Ausgabe 15 | Frühjahr 2023

Wohlfühltipps für die Region – hier bei uns

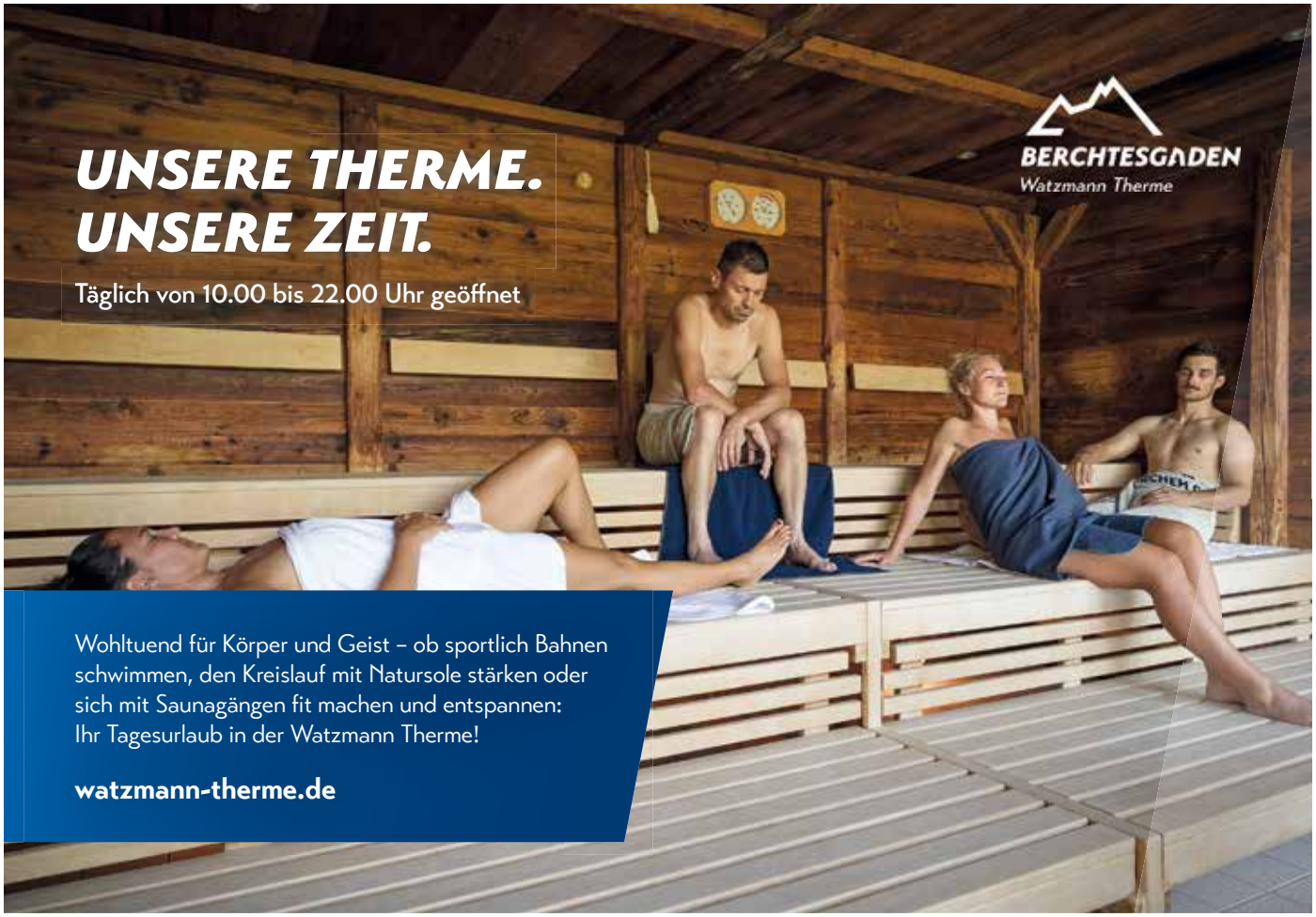
RUNTER VON DER *Couch*

SEBASTIAN REICH MIT AMANDA

BAUCHREDNER

© Alexey Testov

TOP-VERANSTALTUNGEN
SAISONSTART FÜR DAS RADFAHREN
GESUNDE ERNÄHRUNG
PREISRÄTSEL


UNSERE THERME.
UNSERE ZEIT.
Täglich von 10.00 bis 22.00 Uhr geöffnet
BERCHTESGADEN
Watzmann Therme
Wohltuend für Körper und Geist – ob sportlich Bahnen schwimmen, den Kreislauf mit Natursole stärken oder sich mit Saunagängen fit machen und entspannen: Ihr Tagesurlaub in der Watzmann Therme!
watzmann-therme.de

Bischofsfellnalm
Ruhpolding
Hinteralm
Bergen
Grundbach-
Kliniken Südostbayern 6
Staudacheralm 5
Schnappenkirche 3
Maximiliansweg E4
Lindau-Berchtesgaden
GEMEINSAME
Kompetenz an
6 Standorten -
einfach da,
wenn SIE uns
brauchen!
KLINIKEN
SÜDOSTBAYERN
BAD REICHENHALL ♦ BERCHTESGADEN ♦ FREILASSING ♦ TRAUNSTEIN ♦ TROSTBERG ♦ RUHPOLDING
WWW.KLINIKEN-SUEDOSTBAYERN.DE

Saubär

„Du werst a so a Saubär sei´“ (zu deutsch: Na, du kleiner Saubär), sagte meine Mama öfters zu mir, als ich noch Kind war und irgendetwas verschmutzte. Meistens sagte sie es mit einem kleinen Lächeln auf den Lippen, manchmal musste sie dabei prustend lachen. Auch als Erwachsener begegnete mir dieses Wort immer wieder mal. Zum Beispiel, wenn ich im Wirtshaus die Tischdecke mit Bier oder Bratensaft verunreinigte. Aber auch hier wurde der „Saubär“ eher oder teils belustigend angewandt. Nach meinem oberbayerischen Empfinden zählt hierzulande dieses Wort nicht zu den Formalbeleidigungen – gefühlt!

Vor Gericht ist dies wohl anders. Diese Geschichte ging durch die Medien. Eine Schulbusfahrerin im oberbayerischen Altötting hatte einen mitfahrenden Schüler Saubär genannt. Warum? An einem regennassen Dezembertag hatte sie den Schüler aufgefordert, seine beschuhten Füße vom Sitz zu nehmen, um diesen nicht zu verschmutzen. Die Reaktion des Schülers war, seine Beine zu spreizen und auf die beiden gegenüberliegenden, freien Sitze zu legen. Also wurden diese ebenfalls, und zwar absichtlich, verschmutzt. Bei der nächsten Haltestelle ging die Fahrerin zu dem Schüler hin, um ihn noch einmal aufzufordern, seine Füße auf den Boden zu stellen. Er ignorierte dies und fuhr fort, sich mit seinem Smartphone zu beschäftigen. Hätte die Busfahrerin sich nunmehr wieder unverrichteter Dinge zu ihrem Fahrersitz begeben sollen? Tat sie nicht und sprach den Schüler, wie ich es selbst ganz sicher auch getan hätte, nochmal an: „Kannst du deine nassen, dreckigen Schuhe nicht vom Sitz nehmen, du Saubär?“, wobei sie ihm auf die Schulter tippte. Ob der Schüler dem nachgekommen ist, ist nicht überliefert. Allerdings zeigte er die Busfahrerin an. Das heißt, da er minderjährig war, taten dies wohl seine Erziehungsberechtigten. Sie gaben ihrem Sprössling offensichtlich recht! Ich meine, „normale“ Eltern hätten den Sachverhalt anders beurteilt.

Die juristische Auseinandersetzung endete damit, dass die pflichtbewusste Busfahrerin eine Strafe von 500 Euro bezahlen musste. Für den Richter ist der Begriff Saubär eine Formalbeleidigung, also eine Straftat. Im Gegensatz scheinbar zur Sachbeschädigung durch den Schüler. Was, wenn der Urteilsverkünder wüsste, dass die bekannte Drogerien-Kette DM eine ganze Produktlinie unter der Bezeichnung „Saubär“ anbietet? Oder der Weinhändler Jörg Zambo einen Naturwein namens „Der alte Saubär“ seinen Kunden zumutet und noch dazu in Eberau logiert. Die Firma working people in Bovenden verkauft die OP-Hauben „Saubär“, ein Thomas Völker aus Germering ein Damenshirt „Saubär“. Bleiben die denn alle unbehelligt?

Liebe Leser, ganz ehrlich: Mein Eindruck ist, dass diese korrekt denkende Busfahrerin ungerecht behandelt wurde. Und ich ärgere mich über diese Fratzen von Schüler – hoppla, habe ich jetzt auch eine Formalbeleidigung begangen? Und mindestens im gleichen Maße ärgere ich mich über dessen Eltern. Habe ich damit nun einen Schüler und dessen Erziehungsberechtigte beschmutzt? Dann darf mich jeder, der das meint, einen „Saubär“ nennen. Ich werde es ganz sicher mit Humor nehmen und niemand anzeigen.

Impressum

Inhaber, Herausgeber, Redaktion: mediActiv GbR, Adelstetten 49, 83404 Ainring
Redaktions- und Anzeigenkontakt: pk@runtervondercouch.com
Fotos: mediActiv, Alexey Testov, Tourist-Info Waginger See, Christine Fenzl, Helmut Frauenlob, Monika Seidenfuß, Christine Fenzl, Daniel Willinger, RoHa Fotothek Fürmann, Daniel Willinger
Gastautoren dieser Ausgabe: Sebastian Reich, Monika Seidenfuß, Ignaz Schmarrnprachter (Pseudonym), Fiffi Schlautaler (Pseudonym)
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 mediAcitv. Für Irrtümer oder Druckfehler wird keine Haftung übernommen. Für die Richtigkeit von Inhalten, Angaben, Terminen und für deren Vollständigkeit übernehmen wir keine Gewähr. Für Gewinnverlosungen gilt der Ausschluss des Rechtsweges.

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

Schauspielerin
Bettina Mittendorfer

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

Landrat
Georg Grabner

Sebastian Reich mit Amanda

Das Deutsche Präventionsgesetz regelt die Gesundheitsvorsorge. Ein wichtiges Segment ist dabei der Kampf gegen die Bewegungsarmut. Treibt ihr regelmäßig Sport, wenn ja, welchen?

Sebastian Reich: Bewegung ist tatsächlich wichtig, ins Besondere auch für die Kondition auf der Bühne. Daher zählen täglich eine knappe Stunde Spaziergang zum Standard. Wenn es die Zeit erlaubt, dann geht's auch gerne zum Schwimmen, Inlineskaten oder auf ausgiebigere Wanderungen. Zumal Frischluft gut und wichtig für die Stimme ist. So laufe ich gerne mal noch ein paar Runden, bevor es am Abend auf die Bühne geht.

Amanda: Ich liebe den Triathlon! Sofa, Kühlschrank, Badewanne!

Auch die richtige Ernährung spielt eine große Rolle. Sind Sie als gelernter Bäcker schon damit konfrontiert gewesen?

Sebastian Reich: Damit bin ich heute noch konfrontiert (lacht). Ich bin ein Genussmensch und liebe die Geselligkeit bei gutem Essen und auch mal einem Stück Kuchen – ganz gleich ob aus dem Backofen zu Hause oder einem Café, welches ich auf Tour entdecke. Und auch ein gutes Brot gehört zu meiner Leidenschaft. Generell achte ich dennoch aus gesundheitlichen Gründen auf eine ausgewogene Ernährung und bin ein großer Freund von saisonalem Gemüse und regionalen Produkten.

Amanda: Ich habe da eine ganz klare Einstellung: Ein Tag ohne Kuchen ist ein verlorener Tag!

Nicht alle Bauchredner beherrschen so wie Sie auch die Kunst des Bauchsingens? Benötigt man hierzu eine spezielle Ausbildung?

Sebastian Reich: Eine spezielle Ausbildung ist hierzu nicht notwendig. Es ist nochmal eine Disziplin beim Bauchreden obendrauf und kostet eine Menge mehr Atem als das „normale" Bauchreden. Wobei wir hier wieder beim Thema Fitness und Kondition sind, die hier eine große Rolle spielen. So ist zum Beispiel der Speiseplan vor der Show auch immer sehr beschränkt. Mit einer Pizza im Bauch würde das Bauchsingen nicht wirklich funktionieren.

Amanda: Darum esse ich die Pizza vorher auch ganz allein! Bauchsingen? Ich singe das doch höchstpersönlich, auch mit Pizza im Bauch!

In Ihrem neuen Programm „Verrückte Zeit" agieren Sie mit verschiedenen Puppen. Werden Sie Amanda irgendwann einmal ins zweite Glied versetzten oder bleibt Sie auf „ewig" die Nummer 1?

Sebastian Reich: Es ist immer wieder spannend zu beobachten, wie neue Charaktere in den jeweiligen Tour-Programmen die Herzen des Publikums erobern. Dieses Mal sind ein Pinguin, eine Elefanten-Dame und nochmals unser Glücksschwein „Pig Nic" am Start. Er hat es beinahe schon geschafft, Amanda den Rang abzulaufen. Aber Amanda bleibt natürlich die Nummer 1!

Amanda: Gerade nochmal die Kurve bekommen, Herr Reich!

Gibt es in der riesigen Schar Ihrer Fans einen Altersschwerpunkt und was war die verrückteste Fanpost, die Sie erhalten haben?

Sebastian Reich: Das ist das schöne an meinem „Beruf". Wir haben im Publikum sowohl Familien mit Kindern sitzen, genauso wie Jugendliche, Menschen mittleren Alters und Rentner gleichermaßen. Eine sehr bunte Mischung! Fanpost bekommen wir tatsächlich sehr viel und da sind auch schon mal verrückte Sachen dabei. Von der aufwendigen Kohlezeichnung und liebevoll modellierten Amanda-Figuren bis hin zu einem Bild aus tausenden Punkten, welches Amanda und mich darstellen.

Amanda: Ich möchte noch erwähnen, dass auf der meisten Fanpost der Name Amanda draufsteht.

Sebastian Reich in der Region:
12. Mai – Salzachhalle Laufen
13. Mai – K1 Traunreut

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

• Holzfußböden • Laminatfußböden • Designfußböden • Terrassenbeläge • Holz im Garten • Hobelware • Zubehör

Das Glück liegt hoch oben

Winterwandern und Skitouren bieten die besten Möglichkeiten, um auch bei Minusgraden fit zu bleiben. Bewegung an der frischen Luft und Vitamin D, das wir vom Tageslicht aufnehmen, sind wahre Gesundheits-Booster. Weil auch dieser Winter schneearm ist, findet man den notwendigen Schnee in höheren Regionen. Wie gut, dass es im Berchtesgadener Land entsprechende Aufstiegshilfen gibt, um auf 1.500 Meter Höhe und mehr zu gelangen, zum Beispiel die Predigtstuhlbahn und die Jennerbahn.

Die Grand Dame der Alpen

Die Predigtstuhlbahn wird oft liebevoll als Grande Dame der Alpen bezeichnet. Sie ist die älteste ihrer Art weltweit, noch im Original erhalten und steht unter Denkmalschutz. Von der Talstation mitten in Bad Reichenhall entschwebt man in knapp 9 Minuten in die Stille und Erhabenheit des 1613 Meter hohen Hausberg der Kurstadt.

Auf dem Predigtstuhl findet man ein naturgeschaffenes, alpines Wintererlebnis fernab vom Massentourismus und lautem Skizirkus. Romantische Wanderwege, teilweise sogar geräumt, laden zum Wandern in der Winterlandschaft mit herrlichem Ausblick auf die Stadt und die umliegenden Gipfel ein. Skitouren-Fans finden hier Skitouren aller Schwierigkeitsgrade, etwa von Baumgarten auf den Hochschlegel oder die Lattenbergüberquerung, bei der man in ca. 5 Stunden von der Bergstation nach Winkl/Bischofswiesen gelangt. Infos unter: www.bad-reichenhall.de/winter/skitouren oder www.predigtstuhlbahn.de/berg/winter.

Die Landesgrenze in der Stube

Das Carl-von-Stahl-Haus (Stahlhaus) liegt auf 1.736 m Höhe am Torrener Joch zwischen Hagengebirge und Göllstock. Die Grenze zwischen Bayern und Österreich verläuft genau hier. Dass die Grenze mitten durch das Haus verläuft, wird kolportiert.

Das Stahlhaus ist sowohl von der österreichischen als auch von der bayerischen Seite erreichbar, am bequemsten von der Bergstation der Berchtesgadener Bergbahn am Jenner. Das Haus bietet für Übernachtungen mehrere Betten und Lager, übrigens auch für Hunde. Es gibt kaum einen geeigneteren Ausgangpunkt für Skitouren und Schneewanderungen.

Über die unzähligen Möglichkeiten mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden und Streckenlängen kann man sich über diesen link informieren: stahlhaus.watzapp.de/das-stahlhaus-im-winter.

Wer sich für Skitouren und Schneewandern interessiert, soll sich unbedingt vor dem Start Informationen u. a. über Ausrüstung, Verhaltensweise, Schnee- und Wetterverhältnisse besorgen. Adressaten sind Tourismusbüros vor Ort, Seilbahngesellschaften und Unterkunftshäuser, sowie das Internet.

RADFAHREN IST GESUND

Wer regelmäßig radelt, stärkt das Herz-Kreislauf-System, kräftigt Lunge und Muskeln und baut überschüssige Kalorien ab. Diese positiven Auswirkungen auf den Körper erreicht man aber nur, wenn man einige Regeln beachtet.

Eine wichtige Voraussetzung für gesundes Radeln ist die richtige Körperhaltung. Dazu muss zunächst die Rahmengröße auf die eigene Körpergröße abgestimmt sein. Sattel und Lenker sollten möglichst auf einer Höhe sein. Beide Füße sollen beim Sitzen den Boden berühren können. Eine eingebaute Federung im Sattel entlastet zusätzlich die Wirbelsäule. Der Luftdruck in den Reifen sollte in regelmäßigen Abständen überprüft werden. Reifen sollen nach Meinung von Fachleuten spätestens nach fünf Jahren ausgewechselt werden.

Arbeitnehmer und -geber profitieren

Studien belegen: Wer regelmäßig aufs Rad steigt, ist nicht nur weniger krank, sondern auch zufriedener im Alltag. Erwiesenermaßen lebt man länger und gesünder und ist im Alltag belastbarer bzw. weniger gestresst. 30 Minuten Radfahren täglich reichen aus, um Rücken- und Gelenkserkrankungen vorzubeugen und das Immunsystem zu stärken.

Berufspendler, wenn sie mit dem Rad zur Arbeit fahren, haben im Vergleich zu Menschen, die mit dem Auto zum Arbeitsort pendeln ein um 46 % geringeres Risiko, am Herz zu erkranken. Die Wahrscheinlichkeit einer Krebserkrankung sinkt ebenfalls fast um die Hälfte. Fahrradpendler neigen zu deutlich weniger Übergewicht und Diabetes. Sie wiegen im Schnitt bis zu vier Kilogramm weniger als Kollegen, die das Auto bevorzugen.

Radelnde Mitarbeiter senken Krankheitskosten. Fahrradpendler sind aufs Jahr gesehen zwei Tage weniger krank als Autopendler. Das führt zu geringeren Krankheitskosten bei Arbeitgebern und Krankenkassen. Eine weitere Studie hat ermittelt, dass Berufspendler per Fahrrad im Vergleich zu den Autofahrern das Gesundheitssystem jährlich um ca. 1200 Euro entlasten. Radelnde Mitarbeiter sind allgemein gesehen stressresistenter und leistungsfähiger.

Rother Bike Guide: die schönsten MTB-Touren!
42 Touren zwischen Füssen und Kufstein
mit geprüften GPS-Tracks > rother.de

ROTHER BERGVERLAG

Fridolfinger Genussradltour

Wer sich gerne mit hochwertigen Lebensmitteln verwöhnt, ist bei dieser geführten Radltour richtig. An vier Tagen fährt die Genuss-Expertin Yvonne Liebl vier Stationen an, bei denen Produzenten über die Schulter geschaut wird. Dazu gehören u.a. die Eismanufaktur Dürbeck, Steinbergers Naschmarkt, Attl's Bioziegenhof, Markus Hagers Bio-Gemüseanbau, Metzgerei Spitzauer, Aichermühle und das Slow-Food Restaurant Gasthaus Unterwirt. Vor Ort gibt es Einblicke ins Handwerk sowie eine kleine Verkostung. Mehr unter www.chiemsee-chiemgau.info/radlfruehling

© Tourist-Info Waginger See

Werbung

Radeln macht glücklich

Die dänische Professorin und Ärztin Bente Klarlund Pedersen hat in einem Interview verraten, was aus ihrer Sicht Radfahrer zu glücklichen Menschen macht, denn wer regelmäßig Fahrrad fährt, hat bessere Laune. Bei körperlicher Aktivität werden die Hormone Serotonin, Dopamin und Noradrenalin aktiviert, die Einfluss auf unser Glücksgefühl haben. Genau diese Hormone wirken bei Depressionen.

Jeder Mensch braucht täglich eine Art Belohnung, so Frau Pedersen, die das so genannte Belohnungssystem im Hirn benötigt und dadurch den Botenstoff Dopamin angeregt. Durch Bewegung und Sport wird das Belohnungssystem aktiviert, leider aber auch wenig gesunde Hilfsmittel wie Alkohol und Drogen, fettes Essen oder Spiele. Das menschliche Hirn unterscheidet nicht, woher der Dopamin-Nachschub kommt. Wer viel mit dem Rad fährt, braucht keine zusätzlichen ungesunden Belohnungen. Das Radfahren wirkt sich deshalb doppelt positiv auf die Gesundheit aus.

Bewegung stärkt das Gedächtnis und beugt Depressionen vor

Beim Radfahren scheiden die Muskeln verschiedene Stoffe aus. Zum Beispiel die hormonähnlichen Botenstoffe Myokine, die ins Blut gehen und so das Herz, die Fettverbrennung, die Bauchspeicheldrüse und viele andere Organe anregen.

Bei Muskelbetätigung produzierten die Muskeln ein Enzym, das Kynurenin in die schwerere Kynureninsäure verwandelt, die nicht ins Hirn gelangt und dort Schaden anrichten kann. Bewegung ist also ein natürliches Antidepressivum.

Studien zeigen, dass Bewegung auch die Konzentration und die kognitiven Funktionen fördert. Darüber hinaus sinkt das Risiko, unter Stress, Angst und oder Depressionen zu erkranken. Das Radfahren kann dazu beitragen, dass es gar nicht erst so weit kommt.

Steht die Mutter aller bayerischen Kabarettbühnen vor dem Aus?

Die Münchner Lach- und Schieß-Gesellschaft hat ihren Spielbetrieb eingestellt. Das berichtete die Süddeutsche Zeitung. Bestätigt wird dies u. a. auf den Webseiten von KünstlerInnen, die demnächst in der "Lach und Schieß" auftreten sollten.

Derzeit gibt es keine Geschäftsführung und keine Gastronomie. Zwischen den Gesellschaftern läuft ein Rechtsstreit. Andreas Rebers kommentierte in einem Bericht des BR, die "Lach und Schieß" sei immer in einer schwierigen wirtschaftlichen Lage gewesen. "Ich glaube, dass durch Corona die Lage sehr schwierig geworden ist..." Er würde sich aber "freuen, wenn die Lach- und Schieß als Spielstätte nicht verschwinden würde." Denn für die Stadt München wäre das "ein enormer Verlust". Auch viele seiner KollegInnen bedauerten die Situation und hoffen, dass es weitergeht.

„Dieter Hildebrandt würde sich im Grab umdrehen!", wird Luise Kinseher zitiert. „Unter der Leitung von Till Hofmann und Steffi Rosner war die Lach- und Schießgesellschaft eine florierende Bühne, in der ich und viele andere namhafte KollegInnen immer gern gespielt haben. Da Bruno Jonas sich eine andere Ausrichtung wünschte, übernahm Stefan Hanitzsch als Geschäftsführer das Theater und man hatte „große Pläne". Von da an ging's bergab. Die Pandemie hat uns alle gebeutelt, aber – hurra, wir leben noch, und die Lach- und Schießgesellschaft soll nun sterben? Wahrscheinlich ist die Mischung aus Narzissmus und Dilettantismus keine gute Idee gewesen. Kabarett braucht Herzblut und Liebe, sonst geht es unter."

Angeblich soll sich der Münchner OB Reiter um eine Rettung bemühen. Was wird am Ende zu Buche stehen? Was wird in den Räumen in der Ursulastraße in Schwabing künftig zu finden sein? Ein Versicherungsbüro, ein Paketshop oder ein Wettbüro? Den Gründern dieser wohl wichtigsten bayerischen Kabarettbühne, Sammy Drechsel und Dieter Hildebrandt würden die Haare zu Berge stehen. An alle, die ein Gute-Nacht-Gebet zum Himmel senden: Bitte, bitte, schließt den Fortbestand der Münchner Lach- und Schießgesellschaft mit ein!

Die Besetzung 1961 mit Klaus Havenstein, Ursula Noack, Hans Jürgen Diedrich und Dieter Hildebrandt

Die aktuelle Besetzung seit 2021: Sebastian Fritz, Christl Sittenauer und Frank Klötgen

SCHALLMOOS, AM FUSSE DES KAPUZINERBERGS:
Das kleine theater ist seit über 35 Jahren fixer Bestandteil der Kulturszene in Salzburg.
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@kleinestheater.at
WWW.KLEINESTHEATER.AT

kleines theater
HAUS DER FREIEN SZENE

k1

TICKET

www.k1-traunreut.de
08669/857-444

Sa. 25.03.2023 | 20.00 Uhr | 20 €
Dui do on de Sell
Wir feiern unsere Wechseljahre
Was Frau und auch Mann jenseits der Fünfzig erwartet, ist kein Zuckerschlecken. Die Hormone fahren Achterbahn, Schönheits-Chirurgie wird zur Änderungsschneiderei, und bei all dem muss auch noch der Marktwert gehalten werden. Dui do on de Sell holen das Leben auf die Bühne und machen das Kabarett zur Gesprächstherapie.

© Alexey Testov

Sa. 13.05.2023 | 20.00 Uhr | 31 €
Sebastian Reich & Amanda
„Verrückte Zeit!"
Im neuen Soloprogramm von Sebastian Reich und der quirligen Nilpferd-Dame Amanda wird es total verrückt! Während Sebastian sich daran erinnert, wie man früher den Film noch zum Entwickeln brachte und Musikkassetten mit dem Bleistift spulte, kommt Amanda mit dem Selfie machen gar nicht mehr hinterher. Ein Spaß für die ganze Familie!

DIE KUNSTMEILE TROSTBERG 2023

KUNSTMEILE Trostberg'23

Kunstmeile2019-Finissage Foto Falkinger Andreas

Lange ist es nicht mehr hin, bis sich ganz Trostberg wieder in eine offene Ausstellungsfläche verwandelt: Am 12. Mai beginnt die zehnte Trostberger Kunstmeile. Mehr als 80 Künstlerinnen und Künstler sind derzeit noch dabei, Skulpturen, Bilder, Fotografien und Installationen zu schaffen, um für die Dauer von zweieinhalb Wochen eine in Qualität, Vielfalt und Fläche beispiellose Ausstellung auf die Beine zu stellen. Zu bekannten Künstlern wie Joseph Michael Neustifter, Andreas Kuhnlein oder Walter Angerer der Jüngere gesellen sich auch unbekanntere Künstler und viele „Newcomer", die die Kunstmeile als ein Experimentierfeld für die Wirkung ihrer Kunst nutzen.

Außerdem werden auch die Trostberger Schulen, gemeinsam mit einigen Schulen aus Österreich, wieder mit fantasievollen Projekten dabei sein,

Kunstmeile Kuhnlein Andres Grenzen des Wachstums

Kunstmeile Ēto Ēlena Ikigai Alchemy II

Kunstmeile Heiss, Hermann, Weltanschauung II

das Motto diesmal: farbWELTen. Schüler und Absolventen der Holzschnitzschule Berchtesgaden und, zum ersten Mal, der Bildhauerschule Hallein, werden im Quergewölbe im Postsaal ihre beeindruckenden Werke ausstellen.

Zahlreiche Skulpturen gestalten Plätze im Freien, die bei einem Spaziergang auf eigene Faust oder in einer professionellen Führung erkundet werden können. Wie immer kostet der Zugang zur Ausstellung keinen Eintritt. Diese Kunstmeile verspricht bereits jetzt, ganz besonders originell, innovativ und fesselnd zu werden!

Wo?

Postsaal, Atrium am Stadtmuseum, Stadtkino, Kunstraum Hauptstraße 58, Mittelschule Trostberg sowie auf dem gesamten Trostberger Stadtgelände im Freien

Wann?

Vernissage
Donnerstag, 11. Mai 2023
18 Uhr (öffentlich)
Ausstellung
Freitag, 12. Mai bis
Pfingstmontag, 29. Mai 2023
Öffnungszeiten für die Ausstellung in Innenräumen:
Mo bis Fr: 15 – 18 Uhr;
Sa, So, Feiertage: 10 – 18 Uhr

Nähere Informationen zur Kunstmeile und speziell zu den Veranstaltungen des Rahmenprogramms erhalten Sie unter: www.kunstmeile-trostberg.de

Kunstmeile 2019 Kuhnlein Foto Tine Limmer

DA GEHE ICH HIN!

Achtung – Fertig – Kabarett!

Alle Wege führen nach Schallmoos.

Von fast überall aus Österreich kommen Kabarettist*innen für die Salzburg-Premiere in das kleine Theater.

Helmut Frauenlob ist mit „Künstlich“ am SA 11. März zu Gast. Ursprünglich kommt er aus dem Bundesland Salzburg. Der Wiener Pepi Hopf spielt „Alles bleibt anders“ am SO 12. März.

Markus Koschuh, ein Tiroler, gastiert mit „Wohnmacht“ am DO 16.03. und aus Oberösterreich kommt Stefan Leonhardsberger mit seinem ersten Solo-Kabarett-Programm „Ja!“ am DI 21. März angereist.

kleines theater.haus der freien szene
Schallmooser Hauptstr. 50
5020 Salzburg
Kartentelefon/-abholung
Tel. +43 - 662 87 21 54
(Mo-Do 10-14 Uhr)

Salzach Festspiele Laufen 2023

Das beliebte Freiluft-Festival bietet 10 Highlights

Die Salzach Festspiele auf dem wildromantischen Schloss Triebenbach bei Laufen warten im Sommer mit großartigen Künstlern auf. Vom 7.7. bis 27.7.23 finden 10 absolute Top-Events statt. Das Programm reicht von den Seern über den voXXclub bis hin zu einem Comedy Monster Rock Musical mit dem Titel „Frankenstein“. Außerdem sind dabei: Tom & Basti, A Tribute to The Beatles, die Well-Brüder, die Poxrucker Sisters, Django Asül, Quadro Nuevo und das Ballaststofforchester. Alle Infos und Karten unter www.salzachfestspiele.de

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

#LACH_MICH“ Patrizia Moresco

Mi. 15.03.2023, 20.00 Uhr
im k1 - Studio

Die Welt steht Kopf, da kann einem schon mal der Humor in die Faltencreme fallen. Nicht so der Moresco. Eine Frau, ein Wort, ein Gag – immer groß und niemals artig. Seit Jahren mischt die Komik-Kaze-Kabarettistin die Comedy Szene auf. Die Italienerin, mit schwäbischem Wurzeln und Berliner Schnauze ist ein aktiver Vulkan. In ihr brodelt es ohne Unterlass und ihre Eruptionen gegen den neuen Zeitgeist, haben es in sich. Statt Lava speit sie Pointen und Wortspiele nach dem Motto: Denken ist wie googeln – nur krasser!

K1 Kultur- und Veranstaltungszentrum
Munastraße 1
83301 Traunreut
Tel. 08669/857-444
www.k1-traunreut.de

Männerschnupfen und andere Wehwehchen

24. März im nuts Traunstein

Martin Rassau und Bernhard Ottinger streiten sich als Männer in der Mitte ihres Lebens über die ersten Zipperlein, Bluthochdruck, Bandscheibenvorfall und schon findet man sich auf der Reha wieder. Wer hat die Nase vorn, wer muss mehr Tabletten nehmen, wer hat die hübschere Therapeutin, beim wem wirkt die Diät! Dazwischen die Sehnsucht nach den jungen Jahren, wo doch alles besser war. Zwei unterschiedlichste Typen nebeneinander – da hilft kein Arzt mehr! Ein witziger, charmant-frecher Blick sauf leidende, fränkische Männer mitten in der Midlife-Crisis!

NUTS - Die Kulturfabrik
Crailsheimstraße 12
83278 Traunstein
Tel. 0861 8431
www.nuts-diekulturfabrik.de

saltriver - band

22.04.2023, 20.00 Uhr
Oceans Club Bad Reichenhall

Die Band bietet ausgezeichnete Country- und Westernmusik und ist für ihre abwechslungsreichen, mitreißenden Auftritte bekannt. Die Songliste ist ausgesprochen vielseitig und enthält sowohl die großen, bekannten Hits der letzten Jahrzehnte, als auch viele musikalische Leckerbissen die es nicht an die Spitze der Hitparaden geschafft haben.

Die SALTRIVER-BAND ist für verschiedenste Country- und Westernevents ein Garant für beste Stimmung und volle Tanzflächen. Eine Top-Band zu leistbaren Konditionen – Howdy!

Die SALTRIVER-BAND erreichte 2016 beim internationalen Country-Music-Award in Pullman City den 1. Platz in der Kategorie Traditional Country und konnte den großen Erfolg 2018 mit dem 2. Platz bestätigen!

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

Salzach Festspiele 2023

Schloss Triebenbach bei Laufen

Fr 7.7. **Die Seer**
Live-Konzert

So 9.7. **Well-Brüder aus dem Biermoos**
„Die Bayerische Variante“

Do 13.7. **Tom & Basti**
„Zeitlang“

Fr 14.7. **voXXclub**
Live on Stage!

Sa 15.7. **Poxrucker Sisters**
„Horizont“

Do 20.7. **A Tribute to the Beatles**
Die Beatles-Tribute-Show

Fr 21.7. **Django Asül**
„Offenes Visier“

Sa 22.7. **Quadro Nuevo**
„Mare – Eine laue Sommernacht“

Mi 26.7. **Ballaststofforchester**
„Ich bin verrückt nach Hilde“

Do 27.7. **Frankenstein**
Das Comedy Monster Rock Musical

Eine Information des Kulturamtes der Stadt Laufen,
T +49 8682 8987-36. Infos unter www.stadtlaufen.de

www.salzachfestspiele.de

Ticket-Hotline +49 761 88849999

reservix dein ticketportal | eventim | oeticket

stadt Laufen
... mia san einzigartig

Hermann Huber – Ein Ainringer Original

Geboren 1961 und wohnhaft in Ainring hat er mit 3 Jahren den ersten Harmonikaunterricht vom Papa bekommen. 1992 hat der Hobbymusiker mit der Staatlichen Anerkennung als Musiklehrer, sein Hobby zum Beruf gemacht. Nach der Beschäftigung in den Musikschulen Freilassing und Berchtesgaden, unterrichtet er seit 2008 in der Cajetan – Adlgasser Sing- und Musikschule Inzell.

Eva Maria Schwab und Hermann Huber

1988 und 1989 gewann er die "Campionata del Mondo di Fisarmonica" in Santa Maria Nuova Italien, der Weltmeisterschaft für die Diatonische Harmonika.

Weltmeister 1988 & 1989

Hermann Huber blickt auf eine 50-jährige Bühnentätigkeit zurück, die er 2016 mit einer Veranstaltung in Teisendorf mit über 500 Gästen gefeiert hat. An dem vom BR aufgezeichneten Konzert „50-jähriges Bühnenjubiläum" waren 12 Musikgruppen, mit denen er in seinem Musikerleben zusammengespielt hat, vertreten. Aktuell kann man ihn mit den Ensembles „Die Salonboarischen", „Außerfeldner Tanzlmusi" und „Edeltrio" erleben.

Die neueste Errungenschaft nennt sich „Da Huawa und i", als humoristische Anlehnung an eine bekannte Musikgruppe. Hinter dem „i" verbirgt sich Eva Maria Schwab. Mit diatonischer Harmonika, Gitarre, Klarinette und Gesang reicht das Repertoire von trad. Volksmusik über Klassik, Moderne bis hin zur Musik aus aller Welt.

Wildkräuter – mit Energie und guter Laune in den Frühling

Monika Maria Seidenfuß-Bauernschmid
Dipl. Berufspäd. Ernährungs- und Hauswirtschaftswissenschaften (Univ.)

Sobald die wärmenden Strahlen der Frühlingssonne die Kälte vertrieben hat, und der Bodenfrost kaum mehr merklich beim Spaziergang über die sanft aufkeimenden Wiesen wahrzunehmen ist, dann darf es endlich wieder grün werden – nicht nur draußen, sondern auch in meinen Kochtöpfen und auf dem Teller.

Die ersten zarten Blättchen von Löwenzahn, Spitzwegerich, Giersch, Pimpinelle, Brennnessel und Gundermann spitzen hervor, und schon habe ich sie entdeckt und schnell abgezupft. So lange, bis ich mich schließlich über eine gute Handvoll Kräuterchen erfreuen kann. Es braucht tatsächlich nicht große Mengen davon, denn gesunde Stoffe stecken in geballter Form in den zarten Pflänzchen. Wildkräuter haben eine sehr hohe Nährstoffdichte – im Vergleich zu den hochgezüchteten Kräutern und Salaten aus den Supermarktregalen. Die wertvollen Inhaltsstoffe können die Gesundheit auf vielfältige Weise unterstützen: Bitterstoffe, Flavonoide, Saponine, Schleimstoffe, Sanfölglykoside, Kieselsäure, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente können Leber, Darmflora, Immunsystem, Blutgefäße, Bindegewebe und Stoffwechsel stärken. Ihre hohen Widerstandskräfte ermöglichen es erst, durch alle Jahreszeiten hindurch standhaft und vital bleiben zu können und jedes Jahr wieder auf Neue dem Frost zu trotzen. Vitalität pur! Ganz nach dem Motto „Du bist, was Du isst", schneide ich mir die kleinen Blättchen sogleich ganz fein und streue sie über meinen Salatteller. Ein Olivenöl-Dressing mit hochwertigem kaltgepresstem und sortenreinem Olivenöl, ein guter heimischer Apfelessig und etwas Honig runden die Bitternoten der Pflänzchen perfekt ab. Interessante Geschmackswelten auf der Zunge und im Gaumen eröffnen sich da mit jeder Gabel vom Grün mehr und mehr. Und wer noch für die schöne Optik etwas hinzufügen möchte: Gänseblümchenblüten als essbare Dekoration verleihen jedem Frühlingsgericht eine ganz besondere Anmutung, schließlich isst das Auge ja bekanntlich auch mit. Wichtig ist, nur die Pflanzen zu pflücken, die man auch mit Sicherheit bestimmen kann. Für „Anfänger" in der Thematik der Wildpflanzenkunde, ist es am besten, bei einer Kräuterführung mit dabei zu sein.

Zu den wichtigsten Wildkräutern der Frühjahrssaison gehört auch der Bärlauch, denn gerade dann passt er besonders gut zur Frühlingskur. Er enthält scharfe Senfölglykoside und Vitamin C sowie etliche Mineralstoffe und schwefelhaltige ätherische Öle, kann die Zirkulation von Blut und Lymphe verbessern und wirkt stark entgiftend bezüglich Schwermetallen. Sein Eisengehalt ist höher als der von allen anderen Wildkräutern. Er wächst in feuchten Laubwäldern auf nährstoffreichen Böden, verströmt einen charakteristischen Geruch und kann bis Ende April gesammelt werden. Leider sehen seine Blätter denen des sehr giftigen Maiglöckchens sehr ähnlich. Auch hier gilt: Nur dann pflücken, wenn man ihn mit Sicherheit erkennen kann oder eine kräuterkundige Person zu Rate ziehen.

Rezept Bärlauchsalz

Zutaten:

- Zwei Handvoll Bärlauch
- unbehandeltes Steinsalz aus der Region

Zubereitung

Den Bärlauch sehr klein schneiden, einen Teil davon zusammen mit etwas Steinsalz in einem Mörser fein zermörsern, immer wieder Salz und Bärlauch zugeben, bis ein homogen grün gefärbtes Salz entsteht.

In Schraubgläschen abgefüllt hält sich das Bärlauchsalz lange Zeit im Kühlschrank frisch und aromatisch!

Der Gründonnerstag ist immer der Donnerstag vor dem Ostersonntag. Sein Name bezieht sich tatsächlich auf die Farbe Grün. Sie ist die Farbe der Erneuerung und Hoffnung, des Lebens und der Gesundheit. Traditionell wurde am Gründonnerstag die Neunkräutersuppe zubereitet. In der alten Mythologie aus dem 9. Jahrhundert n. Chr. beschreiben die 9 Kräuter einen Zauber, der Segen, Gesundheit, Glück und Macht schenken sollte.

Neunkräuter-Suppe

Es können unterschiedliche Kräuter verwendet werden, die Brennnessel sollte aber unbedingt dabei sein.

- eine Handvoll Blätter von Brennnessel, Giersch, Gundermann, Knoblauchrauke, Pimpinelle, Löwenzahn, Gänseblümchen, Spitzwegerich, Brunnenkresse, sehr fein geschnitten.
- 1 klein gewürfelte Zwiebel
- 3 EL gutes Mehl, (alternativ 2 klein gewürfelte gekochte Kartoffeln)
- etwas Butter zum Anschwitzen
- 1 L kaltes Wasser
- Salz und Pfeffer
- Gänseblümchenblüten und Sauerrahm zum Garnieren

Zubereitung

Die Zwiebel in der Butter glasig dünsten, das Mehl darüber streuen, oder alternativ die gewürfelten Kartoffeln mitdünsten.

Unter ständigem Rühren etwas Wasser hinzugeben. Bei der Verwendung von Kartoffeln, mit dem Stabmixer eine sämige Masse pürieren. Dann restliches Wasser einrühren.

Die Kräuter hinzugeben, etwa 10 Minuten köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Je nach Gusto so belassen oder nochmals pürieren. Im Suppenteller mit Sauerrahm und Gänseblümchen dekorieren.

PREISRÄTSEL SÜDOSTBAYERN

Gewinne:

1. Preis: 6 Tageskarten Therme Erding*
2. Preis: 4 Tageskarten Therme Erding*
3. Preis: Buchpaket vom Bergverlag Rother

***Gültig für Therme, Rutschen und Wellenbad**

Aufgabe:

Mit welchem Ort oder welcher Gemeinde im Berchtesgadener Land bringen Sie die Begriffe in Verbindung?

Hinweis:

Umlaute ausschreiben – z. B. ü = ue, ß = ss
Leerzeichen ignorieren – z. B. Sankt Lorenz = SanktLorenz

1. Badylon
2. Watzmanntherme
3. Salzachhalle
4. Haus der Berge
5. Lokwelt
6. Rupertustherme
7. Salzbergwerk
8. Bergbaumuseum
9. Papst-Benedikt-Kreuzweg
10. Almbachklamm
11. Malerwinkel
12. Zauberwald
13. Teehaus
14. Schloss Staufeneck
15. Weißbachschlucht
16. Traumwerk

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

Einsendeschluss: 17.04.2023. 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: Christbaumkugel
1. Preis: Friedoline Langwieder, Freilassing
2. Preis: Monika Berger, Bad Reichenhall
3. Preis: Stefan Krammer, Anger

Schadet gendern?

Es gibt Leute, für die ist das Thema GENDERN das Wichtigste. Nicht der Ukrainekrieg, nicht der Klimaschutz, nicht die Erdbebenkatastrophe, nein, die Gleichberechtigung des Weiblichen auch in der Sprache. Die deutsche Sprache, ohnehin nicht gemacht für Poesie, wurde durch große Künstler wie Goethe, Schiller, Rilke und andere auch im Sinne von Schöngeistern auf höheren Stand erhoben. Jetzt wird sie durch Gendersternchen*in, durch Binnen-I „InnenministerInnen“ oder die Schrägstrichlösung „Sprachforscher/-in“ zum unaussprechlichen Wörterschlachtfeld degradiert.

Sicher mögen Sprachwissenschaftler andere Begründungen oder Erklärungen finden. Als Durchschnittssprachbenutzer stellt man sich jedoch schon die Frage, wie man das Substantiv DER Planet gendert. Ob es weibliche Himmelskörper gibt, weiß man nicht, doch ganz sicher weibliche Menschen, gendert man DIE Menschin? Oder vielleicht DER Erder?

Und wie um alles in der Welt gendert man mit dem Ableitungssuffix „ling“ am Ende? Viel Spaß mit Flüchtling, Liebling, Zwilling, Frühling. Sie wären ebenso verunstaltet wie „Aufdringlingin“, „Fieslingin“ oder „Häftlingin“.

Hat sich eigentlich schon jemand über den wirtschaftlichen Schaden des Gendern Gedanken gemacht? Wieviel Arbeitszeit geht verloren beim über das Gendern nachdenken oder bei der kreativen „in“ oder „innen“ Umformulierung? Wieviel mehr Bäume müssen umweltschädlich gefällt werden, weil der Umfang von Druckerzeugnissen umfangreicher wird? Kleinlich, lächerlich? Nun, bei zig-Millionen Menschen und bei zig-Millionen Büchern, Zeitungen, Magazinen etc. sollte man einmal nachrechnen.

Natürlich sind die Meinungen über das Gendern unterschiedlich. Ob dafür oder dagegen – man sollte alle respektieren. Mein Vorschlag: Wer gendern möchte, sollte das in seinem Gehirn machen und es nicht an unserer Sprache auslassen. Und in einem Punkt bin ich mir sicher: Normal denkende Frauen fühlen sich nicht durch ein fehlendes Sternchen geschlechtergerecht benachteiligt, sie wissen selbst, was sie wert sind.

Eine Satire von Fiffi Schlautaler (Pseudonym)

Der Kommentar

von Ignaz Schmarrnprachter

(volksdümmlicher Heimatdichter)

G ´råd ´ håb ´ i ´ o ´g ´fångt, mi ´ dro ´ z ´g ´wohna ´,
dånn håt ´s wer åbg ´schåfft, des Corona,
de ´ oana ´ g ´freit ´s, jåwoi ´, des tuat ´s,
doch, des håt ned nur wås Guat ´s.
Ohne Coronå, sågt a da ´ Meier,
werd ´s Leb ´n iatz wieder ziemlich teier!
Iatz muass i ´ wieder unter d ´Leit ´,
wås mi ´ går ned b ´sonder ´s g ´freit ´,
a ´ Ståmmtischgaudi, so a ´ Pech,
kost ´ hoit oft a ´ saub ´re Zech,
d ´Schåfkopfkost ´n, s ´Gramme ´schmoiz,
ned amoi ´ de ´ ÅOK, de ´ zoiht ´s,
Benzinkost ´n foi ´n wieder o ´,
und G ´wånd: Muass wieder in ´s Büro!
De ´ Minister, so wås stur ´s,
treib ´n d ´Mask ´n-Tandler in Konkurs,
so ohne Mask ´n tuast oft frier ´n,
muast ´ di ´ wieder g ´scheit rasier ´n,
stått scheene Mask ´n, weiß, schwårz, braun
muasst wieder in de ´ G ´fries ´er schau ´n.
Und d ´Weiberleit, ned nur a paar
såg ´n, s ´Busseln wieder o ´g ´sågt waar!
Iatz, nåch Coronå, braucht ´s a ´ Idee,
weil s ´Maskentråg ´n wår doch ganz schee!

(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

Käfer's Treppenlifte

Ihr Team von Käfer's Treppenlifte Freilassing

Obere Feldstraße 13 | D - 83395 Freilassing