

Wohlfühl Tipps für die Region – hier bei uns

RUNTER VON DER *Couch*

**BETTINA
MITTENDORFER**

FILM- UND
TV-SCHAUSPIELERIN

TOP-VERANSTALTUNGEN

BEWEGUNG IM WINTER

GESUNDE ERNÄHRUNG

PREISRÄTSEL

EINE KLINIK IM KLEINEN

Am Klinikum Traunstein beginnt pünktlich zum Advent der Bau der neuen Kinderklinik.

„Eine Kinderklinik ist wie eine komplette eigene Klinik innerhalb eines großen Erwachsenenklinikums, nur für Kinder – wie eine Klinik im Kleinen. Bei uns reicht sie von der Kinderintensivmedizin, Neonatologie, Kinderkardiologie, Kindertagesklinik, Kinderdiabetologie, und Neuropädiatrie bis zu psychologischer Betreuung, Kinderschlaflabor, zertifiziertem Kinderschmerzzentrum und Kinderchirurgie.“, so Prof. Dr. med. Gerhard Wolf, Chefarzt der Kinder- und Jugendmedizin am Klinikum Traunstein.

Die Neonatologie in Traunstein ist sogar für die höchst-

mögliche Versorgungsstufe (Level 1) ausgerichtet und kann so auch kleinste Frühgeborene heimatnah versorgen. Darauf ist das Team besonders stolz. Für die Sorgen der Eltern hat jeder dort stets ein offenes Ohr. Das wusste auch Mama Janina Ramelsberger sehr zu schätzen. Ihre Tochter Leonie ist heute ein knappes Jahr alt. Ein quietschvergnühtes Mädchen, das gerade mit dem Laufen beginnt und die Welt erkundet. Dabei kam sie in der 27. Woche zur Welt und wog nur 410 Gramm.

Vom kleinsten Frühgeborenen über schwer akut oder chronisch an Körper oder



„Ich kann mir gar nicht mehr vorstellen, wie klein sie mal war“, sagt Janina Ramelsberger, hier mit ihrem Mann und der kleinen Leonie.

auch Seele Erkrankte bis hin zu Opfern von Unfällen: Die Kinderklinik am Klinikum Traunstein ist rund um die Uhr im Einsatz, um Kindern

und Jugendlichen in Not zu helfen. Chefarzt Professor Gerhard Wolf und sein Team freuen sich deshalb über den Neubau der Kinderklinik, der ihnen räumlich und medizinisch noch mehr Möglichkeiten bietet. „Natürlich wäre es schön, wenn wir das Gebäude auch mit all dem ausstatten könnten, was zu einer warmen Wohlfühl-atmosphäre und somit ebenfalls zur schnellen Genesung der kleinen Patienten und Patientinnen beiträgt, aber nicht Teil der öffentlichen Krankenhausfinanzierung ist“, so der Chefarzt. Für diese wertvollen Ausstattungsextras freuen sich die Kliniken Südostbayern über wohlmeinende und mitfühlende Unterstützer und bedanken sich von ganzem Herzen für die bereits erhaltene Hilfe.



www.kliniken-suedostbayern.de/neue_kinderklinik
 Mehr erfahren ☎ 0861 705 1534



Viel Platz für Elternübernachtung und zum Spielen in farbenfrohen Räumen mit Sternenhimmel



Helfen Sie mit bei der extra bunten familienfreundlichen Ausstattung für unsere

NEUE KINDERKLINIK

SPENDENKONTO: DE23 7109 0000 0000 201480
 VERWENDUNG: NEUE KINDERKLINIK - TS 373223

Eine wahre Weihnachtsgeschichte?

Wir wollen nicht fragen, warum Julia unter einer Brücke wohnte. Manche haben Pech im Leben und sie fallen auch noch durch jedes soziale Raster. Wir wollen nicht wissen, ob Julia ihre Situation selbst verschuldet hatte oder ein Opfer von Willkür oder Bürokratismus wurde. Denn es geht bei dieser Geschichte um etwas anderes.

Wieder einmal ging es auf Weihnachten zu. Bei Julia ging es nicht um Geschenke oder einen funkelnden Christbaum. Aber an den Feiertagen schlug es ihr besonders auf's Gemüt, wenn sie an die „normalen“ Familien dachte, an die Wärme in den Häusern und Wohnungen und die Wärme des Zwischenmenschlichen. Ja, an den Weihnachtsfeiertagen war es meistens kalt unter der Brücke und einsam.

Dieses Jahr war es besonders hart. Als sie sich bei der örtlichen Tafel etwas Essbares besorgen wollte, wurde sie abgewiesen. Die Vorräte waren alle ausgegeben. Corona und die Flüchtlingskrise hatten die Bedürftigenfrequenz erhöht. Julia war zu spät.

Als der Hunger sich immer stärker bemerkbar machte,

hatte sie eine Idee. Drüben, bei der Wohnblocksiedlung wurde immer wieder Essbares in die Biotonne entsorgt. Vielleicht fände sich dort etwas. Sie wartete auf die Dunkelheit und fing an, im schwachen Lichtschein der Straßenlaternen zu suchen. Aber sie hatte Pech, sie fand nichts Verwertbares.

Es fiel ihr auf, dass in den Biotonnen nicht nur „Bio“ entsorgt wurde. Da waren auch Plastikteile und Papier zu finden. Und plötzlich sah sie etwas funkeln. Sie zog das funkelnde Teil aus der Tonne und siehe da, es war ein Rauschgoldengel.

Sieh hielt den Engel in ihren Händen und vergaß Hunger und Kälte. Mein Gott, ein Engel, und das zu Weihnachten. Sie spürte, wie sich ein Glücksgefühl in ihr ausbreitete. Ihr ganz persönliches Weihnachten, ihr persönlicher Rauschgoldengel, ihr erstes Weihnachtsgeschenk. Sie presste den Engel an ihre Brust und wollte nur mehr unter ihre Brücke, um mit dem glitzernden Figürchen ihr persönliches Weihnachten erleben.

Da spürte sie plötzlich eine Hand auf ihrer Schulter. Eine

Polizeistreife hatte sich unbemerkt genähert. „Da haben wir jemand auf frischer Tat ertappt“, sagte eine Beamtin. „Nein, nein“, meinte Julia erschrocken, „das gehört niemand, das haben Leute weggeworfen“. „Auch wenn es jemand weggeworfen hat“, meine der zweite Polizist, „jetzt ist es Eigentum der Müllabfuhr und Sie haben es eben gestohlen. Mitkommen!“

Auf der Wache wurde ein sorgsames Protokoll des Verbrechens erstellt und dann wurde Julia mitgeteilt, dass an den Feiertagen niemand verfügbar war, um eine Entscheidung über ihre Tat zu

fällen. Also müsse sie jetzt 3 Tage in der Zelle verbringen, denn Diebstahl wäre kein Kavaliersdelikt.

Julia lag auf eine Pritsche einer Ausnüchterungszelle. Den Rauschgoldengel hatte man ihr abgenommen. Aber es war warm in der Zelle und das Lager war bequemer als ihr „Brückenbett“. Und sie bekam zu essen und zu trinken. Dankbar dachte sie an ihren Engel aus dem Müll.

Was haben wir hier? Eine wahre, schöne Weihnachtsgeschichte? Oder eine irr-sinnige Ungerechtigkeit in unserem demokratischen Rechtssystem? Denken wir darüber nach!

Impressum

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

Redaktions- und Anzeigenkontakt: pk@runtervondercouch.com

Fotos: mediActiv, Berchtesgadener Bergbahn AG, Nena Jägersberger, Verena Zenz, ROHA Fotothek GmbH in Teisendorf

Gastautoren dieser Ausgabe: Bettina Mittendorfer, Ignaz Schmarnprachter (Pseudonym), Fiffi Schlautaler (Pseudonym), Stefan Schimmel

Druck: Strube Druck&Medien GmbH, Stimmerswiesen 3, 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.

Gastautoren in „Runter von der Couch“



Ministerin
Michaela Kaniber



Kabarettistin und Schauspielerin
Luise Kinseher



Olympiasiegerin
Hilde Gerg



Extremkletterer
Thomas Huber (Huaberbuam)



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
Helmfried von Lüttichau



TV-Schauspieler und Kabarettist
Martin Frank

Bettina Mittendorfer



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

Bettina Mittendorfer: Sport und Bewegung sind sehr wichtig. Noch wichtiger ist aber die richtige Dosierung von Sport. Manchmal ist es besser auch kürzer zu treten und nicht voll Power zu geben. Außerdem finde ich auch wichtig, dass man sich um seine geistige Aufnahmefähigkeit kümmert. Diese hängt wiederum mit der körperlichen Leistungsfähigkeit zusammen. Grundsätzlich bin ich aber dafür, sich mehr zu entspannen als anzuspannen.

Mit Ihren Filmen und Solo-programmen eilen Sie von Erfolg zu Erfolg und begeistern Ihr Publikum. Glauben Sie, dass sich Kunst und Kultur auf die Gesundheit auswirken?

Bettina Mittendorfer: Oh ja, und wie! Wenn ich mich in

einem tollen Ambiente befinde, geht es mir besser. Während der Pandemie hatten wir keinen Zugang mehr zu unseren Museen, zu unseren Kunstschätzen. Es fand auch kein Austausch mehr statt, zwischen Kunst- und Kulturinteressierten, unser Leben besteht aber aus mehr als nur die Befriedigung unserer existenziellsten Bedürfnisse, z.B. um einzukaufen und zu arbeiten.

Es ist einfach so, unser Wohlgefühl wirkt sich auf unsere Gesundheit aus. Und dabei ist es egal, womit man seine Seele „beflügelt“, es kann für den einen eine schöne Reise ans Meer sein, für den anderen ein Fußballspiel, für einen ein Besuch einer Kunstausstellung oder eine Kirche, oder einfach nur eine Wanderung durch eine schöne Landschaft. Wichtig ist, dass wir uns „bereichert“ fühlen, dass wir darin einen Sinn finden.

Die Bühnenkultur, vor allem auch die Kleinkunst, leidet unter den Folgen der Corona-Pandemie. Sind Sie persönlich auch betroffen?

Bettina Mittendorfer: Ja klar, seitdem hat sich Vieles verändert. Das Kulturleben hat sich stark verändert. Es ist

nicht mehr wieder so geworden, wie es vorher war. Zum einen ist die Verunsicherung der Menschen immer noch zu spüren, die Angst, sich anzustecken. Zum anderen haben die Menschen verlernt auszugehen, sich zu interessieren und den Austausch zu suchen. Es war vor der Pandemie schon schwierig, die Menschen zu motivieren, an Kultur teilzunehmen und jetzt ist es praktisch legitim, sich einzuigeln und von Diskussionen und Kommunikation fernzubleiben. Die breite Masse geht zwar schon wieder aufs Oktoberfest, zum Fußball, aber das ist etwas anderes, da ist man anonym. Da findet wenig kultureller Austausch statt. In der Kleinkunst ist man nicht anonym, da geschieht der Austausch mit anderen oft sehr persönlich. Das muss man üben. Außerdem fehlt den Künstlern die Routine. Es ist schwer, mit 3 Vorstellungen im Jahr, das Niveau zu halten. Ich sehe die Kleinkunst nun in neuem Lichte, aus einer anderen Perspektive. Mal sehen, ob es weitergeht und wie sich die Situation entwickelt.

Viele meinen „Eine ganz heiße Nummer“ war Ihr großer Durchbruch. Sehen

Sie das selbst auch so oder sprechen Sie lieber von einem anderen prägenden Ereignis in Ihrer Karriere?

Bettina Mittendorfer: Klar war das mein Durchbruch, seitdem kennen mich einfach sehr viele Menschen. Vorher war ich vielleicht sowas wie ein Geheimtipp, ich war aber schon vor der Heissen Nummer 20 Jahre lang im Geschäft. Ich bin sehr dankbar, dass ich die Heisse Nummer erleben durfte und was alles Positive daraus folgte. Weiter Einschnitte waren zum Beispiel mein erstes Soloprogramm, „Der Traum der Lena Christ“, oder auch „Gerettet“ am Münchner Volkstheater, das waren meine erste Bühnenerfahrung in Hauptrollen.

Sie haben den Beruf „Floristin“ erlernt. Spielen Blumen in Ihrem Leben nach wie vor eine Rolle?

Bettina Mittendorfer: Natürlich - ich liebe Blumen. Was gibt es denn Schöneres als einen einfachen selbstgepflückten Wiesenstrauß? Ich könnte mich aber momentan mehr erfreuen an einem gemalten Blumenstrauß oder einer Fotografie von Blumen, mich interessiert momentan mehr, wie andere die Blumen sehen.



Terrassendielen



Quelle: MeisterWerke

Parkettboden

RIEGEL
HOLZHANDEL
GMBH

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

Öffnungszeiten:
Mo - Fr:
8:00 - 12:00 & 13:00 - 18:00 Uhr
Sa:
8:30 - 12:00 Uhr

Musik – Heilkraft für Körper, Geist und Seele

Musik sorgt nicht nur für gute Laune im Medical Park Loipl, sondern hilft auch bei der Therapie von neurologischen Erkrankungen.

Musik und Singen sind urmenschliche kommunikative Ausdrucksformen. Gleichzeitig belegen zahlreiche Studien die vielfältigen gesundheitsfördernden Wirkungen des Singens auf Körper, Geist und Seele. Musik hören und Musizieren wirken sich positiv auf unser Gehirn und unser Verhalten aus. Musik in der Therapie fördert Botenstoffe im Gehirn, die unsere Aufmerksamkeit verbessern und sich so auch nachhaltig auf kognitive Funktionen auswirken. Sie kann positive Empfindungen auslösen, insgesamt das psychische Befinden verbessern. Singen in Verbindung mit einer bewussten Atmung stimuliert zahlreiche positive Prozesse im Körper: weniger Stress, weniger Schmerz, mehr Energie und mehr Aktivität durch Bewegung.

Zudem ermöglicht Singen den Zugriff auf verborgene aber oftmals erhaltene Ressourcen nach Hirnschädigungen. Anhand bekannter Melodien und Liedtexte kann wieder miteinander

kommuniziert und am sozialen Geschehen teilgenommen werden. Anders als beim Sprechen, aktiviert das Singen vermehrt die rechte Hirnhälfte, dadurch erhält z. B. die geschädigte linke Hirnhälfte nach einem Schlaganfall mit Sprachstörung (Aphasie) mehr Unterstützung bei der Sprachproduktion.

Musik kombiniert mit rhythmusbetonten Bewegungen verbessert spürbar die Beweglichkeit und trägt durch die nachweisliche Stimulation von beeinträchtigten Nervenbahnen im Gehirn zur Verminderung von Stürzen bei, hiervon profitieren insbesondere Parkinsonpatienten. „Musik-, Tanz- und Singtherapie gehören neben verschiedenen Formen des Bewegungstrainings zu den Grundpfeilern des Rehabilitationskonzeptes in unserer neurologischen Fachklinik“, erläutert Prof. Dr. med. Peter Rieckmann, Chefarzt des Medical Park Loipl und ausgewiesener Experte für die Behandlung von Morbus Parkinson sowie Multiple Sklerose. Der Professor empfiehlt unmittelbar vor den Therapieeinheiten 20 Minuten der individuellen Lieblingsmusik über Kopfhörer zu lauschen und dabei dem Rhythmus mit Bewegungen des Rumpfes, der Arme oder Beine zu folgen. Dies ist nicht nur enorm motivationsfördernd, sondern aktiviert und stimuliert nachweislich die Ausbildung neuer Verbindungen der Nervenbahnen im Gehirn, fördert also die Neuroplastizität. Darüber hinaus ist der Einsatz von innovativen Therapieverfahren, wie z. B. die visuelle Projektion von



Schritten auf ein Laufband im Rahmen der sogenannten „augmented reality“ zur Verbesserung des Gangbildes oder robotergestütztes Armfunktionstraining fester Bestandteil des fortschrittlichen Therapiekonzept der neurologischen Rehabilitationsklinik in Loipl.

Die individuelle Überprüfung des Therapiefortschritts ist ebenfalls ein fester Bestandteil der wirkungsvollen Therapiemaßnahmen im Medical Park Loipl. Mit Hilfe eines digitalen Messinstruments, welches unmittelbar und motivationsfördernd rückmeldet, wie sich Aufmerksamkeit, Koordination, Zielmotorik, Gangqualität und -sicherheit verbessert haben, dadurch können die Therapiefortschritte detailliert ermittelt und für die Patienten transparent dargestellt werden. So gelingt es bereits innerhalb weniger Wochen der Rehabilitation, dass etwa Morbus Parkinson Betroffene sicherer und beweglicher wieder nach Hause zurückkehren.

Die Patientinnen und Patienten profitieren in vielfältiger Weise von dem innovativen Therapieansatz des Medical Park Loipl. Für

den wirkungsvollen Einsatz von Musik und Singen trägt die Klinik seit 2018 die Auszeichnung „Singende Reha-Klinik“.

Behandlungsschwerpunkte

- Schlaganfall und dessen Folgeerscheinungen
- Multiple Sklerose und andere neuroimmunologische Erkrankungen
- Morbus Parkinson
- Rehabilitation nach neurochirurgischen Operationen an Gehirn, Rückenmark oder Wirbelsäule
- Erkrankungen oder Schäden der peripheren Nerven (z. B. Neuropathien)
- Muskelerkrankungen
- Syringomyelie und Chiari Malformation
- Andere Erkrankungen mit Bewegungsstörungen



Prof. Dr. med. Peter Rieckmann

Medical Park Loipl
Neurologische Fachklinik
Zentrum für klinische Neuroplastizität
Thanngasse 15
83483 Bischofswiesen
Telefon +49 8652 89-0
Fax +49 8652 89-506
E-Mail: loipl@medicalpark.de
www.medicalpark.de

BEWEGUNG IM WINTER



Der Winter kann kalt und ungemütlich sein. Die Versuchung ist groß, in der gemütlich warmen Stube bei Glühwein und Plätzchen zu kuscheln. Doch wir haben gelernt, dass regelmäßige Bewegung wichtig für die körpereigene Immunabwehr ist. Das Berchtesgadener Land hat viel zu bieten, um warm eingepackt draußen zu wandern, zu rodeln, Ski zu fahren und Touren zu gehen. Ein

guter Tipp dafür ist der Jenner – ein Berg am Königssee mit Angeboten für Gross und Klein.

Die Jennerbahn: Wintersport und Genuss hoch über dem Königssee

Die Jennerbahn in Schönau am Königssee bringt Sonnenhungrige auf den Berg, Skifahrer auf die Piste und Schneeschuhgeher ins Wan-

dergebiet. Familien können sich auf die neue Rodelbahn „Jennerhex“ freuen.

Das traditionsreiche Skigebiet am Königssee bietet modernste Seilbahnanlagen und perfekt gepflegte Pisten mitten in den Berchtesgadener Alpen. Anspruchsvolle Abfahrten und traumhafte Tiefschneehänge begeistern erfahrene Skifahrer, für Einsteiger gibt es einen Schlepplift an der Talstation oder

den Übungshang an der Mittelstation.

Neu ab diesem Winter ist die Rodelbahn „Jennerhex“, die eine Riesengaudi für die ganze Familie verspricht. Die sportliche Rodelbahn Jennerhex an der Mittelstation besticht mit Panoramablick ins Tal und auf den namensgebenden Gebirgsstock „Schlafende Hexe“. Die Rodelbahn ist 1,3 km lang, die Kurven



TTOG
BIKE & SKI

**PREMIUM
SKISERVICE**

in 48 Stunden

FÜR ALLE SKI & BOARDS!

ANNAHMESTELLEN:

TTOG in Wals oder Stadtrad in der Franz-Josef Straße

www.ttog.at

TTOG Bike & Ski Loiger Straße 87, 5071 Wals-Himmelreich, eben dem Flughafen · Mo – Fr: 09:00 – 18:00 Uhr

sind langgezogen und bieten maximalen Fahrspaß. Im Bereich der Talstation wurde das „Kinderland“ neu angelegt. Der Zauberteppich ermöglicht die ersten Schwünge, danach geht's weiter zum Übungslift.

Genuss am Gipfel

Schon die Fahrt mit den bodentief verglasten 10er-Kabine der Jennerbahn ist ein genussvolles Erlebnis. An der Bergstation auf 1.800 Metern lädt das Restaurant JENNER-ALM mit großer Panoramaterrasse zur Einkehr ein. Das Restaurant HALBZEIT an der Mittelstation liegt ideal an Skipiste, Schneeschuhroute und Rodelbahn.

Neben Skifahren und Snowboarden ist der Jenner auch Ziel für traumhafte Skitouren.



Verschiedene Aufstiegsvarianten führen hinauf bis zur Bergstation, eine davon am Rand der Piste im beschnittenen Gelände.

Jennerbahn-Tipps für den Advent:

Hohenfried Adventsmarkt an der Jenner-Bergstation am 2. Adventwochenen-

de: am 3. und 4. Dezember präsentieren die Hohenfried e.V. Werkstätten ihre liebevoll gefertigten Produkte. Bei einer Tasse Glühwein oder Punsch findet man hier noch ein passendes Weihnachtsgeschenk.

Aktionswoche für Menschen mit Behinderung: vom 1. bis 11. Dezember erhalten alle

Personen mit einem Behindertenausweis sowie die eingetragene Begleitperson eine Freikarte für die Berg- und Talfahrt.

Gutscheinaktion: vom 28. November bis 10. Dezember gibt es beim Kauf eines Wertgutscheins der Jennerbahn einen Zusatzwert von 10 Prozent geschenkt. Beispiel: Sie erhalten für 100 Euro einen Gutschein im Gegenwert von 110 Euro. Die Gutscheine sind auch in den Gastronomiebetrieben gültig.

Kontakt:
 Berchtesgadener
 Bergbahn AG,
 Jennerbahnstraße 18,
 83471 Schönau a. Königssee,
 +49 (0) 8652 / 9581-0,
 info@jennerbahn.de,
 www.jennerbahn.de

Auf der Hochgebirgsstraße über das Roßfeld zum „Gipfel der Genüsse“

Die Roßfeldpanoramastraße ist die höchst gelegene Panoramastraße Deutschlands und führt unmittelbar in die atemberaubende alpine

Bergwelt. Die Fahrt eröffnet hoch oben einen herrlichen Blick auf die umliegende Bergwelt des Berchtesgadener und des Salzburger

Landes. Die Roßfeldstraße kann von bayerischer Seite aus über Unterau oder über Obersalzberg bei Berchtesgaden erkundet werden.

Auch mit dem Linienbus ist der „Gipfel der Genüsse“ erreichbar. Vom Scheitelpunkt mit den großen, kostenfreien Parkplätzen aus schlängeln sich mehrere Wanderwege für unterschiedliche Ansprüche in die umliegende Natur hinein.

Es gibt einen herrlichen Panoramarundweg mit Ruhebänken und Infotafeln beim Hennenköpfl, Ausgangspunkt WC/Kiosk! Hier schweift der Blick auf den Hohen Göll, Kehlstein, Tennengebirge und Dachstein bis hin zum Untersberg, über die Stadt Salzburg und das Berchtesgadener Land. Zwei Berggasthöfe und ein Kiosk laden zur Einkehr ein. Die mautpflichtige Straße ist ganzjährig befahrbar.



Bewegung im Winter

Wenn die Temperaturen sinken und die Tage wieder kürzer werden, fehlt so mancher oder so manchem die Möglichkeit zur sportlichen Betätigung. Dann ersetzen Pyjama und Couch oftmals das Sportprogramm. Wer sich auf Pisten und Loipen nicht wohl fühlt, findet aber auch „indoor“ seine Möglichkeiten.

Besonders für Menschen in sitzenden Jobs ist der Sport ein guter Ausgleich und stärkt die Rückenmuskulatur. Auch für Personen mit Übergewicht eignet sich Schwimmen hervorragend, da das Training gelenkschonend ist. Im Wasser tragen wir nur rund 1/7 unseres Körpergewichts.

Schwimmen

Im Winter haben Hallenbäder und Thermen Hochsaison. Sie retten Schwimmthemen vor dem Winterblues. Neben der Ausdauerleistung wird beim Schwimmen auch die Kraft gestärkt. Durch das Abwechseln verschiedener Stile werden unterschiedliche Muskelgruppen beansprucht.

Badminton

Mit dem herkömmlichen Federballspiel hat Badminton nicht viel zu tun. Hier geht es nämlich darum, den Ball so zurückzuschlagen, dass der Gegner ihn nicht gleich erreicht. Dadurch ist von beiden Seiten voller Einsatz gefragt, was den gesamten Bewegungsapparat fordert. Badminton ist aber nicht nur

für die körperliche Fitness gut, sondern auch ein sehr geselliger Sport. Ob im Einzel oder Doppel, wird im Training, neben Ausdauer und Schnelligkeit, auch das Reaktionsvermögen verbessert. Gelegenheiten Badminton zu spielen, findet man beispielsweise in Sportvereinen oder Fitnessanlagen.

Klettern/Bouldern

Der Trend zu Klettern bzw. Bouldern geht rasant nach oben. Entsprechende Hallen entstehen immer häufiger. Mittlerweile sind diese Sportarten olympisch. Es handelt sich nicht nur um ein Ganzkörper-Training, sondern es werden auch Sekundärfähigkeiten wie Koordination,

Gleichgewichtssinn und mentale Stärke gefordert. Beim Bouldern wird in Abbruchhöhe geklettert, so dass noch ohne wesentliches Verletzungsrisiko von der Wand zum Boden gesprungen werden kann. Beim indoor-Klettern sind die Routen bis zu 40 m lang und Seilsicherung ist vorgeschrieben.

Es gibt natürlich weitere Alternativen wie **Spinning** (stationäres radeln), **Trampolinspringen**, **Schwarzlichtminigolf**, **Zumba**, **Eislaufen** und so weiter. Wer sucht, der findet im Internet zig Möglichkeiten, die heimische Couch zu verlassen.



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



Wellness in der **größten Therme der Welt!**

THERME ERDING

Thermalheilwasser
Wohlfühlprogramm
35 Saunen & Dampfbäder

www.therme-erding.de

BESONDERE ADVENTSZEIT IN TEISENDORF

Der neu aufgestellte Wirtschaftskreis Teisendorf wartet auch in diesem Jahr mit dem seit Jahren beliebten Weihnachtsgewinnspiel auf. Die neue Vorsitzende Heidi Schuhbeck freut sich, eine besondere Attraktion für die Kunden von Handel und Dienstleistern anbieten zu können.

„Damit können wir DANKE zu unseren Kunden sagen, die uns auch in den letzten beiden schwierigen Jahren die Treue bewiesen haben“, so

Heidi Schuhbeck. Besonders hervorheben möchte sie, dass die Aktion nicht nur von den Handelsbetrieben des Wirtschaftskreises, sondern auch von Handwerkern, Dienstleistern und Gastronomen unterstützt wird.

Weihnachtsgewinnspiel 2022

Dieses Jahr werden Gutscheine im Wert von knapp 3.000 € verlost. Es wird insgesamt 61 Gewinner geben. Der Haupt-



ROHA Fotografie GmbH, Teisendorf

**Weihnachten
IN TEISENDORF**

WKT WIR FREUEN UNS AUF IHREN BESUCH
DER WIRTSCHAFTSKREIS TEISENDORF

gewinn ist mit 500 € dotiert. Dann gibt es zahlreiche Gutscheine im Wert von 100 €, 50 € und 20 €. Ein besonderer Nervenkitzel wird wieder die Verlosung sein und Viele aus nah und fern anziehen.

Die Verlosung findet am Samstag, den 17.12.2022 um 10 Uhr am Brunnen in der Marktstraße statt. Für Stimmung sorgt die „Jungmusi“, ein Ableger der Musikkapelle Teisendorf. Bei der Verlosung werden 10 Sofortgewinne ausgelost, nämlich die Werte der Gutscheine: 250 €, 100 €, 50 € und 20 €.

Die beteiligten Betriebe und deren Losausgabetermine sind auf der Homepage des Wirtschaftskreis Teisendorf e.V., www.wk-teisendorf.de zu finden. Der Wirtschaftskreis Teisendorf e.V. und seine Betriebe wünschen VIEL GLÜCK!

Advent auf Gut Edermann

Weihnachtsmarkt mit Glühwein, Punsch, Bosna und Plätzchen, ein Programm für Groß und Klein.

Auch geöffnet: Das Gut Edermann WeihnachtsLadl mit Produkten aus eigener Herstellung und von regionalen Anbietern und einer Auswahl an Geschenkideen!

Ab 19:00 Uhr Adventssingen mit dem Edermann DreiGang und Margret Regner in der Bauernstube.

Tischreservierung erbeten.

Wellness Natur Resort
Gut Edermann
Holzhausen 2
83317 Teisendorf

E-Mail info@gut-edermann.de
www.gut-edermann.de
Telefon +49866692730

DA GEHE ICH HIN!



Zither-Manä SOLO

5. Januar 2023, 20:00 Uhr,
Kleinkunsthalle, Salzachhalle
Laufen

Wer an das mit alpenländischer Volksmusik untrennbar verbundene Saiteninstrument denkt, dem kommen vor allem traditionelle Klänge in den Sinn. Oder das „HarryLime-Thema“ aus dem „Dritten Mann“. Aber Blues und Rock, gar noch „Smoke on the Water“ von „Deep Purple“ auf der Zither?

Zither-Manä spielt seit vielen Jahren alles, was ihm gefällt – und das ist halt nicht nur bayerisches Liedgut. Neben Volksliedern und Ländlern spielt er Rock, Tango, Blues, Irischen Folk, Balladen – vom Kiem Pauli bis Pink Floyd nutzt er die Zither als Universal-Instrument.

Ein kritischer Mensch zu sein und sich über die Missstände seiner Zeit öffentlich Gedanken zu machen, ist neben der Musik seine zweite Seite. Denn genauso wie er spielt, was er will, sagt er auch, was er denkt.

Salzachhalle Laufen
Briouder Platz 1,
83404 Laufen,
Tel. 08682 898726
salzachhalle.de/
willkommen.html



Jörg Seidel Quartett- Viva Valente! – A Tribute to Caterina Valente

20. Januar 2023, 20:00 Uhr
Oceans Club, Bad Reichenhall
Mit "Viva Valente!" huldigt das "All Star Ensemble" um den seit vielen Jahren erfolgreichen Gitarristen Jörg Seidel der großen Caterina Valente, die 91-jährig und bei guter Gesundheit ihren Ruhestand genießt. 50 Jahre lang gehörte sie zu den weltweit herausragenden Sängerinnen. Ob deutscher Nachkriegs-Schlager, Bossa-Nova oder Jazz - Caterina Valente sang und interpretierte alles auf höchstem musikalischem Niveau. Ein fast unerreichbares kreatives Schaffen, dem sich die mit mehreren internationalen Preisen ausgezeichnete Sängerin Sabine Kühlich, der renommierte Pianist Chris Hopkins und der Bassist Jean-Philippe Wadle gemeinsam mit Jörg Seidel nähern. Das spiel- und freudige Quartett streift die unterschiedlichen Genres, in denen die Valente tätig war, und verpasst ihnen einen ordentlichen Schuss Swing.

Oceans Club
Wittelsbacherstraße 17,
83435 Bad Reichenhall
Tel. 08651 95800
www.spielbanken-bayern.de



Stefan Schimmel – Phantomscherz

14. Januar 2023, 20:00 Uhr,
Salzachhalle Laufen

Nach den Riesenerfolgen seines ersten Bühnenprogramms legt der Bad Reichenhaller mit dem Folgeprogramm „Phantomscherz“ nach. Stefan Schimmel schlüpft in unterschiedliche Persönlichkeiten, die sich stets am Rande von Über-

und Scherz, von „Den kenn ich!“ und „Wer ist das denn?“ bewegen. Am liebsten spürt er in verschiedensten Alltagswinkeln die Absurditäten des Lebens auf. Sogar dann, wenn er musikalisch wird und auf der Suche nach der Echo-Verleihung die Herren Maffay, Carpendale, Wecker und Grönemeyer nach dem Weg fragt – seine Parodien sind nicht Zentrum, aber doch Sahnehäubchen des Programms.

Salzachhalle Laufen
Briouder Platz 1,
83404 Laufen,
Tel. 08682 898726
salzachhalle.de/
willkommen.html

SERVUS PARTY

Samstag, 17. Dezember 2022
4tones



Tanzkurs
Jeden Samstag;
19 - 21 Uhr

Oceans
CLUB DANCING GAMES

Wittelsbacherstraße 17 • 83435 Bad Reichenhall
Einlass ab 21 Jahren, nur mit gültigem Lichtbildausweis.
www.spielbanken-bayern.de





Stadt
Laufen
stadtlaufen.de

KulturPROGRAMM

2022/23 Dez–Jan

Veranstaltungsorte:
Salzachhalle, Kleinkunsthöhle,
Altes Rathaus



Do 01.12. | 20:00
Micha Kern
Der Gitarrenmann aus Übersee



Fr 02.12. | 20:00
Addnfahrer
Comedian & Kabarettist
„S' Lem is koa Nudlsubbn“



Do 08.12. | 20:00
Maxi Pongratz
„Meine Ängste“ – Kabarett mit
Schifferklavier



Sa 10.12. | 20:00
„Swinging Christmas“
Weihnachtskonzert der
Leobendorf Big Band



Mi 14.12. | 20:00
Irish & Scottish Christmas
Konzert und Show von
The Outside Track



Do 15.12. | 20:00
House of Cows
„Die Serie zur Milchschnitte“
Musik & Kabarett



Sa 17.12. | 20:00
**„A Weihnachtsgschicht
auf boarisch“**
Adaptierte Version des Klassikers
von Charles Dickens



Do 05.01. | 20:00
Zither-Manä
SOLO Jubiläumskonzert



Do 12.01. | 20:00
Funk@losophy
Die Philosophie des Funk



Sa 14.01. | 20:00
Stefan Schimmel
„Phantomscherz“



Do 19.01. | 20:00
Schorsch Hampel
„Hoamwehblues“



Di 24.01. | 16:00
Chiemgauer Kasperltheater
„Kasperl und die rote Nase“



So 29.01. | 20:00
Stefan Otto
„Gmahde Wiesn“

Kartenvorverkauf
z. B. Lotto Dietrich in Laufen
T +49 8682 1258,
Reisebüro Hogger in Freilassing
T +49 8654 49300

Durchführung aller Veranstaltungen gemäß gültiger
Corona-Bestimmungen. Eine Information des Kultur-
amtes der Stadt Laufen, T +49 8682 8987-36.

Alle Infos unter veranstaltungen.stadtlaufen.de

NEU
START
KULTUR

Die Beauftragte
der Bundesregierung
für Kultur und Medien



reservix
dein ticketportal

Ticket-Hotline: +49 1806 700733

STEFAN SCHIMMEL



Als am 8.4.1971 in Bad Reichenhall Stefan Georg Schimmel geboren wurde, ahnte niemand, welcher großartiger Künstler die Gegenwart betrat.

Seine Schulausbildung endete mit dem Fachabitur, zu dem er schließlich gezwungen werden konnte. Seine drei Töchter, Elisa (heute 28), Micha (26) und Hanna (21), zeugen davon, dass sein Familienleben ebenso „normal“ ablief, wie sein Berufsleben, in dem er 28 Jahre beim Reichenhaller Tagblatt als Redakteur Kreativität bewies. Seit eineinhalb Jahren ist er ebenfalls kreativ bei der Filmfirma Timeline Production unterwegs und setzt seine Ideen um, schreibt Drehbücher und führt Regie. Eine große Lebensleidenschaft Stefans ist die Literatur, wobei brauchbare Philosophie da ganz oben steht.

Eine weitere, angeborene Eigenschaft machte ihn in der Region berühmt: Sein Humor, der schon seit jeher seine Sprache war. „Für einen guten Gag hab ich mich in der

Schule gern eine halbe Stunde in die Ecke stellen lassen.“ Erste Bühnenerfahrungen sammelte er bei der bekannten Kleinkunstshow Salzbreitl mit einer Hommage an Gerhard Polt. Mit der Comedygruppe Sixpack war er in den frühen 90er-Jahren humoristisch unterwegs. Der Drang, Humor in seiner Vielseitig- und -schichtigkeit auf die Bühne zu bringen, bahnte sich seinen Weg.

Das Aufwachsen seiner Töchter zu begleiten war ihm seine schönste und wichtigste Aufgabe. Da wurde die Comedy kurzerhand geparkt. Erst vor 5 Jahren fühlte er sich von außen animiert, ein neues Comedy-Programm zu schreiben. Mit Vergnügen nahmen die Macher der Kabarettbühne Magazin 3 in Bad Reichenhall die Idee auf und legten einen Premierentermin fest. Überraschenderweise, oder auch nicht, war das Programm „I wa gern anders wie de andern“ komplett ausverkauft. Dieses „Ausprobierprogramm“ musste aufgrund der Nachfrage mehrmals wiederholt werden und es war achtmal in Folge ausverkauft! Dies war nicht einmal etablierten, bekannten Künstlern je gelungen.

Gemeinsam mit dem Gitarristen Volker Schach und dem Pianisten Andi Vogl war er nun in der ganzen Region unterwegs. Vor viel und wenig Publikum folgte ein Gig nach dem andern. Die Prämisse von Stefan Schimmel: Freude daran haben, Menschen zum Lachen zu bringen, das ist das

Einzigste, worum es geht. Sein Programm beschreibt er als eine Mischung aus Comedy und Kabarett, durchsetzt mit Musik.

Der Erfolg rief Agenturen auf den Plan. Stefan entschied sich aber gegen eine fremdgeleitete Karriereplanung, denn da wäre die Gefahr aufgetaucht, dass die Freude zur Arbeit wird.

Jetzt entstand seines 2. Bühnenprogramm mit dem Titel „Phantomscherz“. Vor 4 Wochen war Premiere im Magazin 3 und die Erfolgsgeschichte schreibt sich fort. Das Publikum war begeistert. „Mein Programm ist gänzlich

politikfrei und nicht intellektuell gesellschaftskritisch. Der einzige intellektuelle Aspekt wäre wohl der, zu zeigen wie bescheuert das Leben ist oder sein kann.

Und da ich selbst dafür das beste Beispiel bin, kann ich da aus dem Vollen schöpfen.“, so der Künstler, „Phantomscherz“ ist der Spagat zwischen Comedy und Kabarett, den ich mir vorgestellt hab.“

Die nächsten Termine:

Samstag, 14.01.2023

Salzachhalle – Laufen

Samstag, 11.02.2023

Die Theaterfabrik – Traunreut

gut edermann
Wellness
NATUR
RESORT

- 2.700 m² AlpenSpa
- Massagen und Anwendungen
- EssGenuss pur
- Feiern und Tagen

Wellness Natur Resort Gut Edermann
www.gut-edermann.de

Die basenreiche Ernährung und das Immunsystem – eine gesunde Geschichte

von Monika Maria Seidenfuß-Bauernschmid

Der Winter startet und mit ihm die Hochsaison der Erkältungskrankheiten. So mancher „bezahlt“ mit einer Schniefnase das adventliche Gedränge am Kaufhauswühltisch oder auf dem Lieblingschristkindlmarkt.

Dieser wahren Herausforderung für unser Immunsystem kann man mit gesunder Ernährung entgegenwirken. Besonders alle basenbildenden Lebensmittel enthalten ein breites Spektrum an Vitalstoffen, wie Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Dazu gehören alle saisonalen Gemüsesorten, Salate, gekeimtes Getreide, Samen, Mandeln, Walnüsse und in geringerer Menge auch Obst und frisch gepresste Säfte.

Die Ernährungsberaterin, Heilpraktikerin und Bestseller-Buchautorin Sabine Wacker (www.basenfasten.de) gilt als Pionierin der basischen Ernährung und auch des Basenfastens. In ausgewählten Hotels bietet sie ihr Konzept basenfasten – *die wackermethode®* für die Gäste an. Sie stellt fest, dass im durchschnittlichen Ernährungsverhalten der Deutschen überwiegend säurebildende Lebensmittel zu finden sind. „Eine zu hohe Säurelast im Körper durch eine Ernährungsweise, in der zu wenig basenreiche Lebensmittel enthalten sind, kann zu einer Schwächung der Abwehrkräfte und zu höherer Infektanfälligkeit führen“, weiß auch die langjährige Fasten-

trainerin, Heilpraktikerin und Autorin Susanne Bernegger-Flintsch (www.nana.at). Beim reinen Basenfasten geht es um das Fasten mit Genussfaktor. Für eine oder mehrere Wochen wird ausschließlich auf basenbildende Produkte zurückgegriffen. Sattessen an köstlichen basischen Gerichten, anstatt zu hungern, ist hier angesagt. Eine dauerhaft basenüberschüssige Ernährungsweise für den Alltag gestaltet sich nicht ganz so streng: 80 % sollte der Anteil auf dem Teller an basenreichen Lebensmitteln ausmachen. Die restlichen 20 % dürfen aus Säurebildnern bestehen. Viele Menschen ernähren sich aber im „Normalfall“ in genau umgekehrter Weise. Fleisch, Getreide und Milchprodukte, Zucker, Eier, zu viel zuckerhaltiges Obst und Süßwaren stehen täglich auf dem Speiseplan.

Hierzulande bietet uns Mutter Natur zu jeder Saison die unterschiedlichsten Gemüsesorten, aus denen sich äußerst schmackhafte Gerichte zubereiten lassen. Dabei braucht ein entsprechendes Rezept nicht immer kompliziert zu sein. Dämpfen, dünsten, braten oder naturbelassen – den Zubereitungsarten sind keine Grenzen gesetzt und der Phantasie beim Kochen erst recht nicht. Frische oder getrocknete Kräuter, selbstgemachtes Sesamsalz (Gomasio) und hochwertige kaltgepresste Öle sind gesund und verfeinern die leichten Gerichte. Auch in der Kreativ-Küche im Gut Edermann wird von

Küchenchef Christian Martin basisch gekocht.

Pastinaken-Sellerie-Suppe



(Zutaten für 4 Portionen):

500 g Pastinaken
300 g Knollensellerie
1 mittelgroße Kartoffel
1 Zwiebel
1 EL Rapsöl
1 l Wacker Gemüsebrühe bio
etwas Kresse
etwas weißen Pfeffer
etwas Kräutersalz

1. Die Zwiebel schälen, klein schneiden und in einem Topf mit Öl andünsten.
2. Die Kartoffel, Sellerie und Pastinake schälen, in grobe Stücke schneiden, in den Topf geben und mit der Gemüsebrühe auffüllen und für 20 Minuten kochen.
3. Danach fein pürieren, mit schwarzem Pfeffer, Kräutersalz und eventuell Gemüsebrühe abschmecken.
4. Die Suppe in einen Teller geben und mit frischer Kresse garnieren.

**Monika Maria
Seidenfuß-
Bauernschmid**

- Dipl. Berufspäd. (Univ) für Ernährungs- und Haus-

wirtschaftswissenschaften

- Praktikerin der Traditionellen Europäischen Heilkunde TEH®
- Ernährungs- und Basenfastencoach Gesundheitsförderin in Grundschulen (Klasse 2000®)
- Besitzerin und Geschäftsführerin des Wellness Natur Resort Gut Edermann www.gut-edermann.de



Monika Maria Seidenfuß-Bauernschmid

Eines meiner einfachsten basischen Lieblingsrezepte, für Alle, bei denen das Kochen öfters mal schnell gehen muss:

Ofengemüse

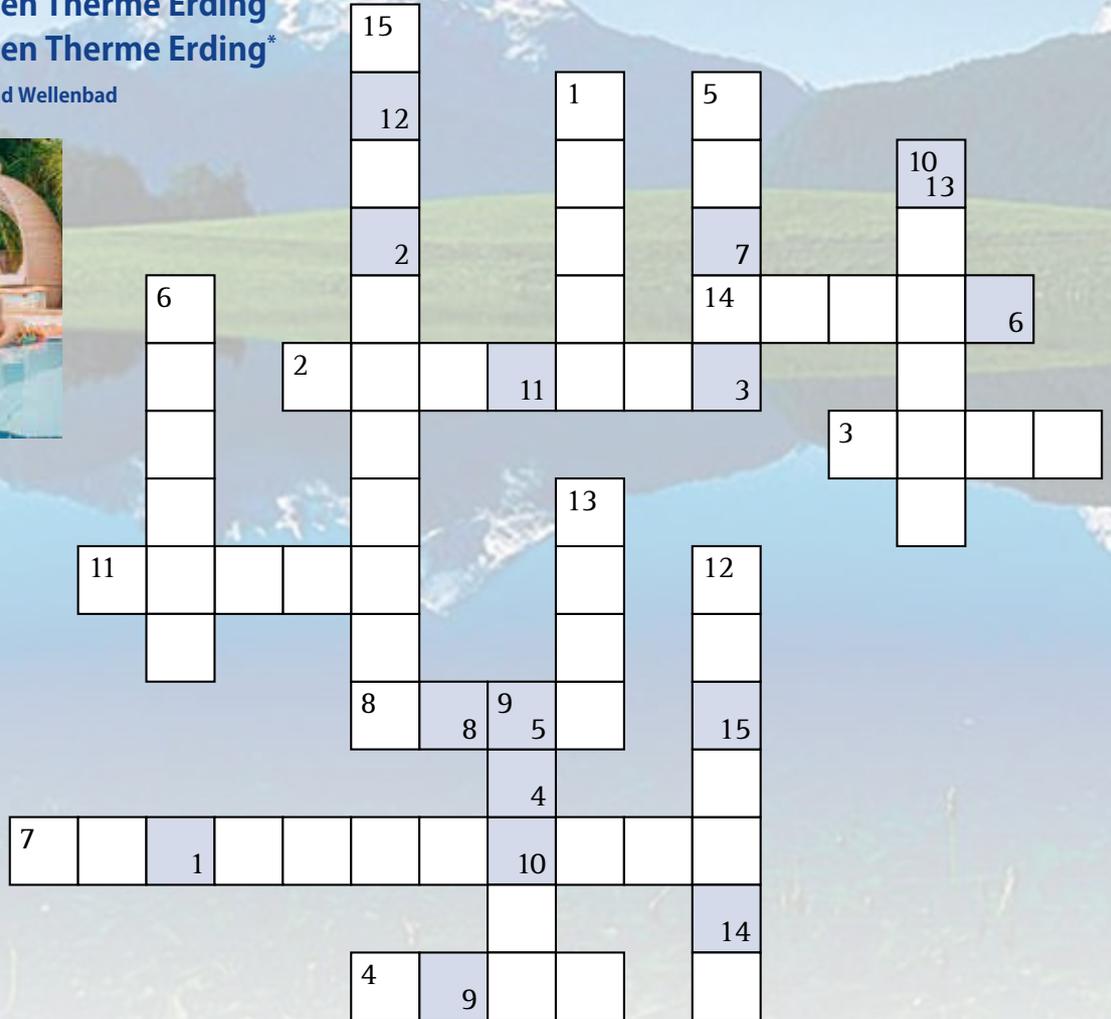
Gemüse der Saison (Süßkartoffeln, Wurzelgemüse, Auberginen, Karotten, Kürbis, Kartoffeln) in Spalten oder Scheiben schneiden, mit gutem Olivenöl in einer großen Schüssel mischen, Paprika, Salz, Pfeffer und beliebige Gewürze hinzugeben. 200–220 Grad Ober- und Unterhitze, ca. 20–25 Minuten. Gelegentlich wenden. Ein Kräuterdip oder Pesto passt hervorragend dazu.

PREISRÄTSEL SÜDOSTBAYERN

Gewinne:

- 1. Preis: 6 Tageskarten Therme Erding*
- 2. Preis: 4 Tageskarten Therme Erding*
- 3. Preis: 2 Tageskarten Therme Erding*

*Gültig für Therme, Rutschen und Wellenbad



- 1. Freilassing
- 2. Anger
- 3. Laufen
- 4. Bad Reichenhall
- 5. Bischofswiesen
- 6. Bayerisch Gmain
- 7. Ramsau
- 8. Berchtesgaden
- 9. Schneizlreuth
- 10. Teisendorf
- 11. Ainring
- 12. Piding
- 13. Schönau
- 14. Marktschellenberg
- 15. Saaldorf-Surheim

Zahlen in den Kästchen links oben

LÖSUNGSWORT: Zahlen in den blauen Kästchen rechts unten

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----

Aufgabe:

Ordnen Sie zu den jeweiligen Städten und Gemeinden (Ortsnamen) die Nachnamen der aktuellen Bürgermeister zu (Stand: 09.11.2020).

Hinweis:

Umlaute ausschreiben – z. B. ü = ue, ß = ss.

Einsendeschluss: 13.01.2023. Senden Sie das Lösungswort per E-Mail an: pk@runtervondercouch.com.
 Pflichtangaben: Name, E-Mail-Adresse, Telefon, Postleitzahl.
 Gewinnspiel Teilnahmebedingungen: Es besteht kein Rechtsanspruch. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Mit der Bekanntgabe Ihres Namens und Gewinns in unseren Medien erklären Sie sich einverstanden. Mit der Zusendung eines Newsletters, in dem aktuelle Veranstaltungstermine der Region bekannt gegeben werden, erklären Sie sich einverstanden. Dieses Einverständnis kann jederzeit schriftlich widerrufen werden.

Gewinner der letzten Ausgabe:

Lösungswort: Biergarten

1 Preis: Gaby Heinrich, Laufen

2. Preis: Sissi Mayer, Bad Reichenhall

3. Preis: Veronika Wambui, Freilassing

Der Weihnachtsmord oder ein Weihnachtsmärchen

Am Morgen des Abends, des heiligen,
wird aus dem Tag, dem langweiligen,
den wohlgenährte Gänse sonst haben
das Kriegsbeil zwischen ihnen und Mensch ausgegraben.

Dem Aufstieg zur leckeren Weihnachtsgans
begegneten Gänse gern mit Ignoranz.
Ganz tief verschneit liegt geschneiben der Schnee,
es schleicht durch den Hof Frau Hermine – oh je,
was Scharfes, ein Messer, trägt sie in der Kralle,
den Mordplan im Hirne naht sie dem Stalle,
in dem kein Kind, kein Ochs', kein Esel war'n,
nur Gänserich Hermann singt: Wer klopfet an?

Das Messer zuckt, die Gans sich duckt,
zur Mörderhand blickt Hermann schwer,
vom Himmel hoch, da kommt sie her.
Der Mörder keucht, die Gans entfleucht,



Der Kommentar

von Ignaz Schmarrnprachter
(volksdümmlischer Heimatdichter)

Im Herbst, im zwoarazwanz'ger Jähr,
dã frägt si' máncher: Is' des währ,
wås iatz' so in da' Welt pássiert?
Da' Russ' beim Náchbár' ei'maschiert,
de' Persermullahs schiaß'n heit'
brutal auf eanare eig'nen Leit,
bloß, weil de' iatz hãb'n långsãm g'nua
von deara Kopftuachdiktatua.
Im Winter, in a'm Wüstenståat,
bei so ung'fähr vierzig Grãd
spuin's Fuaßboiweltmoasterschaft,
wås si' a' Ölmulti hoid so kafft.
Bei mánche' reng'ts nimmer und s'brennt,
bei de' ánder'n reng'ts, wia's koaner kennt,
dass d'Leit da'sauf'n bei der Nãcht.
Und oa' Politiker, der lãcht.
A'n Strom soit'st spãr'n, a' bisserl frier'n,
da Trump wui' wieder kandidier'n,
a Krãnk'nhaus in Reicha'hoi',
werd' nei' baut und auf jed'n Foi',
in a'm Hochwãssergebiet nua',
dafia sperrn's ánd're Häuser zua.
Z'Freilassing sperr'ns zwoa Zufahrtsstrãss'n
zua gleich'n Zeit, des muaßt ea' lass'n,
de' Bürger ärgern's állesãmt,
ein Hoch auf unser Strãßenbauãmt.

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

das Messer trifft Hermine's Bein,
ach lasst uns froh und munter sein.
Es ward' scho' glei' dumper und heidschi bum bum,
der Mörderin Blut schwamm am Boden herum.
Die Füllung, die Trüffel, am Küchentisch warten,
und fröhliche, selige Zwiebeln, die zarten.
Hermine ermattet zu Boden sinkt,
des Gänsrich's Gesang allmählich ihr stinkt!
Hermine weint, es wird, wie's scheint,
das Tier die Weihnacht überleben.
Morgen Kinder wird's nichts geben!
Im Stall wird's staad, Glockenklang naht,
Sankt Rupprecht durch die Wãlder gíng,
kling Glöckchen, klingelingeling.
Am Abend des Abends des heiligen
will Hermine am Fest sich beteiligen.
Mit letzter Kraft schleppt sie sich in's Zimmer,
wo Vater und Kinder bei Kerzenschimmer
gerade verzehren das Festtagsmenue:
Trüffel mit Zwiebeln auf Sellerie.
Diese Mår ist ohne Moral,
Herminen, auch männliche, gibt's überall.
Laut singt der Gänserich sein Jubilee
und leise rieselt der Schnee.
*Altes, satirisches Weihnachtsgedicht von
Fiffi Schlautaler (Pseudonym)*

MÖBELKAUF IST VERTRAUENSACHE!

SEIT 125 JAHREN AN IHRER SEITE



Ihr Partner in Sachen Einrichten

Seit 125 Jahren begleiten wir Sie kompetent zu Ihrem perfekten Zuhause. Von der Planung bis zur Montage stehen wir Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.

Ihr Möbel Reichenberger Team

Die besten Preise und bester Service in Ihrer Region.

Unsere Öffnungszeiten:

Mo. – Fr. 09:00 – 18:00 Uhr

Sa. 09:00 – 16:00 Uhr

Wir freuen uns auf Sie!

GEKONNT EINRICHTEN
SEIT 125 JAHREN



**Möbel
Reichenberger**

Jeden ersten Sonntag im Monat
ist Schausonntag von 13 bis 17 Uhr.

www.moebel-reichenberger.de Hammerau- 08654/48170

Beratung • Förderung • Einbau • Wartung



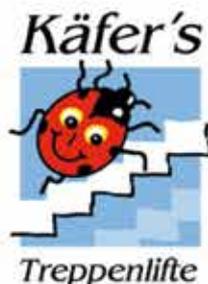
**Wir sorgen auch für
Ihre Mobilität**



+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