

Wohlfühltipps für die Region – hier bei uns

RUNTER VON DER *Couch*

**WERNER
SCHMIDBAUER**

**TV-MODERATOR,
MUSIKER**

Am 29. Oktober beim
ZeltIn-Festival in Waging

TOP-VERANSTALTUNGEN

WANDERN IM BUNTEN HERBST

**HALLENBAD & THERME:
SCHONENDER „WINTERSPORT“**

**GESUND DURCH
RICHTIGE ERNÄHRUNG**

Wildes Wasser, faszinierende Felsen – Die Liechtensteinklamm

GEÖFFNET!

Österreichs schönste und meistbesuchte Klamm ist wieder bis 30. September – täglich von 9:00 bis 18:00 Uhr und ab 01. Okt. bis 31. Oktober – täglich von 9:00 bis 16:00 Uhr geöffnet.

Infos: Tel. 06412/6036
www.liechtensteinklamm.at



Salzburg
St. Johann

Atelier Oezl

Liechtensteinklamm

Das Naturschauspiel in St. Johann begeistert die Besucher!

Die romantische, weltberühmte Liechtensteinklamm in Sankt Johann ist eines der spektakulärsten Naturphänomene der Alpenwelt. Was Länge, Tiefe, Wildheit und Wasserreichtum anbelangt gibt es zu dieser Klamm in Österreich keinen Vergleich. Mit jährlich über 200.000 Besuchern von Mitte Mai bis Ende Oktober, zählt das Naturdenkmal Liech-

tensteinklamm zur attraktivsten und meistbesuchten Klamm Österreichs. Die Liechtensteinklamm ist immer einen Besuch wert. Für die ganze Familie, bei jeder Witterung, auf sicheren Brücken und Stegen. Festes Schuhwerk und wärmere Kleidung sind je nach Jahreszeit empfehlenswert.

Parkplätze (keine Parkgebühr) und 2 Gaststätten am Eingang zur Liechtensteinklamm.

Geöffnet: Von Anfang Mai bis 30. September, täglich von 9:00–18:00 Uhr und vom 01. bis 31. Oktober, täglich von 9:00–16:00 Uhr.

Eintrittspreise: Erwachsene € 12,00; Jugendliche bis 18 Jahre € 7,00; Kinder bis 6 Jahre frei.

www.liechtensteinklamm.at

Telefon: +43 (0)6412/6036
oder +43 (0)6412/8572



Werbung

GEMEINSAME

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

KLINIKEN
SÜDOSTBAYERN

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

WWW.KLINIKEN-SUEDOSTBAYERN.DE

Schritte-Therapie: 10.000 pro Tag oder doch weniger?

Wieso eigentlich 10.000 Schritte täglich? Angeblich war dies ursprünglich nur ein Werbegag: Bei den Olympischen Sommerspielen 1964 in Japan wurde ein Schrittzähler auf den Markt gebracht. In dessen Produktamen kam die Zahl 10.000 vor und so entstand der Gag, dass 10.000 Schritte pro Tag die Gesundheit fördern. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hatte dann den Wert übernommen, da der Effekt auf der Hand lag.

Geht's auch kleiner? Eine Langzeitstudie der University of Massachusetts beispielsweise hat ergeben, dass bereits 7.500 Schritte gesundheitsfördernde Auswirkungen haben. Probanden, die täglich 7.500 Schritte machten, senkten ihr Sterberisiko um 50 bis 70 Prozent.

Eine im „European Journal of Preventive Cardiology“ veröffentlichte Analyse von 17 Studien aus aller Welt ergab nun jedoch, dass die Anzahl der Schritte pro Tag, um Vorteile für die Gesundheit zu erzielen, geringer ist als bisher angenommen. Schon mindestens 3.967 Schritte pro Tag senken das Risiko, an irgendeiner

Krankheit früher zu sterben. Bei bereits 2.337 Schritten pro Tag reduzierte sich das Risiko, an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu sterben.

Was passiert u. a. mit der Gesundheit bei der „Schritte-Therapie“?

Man nimmt ab. Nach 10.000 Schritten können zwischen 300 und 500 Kalorien verbrannt werden.

Das Herz wird gestärkt. Regelmäßige und ausdauernde Bewegung stärkt das Herz-Kreislauf-System und beugt Bluthochdruck vor.

Das Risiko für Diabetes sinkt. Die Ärztekammer Nordrhein und die Deutsche Sporthochschule haben ein Programm entwickelt, um übergewichtige Menschen zu mehr Bewegung zu animieren. Mit Erfolg: Das Risiko an Typ-2-Diabetes zu erkranken, sank deutlich und diejenigen, die bereits an der Zuckerkrankheit litten, konnten ihre Werte verbessern.

Das Immunsystem wird gestärkt. Die Mischung aus Bewegung und frischer Luft ist

ein Booster für das Immunsystem. Man bleibt weniger anfällig für Infekte und Krankheiten.

Deine mentale Gesundheit verbessert sich. Beispielsweise verbessert sich bei Menschen mit Depressionen die geistige Gesundheit, wenn sie draußen an der frischen Luft spazieren gehen.

10.000! Habe ich die Zeit und die Kondition?

10.000 Schritte entsprechen, je nach Körpergröße, Schrittlänge und Gehtempo in etwa einer Strecke von 6 bis 8,5 Kilometer. Die furchterregende Zahl an Schritten verliert ihren Schrecken, wenn man weiß, dass die Bewegungen im Alltag dazu zählen. Und es gibt genügend Möglichkeiten, dies zu steigern. Einige Tipps: Den Arbeitsweg – oder einen Teil davon – zu Fuß zurücklegen. Statt den Fahrstuhl die Treppe benutzen.

Den Drucker so platzieren, um für jeden Ausdruck aufstehen zu müssen.

Beim Telefonieren, wenn möglich, umher wandern.

Die Mittagspause für einen Spaziergang nutzen.

Öfter Spaziergänge – auch kurze – einstreuen.

Der Phantasie sind hier keine Grenzen gesetzt. Was ist, wenn ich die 10.000 Schritte nicht schaffe? Keine Panik! Jeder einzelne Schritt, jede Bewegung, bringt jeden einen kleinen Schritt näher an eine bessere Gesundheit, an höhere Fitnesswerte und an bessere Laune. Und bitte halte es nicht so wie ein Bekannter, den ich mit dem Satz „Bewegung ist alles“ des Öfteren nerve: Er drehte sich auf seiner Liege einmal um.



„Möchtest Du wissen, wieviele Schritte wir gemacht haben?!“

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



Bauchredner
Sebastian Reich
mit Amanda

Werner Schmidbauer



Wissenschaftlichen Erkenntnissen zufolge stärkt Bewegung die körpereigene Immunabwehr. Beim Gipfeltreffen bewegen Sie sich in einer der schönsten Formen – dem Bergwandern. Welchen Sport treiben Sie sonst noch regelmäßig?

Werner Schmidbauer: Ich mache jeden Morgen eine Stunde Yoga. Außerdem fahre möglichst viel mit dem Rad, seit einem Jahr auch weitere Touren mit dem E-Bike. Und ich gehe recht regelmäßig ins Fitnessstudio.

Musik hat, wissenschaftlich nachgewiesen, einen positiven Einfluss auf das menschliche Gehirn und kann Krankheiten wie Demenz, Schlaganfall und Parkinson beeinflussen. Ist für Sie, als Vollblutmusiker, diese Thematik gegenwärtig?

Werner Schmidbauer: Ja, sehr! Ich glaube wirklich an die heilende Kraft von Musik. Nicht umsonst ist z.B. in In-

dien Musik ein elementares Element von ayurvedischer Therapie. Viele indische Mediziner sind auch Musiker. Ich merke auch an mir, dass ich beim Komponieren oder im Studio bei Aufnahmen, wesentlich konzentrierter und flexibler, aber gleichzeitig auch entspannter bin.

Spielt die gesundheitliche Prävention bei Ihrem Essverhalten eine Rolle? Was essen Sie so am liebsten – Fleischpflanzler?

Werner Schmidbauer: Ich esse eigentlich nur noch beim Gipfeltreffen Fleischpflanzler, aber auch hier nur mit Bio-Hackfleisch. Seit 2018 habe ich mein Essverhalten umgestellt: weniger Fleisch, und nur aus artgerechter und biologischer Tierhaltung, keine Wurst, viel Fisch, Ghee, rohe Milch, vegetarisches (nicht vegan), möglichst wenig Industriezucker und nur sehr gemäßigter Alkohol. Meistens gelingt mir das.

„Aufgespuit“ war unserer Meinung nach eine der besten Musik-TV-Sendungen. Warum gibt es sie nicht mehr?

Werner Schmidbauer: Vor einigen Jahren kam ein neuer Fernsehdirektor zum BR und hat die Sendung aus Gründen, die ich nicht teilen konnte,

abgesetzt. Ich finde das sehr schade, weil die Sendung meine Idee war und ich sie sehr gerne zusammen mit Martin Kälberer gemacht habe. Auch die musikalischen Gäste haben sich sehr wohlgefühlt. Noch heute werde ich oft bei Live-Konzerten auf die Sendung angesprochen. Der Fernsehdirektor ist längst schon wieder weg, aber leider „Aufgespuit!“ auch.

Dürfen Sie aus dem Gipfeltreffen-Nähkästchen plaudern? Ist Wolfgang Ambros tatsächlich auf eigenen Füßen vom Tal auf den Watzmanngipfel gegangen? Und hat Zuhal Soyhan die Strecke aus eigener Kraft bewältigt?

Werner Schmidbauer: Wolfgang Ambros wurde am frühen Morgen mit einem Materialhubschrauber auf das Watzmannhaus geflogen. Es war dennoch mit knapp tausend Höhenmetern eine der weitesten Gipfeltreffen-Touren ... und eine der schönsten, wie ich finde.

Zuhal Soyhan ist über weite Strecken von mir geschoben worden, was man ja auch in der Sendung sehen kann. In flachen Passagen hat sie den Rollstuhl selbst bewegt. In steileren Passagen haben wir den Rollstuhl auch zu zweit getragen. Für mich war es ein sehr bewegendes

und schönes Gipfeltreffen mit einer lieben Freundin, auch wenn ich am nächsten Tag blutige Hände hatte.

Corona hat die live-Kultur schwer getroffen. Welche Erfahrungen haben Sie damit gemacht?

Werner Schmidbauer: Für mich war es in den ersten Wochen des Lockdowns eine zwar erzwungene, aber gleichzeitig erlösende Pause nach vielen stressigen Jahren. Als man wieder spielen durfte, lief alles sehr zögerlich und verhalten an, die Konzerte waren lange jenseits einer wirtschaftlichen Rentabilität. Gottseidank hat sich die Situation inzwischen verbessert und meine Konzerte sind wieder größtenteils ausverkauft. Im Juli hatten wir auf dem Münchner Tollwood-Festival mit unserer Reihe „Schmidbauer und Kälberer laden ein“ mit dem Gast Hannes Ringlstetter bei 4000 Menschen ein ausverkauftes Zelt. Am 11. Juli 2024 wird es auf dem Tollwood wiederholt und am 12. Juli 2024, gibt es an selber Stelle ein Premierenkonzert der wiedervereinigten SchmidbauerS-Band.

Werner Schmidbauer
29.10. in Waging „Zelt'In“
20.01. Ballhaus Rosenheim

Parkett- & Designböden

Parkett • Laminat • Vinylböden • Designböden • Terrassendielen • Holz im Garten • Platten • Hobelware • Zuschnittservice • Montagen

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
Montag - Freitag:
8:00 - 12:00 & 13:00 - 18:00 Uhr
Samstag: 8:30 - 12:00 Uhr

Schonender „Wintersport“ im Wasser

Jetzt, Anfang September schließen die Freibäder. Für „Wasser-ratten“ sind jetzt Thermen und Hallenbäder das alleinige Ziel der Wünsche. Dies gilt auch für die outdoor-Wintersportler, denn Schwimmen ist die schonendste Art des Trainings, um fit für die Pisten und Loipen zu werden. Schwimmen ist nicht nur gesund und steigert die Ausdauer, es ist auch eine gute Alternative zum Krafttraining. Beim Schwimmtraining werden fast sämtliche Muskelgruppen gleichmäßig beansprucht. In Südbayern gibt es eine Fülle von Thermen und Hallenbädern – 3 davon seien kurz vorgestellt.

Therme Erding: Urlaubs-paradies unter Palmen

Die größte Therme der Welt, die Therme Erding, lädt 365 Tage im Jahr zu entspannenden Stunden mit Südseefee-ling ein. Neben den unzähligen Wasser- und Wärmeattraktionen bereichern abwechslungsreiche Beauty- und Aktivprogramme den Thermenbesuch. Wer Spaß und Action sucht, freut sich auf Europas größte Rutschenwelt, das Galaxy Erding, mit 28 spektakulären Rutschbahnen. Von atemberaubenden Geschwindigkeiten bis hin zu steilen Kurven – hier

ist Spaß garantiert. Ein Bad wie im echten Meer erleben Gäste im türkisglitzernden Wasser des Wellenbads. Sich auf Pool-nudeln treiben lassen und in-mitten grüner Großpalmen von fernen Reisen träumen – so fühlt sich Urlaub an. Abgerundet wird das Urlaubsglück durch fruchtige Cocktails an einer der zahlreichen Poolbars.

Therme Erding
www.therme-erding.de



Watzmann Therme Berchtesgaden: Entspan-nung mit Bergblick

Die Therme im Bergerlebnis Berchtesgaden ist ganz auf die Bedürfnisse von Familien ausgerichtet, vom Kleinkindbereich für junge Familien über ein Erlebnisbecken mit Strömungskanal und Unterwasserliegen bis hin zu einem großzügigen Gastronomiebereich. Verschiedene Saunen für jeden Geschmack, ein abwechslungsreiches Aufgusspro-

gramm, sowie Infrarotkabine und Dampfbad, sorgen für Erholung und Wellness. Neben der angenehmen Wärme und dem stimmungsvollen Licht, sorgt auch die grandiose Aussicht auf den Berchtesgadener Ortskern und das Watzmann Massiv für eine ansprechende und aussichtsreiche Kulisse.

Watzmann Therme Berchtesgaden
www.watzmann-therme.de

Badylon Freilassing: Das moderne Hallenbad in der Nähe

Das moderne Hallenbad mit Sportbecken und Sprungbereich mit variabel einstellbarer Beckentiefe, liegt zentral im Berchtesgadener Land. Das Sport- und Schwimmer-

becken besitzt 6 Bahnen mit je 25 m Länge. Das Becken ist 15 m breit bei einer Tiefe von 1,82 m. Kleinkinderbereich: Der geflieste Beckenbereich hat einen spannenden „Tiefwasserbereich“ mit ca. 40 cm Wassertiefe und einen „Flachwasserbereich“ mit einer auslaufenden „Strandzone“. Springerbecken mit Kletterwand: Mutige Badefans können sich von der 3 m Plattform, dem 1 m Sprungbrett oder der Kletterwand ins tiefe Nass stürzen. Der Kinder- und Freizeitbereich bietet viele Attraktionen: Massagedüsen, Nackenduschen, Bodensprudler, Sprudelliegen und eine Wasserkaskade.

Badylon Freilassing
www.badylon.de



UNSERE THERME. UNSERE ZEIT.

Täglich von 10.00 bis 22.00 Uhr geöffnet

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

BERCHTESGADEN
Watzmann Therme

Wandern im Dunkeln

Manch einer denkt nicht daran: Im September wird es ab 19:00 Uhr, spätestens 19:30 Uhr dunkel. Im Oktober beginnt die Dämmerung schon kurz nach 18:00 Uhr, im November sogar schon kurz nach 16:00 Uhr. Da kann es durchaus passieren, dass man bei einer Wanderung in die Dunkelheit gerät. Bei Kurzwanderungen, die man gerne am Feierabend macht, geht man oft auf breiteren Wegen in Ortsnähe, die auch andere benutzen.

In Unfallstatistiken ist die Ursache, dass schlechte Sicht herrschte, mit einer großen Prozentzahl vertreten. Es müssen ja nicht nur Autos sein, auch Fahrradfahrer oder Scooter-Piloten können schlecht sichtbare Wanderer gefährden. Um der Unfallgefahr bestmöglich vorzubeu-

gen, sollte man einige Grundregeln beachten.

Helle Kleidung

Schwarz, blau oder grau gefärbte Kleidung „verschwindet“ optisch in der Dunkelheit. Am besten trägt man weiße Teile oder auch gelbe oder grüne Neon-Töne. Letztere sind für andere in der Regel schon von weitem sichtbar und der schnellere Wegebenutzer kann sich besser einstellen.

Wer auf Nummer sicher gehen möchte, sollte sich Reflektoren oder reflektierende Kleidung anschaffen. Dies können zum einen reflektierende Jacken, Sweatshirts etc. sein oder Reflektoren, die man befestigen kann, zum Beispiel Reflektorbänder, -westen

oder -gürtel. Am effektivsten sind 360 Grad Reflektoren, die von allen Seiten angestrahlt werden können und somit stets reflektieren.

Licht schützt

Hinten hat man bekanntlich keine Augen. Daher sollte man beim Wandern seine Rückansicht besonders markieren. Warnlichter gibt es auf dem Markt mit entsprechenden Befestigungsriemen zu erwerben. Das rote Warnlicht signalisiert dem sich Nähernden, dass er von hinten kommt. Beim Hereinbrechen der Dämmerung wird es zunehmend schwierig, Bodenunebenheiten oder andere Hindernisse zu erkennen. Hier empfiehlt sich das Tragen einer Stirnlampe, an die

man sich anfangs gewöhnen muss. Obwohl die meisten Modelle angenehm und gut auf dem Kopf „sitzen“, irritiert, dass sich der Lichtstrahl mit dem Kopf bewegt. Das weiße, wackelnde Licht signalisiert Anderen, dass man Ihnen entgegenkommt. So kann der empfohlene Sicherheitsabstand von 7 Metern besser eingehalten werden.

Erreichbar sein

Vor allem wer allein wandert, sollte sein Mobiltelefon immer dabei haben, um im Falle einer Verletzung Hilfe zu rufen. Des Öfteren sieht man Wanderer, die über Kopfhörer Musik hören. Davon ist jedoch abzuraten, denn man kann wichtige Geräusche überhören.



PREDIGTSTUHL
BAHN

ORIGINAL **SEIT 1928**

www.predigtstuhlbahn.de



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

**Ausgangspunkt für Herbstwanderungen
von leicht bis anspruchsvoll.
Ganzjährig bewirtschaftet – essen,
trinken, übernachten.**

Carl-von-Stahlhaus, Tel. 0049 8652-6559922
www.stahlhaus.at

GENUSSWOCHEN AM WAGINGER SEE

Angebote fürs innere und äußere Wohlbefinden lassen den Alltagsstress schwinden

Vor der imposanten Kulisse der Berchtesgadener und Chiemgauer Alpen liegt der malerische Waginger See in eine sanfte Hügellandschaft eingebettet. Inmitten der staatlich anerkannten Ökomodellregion sind die Erzeuger und Produzenten besonders stolz auf ihre regionalen Produkte. Sie sind ein fester Bestandteil der „Genussregion Waginger See“ und garantieren einzig-

artige Gaumenfreuden. Regionale Köstlichkeiten, verbunden mit einem unvergesslichen kulinarischen Programm an einzigartigen Orten, können Sie in der Region das ganze Jahr hindurch genießen: Steckerlfisch- und Enten-Essen, Schwammerl-Wochen, Haxentage, Bier- und Schnapsverkostungen, Kochkurse, Wildkräuter-Wanderungen, Grillabende und vieles mehr.



© Tourist-Info Waginger See

WAGINGER SEE

WAGINGER SEE GENUSSWOCHEN

vom 10. September bis 31. Oktober

JETZT KOSTENLOS BESTELLEN

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

Die Waginger See Genusswochen, die vom 10. September bis zum 30. Oktober bereits zum zwölften Mal stattfinden, bilden jedoch den kulinarischen Höhepunkt, den Sie keinesfalls verpassen sollten. In dieser Zeit verbindet sich das reichhaltige Angebot regionaler Produkte mit der kreativen Kochkunst der Waginger See Wirte auf besondere Weise. Engagierte Wirte verarbeiten die besten regionalen Produkte und servieren Sie mit Freude. So vielfältig wie die Mitgliedsbetriebe und Erzeuger sind, so bunt ist das Angebot an Gemüse, Getreide und Kräutern, das im Sommer über gedeiht. Es stehen vegetarische Gerichte erntefrischer Produkte ebenso auf den Speisekarten wie Erzeugnisse aus dem Wasser, Wald und dem Stall – weitestgehend mit dem bayerischen Bio-Siegel. Ein attraktives Programm ausgewählter Aktivitäten, mit süßen und pikanten Kostproben ge-

spickt, ergänzt die Zeit des Genießens und Entschleunigens.

Entdecken Sie wie Bier, Kräuter, Käse und andere Appetitanreger in kleine Wanderungen, geführte Radtouren und Kochkurse eingebunden werden und lernen Sie die Vielfalt dieser heimischen Spezialitäten kennen. Tauchen Sie am Waginger Bauern- und Handwerkermarkt ein, wenn sich die regionalen Erzeuger und Gastwirte mit edlen Kostproben am 15. Oktober ab 11 Uhr entlang der Waginger-See-Schmanckerl-Meile präsentieren.

Eine zusammengefasste Übersicht aller Veranstaltungen, Betriebe inklusive Beschreibung, Standort, Öffnungszeiten und Speisenvorschau ist unter www.waginger-see.de/genusswochen online einsehbar und über die Tourist-Info Waginger See erhältlich: Tel. +49 (0)8681 313 oder info@waginger-see.de

MIA SAN OANS

Werner Schmidbauer zur Solo-Tour ab Oktober

Seit 2017 war ich in über zweihundert Konzerten mit meinem Solo-Programm unterwegs, unterbrochen nur von einer umfangreichen SÜDEN II-Tournee mit meinen Freunden Pippo Pollina und Martin Kälberer. Wie so oft ließ der Tourneebetrieb kaum Zeit, neue Lieder zu schreiben. Auch während der Pandemie blieb meine „Feder stumm“. Seit einigen Monaten aber fliegen mir wieder neue Lieder zu. Ich sprudle vor musikalischen Ideen und verbringe viel Zeit an meiner Gitarre, um an neuen Songs und Texten zu basteln. Herausgekommen ist ein Schmuckkästchen mit Liedern, die mir zutiefst am Herzen liegen und meine umfassende Lebens-Wandlung der letzten 6 Jahre authentisch zum Ausdruck bringen. Mittlerweile über sechzig, bin ich fernab von Altersmilde, Satttheit oder innerem Rück-

zug. Die politischen und gesellschaftlichen Veränderungen seit der Pandemiezeit und des Beginns der russischen Invasion in die Ukraine beschäftigen mich zutiefst.

Ich spüre Zweifel, Angst und auch Wut in mir, aber noch stärker den Glauben daran, dass wir zusammen gegen Angst, Zweifel, Spaltung und Zerstörung angehen müssen. Wir müssen begreifen, dass wir gemeinsam den Reichtum dieses Planeten schützen und unser Leben friedlich und gerecht teilen müssen. Denn eins wird mir immer klarer: **MIA SAN OANS!**

In diesem Sinne bin ich ab Oktober 2023 wieder solo unterwegs, mit brandneuen Songs, aber auch mit alten Herzensliedern, um mit meinem Publikum jeden Konzertabend zu genießen, denn: **MIA SAN OANS!**



Der Kommentar

von Ignaz Schmarrnprachter
(volksdummlicher Heimatdichter)

Heit' is' ma' s'dicht'n vogänga.
Dã, z'wengs dem oid'n Fuaßbällar,
nã, dem Ronaldo Kristei',
der nu' a' lãnge Fuaßbällarlaufbãhn
vor si' hãt, mit seine achtadreiss'ge!
Dem sei' neier Verein, der arabische,
zoiht 300 Millionen, ned Lire, na', Euro
ãn sei'n oid'n Verein.
Und er, da' Kristei, vo'dient im Jãhr
200 Millionen, so werd' g'sãgt.
Des waar'n s'Monãt sechzehn
Millionen, sechshundertsechssasechz'g Tausend.
Oiso praktisch 16.666.666 Euro jed's Monat.
De' Welthungerhilfe sãgt, mit 50 Euro
kannt' ma' a' 7'nköpfge Fãmilie a'n Monat lãng ernãhr'n.
Oiso fãr oan lãngat'n 7 Euro 16 Cent.
Praktisch, wenn da' Kristei sãg'n taat,
o mei, mir lãngat oa' Million im Monat a',
dãnn brãuchat'n ùber 2 Millionen Leit' ned hungern.
Des waar ned schlecht, àber es sterb'n
ãlle Jãhr' mehra' ois 30 bis 40 Millionen an Hunger.
Mei', wenn de' àlle 7 Euro 16 im Monat hãtt'n, wãs?
Und, mia hãtt'n nu' an Neimaar, an Messi, und vui' àndere.
Na', a'n Kane ned, weil z'Minga' san's jã bescheid'n.
A'lle 13 Sekund'n stirbt auf da' Welt
a' kloan's Kind an Hunger.
Iatz' mãg' i' nimmer Fuaßboi' schaug'n!
Koa' Sãtire!



27.10. BR Brettl Spitzen
28.10. Almkaser Party
29.10. Werner Schmidbauer solo
31.10. Claudia Koreck Duo

02.11. Keller Steff Solo
03.11. Luise Kinseher
04.11. Dreiviertelblut

BERGADER SPORTARENA
ZELTLN.DE



Volksbank Raiffeisenbank
Oberbayern Südost eG



MUSIK IST GESUND

Wie entspannende Musik von Mozart den Herzschlag beruhigt

Ärzte der Ruhr-Universität Bochum machten Erfahrungen mit Musik von Wolfgang Amadeus Mozart: Beim Lauschen der Symphonie Nr. 40, g-Moll (KV 550) sank die Herzfrequenz von Probanden um etwa sieben Schläge pro Minute, der systolische Blutdruckwert um etwa fünf, der diastolische um etwa drei Millimeter Quecksilbersäule (mmHg).

Auch die Konzentration des Stresshormons Cortisol sank messbar. Die Mediziner vermuten, dass dieser positive Effekt aufs Herz-Kreislauf-System von den sich laufend

wiederholenden, eingängigen Melodien der Mozart-Symphonie herrührt: Sie kommt ohne Veränderungen von Lautstärke oder Rhythmus und ohne Text aus. Der Zuhörer muss sich nicht darauf konzentrieren und kann einfach entspannen.

Mithilfe vieler Studien wie dieser verstehen Mediziner und Psychologen weltweit in den vergangenen Jahren immer besser, wie vielfältig Musik auf Körper und Seele wirken kann. Das ist umso erstaunlicher, handelt es sich bei Musik doch physikalisch

gesehen um nicht mehr als Luftschwingungen.

Im Ohr wandeln feinste Haarzellen diese Schwingungen in elektrische Impulse um, die unmittelbar an den Hirnstamm geleitet werden. Genau hier entfaltet Musik ihre besonderen Wirkungsweisen: Denn die Nervenimpulse gelangen auch zum vegetativen Nervensystem, das Herzschlag und Atmung beeinflusst. „Musik wird von Hirnforschern gerne gewählt, um etwas über unser Denkorgan zu lernen, weil sie alle Ebenen anspricht, von den einfachsten Reflexen

bis zu komplexen Gedanken über die Schönheit eines Stückes“, erklärt Professor Gunter Kreutz, Musikwissenschaftler an der Universität Oldenburg. In einer Studie fand er unter anderem heraus, dass die positiven Emotionen, die beim Chorsingen entstehen, die Konzentration des Antikörpers Immunglobulin A im Blut ansteigen lassen: Musizieren stärkt somit das Immunsystem.

Quelle: www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/entspannung/ist-musik-gesund/



Alma Naidu

& Band (Trio)



Foto: Boris Breuer

Fr. 24.11. 20 Uhr

VV: Reservix GmbH, Tel. 0761/88849999, trostberg.reservix.de
 Infos: Arbeitsbereich Kultur der Stadt Trostberg, Tel. 08621/801-117, -118, kultur@trostberg.de



BAD REICHENHALLER PHILHARMONIKER

15.-17.09.

LA VOCE

DAS GESANGSFESTIVAL

KÜNSTLERISCHE GESAMTLEITUNG DANIEL SPAW

BRPHIL



DA GEHE ICH HIN!



Zelt'n



Gogol & Mäx



#flyawayHOME



**Alma Naidu
mit Band (Trio)**

27. Oktober bis 4. November 2023
in der Bergader SportARENA.

Das Herbstzeltfestival „Zelt'n“ hat sich ein hervorragendes Renommee in der hiesigen Kulturlandschaft erworben. Die Mischung aus Konzerten, Kabarett und Show ist ein Publikumsmagnet.

Bekannte Protagonisten der bayerischen und deutschen Künstlerszene waren bereits zu Gast und waren von der besonderen Atmosphäre in Waging begeistert. Das „Mini-Tollwood-Festival“ bietet auch 2023 ein ausgewogenes, rasant-tes Programm.

Neben Werner Schmidbauer kommen dieses Jahr auch Claudia Koreck, Keller Steff, Luise Kinseher, und Dreiviertelblut. Weitere highlights sind das Brett-Spitzen-Ensemble und die Almkaser-Seestadt Party mit DJ Abe.

Das Jubiläumslachkonzert,

22. September 2023 20:00 Uhr,
Salzachhalle Laufen

Wenn im Theatersaal klassische Musik erklingt und sich das Publikum vor Lachen und Staunen kaum auf den Stühlen halten kann, dann sind die Musikkomiker Gogol & Mäx am Werk. Die Paradiesvögel der klassischen Musik sorgen mit ihrem zwerchfellerschütternden, tempo- und geistreichen musikalischen Feuerwerk für unvergessliche Abende.

Was die vielfach preisgekrönten Großmeister der humorbeseelten Bühnenkünste bieten, ist unbeschreiblich. Kaum hat der schwarz befrackte Pianist sich zum Solo ans Klavier begeben, wird er von Mäx, seinem langmähnigen Gegenspieler mit geistreicher List und Tücke in aberwitzige Du-elle verwickelt.

29.09.2023 / 19:30 Uhr, Theater
Bad Reichenhall

Gary Hoffman, Cello, Bad
Reichenhaller Philharmoniker,
Dirigent: Daniel Spaw

Einer der größten Cellisten unserer Zeit kommt nach Bad Reichenhall! Der legendäre Cellist Gary Hoffman spielt ein Meisterwerk seines Instrumentes: das Cellokonzert von Edward Elgar im fünften Abokonzert der Bad Reichenhaller Philharmoniker. Der virtuose Musiker ist Meister seines Fachs, seine Technik präzise und kontrolliert, sein Klang voll und ausdrucksstark. Das Cellokonzert, geprägt von Abschiedsstimmung, wird umrahmt von Poul Ruders Tundra, komponiert im Jahre 1990, und Jean Sibelius' Sinfonie Nr. 5.

Jazz vom Feinsten am 24.11.23, 20
Uhr im Postsaal Trostberg

Die Süddeutsche Zeitung bezeichnete sie als eine „eine der vielversprechendsten Sängerinnen der deutschen Szene“, das Jazzthing Magazin lobte ihre „zart-elegische, wunderschön klare und absolut intonationssichere Stimme“. Sie trat unter anderem bei der Jazzwoche Burghausen, dem Nublu Festival New York, dem Jazzfest Bonn und den Leverkusener Jazztagen auf. Im Frühjahr 2022 erschien ihr selbstbetitelt Debütalbum „Alma“ (zu deutsch: Seele), auf dem Alma Naidu fast ausschließlich selbst komponierte und arrangierte Musik vorstellt. Der Abend verspricht nicht nur für Jazz-Freunde ein besonderes Erlebnis zu werden!

Markt Waging am See
Karten-VVK: Tourist-Info
Waging, Tel. 08681 313
agentur-wimmer.de

Stadt Laufen - Kultur
Rathausplatz 1
83410 Laufen
Tel.: +49 (0)8682/8987-41

**Bad Reichenhaller
Philharmoniker**
T. +49 (0) 8651/762 80 80
F. +49 (0) 8651/762 80 820
kontakt@brphil.de
www.brphil.de

Postsaal Trostberg
Marktmülleranger 1
83308 Trostberg
Tickets: Reservix GmbH,
<https://trostberg.reservix.de>
oder Tel. 0761/888499 99

Impressum

Inhaber, Herausgeber, Redaktion: mediActiv GbR, Adelstetten 49, 83404 Ainring · Redaktions- und Anzeigenkontakt: pk@runtervondercouch.com · Fotos: mediActiv, Monika Seidenfuß, William Beaucardet, Werner Steineberg, Tourist-Info Wanger See · Gastautoren dieser Ausgabe: Werner Schmidbauer, Monika Seidenfuß, Ignaz Schmarrnprachter (Pseudonym), Fiffi Schlautaler (Pseudonym) · Druck: Strube Druck&Medien GmbH, Stimmerswiesen 3, D 34587 Felsberg · Layout: XS Werbeagentur, 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.



Stadt
Laufen

stadtlaufen.de

KulturPROGRAMM

2023

Highlights im Sept. bis Dez.

Veranstaltungsorte: Salzachhalle (SH),
Kleinkunsthöhle (KKB),
Altes Rathaus (ARH)



Do 14.09. | 20:00 (KKB)

The Bootleg Twins

Special Guest: Schorsch Hampel



Fr 15.09. | 20:00 (ARH)

Ideal und Wirklichkeit

Komödiantisch-musikalische Annäherung an die weibliche Gefühlswelt



Fr 22.09. | 20:00 (SH)

Gogol & Mäx

Das Jubiläums-Lachkonzert



Sa 30.09. | 20:00 (SH)

Die Schiffmeister von Laufen

Schiffmeisterbräuche historisch, musikalisch, informativ dargeboten



Sa 14.10. | 20:00 (SH)

Markus Langer

Bayerisches Typenkabarett



So 15.10. | 16:00 (SH)

Der Untersberg

Romantische Oper
von Johann Nepomuk Poißl



Fr 20.10. | 20:00 (ARH)

Flarmenia

Flamenco, Jazz und mehr



So 22.10. | 16:00 (SH)

**Rodscha aus Kambodscha
und Tom Palme**

Löwenstarke Mitmachshow
für die ganze Familie



Do 26.10. | 20:00 (SH)

Ratatata!

Die wirklich wahre Geschichte
von Bonnie und Clyde



Fr 27.10. | 20:00 (SH)

Habana Tradicional

Die Musik des Buena Vista Social Club



Sa 28.10. | 20:00 (SH)

Erich von Däniken

„Kosmische Spuren“



Fr 03.11. | 19:00 (SH)

„Ein Rückblick auf 1275 Jahre“

Präsentation der Sonderausgabe
des Magazins „Salzfass“



Fr 03.11. | 20:00 (ARH)

An Viola

Kammermusikalischer Liederabend



Do 09.11. | 20:00 (KKB)

Charles Leimer & Friends

Funk, Soul, & stimmungsvolle
Groove-Elemente



Do 23.11. | 20:00 (ARH)

Luca Stricagnoli

Das Jubiläums-Lachkonzert



Fr 24.11. | 20:00 (SH)

**Schnubiglbairischer
Wortzauber**

Poetische Klangsprache



Sa 25.11. | 20:00 (SH)

Cordes y Butons

Ladinische und Südtirolerische
Lieder & Melodien



Do 30.11. | 20:00 (KKB)

Super!Wo?Mom

„Die Kunst des täglichen Scheiterns!“



Do 07.12. | 20:00 (KKB)

Al Jones Bluesband

R&B-Concert



Sa 09.12. | 20:00 (SH)

Swinging Christmas

Leobendorf Big Band

Sa 16.12. | 20:00 (SH)

Christmas meets Cuba II

Klazz Brothers und Cuba Percussion



Weitere Veranstaltungen, Infos und Tickets unter
stadtlaufen.reservix.de

Eine Information des Kulturamtes der Stadt Laufen T 08682 8987-36

Kabarett „G'sundheit“ mit Ingo Vogl

FIT & GESUND – Freilassinger Gesundheitswoche

14. Oktober 2023, 19:00 Uhr: Kabarett „G'sundheit“ mit Ingo Vogl in der Berufsschulaula Freilassing.

16. – 21. Oktober 2023: „FIT & GESUND – Freilassinger Gesundheitswoche“: Aktionswoche mit vielen Angeboten und Programm in den Räumlichkeiten der teilnehmenden Betriebe.

Ingo Vogl sorgt mit seinem Kabarettprogramm „G'sundheit“ für einen unterhaltsamen Auftakt. Er wird am 14. Oktober um 19:00 Uhr in der Berufsschule Freilassing mit seinem beliebten Kabarettprogramm „G'sundheit“ die Gesundheitswoche adäquat einläuten, in dem er mit seinem Auftritt einen kaba-

rettistischen Einblick in die Gesundheit aus der Vogl-Perspektive bietet. Mit seinem Programm „Rauchen, Saufen, Sex und Drogen“ fasziniert der diplomierte Sozialarbeiter das Publikum. Aber auch die psychische Gesundheit spielt im Programm eine wichtige Rolle. Der Kabarettist legt den Gästen nahe, sich das Programm zu Herzen zu nehmen, die Dosis wird von Ingo Vogl auf die Zuschauer zugeschnitten verabreicht. Er präsentiert den Beipackzettel zum Leben und gibt Tipps, was der Einzelne selbst dazu beitragen kann. Für Wirkung und Nebenwirkungen dieses Programms empfiehlt der Kabarettist einen Platz in der ersten Reihe.

Im Anschluss an das Kabarett hat der Besucher die Möglichkeit, sich an einigen Ständen der teilnehmenden Betriebe zu informieren, Kontakte zu knüpfen und bei Live-Musik und Trank den Abend gemütlich ausklingen zu lassen. Der Eintritt beträgt 8,00 €

In der darauffolgenden Woche vom 16. – 21. Oktober, bieten Betriebe und Vereine aus Freilassing und Umgebung ein vielfältiges Programm rund um die Themen Gesundheit – Ernährung – Bewegung an. Mit attraktiven Rabatten, Vorträgen und Schnupperkursen sind sie eingeladen den ersten Schritt zu einem gesünderen Leben zu

machen, Ihrem Körper Gutes zu tun und sich rund-um wohlzufühlen. Nähere Infos sowie die Vorverkaufsstellen finden Sie unter www.gesundheitswoche-freilassing.de.

Der Veranstalter, das Wirtschaftsforum Freilassing e.V., verlost 3 x 2 Eintrittskarten für das Kabarett am 14. Oktober. Wer teilnehmen möchte sendet bis spätestens 30. September 2023 eine E-Mail an die Adresse info@wifo-freilassing.de – samt dem Kennwort „G'sundheit“.



TOP-Zinsen sichern!

**Attraktiv und sicher
Geld anlegen.**

Lassen Sie sich jetzt beraten.
Wir freuen uns.



G'SUNDHEIT. Das Gesundheitskabarett von Ingo Vogl
14. 10. – 19 Uhr – Aula Berufsschule Freilassing
Eintritt: 8,- Anschließendes gemütliches Beisammensein bei Live-Musik & Trank

FIT & GESUND
Freilassinger Gesundheitswoche

16.-21.10.23
www.gesundheitswoche-freilassing.de



Holunderbeerensaft - „Zaubersaft“ voller Kraft



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

Schon in frühen Zeiten wusste man um die Heilkraft des Schwarzen Holunder (*sambucus nigra*).

Ein Strauch, dem viel magisches zugesagt wurde. Das wundert mich nicht, betrachte ich doch den dunklen schwarz-violetten Saft in meinem Glas, der mir so gleich in seiner kräftigen und doch milden und wenig süßen Konsistenz wie ein Lebenselixier im Gaumen verbleibt. Das



erste Glas der neuen Ernte zu genießen, das ist jedes Jahr im Spätsommer ein ganz besonderer Moment für mich. Tatsächlich stecken eine ganze Menge an gesunden Stoffen in den schwarzen glatten Beeren, die an den Sträuchern an Wald- und Wegrändern in der Sonne glänzen: Gerbstoffe, Flavonoide (Rutin und Isoquercitrin), Anthocyane (Sambucin), Fruchtsäuren, Vitamin C, Folsäure und Vitamin B2. Da die Früchte im rohen aber reifen Zustand eine geringe Menge cyanogener Glycoside (u. a. Sambunigrin) und Lektine enthalten, müssen Sie vor dem Verzehr auf eine Temperatur von 80 °C erhitzt werden. Erst dann sind sie und alle daraus hergestellten Produkte für uns genießbar. Laut der Ernährungswissenschaftlerin Dr. Karin Buchart, Gründerin der TEH®, ist die Wirkung von Holunderbeerenzubereitungen gegen bestimmte Viren oder Bakterienstämme erwiesen: H1N1-Viren, Influenza A und B, Moraxella catarrhalis, und Streptococcus pyogenes. Die antioxidative, entzündungshemmende und schleimlösende Wirkung und das immunstärkende Potenzial der Früchte nutzen schon

lange unsere Vorfahren. Alte bekannte Sprüche wie:

„Vor dem Holunder, ziehst dein Huat!“ oder „Vor dem Holunder, kniast di nieder!“

zeugen von Beliebtheit und Respekt gegenüber dem bedeutungsvollen Strauch bei der Bevölkerung. Zudem wurde er, nicht allein wegen seiner Bedeutung als „Hausapotheke der Bauern“, seit jeher auch als Schutzpflanze an die Wetterseite von Häusern, Ställen und Hütten gepflanzt. Übrigens: Auch die populären im Frühsommer geernteten Holunderblüten stehen den Beeren in Sachen gesunder Stoffe in nichts nach.

Holunderbeerensaft – so geht's:

Um den Saft der Früchte zu gewinnen, benötigen Sie einen konventionellen Entsafter-Kochtopf. Der Siebeinsatz wird mit den ganzen Dolden gefüllt und das unten im Topf befindliche Wasser zum Kochen gebracht. Durch den aufsteigenden heißen Dampf beginnen die Früchte im Sieb zu platzen und der Saft tritt aus. Das zugehörige Thermometer zeigt die Temperatur des Saftes an. Bei 80 °C kann der Saft

über den Ablaufschlauch in sterilisierte Flaschen abgefüllt und mit abgekochten Deckeln verschlossen werden. Die Zugabe von Zucker ist nicht nötig. Der ungesüßte, reine Saft ohne Zusätze, hält bei hygienischer Arbeitsweise und dunkler Lagerung mindestens ein Jahr lang. Bei Verwendung erwärme ich ihn etwas und füge dann nach Belieben Honig oder braunen Zucker hinzu.

In der kalten Jahreszeit und bei einem gefühlten „Anflug“ einer Erkältung genieße ich meinen Hollersaft und erinnere mich dabei zurück an den Duft des Sommers...



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



WELLNESS NATUR RESORT GUT EDERMANN
Holzhausen 2 | 83317 Teisendorf | 08666 92 73-0
www.gut-edermann.de | info@gut-edermann.de

PREISRÄTSEL SÜDOSTBAYERN

Gewinne:

1. Preis: 6 Tageskarten

Therme Erding*

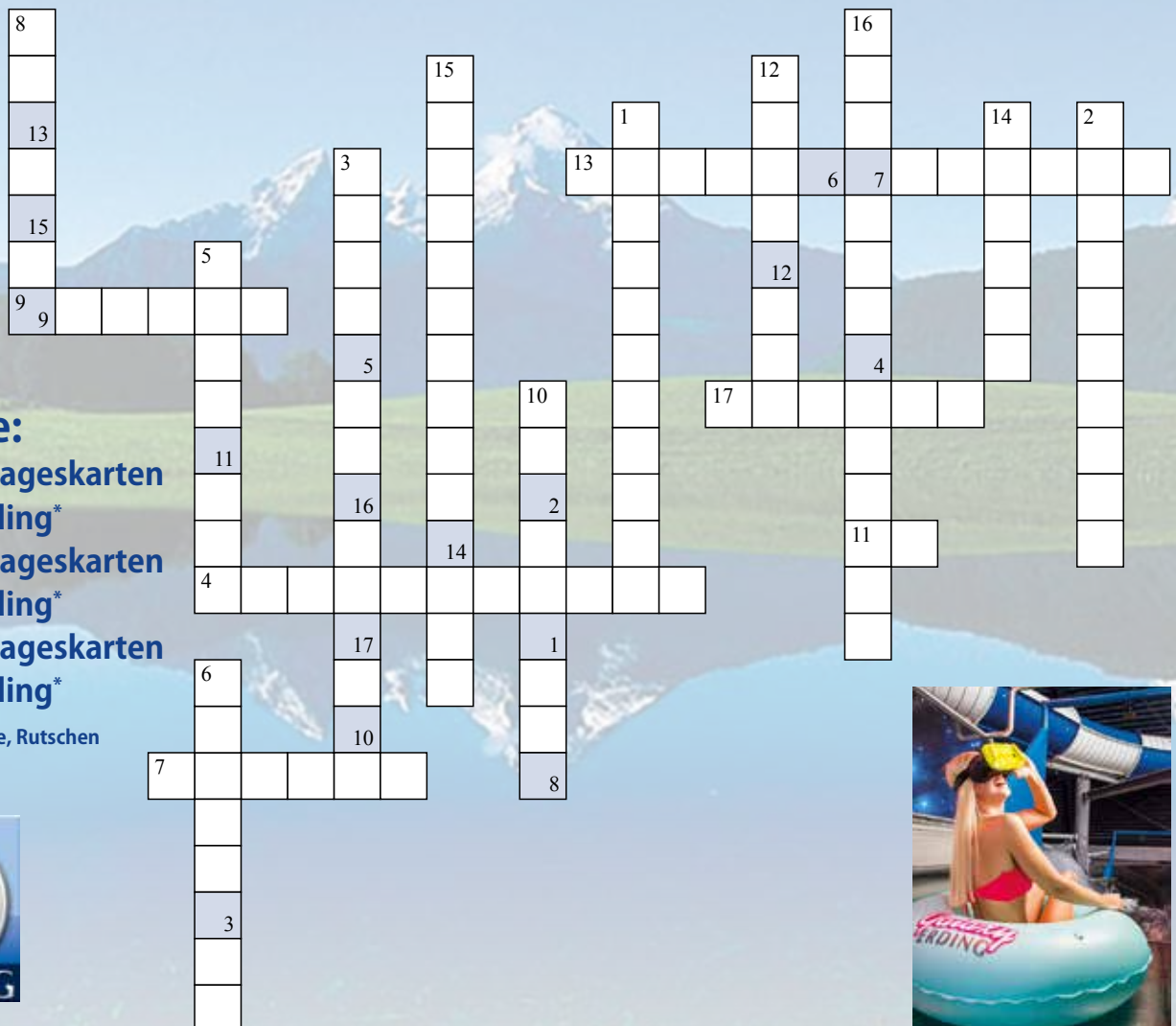
2. Preis: 4 Tageskarten

Therme Erding*

3. Preis: 2 Tageskarten

Therme Erding*

*Gültig für Therme, Rutschen
und Wellenbad



Aufgabe:

Zu welchem Ort des Berchtesgadener Landes gehört der jeweilige Trachtenverein?

Hinweis:

Umlaute ausschreiben – z. B. ü = ue, aber ß = ß
Leerzeichen ignorieren – z. B. Bad Endorf = BadEndorf

1. D'Schneebergler
2. D'Raschenberger
3. D'Watzmanner
4. D'Rupertiwinkler
5. Tiefenthaler

6. D'Weikertstoana
7. Staufenecker
8. D'Grenzler
9. D'Grenzlander
10. D'Kranzlstoana

11. D'Weißenstoana
12. D'Funtenseer
13. D'Edelweißer
14. D'Achentaler
15. Saalachthaler

16. D'Lattenberger
17. D'Hochstaufer

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	16	17
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----

Einsendeschluss: 16.10.2023. 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: Sommerfest

1. Preis: Erich Feldmann, Freilassing

2. Preis: Monika Harant, Ainring

3. Preis: Thomas Cornelius, Bad Reichenhall

Löwinnen zertrümmern Weltmeisterschaftsfeier

Doch ja, ich mag unsere Tageszeitung, unsere Heimatzeitung. Ich lese sie, um informiert zu sein, und verlasse mich darauf, das Geschriebene zu verstehen. Jedoch, am 17. August las ich und verstand nicht. Eine Schlagzeile unserer oberbayerischen Heimatzeitung lautete: Lionesses crashen WM-Party!

Ich ahnte natürlich, was gemeint war, denn es folgte ein Text über die Frauenfußballweltmeisterschaft. Aber was machen die vielen älteren Semester in der ländlichen Gegend, die auch die Heimatzeitung lesen und sich nicht für Fußball interessieren? Nun, sie nehmen ein Englischwörterbuch und versuchen, es zu übersetzen. Da steht: „Lionesses crashen WM-Party“ heißt

„Löwinnen zertrümmern Weltmeisterschaftsfeier“.

Zugegeben, ich überzeichne! Aber muss das sein, dass man in Orten hierzulande die eigene Sprache verleugnet oder verfälscht? Warum heißt das Cafe coffeeshop, das Nagelstudio nails and more, der Friseur barbershop? Wo geht das hin? Manchmal verstehe ich only train station. Aber ich werde nicht meine feet in silence hold. Da werde ich kein eye shut press, denn es geht mir on the ghost. I do that nicht mit. The devil werde ich tun. Ich schließe mich dem „Promotionsclub bavarian language and dialect“ an, gibt's really, please surf fb.s.d. Dort ist der echte bairische Dialekt noch wirklich the yellow of the egg.

An viele „eingedeutschte“ Wörter haben wir uns ja gewöhnt, ciao, hi, Cappuccino, blackout, cool, song, relaxen, sorry, ba ba (ja, auch das Österreichische drängt herein). Aber müssen wir gewaltsam unser Denglisch erweitern? Liebe(r) Redakteur(in), war Ihnen eine Schlagzeile wie „Engländerinnen verhindern australische Titelträume“ zu bieder, zu

einfach, zu oldschool? Würden Sie heute, am 18. August vielleicht titeln „the greens crashen Koalitionspace in Berlin“?

Wie würden wohl Computer-Freaks sprechen, wenn das weltweite online-Zentrum im niederbairischen Hintertupfing säße und nicht im Silikon Valley?

Eine Satire von Fiffi Schlautaler (Pseudonym)



Urlaub in der
größten **Therme**
der Welt!

THERME ERDING

Thermalheilwasser
Wohlfühlprogramm
35 Saunen & Dampfbäder

www.therme-erding.de

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!

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

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

GEKONNT EINRICHTEN
SEIT 125 JAHREN

Möbel Reichenberger

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