

Wohlfühl Tipps für die Region – hier bei uns

RUNTER VON DER Couch

**CHRISTINE
EIXENBERGER**

**KABARETTISTIN,
TV-SCHAUSPIELERIN**

Am 8. Dezember im
K1, Traunreut

Am 8. März im Kulturforum
Klosterkirche Traunstein

TOP-VERANSTALTUNGEN

WINTER-START 2023/2024

**GESUND DURCH RICHTIGE
ERNÄHRUNG**

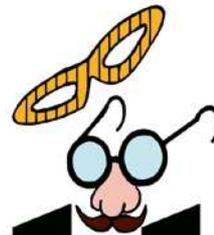
PREISRÄTSEL

Das beliebte Landgasthaus Altwirt Piding hat ab 01. Dezember einen neuen Pächter. Das gemütliche Lokal mit Veranstaltungssaal und Biergarten wird von dem erfahrenen Küchenchef Josué Vergara übernommen. Im Herzen des Dorfes Piding im Berchtesgadener Land, direkt neben der Pfarrkirche Maria Geburt, knüpft das Wirtshaus an eine über 500 Jahre alte Tradition an.



Altwirt Piding, Berchtesgadener Str. 6, 83451 Piding, Tel. 049 (0) 8651-4789, Fax. 049 (0) 8651-770695
E-Mail: info@altwirt.de **Geöffnet täglich von 11-22 Uhr, Dienstag & Mittwoch Ruhetag**

salz bretti



Sonntag, 11. Februar 2024
Rosenmontag, 12. Februar 2024

Aula der Berufsschule, Kerschensteinerstr. 2, 83395 Freilassing
Beginn 19.00 Uhr, Einlass ab 18 Uhr, Eintritt: € 19,00 (Saal), € 14,00 (Galerie) incl. VVG

Vorverkauf: Reisebüro Hogger, Lindenstraße 24, 83395 Freilassing, Telefon: 08654 49300

Prinzengarde der Faschingsfreunde Blau-Weiss-Kammer

Der Vogelmayer < Musikkabarett

Musikshow >

Anna Knott

Ruth Biller < Fuß-Jonglage & Stuhl-Akrobatik

Kabarett >

Edi Jäger

Großstadt Boazn < Moderne Volksmusik

Es weihnachtet sehr

„Das auch noch!“ grantelte Korbinian, mein Nachbar. Neben der Klimakrise, Ukraine, Gaza, Ampel, ist auch sie wieder da, die Vorweihnachtszeit. Die Stille Zeit, sagen noch manche Altvorderen. Ich versuchte zu erwidern: „Aber alle freuen sich auf Weihnachten, oder? Denk an die Kinder, an alte, einsame Witwe*r*n, an die Spendenaktionen, und noch mehr, oder?“ Korbinian ließ mich an seinen Erfahrungen teilhaben. Auf der Betriebsweihnachtsfeier wurde laut gestritten, wer zuerst das Essen bekommen sollte, auf dem Christkindlmarkt zwingt man sich durch Menschenmassen, um Dinge zu kaufen, die in anderen Geschäften die Hälfte kosten, während die GEMA-belasteten Weihnachtslieder aus dem Lautsprecher im Geschrei von Kindern und angetrunkenen Erwachsenen untergehen, für einem 1,50 Meter hohen,

skandinavischen Christbaum verlangt der Händler 50 Euro und der gut gewachsene, in der Natur dringend benötigte Baum stirbt nach ein paar Tagen im Wohnzimmer. Immerhin schön geschmückt! Klar, Berufsgrantler sehen in allem stets das Schlechte. Natürlich sind die Geschenke-Kult-Auswüchse unterm Baum oft extrem. Ja, im Handel oder auf dem Adventsmarkt geht es laut zu. Aber zwischen diesem Kommerz und einer inneren Einstellung muss man unterscheiden. Auch eine 100.000-Euro-Spende bei den „Sternstunden“ kann wirtschaftliche oder werbliche Hintergründe haben. Aber die 5-Euro-Spenden kommen meistens von Herzen und bringen etwas Weihnachtsfrieden bei Empfängern und Spendern zugleich. Egal wie die Stimmung bei den sogenannten Bescherungen sein

mag, Tatsache ist, dass sie oftmals Verwandte oder Freunde einmal im Jahr zusammen bringen. Allein das ist gut! Korbinian freut sich auf die Staade Zeit im Januar, bevor der Fasching los geht. Ich freue mich auch auf die Laute Zeit im Dezember und versuche dabei, innerlich „staad“ zu werden. Ob das ohne Alkohol auch funktioniert? Dazu möchten wir Ihnen ein Weihnachtslied, das 1985 geschrieben wurde, nicht vorenthalten. Die Thematik, wie man sieht, ist nicht neu.

Es ist die stillste Zeit im Jahr, ich erst auf zehn Adentfeiern war.

Heut' mach' ich zig Pakete für uns're Weihnachtsfete, schreib' hundert Weihnachtskartelein

– bei einer Flasche Wein. Sanft fällt der Schnee auf's Baumgeäst,

wo er die Tannenrinden nässt, hab' g'rad ein Buch gelesen, dass da früher noch Nadeln gewesen, ich denk', das kann nicht sein! Und trink ein Gläschen Wein. Ich geh' durch gold'ne Strassen, leis' klingeln Ladenkassen, erfüllen jedes Menschen Wunsch und ich genieße ein Glas Punsch, Potz Blitz und Engelein, ich spüre schon den Wein. Ich steig' in mein Coupé, in dulschi juwlee, – der Baum war viel zu breit! Man braucht zur Weihnachtszeit zu Fuß nicht geh'n, jedoch auf den Wein achtet sehr! Wein achtet, Wein achtet, Wein achtet sehr!

(Quelle: Bleck Leit)

Gastautoren in „Runter von der Couch“



Ministerin
Michaela Kaniber



Kabarettistin und
Schauspielerin
Luise Kinseher



Olympiasiegerin
Hilde Gerg



Extremkletterer
Thomas Huber
(Huaberbaum)



TV-Moderator und
Musiker
Werner Schmidbauer



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

Impressum

Inhaber, Herausgeber, Redaktion: mediActiv GbR, Adelstetten 49, 83404 Ainring · Redaktions- und Anzeigenkontakt: pk@runtervondercouch.com
Fotos: mediActiv, Monika Seidenfuß, Sarah Domandl, Matthias Robl, BBAG · Gastautoren dieser Ausgabe: Christine Eixenberger, Monika Seidenfuß
Druck: Strube Druck&Medien GmbH, Stimmerswiesen 3, D 34587 Felsberg · Layout: XS Werbeagentur, Wolfgang-Griesstätter-Straße 14, 83404 Hammerau
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.

Christine Eixenberger



© Matthias Robl

Die Zukunft des deutschen Gesundheitswesens hängt unter anderem von der Prävention ab – dazu gibt es sogar ein Gesetz. Bei der gesundheitlichen Vorsorge ist eines ganz wichtig: Bewegung! Wie halten Sie es mit sportlicher Betätigung?

Christine Eixenberger: Bewegung ist für mich essenziell. Auch früher schon. Ich war im Skiclub – Langlaufen mochte ich besonders. Allerdings ging es nie über ein Hobby hinaus, da ich nicht durch nur je ein Nasenloch schnäuzen kann. Ich brauche immer ein Taschentuch. Zwischen einer Karriere als Langläuferin und mir stand also nur ein Stück Zellstoff. Heute gehe ich gerne ins Fitnessstudio, zum Boxen und in die Berge. Das bläst mein Hirn frei und man kann zwischendurch gemütlich Nase putzen.

Auch Kunst & Kultur spielen beim Thema Gesundheit eine große Rolle. Egal

ob man Kunst betreibt oder „nur“ konsumiert: Es hat einen positiven Einfluss auf die körpereigene Immunabwehr. Ist diese Thematik in Ihrem Alltag gegenwärtig?

Christine Eixenberger: Ich könnte nicht behaupten, mein Publikum hätte mir schon einmal bestätigt, dass es statt Vitamin C meine Veranstaltungen konsumiert, um gut durch den Herbst zu kommen. Ich denke nach dieser Frage aber durchaus darüber nach, ob ich meinen Shows neben dem Presstext nicht eine Packungsbeilage beifügen sollte: „Bei den ersten Anzeichen einer Erkältung: Eixenberger!“ Toll! Problem nur, wenn meine Show dann nicht wirkt, wie sie soll und wir uns alle hinterher eine komplette Woche ins Bett legen müssen. Das beantwortet jetzt zwar die Frage nicht, ist aber ein schönes Gedankenspiel.

Ebenfalls eine Rolle spielt die richtige Ernährung. Worauf achten Sie diesbezüglich bei Ihren Essgewohnheiten?

Christine Eixenberger: Das könnte jetzt auch in der Apotheken Umschau stehen, ich weiß, aber: Ich versuche, mich gesund und ausgewogen zu ernähren. Vorwiegend vegan sogar. Und nein, ich will niemandem etwas wegnehmen – von mir aus kann sich jeder

einen halben Zoo panieren oder ein Hallenbad mit H-Milch einlassen und darin ein paar Bahnen ziehen. Ich für meinen Teil habe mich dagegen entschieden. Ich esse viel Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte usw. Aber man muss sich zwischendurch auch einmal etwas gönnen. Das heißt bei mir: Schokolade. Eine Tafel. Nicht „ein, zwei Stückel!“ – was sind das für Menschen, die sich da kontrollieren können?

Das neue Kabarettprogramm titelt „Einbildungsfreiheit“. Das Wortspiel ließe sich gut auf die Politik, resp. auf viele PolitikerInnen übertragen. Ist das Programm politisch?

Christine Eixenberger: Mein Programm ist vor allem sozialkritisch. Aber da unsere Volksvertreter*innen (jetzt gendert die auch noch!) letztendlich unsere Stimme sind und unsere Gesellschaft abbilden, kann man durchaus sagen, dass das Programm politische Züge hat. Es ist für jeden etwas dabei. Vor allem so viele Rollen, dass ich manchmal auf der Bühne selber vergesse, wer ich eigentlich bin. Da hilft mir nach der Show immer ein Blick auf den Perso.

Als Kabarettistin und auch als Schauspielerin feiern Sie seit Jahren großartige Erfolge. Sehen Sie sich als Künstlerin auf Lebenszeit oder könnte „im

Extremfall“ auch ein Weg zurück in das Lehramt führen?

Christine Eixenberger: Zurück im Grundschulklassenzimmer – schöne Idee. Erkennen würde mich wahrscheinlich keines der Kinder. Wobei sich das ein oder andere Kind vielleicht denken wird: „Wenn die Frau jetzt noch einen Witz zum Lebensraum Wiese macht, hau ich mir einen Bleistift zwischen die Augen.“ Da treffen dann humoristisch zwei Generationen aufeinander. Und beim Elternabend? „Marie, Sie sind doch Feuerwehrfrau! Wie kann es sein, dass die Leseecke abgefackelt ist?“ Eltern willst du nicht zum Feind haben. Aber vielleicht würde es auch total super laufen und ich gehe mit meiner Grundschulklasse auf Tour. Booking-Agentur: Elternbeirat. Fände ich schön.

Seit November 2016 spielt Christine Eixenberger die Hauptrolle in der ZDF-Spielfilmreihe „Marie fängt Feuer“. Der Deutsche Feuerwehrverband verlieh ihr wegen ihrer gekonnten Darstellung die Deutsche Feuerwehr-Ehrenmedaille.

Christine Eixenberger spielt am 08.12.23 im Ki, Traunreut und am 08.03.24 im Kulturforum Klosterkirche Traunstein

Ihr Spezialist für Böden.

Parkett- & Designböden

Terrassendielen & Sichtschutz

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

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

WINTERFREUDEN IN DEN BERGEN

Allen Vorbehalten zum Trotz: Skifahren ist nach wie vor eine der beliebtesten Sportarten des Winters. Wenn auch die stark gestiegenen Preise bei Seilbahnen oder das Infragestellen von Kunstschnee so manche Skifreaks zum Nachdenken bringen, das Freiheitsgefühl, aus eigener Kraft schneebedeckte Hänge hinabzugleiten, sorgt nach wie vor für Euphorie.

Der klimatische Wandel stellt allerdings vermehrt auch andere Möglichkeiten, sich im Freien zu bewegen, in den Fokus. Zum Beispiel wird Langlaufen immer beliebter. Für

die Touristikveranstalter ist es natürlich leichter, Loipen zur Verfügung zu stellen als etwa kilometerlange Abfahrten. Seit die Skating-Technik salonfähig wurde, ist der Zulauf zum Loipensport stark angestiegen.

Eine weitere Alternative wird immer attraktiver. Schlittensfahren beziehungsweise Rodeln ist mehr und mehr „in“. In den Wintertouristikgebieten werden allorts neue Rodelbahnen installiert, teils mit fast abenteuerlicher Steilheit und Länge, teils kindergerecht. Hier steht der Spaß im Vorder-

grund, auch bei den modernen Sommerrodelbahnen.

Egal auf welche Weise winterliche Höhengebiete erreicht werden, mit dem Auto, zu Fuß oder mit Seilbahnen, das Wandern in der gut verträglichen Höhenluft erfreut sich großer Beliebtheit. Auf angelegten Wanderwegen mit passendem Schuhwerk durch den Schnee zu stiefeln, lässt Glücks-Endorphine entstehen. Außerdem lässt sich die beeindruckende landschaftliche Aussicht aus der Höhe im langsamen Wandertempo intensiver genießen. Für Sportler

mit guter Kondition gilt das in gleichem Maße beim Schneeschuh-Wandern, welches mittlerweile zum festen Angebot in Urlaubsorten gehört. Die Möglichkeiten, die das Berchtesgadener Land für Outdoor-Aktivitäten bietet, sind vielfältig. Und eines schätzen Urlauber immer mehr: Den Unterschied von eher beschaulichen, romantischeren Winterfreuden, bei denen auf Nachhaltigkeit in Bezug auf Natur und Klima geachtet wird, zu den lauten, gigantischen Touristikzentren anderswo.

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 Berg-

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

feldstraße 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.



JENNERBAHN AM KÖNIGSSEE

70 Jahre Seilbahngeschichte

Am 19. Dezember 1953 wurde die Jennerbahn feierlich eröffnet. Genau 70 Jahre später feiert die Bergbahn ihr Jubiläum mit einem Aktionstag. Am 19. Dezember 2023 gibt es die Berg- und Talfahrt zum Sonderpreis von 5,50 Euro. Das war der DM-Preis im Jahr 1953.

Bereits Ende der 1940er Jahre gab es seitens der Tourismusverantwortlichen erste Überlegungen zu einer Bergbahn für die Region Berchtesgaden. Schließlich wollte man den Anschluss an Orte wie Garmisch-Partenkirchen, Oberstdorf und Bad Reichenhall, die ihre Sommerfrischler bereits mit modernen Anlagen auf den Berg bringen konnten, nicht verlieren. So konnte am 23. April 1949 die Berchtesgadener Bergbahn GmbH



Bergrestaurant Jenneralm

gegründet werden. Mit dem Spatenstich am 11. August 1952 wurde die Grundlage für 70 Jahre Seilbahngeschichte am Jenner gelegt. Der erste Fahr-

gast schwebte am 29. November 1953 zur Bergstation, die offizielle Eröffnungsfeier fand am 19. Dezember mit Böllerschüssen und Musik in Anwesenheit des Weihbischofs und des damaligen bayerischen Wirtschafts- und Verkehrsministers Dr. Hanns Seidel sowie vieler Ehrengäste statt.

begrüßen. Die Plexiglas-Gondeln und Sessel der ersten Generationen wurden 1982 durch 170 neue Zweiergondeln mit Türautomatik ausgetauscht, die bis 2017 in Betrieb waren. Zwei Jahre dauerte der komplette Neubau der Jennerbahn mit allen Betriebsgebäuden inklusive Restaurants an der Mittel- und Bergstation. Seit Juni 2019 fahren nun bodentief verglaste, elegante 10er-Panorama-Gondeln wieder hinauf auf 1.800 Meter und mitten hinein in den Nationalpark Berchtesgaden.

Veranstaltungen zum Jubiläum „70 Jahre Jennerbahn“

19. Dezember 2023:

alle Gäste fahren zum Preis von 1953: 5,50 € (damals DM) kostete die Berg- und Talfahrt zur offiziellen Eröffnung. Die Seilbahn fährt bis 23 Uhr, in der Bergstation spielen verschiedene Musikgruppen.

Gala-Abend am 29. Dezember 2023:

Mit Aperitif-Empfang, edlem 4-Gang Menü inklusive Weinbegleitung, Livemusik und Tanz wird das Jubiläum in festlichem Rahmen im Bergrestaurant JENNERALM gefeiert. 145 Euro, eine Reservierung ist erforderlich.

Weitere Infos:

www.jennerbahn.de/aktionen-und-veranstaltungen

100.000 Fahrgäste bereits nach sechs Monaten

Im Juni 1954 konnte man bereits den 100.000sten Fahrgast



Jennerbahn – erste Generation



Jennerbahn – heute

Wie wird das Wetter im Winter 2023/24

Wer sich auf einen Winter mit Eis und Schnee freut, verbleibt immer in abwartender Ungewissheit. Der Herbst 2023 zeigte sich unbeständig und nass. In Summe war es deutlich zu warm, selten wurden die Mittelgebirge etwas angezuckert. In den höheren Lagen der Alpen zeigte sich im November jedoch schon eine satte Schneedecke.

Wie ist der Trend für die höher gelegenen Regionen? Ein Blick auf die Langfristprognosen zeigt, dass es auf den Bergen in den kommenden Wochen schon sehr kalt werden kann. Nicht nur die nächtlichen Tiefstwerte, sondern auch tagsüber halten sich die Temperaturen meist im negativen Bereich auf. Zwar bleibt es noch weitestgehend trocken, doch das soll sich ab der dritten Dezemberdeka-

de ändern. Viel Niederschlag und frostige Temperaturen bis -6 Grad werden für eine Schneedecke reichen, die auch liegen bleibt.

2023 bleibt es wohl warum

Für das Flachland muss man sagen: Ein waschechter Winter sieht anders aus. Die Temperaturen im Dezember bleiben tags und nachts im positiven Bereich. Rund um Weihnachten kann es kälter, frostiger werden, doch wird dies wohl nicht lange halten. Die Böden sind momentan noch zu warm, als dass Schnee dauerhaft liegen bleiben kann. Bundesweit wird der Dezember mit 2,3 Grad über dem langjährigen Durchschnitt liegen. Winterwetter mit Schnee

und Frost ist phasenweise nicht ausgeschlossen. Der Dezember wird eher niederschlagsarm, am meisten Nass fällt zu den Weihnachtsfeiertagen. Einen echten Temperatursturz kann es zum Jahreswechsel geben.

Weißer Januar?

Der Januar 2024 dürfte kälter werden. Die Temperaturen krepfen im niedrigen einstelligen Bereich rum, so richtig kalt wird es erst im letzten Monatsdrittel. Dann werden auch hohe Niederschlagsmengen prognostiziert und ein Großteil des Landes bekommt eine Schneedecke.

Ein Teil der Informationen entstammt der Website wetter.de. Langzeitberechnungen sind mit entspre-

chender Vorsicht zu genießen. Wettertrends über fünf bis zehn Tage im Voraus oder gar mit Blick auf ganze Monate hinaus, entsprechen nicht klassischen Wetterprognosen, sondern sind experimentellen Bereichen zuzuordnen. Trübe Aussichten oder doch Weiße Weihnachten? Die Hoffnung stirbt zuletzt.



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**



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

25 Jahre NUTS – ein Grund zum Feiern!

Ein privates Theater in der ländlichen Provinz zu gründen, das ist bekanntermaßen ein Wagnis. Christa Fuchs und ihr Sohn Franz-Josef taten es: Am 29.01.1999 eröffnete in den Räumen der Crailsheimstraße 12 das Nuts - DieKulturfabrik. Ein breit gestreutes Repertoire aus Konzert, Kabarett, Theater und vielen Facetten dazwischen entwickelte sich zu einem Erfolgsrezept. Neben etablierten, TV-bekannten Szene-Stars können sich auch junge, neue und experimentierfreudige Künstler präsentieren, ausprobieren und Bühnenerfahrung sammeln. Die Liste der namhaften Künstler fühlt sich an wie das who is who der bayerischen Kleinkunstszene: Helmut Schleich, Michael Altinger, Sigi Zimmerschied, Vroni von Quast, Luise Kinseher, Christian Springer, Andreas Giebel, Martina Eisenreich, Sissi Perlinger, Monika Gruber und viele, viele andere. Und sie

bleiben dem Nuts treu, auch wenn sie andernorts große Hallen füllen können.

Eine ganz besondere Stellung nehmen hierbei die international bekannten Quadro Nuevo ein. Die Weltmusiker mit Sitz in Oberbayern begannen fast zeitgleich mit dem Nuts – Die KulturFabrik ihre Karriere. Zu ihren Wurzeln im Nuts kehrt Quadro Nuevo regelmäßig zurück. Ähnlich verhält es sich mit den „drei Tiroler Tenören“, den Die Herren Wunderlich.

Die Nuts-Bühne war für die heute international bekannte Sängerin Claudia Koreck ebenso ein Sprungbrett, wie ähnlich auch bei Django 3000. Auch der vielleicht weltbeste Harmonikaspieler Herbert Pixner ist mit furiosen Konzerten Stammgast.

Das Jubiläumsjahr 2024 beginnt mit einem echten Highlight: Im Rahmen ihres 40-jährigen Bühnenjubiläums steht am 6. Januar die Sängerin Ni-

cki auf der Nuts-Bühne, die Couplet AG feiert ihr 30-jähriges und ist am 27.1. in Traunstein zu Gast. Weitere Gäste wie die Herren Wunderlich, Quadro Nuevo-Frontmann Mulo Francel mit Band, Martin Frank, Helmfried von Lütichau und Christian Tramitz, Simon Pearce und Roland Hefter schüren die Vorfriede auf ein starkes Nuts-Programm.

Eine Herzensangelegenheit für Christa und Franz-Josef Fuchs ist die gute Zusammenarbeit mit Schulen und Vereinen. Gerne werden Benefizveranstaltungen, z.B. fürs Mütterzentrum, fürs Tierheim, für den Kinderschutzbund usw. übernommen. Nicht zu vergessen, dass seit 15 Jahren, das Behindertentheater "Du und Ich" seine Theater-Heimat im Nuts gefunden haben.

Leidenschaft Theater

Neben all den Gastspielen spielt das Theaterspiel eine große Rolle für das Nuts. Namhafte Stücke von Thomas Bernhard, Felix Mitterer, Yasmina Reza, Georg Maier von der Iberl Bühne und vielen anderen wurden gespielt. Große Belieb- und Bekanntheit erlangte das Fabriktheater mit den aufwendig inszenierten histori-

schen Theaterstücken aus der Feder von Albert Rosenegger. Themen wie „das Pesttheater „Sterndeandl“, Balthasar Permoser oder das Historienspiel „Spitznudl und die nasse Dirn“ zum Traunsteiner Jubiläum 400 Jahre Soleitung.

Die Familie Fuchs ist bekannt für das für sie geschriebene Stück „Verlorene Zeit“ von Dietmar Gamper. Das Publikum kann sich an unzählige Erfolgsstücke erinnern, zum Beispiel den alljährlichen Silvesterklassiker „Dinner vor One“ nach Traunsteiner Art.

Ein gut erreichbares Theater

Die Lage in unmittelbarer Nähe des Bahnhofs Traunstein ermöglicht eine bequeme Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Reichlich Parkplätze befinden sich hinter dem Nuts, in der Crailsheimstraße und natürlich auch in der nur zwei Minuten entfernten Bahnhofs-Tiefgarage. Die Räume des Nuts befinden sich im Erdgeschoss und sind seit vielen Jahren barrierefrei ausgestattet. Den mutigen Theaterleuten ist eine erfolgreiche Zukunft zu wünschen – im Nuts, dem einzigen privat geführten Theater der Region.



Franz-Josef und Christa Fuchs

THEATER . MUSIK . KABARETT

NUTS

Kulturfabrik.

**Crailsheimstr. 12
83278 Traunstein**

**Tel: ++49 [0] 861 - 84 31
www.nuts-diekulturfabrik.de**

Wie Kunst & Kultur die Gesundheit verbessern

Kreative Beschäftigungen wie Tanzen, Singen oder Musizieren können Gesundheit und Wohlbefinden verbessern. Die WHO hat dazu 900 Studien weltweit ausgewertet. Eine kreative Beschäftigung kann sich positiv auf die Gesundheit auswirken. Dies ist eine der zentralen Aussagen eines neuen Berichts des WHO-Regionalbüros für Europa, der die Erkenntnisse aus über 900 globalen Publikationen analysiert.

„Die in diesem Bericht genannten Beispiele zeigen Wege auf, wie die Künste zur Bewältigung schwieriger oder komplexer gesundheitlicher Herausforderungen wie Diabetes, Adipositas und psychische Erkrankungen beitragen können“, erklärt Dr. Piroška Östlin, die kommissarische

WHO-Regionaldirektorin für Europa.

Beispiel: Mutter-Kind-Bindung

Dabei können uns die Künste in allen Lebensabschnitten unterstützen. Kreative Betätigung stärkt soziale Bande (etwa Mutter-Kind-Bindung) und wirkt dem kognitiven Abbau im Alter entgegen. Therapeutisch kann sich Kunst auf Erkrankungen wie Schlaganfall und Autismus oder auch Krebs und Lungenleiden sowie in der Palliativsituation positiv auswirken.

Mit Theaterstücken zu gesunder Ernährung lässt sich bei Kindern und Jugendlichen gesunde Ernährung fördern und Übergewicht verhindern. Im Kampf gegen Übergewicht, so

zeigt die WHO-Studie, ist tanzen zudem gut geeignet, wohl weil Betroffene hier eher am Ball bleiben.

Aber auch musizieren oder lesen scheinen sich positiv auf Übergewicht auszuwirken – in den untersuchten Studien waren diese Hobbys bei heranwachsenden Mädchen mit einem geringeren Taille-Hüft-Verhältnis assoziiert.

Kunst auf Rezept?

Einige Länder befassen sich sogar damit, künstlerische und gesellige Aktivitäten bei der primären Gesundheitsversorgung zu verschreiben. Aber selbst Gemälde in der Arztpraxis können Patienten Angst nehmen oder das Arztgespräch zufriedener aufnehmen lassen. Beruhigende Mu-

sik reduziert nachweislich die Angst beim Zahnarzt.

Der Bericht untersuchte den gesundheitlichen Nutzen solcher Interventionen. Fünf Kategorien werden berücksichtigt: darstellende Künste (Musik, Tanz, Singen, Theater, Film), visuellen Künste (Basteln/Handwerken, Design, Malen, Fotografie), Literatur (Schreiben, Lesen, Literaturfestivals), Kultur (Besuch von Museen, Galerien, Konzerten, Theatervorführungen) und Online-Künste (Animationen, digitale Künste).

Der Beitrag ist entnommen aus www.aerztezeitung.de – WHO-Analyse.



stadt
Laufen
stadtlaufen.de

Kultur

PROGRAMM

2023/24

Dezember + Januar

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

Sa 02.12. + So 03.12. | 14:00 - 20:00
Sa 09.12. + So 10.12. | 14:00 - 20:00
Laufener Christkindlmarkt
im Stadtpark

Do 07.12. | 20:00 (KKB)
Al Jones Bluesband
R&B-Concert

Sa 09.12. | 20:00 (SH)
Swinging Christmas
Weihnachtskonzert der Leobendorf Big Band

Di 12.12 | 16:00 (SH)
„Morgen, Findus, wird's was geben“
Weihnachts-Puppentheater
Dauer: 45 min, ab 2 Jahre

Do 14.12. | 20:00 (KKB)
Wanted Men
„A Tribute to Johnny Cash“

Sa 16.12. | 20:00 (SH)
Christmas meets Cuba II
Klazz Brothers und Cuba Percussion

Do 04.01. | 20:00 (KKB)
Funk@losophy
Die Philosophie des Funk

Do 11.01. | 20:00 (KKB)
Irish Cream & Scottish Whiskey
Irish & Scottish Folk

Do 18.01. | 20:00 (KKB)
Abi Wallenstein & Richard Smerin
Blues Specials

Sa 20.01. | 20:00 (SH)
Mitterbachkirchen
Komödie des Kleinen Theaters, Salzburg

Do 25.01. | 20:00 (KKB)
De Stianghausratschn
„friahra oda späda“



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

Eine Information des Kulturamtes der Stadt Laufen T08682 8987-36

DA GEHE ICH HIN!



DAS ABO 2024 DER BAD REICHENHALLER PHILHARMONIKER

2024 erwarten Sie sechs sorgfältig kuratierte Konzertprogramme mit namhaften Solist:innen, die gemeinsam mit den Bad Reichenhaller Philharmonikern ein herausragendes Hörerlebnis versprechen.

Sicher sind Ihnen bekannte Werke dabei – und hoffentlich auch spannende neue. Mit jedem Konzert streben wir danach, ein einzigartiges Erlebnis zu schaffen, das sowohl die Vielschichtigkeit der Musik als auch die von uns Menschen feiert.

Im kommenden Jahr laden wir Sie ein, sich von der unvergleichlichen Kraft der Musik verzaubern zu lassen. Wir freuen uns, Sie bei den Bad Reichenhaller Philharmonikern begrüßen zu dürfen.

**Das Abo 2024: 23. FEB /
13. APR / 17. MAI / 28. JUN /
27. SEP / 25. OKT**



„Einbildungsfreiheit“ – Christine Eixenberger

Fr. 08.12.2023 | 20.00 Uhr,
Traunreut kr – Saal

Die Trägerin des Bayerischen Kabarettpreises breitet ein Panoptikum aus, wie es romantischer nicht sein könnte: Bei ihrer unfreiwilligen Wohnungssuche umgarnt sie Immobilienmakler und Hausbesitzer, die sich allesamt gebärden wie Lehnsherrn einer längst vergangenen Epoche. „Ich bin dann mal so frei...!“, denkt sich Christine Eixenberger und begegnet den Möchtegern-Monarchen der Neuzeit gewohnt furchtlos, stimm- und wortgewaltig, gestählt durch unzählige Bastelstunden und Grundschulklassenfahrten. „Einbildungsfreiheit“ erzählt pointenreich von Bürgern und Burgfräulein, von der Macht der Märkte und der Suche nach diesem einen, mystischen, bayerischsten aller Orte: Dem ominösen "Dahoam".



Omdessen für oane

Christa & Franz-Josef Fuchs,
27. bis 31. Dez. 23, 20:00 Uhr
im nuts, Traunstein

Frau Christa lädt wie jedes Jahr zum Geburtstags-Essen ein. Da alle Gäste aber bereits verstorben sind, muss Diener Josef ihre Rollen übernehmen. Er serviert das Abendessen und schenkt die von Frau Christa ausgewählten Getränke ein. Gleichzeitig schlüpft er abwechselnd in die Rollen der Gäste, um mit Frau Christa anzustoßen. Wer diese Gäste sein werden ist noch ein Geheimnis....

Da der Diener Josef dadurch immer betrunkenener wird, stellt er zunehmend verzweifelt die immer gleiche schicksalsschwere Frage: „As gleiche wia letzts Jahr, Frau Christa?“ Beste Unterhaltung und die ein oder andere Überraschung ist beim „Traunsteiner-Silvester Omdessen“ garantiert. Inspiriert vom Kult-Sketch „Dinner for one“.



Christmas meets Cuba II „Jauchzet, frohlocket“ mit Salsa, Merengue & Son

Sa. 16. Dezember 2023 20:00 Uhr,
Salzachhalle Laufen

Mit ihrer neuen CD „Christmas meets Cuba 2“ knüpfen die fünf Musiker der Klazz Brothers an das 2010 veröffentlichte Erfolgsalbum „Christmas meets Cuba“ an, auf dem man internationale und deutsche Weihnachtslieder zu musikalisch neuem Leben erweckt hatte. Mit einer Mischung aus Jazz-Swing und Latin-Feeling, aus temperamentvoller Lebensfreude, kubanischer Gelassenheit und stimmungsvoller Melancholie haben die Klazz Brothers und Cuba Percussion etwa solche Klassiker wie „White Christmas“, „Stille Nacht“ und George Michaels „Last Christmas“ aufgenommen.

**Bad Reichenhaller
Philharmoniker**
Salzburger Straße 7
83435 Bad Reichenhall
T. +49 (0) 8651 – 762 80 80
kontakt@brphil.de
www.brphil.de

**kr | Kultur- und
Veranstaltungszentrum**
Munastraße 1
83301 Traunreut
office@kr-traunreut.de
www.kr-traunreut.de
T. +49 (0) 8669/857-0

NUTS - Die Kulturfabrik
Crailsheimstraße 12
83278 Traunstein
T. +49 (0) 861/8431
www.nuts-diekulturfabrik.de

Stadt Laufen – Kultur
Rathausplatz 1
83410 Laufen
T. +49 (0) 8682/8987-41
salzachhalle.de

DA GEHE ICH HIN!



Tinder – A fucked up Night

Schauspiel von Benjamin Blaikner
17.01., 18.01., 08.02., 09.02.24

Jeder Misserfolg ist der Beginn eines Erfolges – das ist der Grundgedanke der sogenannten „FuckUp Nights“: Scheitern als Möglichkeit, als Chance, auch, und gerade in privater Hinsicht. Die Salzburger Schauspielerinnen und

Musikerin Bina Blumencron erzählt in einem Monolog von Benjamin Blaikner über Misserfolge und daraus gewonnene Erkenntnisse. Mit Hilfe von Live Musik und ihrem vielseitigen darstellerischen Können wird sie vergangene Erlebnisse in die Gegenwart holen, um diese so noch unmittelbarer zu schildern. Dating Erfahrungen setzen sich auf der Social-Media-Plattform Tinder mit „FuckUp“-Erfahrungen des Scheiterns zu einem sehr zeitgemäßen Blick auf das Leben zusammen.

kleines theater salzburg

T. +43 (0)662 87 21 54
www.kleinstheater.at



Advent und Weihnachten im Hotel Gut Edermann

Die Vorweihnachtszeit auf Gut Edermann gilt als etwas Besonderes. Diverse Veranstaltungen finden in den gemütlichen Räumlichkeiten, etwa der Bauernstube, oder auch im Freien statt. Der romantische Fernblick auf die Alpenkette

vermittelt ein besonderes Flair. Wunderschöne, stimmungsvolle Veranstaltungen, gepaart mit dem bekannt guten Essen des Hauses garantieren ein besonders Erlebnis.

03.12., 19:00 - Adventsingen
06.12., 20:00 - Nikolaus-Abend
09.12., 18:30 - Die Stoa
Perchten kommen!
10.12., 11:00 - AdventsZauber
10.12., 19:00 - Adventsingen
31.12., 18:00 - Silvester im Gut Edermann
19.01., 19:00 - Bier-Spektakulum

Gut Edermann

Holzhausen 2, Teisendorf
T. +49 (0) 8666/9273 o
info@gut-edermann.de

K1



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



Fr. 01.12.2023 | 20.00 Uhr | 23€
Michael Hatzius

Die Echse

Tierversuche können äußerst unterhaltsam sein, vor allem wenn der preisgekrönte Puppenspieler Michael Hatzius dabei seine schrägen Figuren lebendig werden lässt. Wir dürfen gespannt sein, denn an diesem Abend wird Michael Hatzius diverse Charaktere aus seinem Universum vorstellen. Das Publikum ist dabei Teil des „Echsexperiments“.



So. 03.12.2023 | 19.00 Uhr | 33€
Michl Müller

Verrückt nach Müller

Freuen Sie sich auf einen mitreißenden, authentischen Abend des fränkischen Gesamtkunstwerks, der sich wieder einmal leidenschaftlich zwischen Kabarett und Comedy bewegt. Von den kleinen Alltagsgeschichten bis hin zur großen Politik, mal als Spaßmacher, mal als Kabarettist, macht das Naturtalent auch diesmal vor keinem Thema halt und es sprudeln zielsicher die Pointen.

SCHALLMOOS, AM FUSSE DES KAPUZINERBERGS:

Das kleine theater Salzburg ist ein wichtiger Ort für die freie Theaterszene in Salzburg. Hier können Besucherinnen und Besucher Theater, Kabarett und Musik auf höchstem Niveau erleben. Das Theater bietet ein breites Spektrum an Veranstaltungen und ist ein Ort der Unterhaltung, des Lachens und Reflektierens. Die Bühne ist bekannt für ihre innovativen Inszenierungen und die hohe Qualität der Aufführungen. Das kleine theater Salzburg ist ein Ort, an dem sich Künstlerinnen und Künstler aus der Region und darüber hinaus treffen und austauschen können. Besucherinnen und Besucher können hier einzigartige und unvergessliche Theatererlebnisse genießen und sich von der Magie des Theaters verzaubern lassen.

MO-DO 10-14 Uhr
+43 (0)662 872154
karten@kleinstheater.at
WWW.KLEINESTHEATER.AT

kleines theater
HAUS DER FREIEN SZENE

Die Sparkasse Berchtesgadener Land und ihre Vorteilswelt: Sparvorteile, die sich auszahlen

Die Sparkasse BGL ist nicht nur ein verlässlicher Finanzpartner in der Region, sondern bietet ihren Kunden auch eine breite Palette von Mehrwert und Vorteilen. Eine dieser attraktiven Angebote ist die "Sparkassen-Vorteilswelt" – ein Programm, das es den Kunden ermöglicht, bei zahlreichen regionalen Unternehmen automatisch einen Geld-zurück-Vorteil zu erhalten und somit bei jedem Einkauf zu sparen.

Die Partner der Vorteilswelt

In der Vorteilswelt der Sparkasse Berchtesgadener Land finden sich über 150 Händler aus dem Berchtesgadener

Land, die aus den verschiedensten Branchen wie Gastronomie, Mode, Elektronik, Freizeitaktivitäten und vielen mehr stammen. Kunden können ganz einfach auf der Website www.sparkasse-bgl.de/vorteilswelt oder in der App „Vorteilsfinder“ nachschauen, welche Unternehmen an diesem Programm teilnehmen und von welchen Vorteilen sie profitieren können. Die App gibt es kostenlos im App-Store oder Google Play-Store.

Unkomplizierte Nutzung

Der große Vorteil der Sparkassen-Vorteilswelt liegt in ihrer unkomplizierten Nutzung.

Kunden müssen lediglich bei den teilnehmenden Unternehmen mit ihrer Sparkassen-Card (Debitkarte) bezahlen und die Geld-zurück-Vorteile werden am Monatsende automatisch auf das Kundenkonto rückerstattet. Das bedeutet, dass Kunden keine komplizierten Anträge stellen oder zusätzliche Schritte unternehmen müssen, um von den Vorteilen zu profitieren. Dies macht das Programm äußerst benutzerfreundlich und spart den Kunden Zeit und Mühe.

Langfristige Partnerschaft

Die Sparkasse BGL arbeitet kontinuierlich daran, ihr An-

gebot in der Sparkassen-Vorteilswelt zu erweitern und neue Partner hinzuzufügen. Dies bedeutet, dass Kunden ständig von neuen Vorteilen profitieren können. Auf diese Weise werden den Kunden langfristig Mehrwerte geboten und ihre Finanzen optimal unterstützt.



Werbung

Geld zurück ist einfach.

Exklusiv für alle Privatgirokunden:

Regional einkaufen, mit der Sparkassen-Card (Debitkarte) bezahlen und bei zahlreichen Partnern einen Geld-zurück-Vorteil erhalten.

Sparkasse Berchtesgadener Land

BAD REICHENHALLER PHILHARMONIKER

PHILHARMONISCHE

WEIHNACHT

DEZEMBER

Das Kulturforum Klosterkirche Traunstein Ein Veranstaltungsort der besonderen Art

Das Kulturforum Klosterkirche bietet das ganze Jahr über ein buntes Potpourri aus Konzerten, Kabarett, Lesungen, Ausstellungen und Theater. Aus dem ehemaligen Kapuziner-Kloster ist heute eine moderne Kulturstätte geworden, die auch die Städtische Galerie Traunstein beherbergt. Betreiber ist seit 2023 die Stadtmarketing Traunstein GmbH,

die für das 1. Quartal 2024 ein hochkarätiges Veranstaltungsprogramm zusammengestellt hat.

Die Räume können auch für Tagungen, Kongresse, Firmenfeiern, Hochzeiten oder andere Veranstaltungen angemietet werden (bitte E-Mail an anfrage@stadtmarketing-traunstein.de).



**Kulturforum
Klosterkirche Traunstein**
Ludwigstraße 10-12
83278 Traunstein
info@kulturforumtraunstein.de
www.kulturforumtraunstein.de

Helmut Basler beim Salzbrettl

Eine Ikone ist zurück. Er war 3 Jahrzehnte lang DAS Gesicht des Salzbrettls in Freilassing: HELMUT BASLER. Bei der seit 40 Jahren erfolgreichen Kleinkunstveranstaltung hatte er stets die Lacher auf seiner Seite. Er brilliert in jeder Rolle, ob als Kleinkind oder Greis, als Grantler oder sexy girl, als Gastarbeiter oder Staatsbeamter. Er setzte die lokalpolitischen als auch zwischenmenschlichen Satiren, geschrieben von seinem kongenialen Partner Peter Knoll, perfekt um. Vor 10 Jahren trat er von der Bühne ab und wurde schmerzlich vermisst. Umso überraschender nun sein Comeback beim Salzbrettl am

11. Und 12. Februar. Neben den beiden genannten Protagonisten bestreiten weitere bewährte Künstler das Programm: Der Vogelmayer aus Niederbayern mit Comedy, Anna Knott aus Freilassing mit einer heiteren Musik-Show, der TV-bekannt Kabarettist Edi Jäger aus Salzburg, die preisgekrönte Akrobatin Ruth Biller aus Wien, sowie die Großstadt Boazn, bekannt aus mehreren Auftritten bei den Brettl-Spitzen im BR-Fernsehen.

Sonntag, 11. Februar 2024 und
Rosenmontag, 12. Februar 2024
Aula der Berufsschule,
Kerchensteinerstr. 2, Freilassing
Beginn 19.00 Uhr, Eintritt: € 19,00
(Saal), € 14,00 (Galerie) incl. VVG
Vorverkauf: Reisebüro Hogger,
Lindenstraße 24, Freilassing,
Telefon: +49 (0)8654/49300



f @ / kulturforumtraunstein

kultur forum

Klosterkirche Traunstein

Events
2024

SAMSTAG

13.01. Graceland

A Tribute to Simon & Garfunkel

SAMSTAG

**20.01. Matthias Pürner
& Johannes Bär**

Virtuose Akkordeon Loops

SAMSTAG

03.02. Leo Betzl Trio

T-Stone Live Jazz Vol. 1

SAMSTAG

**24.02. Kamanda &
Banda Frizzante**

Ladies First Live Vol. 1

FREITAG

**01.03. Marble Man &
Bernhard Eder**

Indie Pop aus TS & Austria

FREITAG

**08.03. Christine
Eixenberger**

Kabarett

MITTWOCH

**13.03. Die Udo
Jürgens Story**

Sein Leben, seine Liebe, seine Musik

SAMSTAG

**23.03. The Sweet
Simones**

Swing Band aus München



Ludwigstraße 10 & 12
kulturforumtraunstein.de

Tickets unter
kulturforumtraunstein.de/tickets

Räuchern mit Harzen und Kräutern



Monika Maria Seidenfuß-Bauernschmid
Dipl. Berufspäd. Univ. Ernährungs- und
Hauswirtschaftswissenschaften, Prakti-
kerin der Traditionellen Europäischen
Heilkunde TEH

Räuchern gehört zu den ältesten Methoden der Erzeugung von Düften und bestimmten Aromen als fester Bestandteil des Lebens der Menschen. Besonders in jüngster Zeit wird der alltäglichen Anwendung von Harzen, Hölzern und Kräutern auf Kohle und Glut verstärkt wieder Aufmerksamkeit geschenkt.

Im Voralpenland gelten die zwölf Raunächte zwischen dem 21.12. und dem 01.01. als die wohl bekannteste Zeit des Räucherns im christlichen Jahreskreis. Ich erinnere mich an meine Kindheit, als die ganze Familie mit einem ausgedienten Eisenpfandl voller Ofenglut und dem darauf befindlichen Weihrauch durch

das Haus und den Stall zog, um die Atmosphäre zu reinigen, zu desinfizieren und neue Energien ankommen zu lassen. Im menschlichen Organismus wirkt der Duft des Rauches auf die Zentren des Gehirns, genauer auf das limbische System, das unsere Gefühle steuert. Düfte von Räucherwerk können daher entspannend, anregend, Meditation vertiefend oder Verstand schärfend wirken.

Weiters gelangt der Rauch durch das Einatmen über die Lunge in das Blut, wo Harz und Pflanze direkt zur Wirkung kommen. Am bekanntesten ist wohl der klassische, in unterschiedlichen Sorten erhältliche Weihrauch (Olibanum, Boswellia sacra), mit seiner keimtötenden, schützenden, entspannenden und atmosphärisch reinigenden Wirkung. Seit 7000 Jahren wird er in Arabien als begehrtes Räucherharz von sog. Balsambaumgewächsen ge-



wonnen. Ebenso können einheimische Baumharze von Fichten (klärt den Geist, geht ins Unterbewusstsein), Kiefern (wärmend, herzstärkend, kräftigend, durchblutungsfördernd), Tannen (nervenstärkend, heilend, schützend), oder Lärchen (stark reinigend, entkrampfend, erwärmend) anstatt der orientalischen Arten verwendet werden.

Myrrhe (commiphora myrrha) wie auch das Storaxharz bzw. Styrax wurden in der antiken Medizin reichlich angewendet. Besonders auch bei Ausatz und Lepra. Im Volksmund heißt es, die Myrrhe desinfiziert und öffnet die Tür zum Geistigen, bringt Geist, Seele und Materie miteinander in Einklang.

Styrax wirkt harmonisierend, ausgleichend, aphrodisierend und stärkt das Selbstvertrauen. Oftmals werden Harze und Kräuter beim Räuchern miteinander kombiniert.

Beides sollte zerkleinert und im getrockneten Zustand verwendet werden, da durch den Feuchtigkeitsgehalt mehr Verbrennungsrauch als Duftrauch entstehen kann.

Einige der hierbei für mich wichtigsten Pflanzendrogen sind in der warmen Jahres-

zeit recht einfach auf den einheimischen Wiesen und im Garten zu finden, wie zum Beispiel: Salbei (Salvia officinalis) - konzentrationsfördernd, stark reinigend, Rosmarin (Rosmarinus officinalis) - herzöffnend, Lavendel (Lavendula officinalis) klärt den Geist, Schwarzer Holunder (sambucus nigra) - hilft bei der Findung der Lebensaufgabe, bei Übergangsriten. Johanniskraut (Hypericum perforatum) - gegen Traurigkeit, Depressionen, bringt Frieden, Rose (Rosa canina u.a.) - weiht, segnet, bringt Harmonie und Liebe.



Harze gibt man am besten auf Ofenglut oder Räucherkohle, für Kräuter ist ein Räucherstößchen mit Teelicht und Gitter gut geeignet.

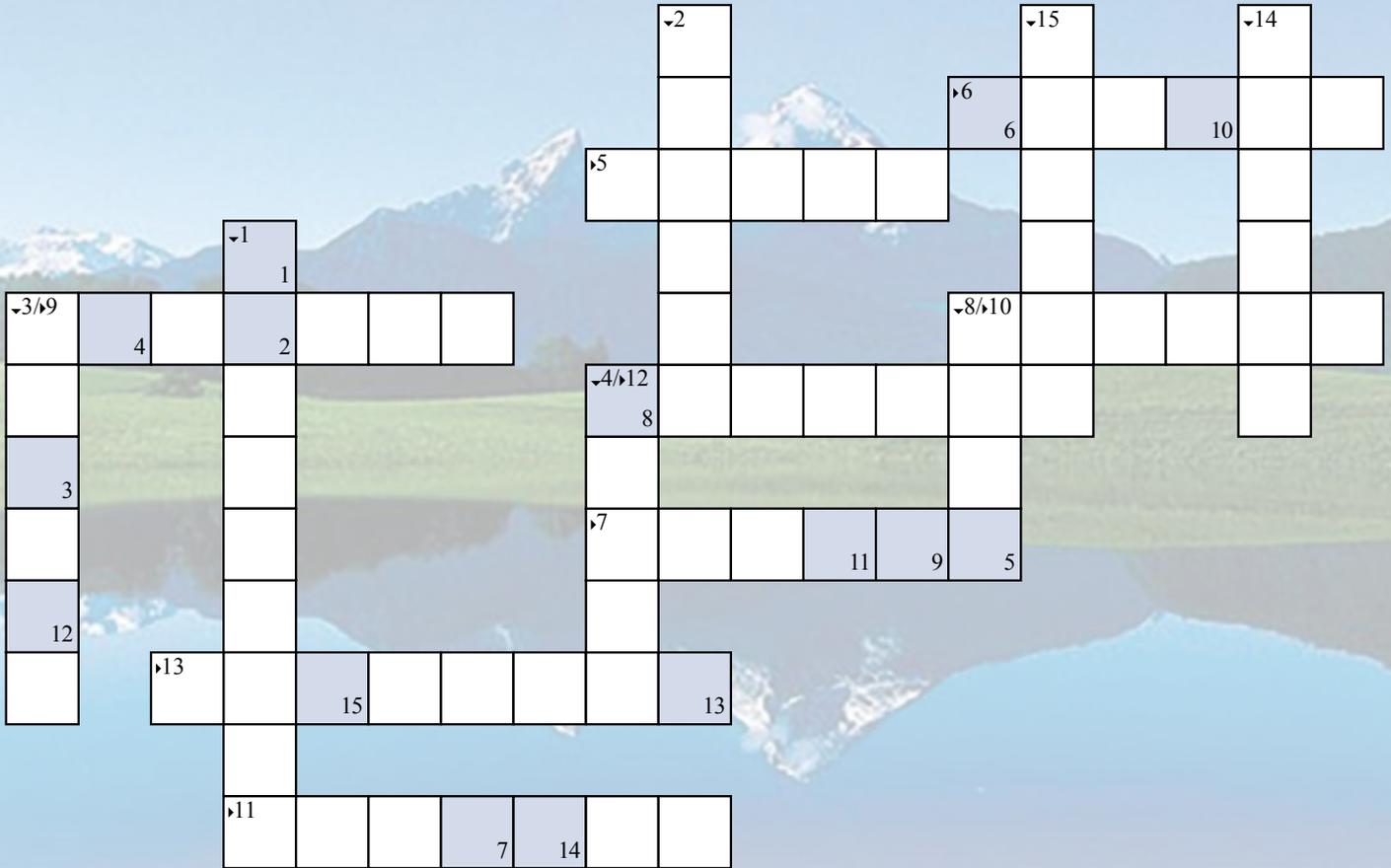


- 2.700 m² AlpenSpa
- Massagen
- Kosmetik
- EssGenuss pur
- Feiern und Tagen



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

PREISRÄTSEL SÜDOSTBAYERN



Gewinne:

- 1. Preis: Verzehr-Gutschein, Altwirt Piding, Wert € 120,00
- 2. Preis: Verzehr-Gutschein, Altwirt Piding, Wert € 60,00
- 3. Preis: Verzehr-Gutschein, Altwirt Piding, Wert € 40,00

Aufgabe:

Wie heißen die Bürgermeister der jeweiligen Gemeinden mit Vornamen (Stand: 09.11.2020)?

Hinweis:

Umlaute ausschreiben – z. B. ü = ue

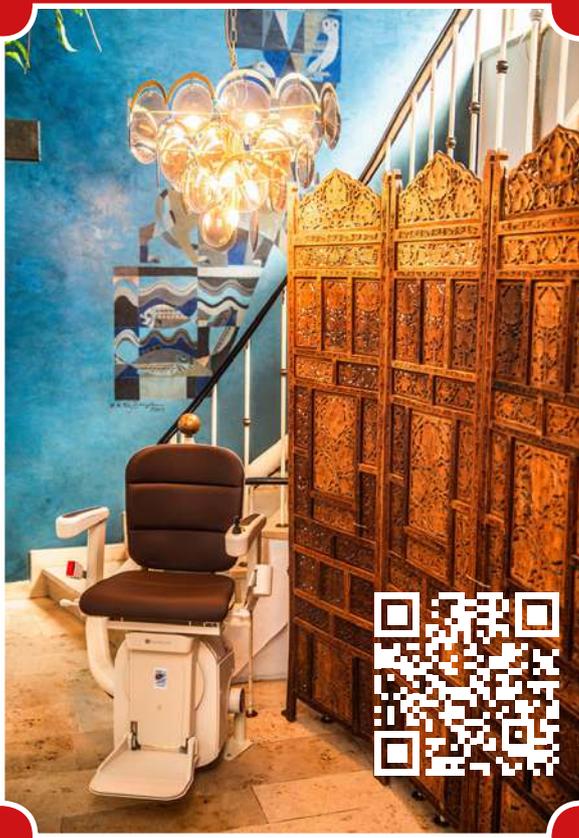
- | | | | |
|--------------------|-------------------|----------------------|-----------------------------------|
| 1. Bad Reichenhall | 5. Berchtesgaden | 9. Marktschellenberg | 13. Schneizlreuth |
| 2. Ainring | 6. Bischofswiesen | 10. Piding | 14. Schönau |
| 3. Anger | 7. Freilassing | 11. Ramsau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

Einsendeschluss: 15.01.2024. Senden Sie das Lösungswort per E-Mail an: pk@runtervondercouch.com.
 Pflichtangaben: Name, E-Mail-Adresse, Telefon, Postadresse mit 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: Trachtenlederhose
 1. Preis: Carola Barth, Laufen
 2. Preis: Andrea Wintersteller, Freilassing
 3. Preis: Alexandra Brunner, Bad Reichenhall



KÄFERS TREPPENLIFTE FREILASSING

+49 (0) 8654 49 40 50

www.kaefers-treppenlifte.de

info@kaefers-treppenlifte.de

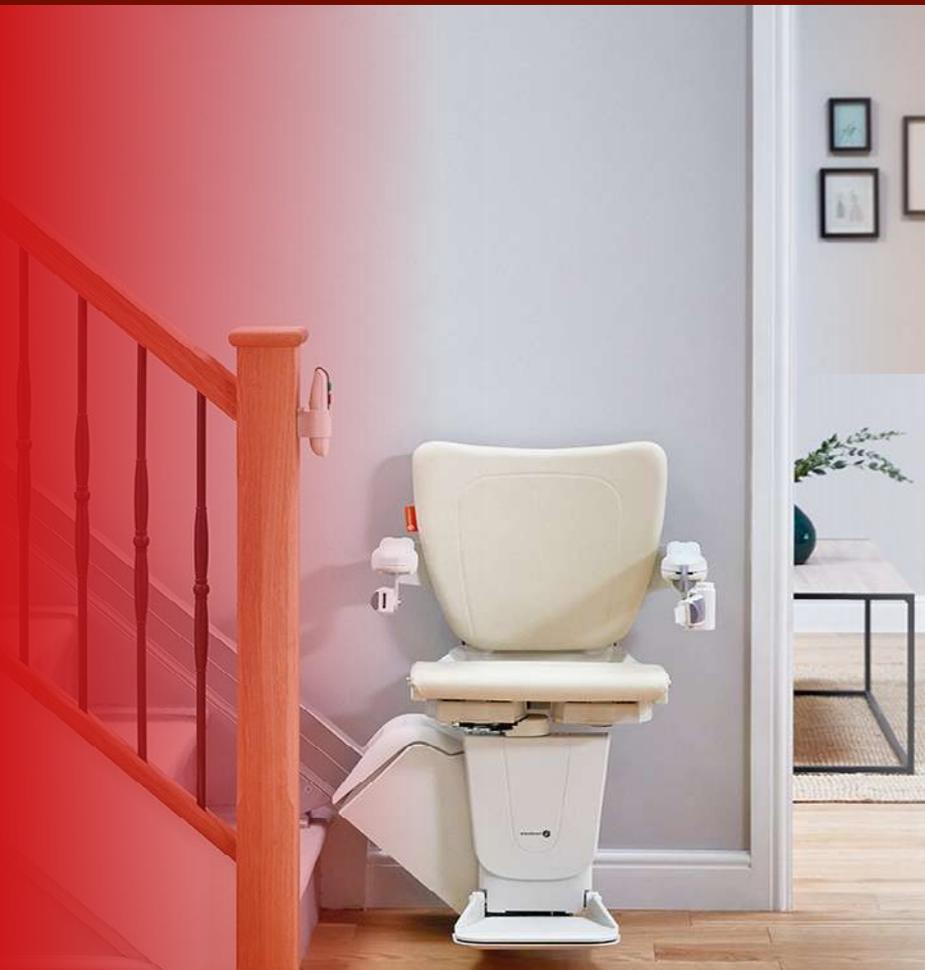
Beratung | Förderung | Einbau | Wartung



Käfer's



Treppenlifte



MOBILITÄT IST UNSER AUFTRAG