Stimme.

Grundbesitzer und Bauern pflegen die Radwege auf privatem Grund. Und oft arbeiten sie dort. Darum muss auch dort auf Gegenverkehr von Landmaschinen oder Kraftfahrzeugen geachtet werden. Am Weidevieh fährt man langsam vorbei und vergisst nicht, Viehgatter und Zäune wieder zu schließen. Und bitte die Natur so belassen, wie sie ist! Künstliche Rampen zu bauen ist so was von out.

Niemand darf vergessen, dass das, was wir beim Ra-

deln so genießen hauptsächlich von der Natur zur Verfügung gestellt wird. Zu ihrem Schutz sollte man keinen Abfall hinterlassen und anschließend auf vorhandenen Wegen bleiben. Wegsperrungen zu ignorieren ist nicht nur unhöflich, es kann auch gefährlich werden. Damit man unfallfrei eine Tour absolviert, solle man möglichst bei Tageslicht fahren und das Driften in Kurven vermeiden. Letzteres birgt nicht nur Unfallgefahr, sondern schadet auch der Natur.

Was im Leben grundsätzlich gilt, stimmt auch für das Radfahren: Rücksicht, Respekt und Bescheidenheit führen unterm Strich unweigerlich zu Zufriedenheit und Glück.

SALZACHHALLE



### Der Kommentar

von Iganz Schmarrnprachter

(volksdümmlischer Heimatdichter)

Da FC Bayern hât z'Europâ heier nix z'riss'n,  
für uns Bayern, für'n Hoeneß, für'n Kâhn  
gânz schee' g'schiss'n,

âber mia' hâb'n jâ nu' de' Trachtler aus Frânkuat,  
de' hâb'n g'wunga z'Europâ – du, de' wâr'n sauguat.

Frânkuat g'heat eh fâst praktisch zu Bayern,  
mia Deitsch'n san' Hund beim Fuaßboi' feier'n,  
d'rum san' mia stoiz, wia's kâmpf'n und schiass'n,  
weil uns're deitsch'n Buasch'n g'winna' miass'n.

Da' Lindström, da' Borrè, mei' wia san's g'rennt,  
wia ma' a'n Kamada, a'n Kostic, a'n N'dicka hoit kennt,

da' Tuta, da' Toure, da' Sow und du hât a  
à'n Hauge, a'n Foti, a'n Chandler, da Costa,  
da' Paciencia, da' Herrero, und a' da' Jakic,  
da' Barkok, da' Hasebe und a' da' Hrustic,  
lâss'n s'deutsche Fuaßbâllerherz höher schläg'n,  
lâss'n a'n Puls beim Torschrei auf ijâg'n.

Bloß da' Hinteregger hât g'fehlt vo'letzt,  
dea wâs oi'wei' hint're und viarè wetz,  
âber so schlimm wâr des a' ned ganz g'wiss,  
weil dea jâ praktisch a' Ausländer is'.

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



Telefon +49 (0)8681 313  
www.waginger-see.de

# SALZHEILSTOLLEN BERCHTESGADEN

## Entspannung und Wohlbefinden unter Tage

*Zu einer „stillen Sensation“ entwickelt sich der einzige Salzheilstollen in Westeuropa mit begeisterten Besuchern aus aller Welt.*

Das besondere Meeresklima unter Tage wirkt sich wohltuend auf Körper, Geist und Seele aus. Besonders die Atemwege profitieren von diesem Aufenthalt in salzhaltiger Luft.

EDELWEISS

Abgeschirmt von allen Umwelteinflüssen, bei einer Luftfeuchtigkeit von 85% und einer gleichbleibenden Temperatur von 13 Grad, verlieren die Besucher, eingehüllt in kuschelige Decken, schnell das Gefühl für Raum und Zeit und geraten in einen angenehmen Entspannungszustand.

Der hohe Salzgehalt, die Luftfeuchtigkeit und die komplett allergenfreie, reine Luft führen nicht nur zu einer spürbaren Regeneration, sondern lindern auch Atemwegserkrankungen (COPD, Asthma, Bronchitis), sowie

Allergien und stressbedingte Leiden wie Schlafstörungen und Tinnitus.

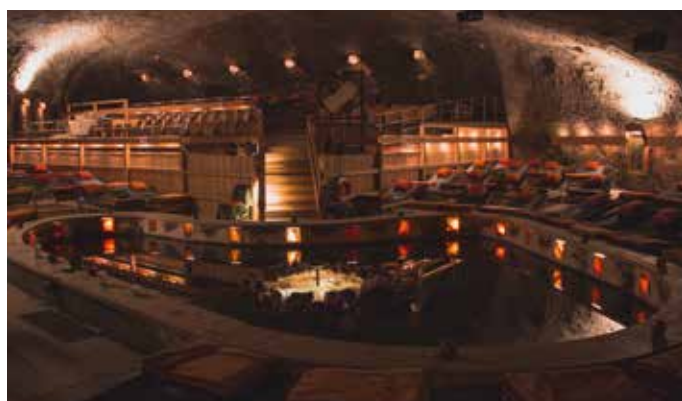
Neue Erkenntnisse zeigen auch, dass besonders diese Faktoren der gesättigten, reinen Salzluft gerade auch bei Post Covid Patienten mit Atemproblemen zur Linderung und Genesung beitragen kann.

Aber nicht nur zur Behandlung der Nachwirkungen von Long Covid Patienten, sondern auch die Vorbeugung und der Schutz vor Ansteckung sind ein wichtiges Thema.

EDERMANN

Die reine und konzentrierte Salzluft befeuchtet die Atemwege, so dass Viren und Bakterien weniger Chancen haben, sich festzusetzen, auch wird die Selbstreinigung und die natürliche Barrierefunktion gegen Krankheitserreger unterstützt.

Dazu kommt noch die Tiefenentspannung von Körper, Geist und Seele, die die Wirkung noch einmal verstärkt.



Der Besucher erlebt eine bisher nicht erfahrene Ruhe, die in unserer hektischen Zeit immer seltener wird.

Für unvergessliche Augenblicke sorgen die Konzerte mit Harfen, tibetischen Klangschaalen, die beliebten Obertonkonzerte und unsere Märchenstunde für Kinder und Familien in der rund 850 m<sup>2</sup> großen Halle, die einem märchenhaften Salzpalast gleicht und stimmungsvoll erleuchtet ist.

Ein Besuch im Salzheilstollen Berchtesgaden ist für alle Besucher ein einzigartiges Erlebnis, sei es um Ruhe zu

finden, um Linderung zu erfahren oder einem Konzert zu lauschen.

### Allgemeine Informationen und Kontakt:

Tägliche Einfahrten um 09:30 Uhr (Mai-Oktober) oder 11:00 Uhr (November-April): Ruhephasen und Solebrunnen und um 14:00 Uhr mit Programm lt. Veranstaltungskalender.

Reservierung erforderlich – Informationen unter: [www.salzheilstollen.com](http://www.salzheilstollen.com) oder 08652 979535





## Wandern? Aber sicher.

*Der Trend zum Wandern ist ungebremsst. Immer komfortablere Aufstiegshilfen erleichtern das Ankommen auf 2000 Metern und höher. Gut erschlossene Wanderrouten erlauben auch untrainierten Bergenthusiasten die Bewegung in der gesunden Höhenluft. Für manche wird das Wandern fast zur Droge, weil die Bewegung in der freien Natur fit hält, das Gemeinschaftsgefühl fördert und tolle Erlebnisse schafft.*

Auch im Tal findet man immer mehr gut ausgebaute Wanderwege. Hier steht vor allem das Familienerlebnis im Vordergrund. Nicht selten sind die angebotenen Touren kinderwagenfreundlich.

Leider rufen immer wieder Verletzungen und Erkran-

kungen die ehrenamtlichen Helfer und Bergretter auf den Plan. Aufwendige und oft kostenintensive Bergungen sind die Folge. Gründe für viele dieser Einsätze sind oft mangelnde Erfahrung und fehlerhafte Ausrüstung. Wer wandern will, sollte sich un-

bedingt bei Alpen- und Naturfreundevereinen oder über entsprechende Fachliteratur vorinformieren.

RAPOLD

So sollte die Tour so geplant werden, dass kein Zeitdruck unterwegs entsteht und ein Tempo angeschlagen wird, bei dem auch der schwächste

der Gruppe nicht außer Atem gerät. Bei Ausdauersportarten werden Herz und Kreislauf belastet. Der Wanderer sollte ehrlich gegenüber sich selbst sein und seine Gesundheit richtig einschätzen.

Sehr wichtig ist, Wanderkarten und Literatur über die geplante Strecke mitzuführen. Vor Beginn der Tour sollte man sich im Internet oder bei touristischen Einrichtungen und Experten über Länge, Höhendifferenz, Schwierigkeiten und die aktuellen Verhältnisse informieren. Dazu gehört auch besonders die Wettervorhersage, da Regen, Wind und Kälte das Unfallrisiko erhöhen.



Fortsetzung auf Seite 12

### Runter von der Couch und hinauf aufs Stahlhaus 1735 m.



Idealer Ausgangspunkt für Wanderungen von leicht bis anspruchsvoll.

Ganzjährig bewirtschaftet – essen, trinken, übernachten.

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

[www.stahlhaus.at](http://www.stahlhaus.at)

BERG- & TALFAHRT  
**25,-** EUR  
16:30-21:00 UHR

**JEDEN DONNERSTAG SUNDOWNER AUF DEM PREDIGTSTUHL**

RESERVIERUNG • 08651/968514 • VERANSTALTUNG@PREDIGTSTUHLBAHN.DE

[www.PREDIGTSTUHLBAHN.de](http://www.PREDIGTSTUHLBAHN.de)

Speisen & Getränke sind im Pauschalpreis nicht enthalten

PREDIGTSTUHL  
BAD REICHENHALL

Die Ausrüstung spielt eine gewichtige Rolle. Sie sollte der Art der Unternehmung angepasst sein und neben den üblichen Gegenständen wie Ersatz- bzw. Regenkleidung, Proviant – wichtig: Ausreichend Getränke! –, auch Erste-Hilfe-Paket, Mobiltelefon (Euro-Notruf 112), Tourenkarte oder GPS enthalten. Vorrangig sind gute Wanderschuhe, die die Füße schützen und entlasten. In die Berge sollte nur derjenige gehen, der über eine gewisse Trittsicherheit verfügt. Passform, rutschfeste Profilssole, Wasserdichtigkeit und geringes Gewicht sind beim Schuhkauf zu beachten.

### Unfallrisiko vermeiden

Um sich und die Mitwanderer vor Unfällen zu schützen,

sollte man unbedingt auf den markierten Wegen bleiben. Wer Abkürzungen meidet, mindert das Risiko für Orientierungsverlust, Absturz und Steinschlag. Altschneefelder sollte man niemals betreten. Wer Spaß an seiner Wanderung behalten will, sollte rechtzeitig rasten. Essen und Trinken sind notwendig, um Leistungsfähigkeit und Konzentration zu erhalten. Isotonische Getränke sind ideale Durstlöscher. Müsliriegel, Trockenobst und Kekse stillen den Hunger unterwegs. Wer die Natur genießt, sollte sie auch schützen. Keine Abfälle zurücklassen, Lärm vermeiden, auf den Wegen bleiben, Wild- und Weidetiere nicht beunruhigen, Pflanzen unberührt lassen und Schutzgebiete respektieren. Zur Anreise und zum Umweltschutz empfiehlt es sich,



öffentliche Verkehrsmittel zu nutzen oder Fahrgemeinschaften zu bilden. Eine intensive Planung und

eine gute Ausrüstung sorgen dafür, das höchste Gefühl einer Wanderung zu erleben, das Glücksgefühl!

### Notrufe Deutschland

110 Polizei

112 Feuerwehr

112 Rettungsdienst

116 117 ärztlicher Notdienst



## 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.



# DER RICHTIGE WANDERSCHUH UND DIE PASSENDE EINLAGE

*Wandern macht glücklich! Damit die Endorphine ihre Wirkung zu 100 % erreichen, braucht man den richtigen Wanderschuh und bei Bedarf eine orthopädische Einlage zur Korrektur.*

Experten kaufen Wanderschuhe im Fachgeschäft, wo die Beratung zum Service gehört. Bei der großen Modellvielfalt sollte man ausführlich ausprobieren und die unterschiedlichen Eigenschaften vergleichen. Wer vorhat, im schwierigen Gelände zu wandern, muss Gelenke und Füße umso besser schützen. Ein hoher Schaft sorgt für mehr Stabilität, atmungsaktives Material für kontinuierliche Luftzirkulation. Grundsätzlich sollen Wanderschuhe wasserfest sein. **BADYLON**

Bei der Entscheidung für die Schuhgröße sollte man folgende Punkte beachten:

- Der Fersensitz. Wenn die Ferse im geschnürten Schuh nicht abhebt, sitzt der Bergschuh optimal.
- Wanderschuhe am Nachmittag kaufen. Aufgrund der starken Durchblutung schwellen die Füße bei der Wanderung an. Am Nachmittag sind die Füße oft ähnlich „warmgelaufen“.
- Eigene Wandersocken zum Probieren mitnehmen.

## Orthopädische Einlagen optimieren den Wanderschuh

Orthopädische Einlegesohlen wirken entweder präventiv oder helfen bei der Behandlung existierender Fußprobleme. Anatomischen Fehlstellungen wie ein Knick-Senk-Fuß oder Hallux

Valgus bereiten oft Probleme. Mit passgenauen Einlagen kann eine Verbesserung der Beschwerden erzielt werden. Fußdeformationen führen oft zu unangenehmen Folgeerscheinungen. Zumeist sind die Knie, das Hüftgelenk oder der Rücken davon betroffen. Viele Menschen wissen gar nicht, dass sie an Fußbeschwerden leiden. Eine fach-

männische Beratung des Schuhhändlers bzw. vom Orthopäden und Orthopädienschuhtechniker ist daher vor allem für sportlich ambitionierte Wanderer sinnvoll. Eine Analyse der Füße bis ins Detail mit genauen Fußabdrücken und 3D-Vermessung ist die Grundlage für das richtige Schuhwerk und ein genussvolles Wandern.



**Christian Stehböck**

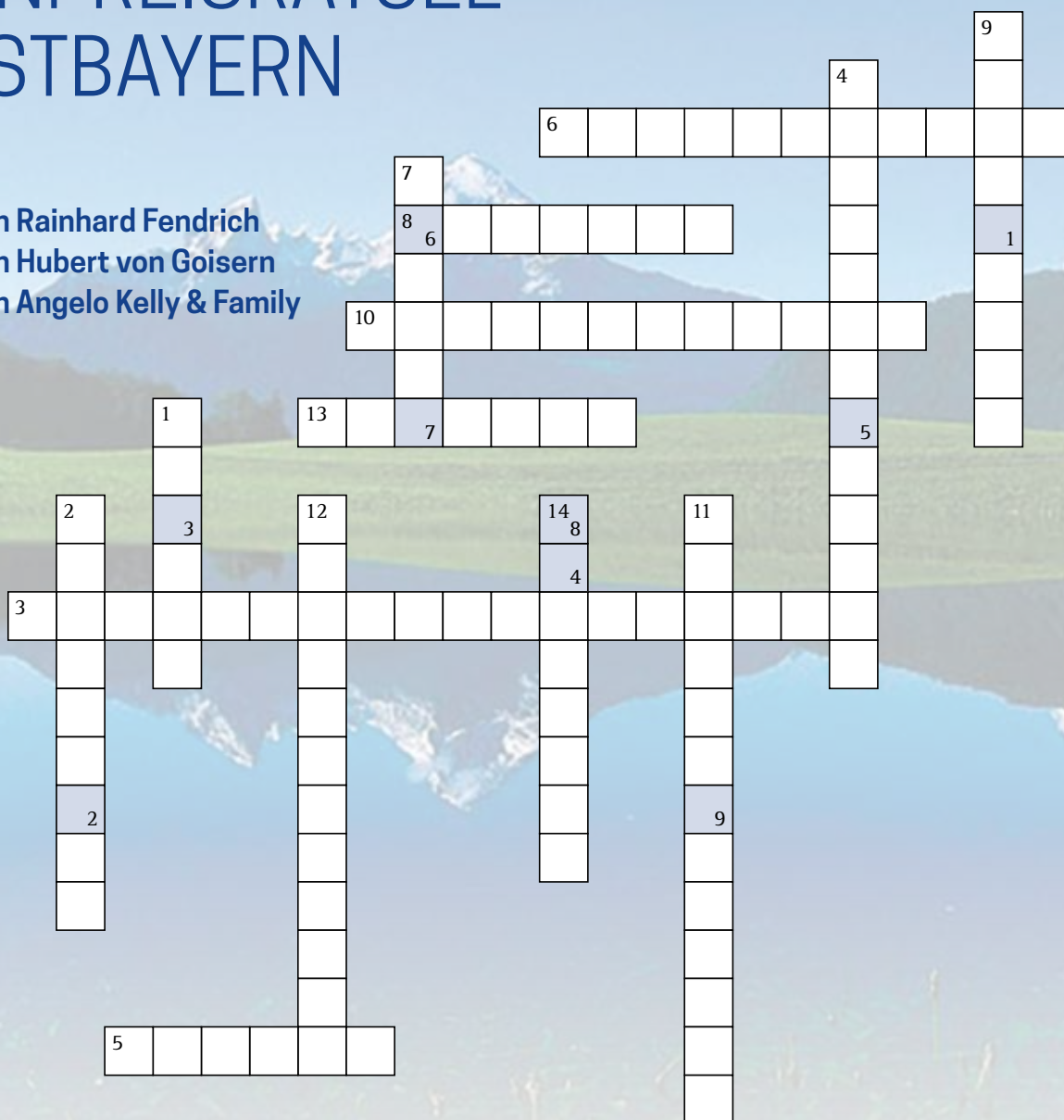
Lindenstraße 17  
83395 Freilassing  
Tel. 08654 - 9121



# FIRMENPREISRÄTSEL SÜDOSTBAYERN

## Gewinne:

1. Preis: 4 Karten Rainhard Fendrich
2. Preis: 2 Karten Hubert von Goisern
3. Preis: 2 Karten Angelo Kelly & Family



1. Bodenbeläge Freilassing
2. Bergrestaurant über Ainring
3. Küchenstudio Laufen
4. Möbelhaus Hammerau
5. Holzhandel Hammerau
6. Autohaus Surheim
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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

### 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**

Einsendeschluss: 22.07.2022. Senden Sie das Lösungswort per E-Mail an: [pk@runtervondercouch.com](mailto: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: Osternest**

- 1 Preis: Angelika Schmiedeknecht, Freilassing
2. Preis: Christine Wirrer, Saaldorf-Surheim
3. Preis: Petra Trecha, Freilassing



## Ist der Mann der Übertan?

Die Taliban in Afghanistan tun es wie erwartet. Die Rechte der Frauen werden eingeschränkt. Sie werden von Bildung, von Ämtern, von öffentlichen Aufgaben, vom Arbeitsmarkt weitestgehend ausgeschlossen. Sie müssen Körper und Gesicht verhüllen, um fremde Männer nicht zu verführen! Frauen sollen das sein, wofür sie bestimmt sind: Gebärmaschinen, mehr nicht, das reicht. Nach der Machtübernahme klang dies anders. Aber welche Machtpolitiker halten schon Wort.

Die talibanische Männergesellschaft lässt außer Acht, dass sie ohne Frauen nicht existieren würden. Mütter ja, Frauen nein? Ist die Frau aber nur im Islam zweitklassig? Man möchte das am liebsten gar nicht vertiefen, aber die höchste Instanz des Christentums – die Dreifaltigkeit – artikuliert sich ausschließlich maskulin: DER Gott-Vater, DER Sohn Gottes, DER Heilige Geist. Oder wollten die Frauen da lieber nicht dazu gehören, weil sie halt ungern Falten

haben? Dreifaltigkeit! Da könnte etwas dran sein. Den Begriff „frauigfaltig“ findet man nicht im deutschen Sprachgebrauch, wohl aber mannigfaltig. Da haben wir es! Männer unterdrücken Frauen, weil diese zu schön sind. Also, die Schönheit verhüllen lassen, um selbst zu glänzen? Beginnt in Afghanistan erneut der Krieg der Geschlechter um die Schönheit? Spieglein, Spieglein an der Wand, wer ist der Schönste im Morgenland? Im 5. Kapitel des Epheser-

briefes, zu finden in der Bibel, heißt es „Die Frau sei dem Manne untertan...“. Falsch! Die Frauen lassen sich nicht unterkriegen. Da helfen keine Hexenverbrennungen und keine Burka. Letztendlich sind sie Anfang (die Mutter) und Zukunft (die Mutter). Nichts geht ohne sie. Wow, gar nicht so schlecht als Untertan, oder? Dem Mann bleibt nur das zweifelhafte Los des Übertans.

*Eine Satire von Fiffi Schlautaler (Pseudonym).*

## 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!

**GROSSER  
ABVERKAUF  
WEGEN  
KOLLEKTIONS-  
WECHSEL**

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](http://www.moebel-reichenberger.de)

**Beratung • Förderung • Einbau • Wartung**



**Wir sorgen auch für  
Ihre Mobilität**

+49 (0) 8654 49 40 50

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

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



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

Obere Feldstraße 13 | D - 83395 Freilassing