Ausgabe 19 | Frühjahr 2024

Wohlfühltipps für die Region – hier bei uns

RUNTER VON DER *Couch*

GÜNTER GRÜNWALD

KABARETTIST
TV-SCHAUSPIELER

Mi. 15.05.2024, 20:00 Uhr
Laufen / Salzachhalle

© Reinhard Dorn

TOP-VERANSTALTUNGEN
START IN DIE FAHRRAD-SAISON
AKTIV IM FRÜHJAHRSSCHNEE
GESUND DURCH RICHTIGE ERNÄHRUNG
PREISRÄTSEL

Paradoxon Zeitumstellung

Diesen Artikel habe ich am 01. April 2024 geschrieben. Gestern, am 31. März war wieder Zeitumstellung. Die Zeit wurde von Winterbetrieb auf Sommerbetrieb umgestellt. Um 02:59 Uhr läutete mein Wecker nach den Gesetzen der Winterzeit, sprich der Normalzeit. Als ich nach einer Minute wieder zu Bett ging, war es bereits 04:00 Uhr.

Eine Stunde fehlt mir. Wo ist sie? Was ist am 01. April zwischen 3 Uhr und 4 Uhr nicht passiert? Nehmen wir an, Putin hätte den Krieg am 01. April um 03:15 Uhr beginnen wollen. Sein Daumen senkt sich auf den unheiligen Knopf hernieder, doch stopp: Es ist schon nach vier Uhr. So ein Pech – Kriegsbeginn verpasst. Hallo liebe Gegner der Sommerzeit: Der Krieg konnte nicht stattfinden, Ergebnis: Frieden!

Andererseits, wäre Wladimir dieses Malheur Ende Oktober passiert und er hätte um 04:15 Uhr entsetzt festgestellt, dass er übersehen hat, was er um 3 Uhr 15 hätte tun wollen. Na dann: Winterzeit-Umstellung eine Stunde zurück und los geht´s. Kein Frieden, da sieht man die Gefährlichkeit der Winterzeit und man nennt sie auch noch Normalzeit. Hier werden doch so manche der Sommerzeitgegner nachdenklich.

Anderes Thema. Was, wenn ich um 03:43 Uhr ein Kind gezeugt hätte, obwohl es doch 03:43 gar nicht gab? Kann ich heldenhaftes vollbringen zu einem Zeitpunkt, den es gar nicht gibt? Ahnen Sie, weshalb ich mehr und mehr zum Sommerzeitgegner werde?

Vor einigen Jahren wurden EU-Bürger befragt und 84 % der Befragten waren für eine Abschaffung der Zeitumstellung. Doch dieses Votum wird von der Europäischen Union nicht umgesetzt. Vermutlich scheitert es an Formularen – die größte Macht in Europa besitzt die Bürokratie. Das eigentliche Ziel der Zeitumstellung, Energiekosten zu sparen, wurde nie erreicht. Im Gegenteil, alljährlich verursacht die Sommerzeit enorme finanzielle Lasten. Allein in dem kleinen Oberösterreich verschlingt jede Zeitumstellung laut einer Studie der Johannes Kepler Universität circa 77 Millionen Euro. Eine grobe Hochrechnung auf die EU würde horrende Summen ergeben. Hinzu kommen noch Schäden durch beispielsweise erhöhte Verkehrsunfallzahlen und Wildunfälle. Dem Biorhythmus von Lebewesen ist die Sommerzeit egal.

Zugegeben, die Herangehensweise an dieses Thema meinerseits ist skurril, absichtlich überdreht. Doch über den Unsinn der Zeitumstellung bestehen kaum Zweifel. Ein kurz nach der Zeitumstellung geborener Zwilling ist gegenüber dem 3 Minuten früher geborenen, älteren Zwilling plötzlich der ältere Bruder. Um mir weitere Absurditäten zu ersparen, schließe ich mit einem gut gemeinten Rat: Stellen Sie anstatt der Zeit lieber nur die Uhren um!

Eine Satire von Fiffi Schlautaler (Pseudonym)

Gastautoren in „Runter von der Couch“

Ministerin
Michaela Kaniber

Kabarettistin und
Schauspielerin
Luise Kinseher

Olympiasiegerin
Hilde Gerg

Extremkletterer
Thomas Huber
(Huaberbuam)

TV-Moderator und
Musiker
Werner Schmidbauer

Schauspieler und
Kabarettist
Stephan Zinner

Schauspielerin
Bettina Mittendorfer

Landrat
Georg Grabner

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

Kabarettistin und
TV-Schauspielerin
Christine Eixenberger

Impressum

Inhaber, Herausgeber, Redaktion: mediActiv GbR, Adelstetten 49, 83404 Ainring · Redaktions- und Anzeigenkontakt: pk@runtervondercouch.com
Fotos: mediActiv, Monika Seidenfuß, Reinhard Dorn, Berchtesgadener Bergbahn AG, Verena von Kerssenbock
Gastautoren dieser Ausgabe: Günter Grünwald, Monika Seidenfuß
Druck: Strube Druck&Medien GmbH, Stimmerswiesen 3, D 34587 Felsberg · Layout: 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 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.

Günter Grünwald

Bewegung – so sagen viele – ist das A und O der Gesundheitsvorsorge. Halten Sie sich fit und treiben Sie regelmäßig Sport? Welchen?
Günter Grünwald: Ich mache Ausdauersport, Krafttraining und vor allem Triathlon. Bzw. habe ich es fest vor zu machen. Im Moment bereite ich mich mental darauf vor, indem ich viel sitze.

Es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass Kunst & Kultur einen positiven Einfluss auf die körpereigene Immunabwehr ausüben. Dass lachen gesund ist, ist nicht nur so ein Sprichwort. Fühlen Sie sich als Kabarettist so als eine Art „Heilender"?
Günter Grünwald: Da bringen Sie mich auf etwas. Komiker, Kabarettist, Comedian. Was sind das bloß für stinkendfade Berufe. Ab sofort bin ich: Heiler! Vielen Dank für den Tipp!!!

Auch die richtige Ernährung ist ein Grundpfeiler der gesundheitlichen Prävention. Kaufen Sie anstatt bei der Fleischboutique Haltmeier auch mal im Bioladen ein?
Günter Grünwald: Zur Abwechslung mal eine ernst gemeinte Antwort: Ca. 80 % meines Lebensmittelbedarfs decke ich im Bioladen. Ich hatte in den 80er-Jahren, bevor ich Komiker wurde, in Ingolstadt selber einen und der hieß „Naturkost Grünwald" was, wie ich finde, ein toller Name für einen Bioladen ist. Es war damals der erste Bioladen in Ingolstadt.

Das neue Kabarettprogramm titelt „Das kann doch wohl nicht mein Ernst sein". Diesen Satz würde man manchmal gerne Politiker*innen in den Mund legen. Welche Rolle spielen Politik und Tagesgeschehen in Ihren Programmen?
Günter Grünwald: Eigentlich überhaupt keine. Ich sehe mich als Komiker und möchte die Leute unterhalten. Es ist ja vielleicht gar nicht schlecht, wenn man zumindest mal zwei Stunden lang einfach nur lachen kann.

Ihr erster Auftritt im Einzugsbereich unseres Magazins (Südostbayern) war, soweit wir wissen, am 12. März 1995. Welche Wandlung in Bezug auf Inhalte hat der Autor Günter Grünwald im Vergleich zu heute vollzogen?
Günter Grünwald: Dazu müsste ich mir mein damaliges Programm noch mal durchlesen, was ich aber nicht vorhabe. Aber das Prinzip war immer, die Leute zu unterhalten, ohne Witze zu erzählen, sondern Geschichten.

Warum spielen Sie, wie in den Anfängen Ihrer Bühnenauftritte nicht mehr Gitarre? Haben Sie eine Musiker-Vergangenheit?
Günter Grünwald: Bevor ich Kabarett gemacht habe, spielte ich immer in Bands und tue das heute noch. Ich mache ab und zu Auftritte mit meinen Freunden von Rad Gumbo und das macht mir sehr viel Spaß.

In unzähligen Rollen hat das Publikum Sie schon erlebt – Bonzo, Waschl, Bamberger, Jacques Sacques, Gaggi Stangerl, etc.. Gibt es eine eindeutige Lieblingsfigur?
Günter Grünwald: Eine eindeutige Lieblingsfigur habe ich nicht, weil ich mit jeder Figur was anderes ausleben kann, was ich im echten Leben nicht machen kann.

Günter Grünwald:
14.03. K1, Traunreut
15.05. Salzachhalle Laufen

GUT AUSGERÜSTET AUF DIE SKITOUR

Ohne das richtige Equipment kann eine Skitour schnell zu einer Tortur werden. Eine gut gewartete Ausrüstung und eine gut durchdachte Packliste ermöglichen erst das richtige Vergnügen.

Prinzipiell muss es nicht immer die teuerste Ausrüstung sein. Doch eine gute Verarbeitung ist wichtig und sinnvoll, wenn es um Ihre Sicherheit geht. Daher ist der Gang zum Fachmann zu empfehlen – egal, ob es sich um eine neue Ausrüstung handelt oder um den Service des bereits vorhandenen Equipments.

Ski & Bindung

Es ist immer wichtig, die eigenen Fähigkeiten und das gewünschte Einsatzgebiet im Auge zu behalten. Die Skier sollen auf die eigenen Fähigkeiten und die Körpermaße abgestimmt sein. Dies gilt für Pistenskifahren ebenso wie für Skitouren, Telemarkskifahren oder Freeriden. Für die „Bretter" und auch die **Skibindung** ist es entscheidend, dass sie professionell eingestellt werden und sich gegebenenfalls zur rechten Zeit lösen können. Der Gang zum Experten ist unbedingt anzuraten.

Skischuhe & -stöcke

Skischuhe sollen gut passen und gleichermaßen bequem sein. Neben dem perfekten Halt, der sich direkt auf die Steuerung der Skier auswirkt und damit auch die Fahreigenschaften beeinflusst, ist auch darauf zu achten, dass der menschliche Fuß im Laufe des Tages um bis zu einer halben Nummer größer werden kann. Dies passiert, weil sich die Blutgefäße mit der Zeit weiten. Ideal ist es daher, den Schuhkauf auf den Morgen oder Mittag zu legen, da zu dieser Zeit ein gutes Mittelmaß gefunden werden kann. Verstellbare Skistöcke findet man vermehrt bei Skitourern. Ob lange Schiebestrecken oder steile Anstiege: Unterschiedliche Stocklängen machen Sinn.

Vor Lawinengefahren sind auch erfahrene Tourengeher nicht gefeit. Eine Klappschaufel im Gepäck und ein LVS-Gerät mit Sonde sind im Fall des Falles hilfreich. Für die richtige Handhabung empfiehlt sich unbedingt ein Einführungskurs in Lawinenkunde. Vor einer Skitour sollte man sich über die aktuellen Schneeverhältnisse und die Wetteraussichten schlau machen und sich darauf einstellen. Vernünftige Tourengeher nehmen sich vorher ausreichend Zeit für die Besorgungen und das effektive Packen Ihrer Ausrüstung.

Trend: Schneeschuhwandern

Es ist die Stille, die Schneeschuhwanderer hören. Nur das leise Knirschen des Schnees ist die Begleitmusik. Auch bei meterhohem Schnee: Mit Schneeschuhen sinkt man kaum ein und geht sanft und sicher seines Weges. Ob durch tief verschneite Wälder oder über eine verschneite Wiesenlandschaft - eine Schneeschuhwanderung bedeutet eine Auszeit vom Alltagsstress. Das Wandern mit Schneeschuhen ist erwiesenermaßen gesund. Es stärkt Herz und Kreislauf und kurbelt die Energieverbrennung im Körper an. Der gesamte Körper ist in den Bewegungsablauf beim Schneeschuhwandern einbezogen. Besonders die Hüft- und Oberschenkelmuskulatur werden gelenkschonend trainiert.

In vielen touristischen Zentren und in Skigebieten können Schneeschuhe ausgeliehen werden. Idealerweise wird man dort auch fachmännisch in die Benutzung eingewiesen. Rücksichtsvolle Wanderer beachten wichtige Regeln:

- Nicht planlos kreuz und quer durch den Wald gehen
- Ruhezonen und Schutzgebiete der Wildtiere beachten
- Überwinternde Tiere dürfen nicht gestört werden
- Futterstellen großräumig umgehen
- Unnötigen Lärm vermeiden
- Keine Beschädigung junger Bäume und Sträucher

Die Jennerbahn am Königssee: Atemberaubendes Bergerlebnis

Am 23. März 2024 geht es für die Jennerbahn nach der Revision wieder hinauf auf 1.800 Meter und mitten hinein in den Nationalpark Berchtesgaden. Mit den bodentief verglasten Gondeln ist bereits die Fahrt zur Bergstation auf 1.800 Metern absolut atemberaubend. Oben angekommen warten viele weitere Erlebnisse.

Der Königsblick: Wanderweg von der Bergstation zum Königsblick: Wahrhaft majestätisch ist die Aussicht auf den Königssee und die umliegende Bergwelt. Bei winterlichen Verhältnissen ist der Weg gesperrt.

360°-Panorama-Rundweg an der Bergstation: Der Weg führt rund um die Bergstation und bietet spektakuläre Aussichten auf die Berchtesgadener Alpen. Panoramatafeln am Weg geben Orientierung, der Weg ist durchgehend beschildert.

Natur verstehen: In der interaktiven Ausstellung des Nationalparks Berchtesgaden in der Bergstation erlebt man Flora & Fauna des einzigen deutschen Nationalparks in den Alpen.

Familienspaß: Spielplatz für aktive Kids an der Berg- und der Mittelstation. Von der Mittelstation führt ein einfacher Wanderweg zum Speicherteich mit Nachmittagssonne und Traumblick in das Berchtesgadener Tal.

Wandern: Zahlreiche Wege in verschiedenen Schwierigkeitsgraden führen durch den Nationalpark. Im Frühjahr kann es schneebedingt zu Einschränkungen bei den Wanderwegen kommen.

Genießen: Das Team der JENNERALM an der Bergstation verwöhnt mit saisonalen Spezialitäten, die auf der Panoramaterrasse serviert werden. Im Restaurant HALBZEIT an der Mittelstation genießt man modern interpretierte bayerische Klassiker.

www.jennerbahn.de

Muttertags-Brunch in der JENNERALM am Sonntag, 12. Mai 2024.

Brunch inklusive Frühstücksgetränke und Fahrt mit der Jennerbahn 65,00 €. Bitte kaufen Sie die Tickets für diese Veranstaltung in unserer Gutscheinwelt – die Plätze sind begrenzt!

www.jennerbahn.de/gutscheinwelt

Ganz in der Nähe:
Auf Schneeschuhen durch das Salzburger Lammertal

Auf Schneeschuhen durch das Lammertal, entweder mit Maria und Hans Quehenberger, den Nordic-Walking Weltmeistern oder mit Maggie Oberauer von Bergseele die Landschaft erkunden und die Natur und Ruhe genießen.

Die unterschiedlichen Touren und Routen von gemütlich bis anspruchsvoll bieten für jeden Naturliebhaber etwas. Das Schneeschuh-Gehen ist leicht zu erlernen und erfordert keinerlei Vorkenntnisse. Mit Ausdauer wird hier auf sanfte Art nicht nur der Kreislauf, sondern durch den Stockeinsatz der gesamte Körper in Schwung gebracht. Die Bewegung ist eine ideale Alternative oder Ergänzung zum Skifahren.

Auch das Skitourengehen auf und abseits der Pisten erfreut sich zunehmender Beliebtheit. Möglichkeiten gibt es dazu im Lammertal zu Genüge. Es sind alle Schwierigkeitsgrade in Sachen Ausdauer und/oder technischen Anforderungen gegeben.

Ob es auf der ausgezeichneten Pisten-Skitourenstrecke in Rußbach über ca. 3,6 km und mit ca. 630 Höhenmeter bergauf geht und man anschließend über die präparierte Piste ins Tal schwingt oder ob man mit dem staatlich geprüften Skiführer Franz Quehenberger von Q2 eine geführte Skitour im freien Gelände am Fuße der Bischofsmütze oder rechts und links im Oberlauf des Lammertals unternimmt.

Kontakt für Infos, Anmeldung und Buchung:
Tourismusverband Annaberg-Lungötz: www.annaberg-lungoetz.com, info@annaberg-lungoetz.com
Bergbahnen Dachstein-West: www.dachstein.at, info@dachsteinwest.at
Bergseele: www.bergseele.at, kontakt@bergseele.at
Q2: www.q2.co.at, office@q2.co.at

Aus dem Berchtesgadener Land reist man in knapp einer Auto-Stunde mitten hinein in das Frühjahrsschneevergnügen.

Höhenloipe
Rossbrand
Die Spur zum Glück
filzmoos.ski

Entdecke die Magie von
Filzmoos
Ein echter Geheimtipp zum
Skifahren, Langlaufen und Genießen!
#mehralsnurschön
Ski amadé
FIL200
SCHNEEMANNWE

Sommergondeln
& wandern in Filzmoos!
Geöffnet ab 18. Mai 2024 - weitere Infos unter www.filzmoos.ski

IM MÄRZEN DER RADLER DEN ESEL EINSPANNT

Gemeint ist natürlich der Drahtesel, wie das Fahrrad umgangssprachlich auch genannt wird. Alljährlich steht der Monat März – je nach Witterung – für den Start in die Fahrradsaison. Draußen wird es allmählich wärmer, die Tage werden länger – die Voraussetzungen zum Radfahren sind ideal und alle Ausreden wirken eher konstruiert. Also rauf aufs Rad! Denn auf dem Rücken des Drahtesels liegt für viele das größte Glück der Erde.

Das Berchtesgadener Land und die angrenzenden Regionen bieten ein sehr gut ausgebautes Radwegenetz, das alle Streckenprofile bereit hält – vom familienfreundlichen Radausflug, entlang an Flüssen und Seen bis hin zur schweißtreibenden Bergstrecke.

Vor der ersten nachwinterlichen Radtour sollte man sein Fahrrad auf Sicherheit überprüfen. Wer sich das nicht selbst zutraut, kann einen Check in einer Fachwerkstatt nutzen. Rahmen und Gabel dürfen keine Beschädigungen aufweisen, falls doch, ist oft ein Austausch notwendig. Wichtig ist auch eine Prüfung, ob sich die Laufräder einwandfrei drehen. Sollte eine Felge verbogen sein: Unbedingt austauschen.

Technischer Service ist wichtig

Die Kette sollte keine Quietsch- oder Knirschgeräusche von sich geben. Eine Fahrradkette, die regelmäßig gereinigt und geschmiert wird, kann durchaus 3.000 Kilometer halten. Äußerst wichtig ist auch die regelmäßige Überprüfung der Bremsanlage. Immer wieder gibt es Situationen, in denen das Fahrrad schnell zum Stehen kommen soll.

Ein gutes Profil der Reifen ist wichtig für die Fahrsicherheit. Sind sie abgefahren oder spröde und rissig, sollte man keinesfalls bei der Anschaffung neuer Reifen sparen. Nicht zuletzt muss die Beleuchtung einwandfrei funktionieren. Sie muss bauartgenehmigt sein, also ein amtliches Prüfzeichen tragen.

Um neben dem sportlichen Aspekt des Radelns auch den gesellschaftlichen Teil nicht zu kurz kommen zu lassen, bieten sich an den Wegstrecken immer öfter fahrradfreundliche Gasthäuser an. Um bei einer Fahrpause das gemütliche Ambiente eines Biergartens zu genießen oder bei ungemütlichem Wetter die warme, trockene Gaststube zu nutzen, wird der Einkehr-Stopp mehr und mehr beliebt. Manche Wirte kredenzen vermehrt „radlerspezifische" Getränke und Speisen. Zum Service gehören oft auch sichere „Fahrrad-Parkplätze".

Verantwortungsvolle Radfahrer denken an die Fahrsicherheit, an einen professionellen Servicecheck und an die Rücksichtnahme gegenüber der Natur und Umwelt sowie anderen Radlern. So macht es umso mehr Spaß, im Märzen den Drahtesel einzuspannen.

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

ROTHER BERGVERLAG

Stirbt das gedruckte Buch aus?

„Das gedruckte Buch wird aussterben", das ist seit Jahren die Meinung von zumindest selbst ernannten Experten. Und seit Jahren halten sich die Druckerzeugnisse trotz E-Books auf dem Markt.

Ein Ende der Koexistenz ist nicht in Sicht, wie neue Zahlen zeigen. Gedruckte Bücher sind deutlich beliebter als E-Books, berichtet unter anderem das Online-Portal Heise. Besonders in Deutschland wird auf zu Papier gebrachtes Wissen oder Fantasie großer Wert gelegt. Eine Umfrage belegt: Nur 10 % der Befragten haben im vergangenen Jahr ein E-Book gekauft, jedoch schafften sich 58 % ein Buch aus Papier an.

Selbst in den Geburtsländern von Facebook oder TikTok führen gedruckte Bücher bei den Absatzzahlen. In China kauften 24 % einen elektronischen Lesestoff, 32 % blieben beim Printerzeugnis. In den USA griffen 22,7 % auf E-Books zu, zum Buch aber circa 45 %. In Indien oder Frankreich beispielsweise lag der elektronische Lesestoff im einstelligen Prozentbereich. Zehn Länder weltweit waren Teil der Studie und ausnahmslos in jedem Staat schlägt das Pendel deutlich in Richtung gedrucktes Buch aus.

Natürlich haben E-Books Vorteile gegenüber Print-Büchern, zum Beispiel beim leichteren Transport. Der elektronische Speicher bietet viel Platz für eine umfangreiche Bibliothek, in der verzugsfrei jede Menge Lesestoff geladen werden kann. Das ist durchaus vorteilhaft für Menschen, die in kleinen Wohnungen leben oder für das Urlaubsreisegepäck.

Der Print hat jedoch in vielen Bereichen die Nase vorn. Die sinnliche Wahrnehmung beim Umblättern von Buchseiten, die Haptik eines hochwertig gedruckten Einbandes, der von vielen geschätzte Geruch der gedruckten Bücher: Das werden E-Books niemals leisten können.

Der Autor Stanislaw Lem lässt seinen Science-Fiction-Protagonisten wehmütig zurückdenken: „Wie ich mich auf Bücher gefreut hatte! Es war aber nicht mehr möglich, in den Regalen zu stöbern, die Bände in der Hand zu wiegen, ihr Gewicht und die Verheißung der schwerfälligen Lektüre zu spüren."

Wie man sieht, Science-Fiction und die zur Gegenwart gewordene Zukunft sind nicht deckungsgleich. Die ungeahnten Möglichkeiten von Social Media, von KI, etc. sind der Beweis: Fortschritt lässt sich nicht aufhalten. Das gedruckte Buch aber wird immer seinen Wert behalten, wie gute alte Weine.

Thriller-Buchtipp!

Ein emotional schockierender Psychothriller von der aus dem Berchtesgadener Land stammenden Bestsellerautorin Saskia Calden

Ein Ausflug in die Stadt wird der 16-jährigen Jessica zum Verhängnis. Ein Mann verschleppt sie in sein abgelegenes Haus im Wald, um seiner Tochter den sehnlichsten Wunsch zu erfüllen: eine lebende Puppe. Wie ein Spielzeug behandelt das kleine Mädchen sie – kindlich und grausam zugleich. Weigert sich Jessica, das zu tun, was das Mädchen verlangt, wird sie von dessen Vater bestraft. Seine wahren Absichten durchschaut sie nicht, bis er sie in seinen Keller bringt …

Kommissarin Evelyn Holm, die den Fall übernimmt, ahnt, dass hinter der Entführung weit mehr steckt, als ihre Kollegen vermuten. Sie beginnt zu ermitteln und stößt auf eine Spur, die zu einer folgenschweren Gewissheit führt.

DA GEHE ICH HIN!

Das Immling Festival feiert im Zeichen der Mitmenschlichkeit

Vom 22.06. bis 18.08.2024

Aida. Romeo und Julia. Die Dreigroschenoper. Diese drei Opern werden im Festspielsommer 2024 in der einmaligen Naturkulisse von Immling fulminant inszeniert – ein Ort der Kunst, inmitten der grünen Hügel des Chiemgaus. **Gustav Mahlers 5. Sinfonie** vereint mit **George Gershwins Rhapsody in Blue** bildet ein Highlight des Festivalsommers 2024. Die Akademie Immling präsentiert **"Fame"** – das Musical und **Der Barbier von Sevilla** in einer eigens für Immling adaptierten Kinderopernfassung.

Wer gerne Gaumenschmaus mit musikalischem Hochgenuss kombiniert, darf sich unter anderem auf den Kultabend **O Sole Mio** und den **Wiener Operettenzauber** freuen.

Tauchen Sie ein in die Welt des Immling Festival 2024 und genießen Sie die kulturelle Vielfalt dieses herausragenden Festivals. Sichern Sie sich rechtzeitig Ihre Tickets!

Ticket-Hotline:
T. +49 (0)8055 9034-0
E-Mail: tickets@immling.de
www.immling.de

Salzach Festspiele Laufen 2024

Vom 06.07. bis 27.07.2024
Zehn Events auf malerischem Schloss

Die Salzach Festspiele auf dem wildromantischen Schloss Triebenbach bei Laufen warten im Sommer 2024 mit einer Menge großartiger Künstler auf. Vom 6.7. bis 27.7. finden zehn absolute Top-Events statt. Zu erleben sind Legenden des deutschen Kabaretts wie Erwin Pelzig und Luise Kinseher, herrliches Musiktheater, eine verrückte Flamenco-Gitarren-Comedy, Kult-Shows wie „The Magic of Queen" oder Leo Meixners Cuba Boarisch 2.0 und vieles mehr. Auch kulinarisch ist einiges geboten. Entdecken Sie dieses einzigartige Freiluft-Festival für sich; und fürchten Sie dabei kein schlechtes Wetter: Denn bei Regen oder Kälte finden die Veranstaltungen in der Salzachhalle Laufen statt. Der Kartenverkauf läuft bereits!

Foto: Erwin Pelzig, Salzach Festspiele, 12. Juli

Alle Infos und Karten unter www.salzachfestspiele.de

Aufguss – Eine spritzige Wellnesskomödie von Renè Heinersdorff

Di., 9.4., 20 Uhr · Mi, 10.4., 20 Uhr
Do., 11.4.2024, 20 Uhr
Fabriktheater Traunstein e.V.

Ein gemütliches Wochenende im Wellness-Bereich des Hotels Klostermühle sieht wahrlich anders aus. Dieter, erfolgreicher Waschmittelhersteller und Selfmademan, möchte seiner Lebensabschnittsgefährtin Mary ein ganz besonderes Geschenk machen, was allerdings einige Überredungskünste verlangt.

Und Lothar, Chef einer florierenden Kinderklinik, möchte ein ganz besonderes Geschenk bekommen, was diplomatisches Geschick und Diskretion erfordert. Zur Tarnung muss ihn seine Assistentin und rechte Hand Emilie begleiten.

Zwischen Sauna, Dampfbad und Kühltauchbecken kreuzen sich ihre Wege und mit jedem Aufguss steigert sich die Zahl der Missverständnisse, bis niemand mehr genau weiß, wer eigentlich was will.

Als dann auch noch ein Fremder mit dem geheimnisvollen Namen "The Brain" auftaucht, steigt die Temperatur deutlich über den Siedepunkt. Wer ist er? Ein potenzieller Spender? Oder doch nur ein harmloser Saunagänger?

Wer im Bademantel erscheint, bekommt einen gratis Wellness-Cocktail.

Die Akteure:
Dieter - Markus Gollinger
Mary - Laetizia Loewe
Lothar - Severin Fischhaber
Emilie - Theresa Babl
Alaicn "The Brain" - Felis Sattelberger
Regie - Gabi Trattler & Franz-Josef Fuchs
Technik - Udo Trattler
Bühnenbau - Valentin & Franz-Josef Fuchs

Karten gibt es online unter www.nuts-diekulturfabrik.de, telefonisch unter 0861-8431 sowie an allen bekannten Vorverkaufsstellen.

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

Das Immling Festival – DER Festspielort im Chiemgau feiert „mitmenschlich“

© Verena von Kerssenbock

Musik berührt Menschen, schlägt mit Rhythmen und Lautmalereien Brücken und überwindet, jenseits von Sprache, Alter oder Herkunft, Grenzen. In Zeiten von Krisen und Kriegen setzt das Immling Festival 2024 auf die Kraft der Musik, die Mitmenschlichkeit fördert. Musik ist und macht „menschlich“.

Inmitten natürlicher Wunder des Chiemgauer Alpenidylls sind alle Freunde der Musik und des Theaters eingeladen, den Alltag hinter sich zu lassen. Gute Gespräche, kulinarische Genüsse und traumschöne Sonnenuntergänge zum niveauvollen Musik- und Kulturgenuss machen den Festivalsommer-Besuch zum unvergesslichen Erlebnis.

Aida. Romeo und Julia. Die Dreigroschenoper. Drei Opern stehen zur Wahl – verpassen sollte der Opernliebhaber am besten keine. Passend zum Motto, müssen sich die ProtagonistInnen der Werke im Mitmenschlichen üben und mit Charakterstärke gegen Unmenschlichkeit vorgehen. Und das tun sie in allen zwischenmenschlichen Tönen und Variationen, bunt und in höchstem Maße leidenschaftlich. Ob die am ägyptischen Hof versklavte, äthiopische Königstochter Aida, die erst im Sterben aus Liebe ihre Bestimmung fand, den sich verzweifelt Liebenden Romeo und Julia oder Mackie Messer, der von seinem Freund vor der Hinrichtung gerettet wird: Es mit-menschelt gewaltig beim Immling Festival.

Gustav Mahlers 5. Sinfonie als musikalisches Highlight des Festivalsommers 2024 passt thematisch vortrefflich ins Programm. Mit den Mitteln der Musik erschuf Mahler eine eigene Welt, die alles Menschliche widerspiegelt und zu deren Verständnis es keiner Worte bedarf. Dirigentin Cornelia von Kerssenbrock wird mit dem Festivalorchester Immling Mahlers Momente menschlicher Emotion zum Klingen bringen. Dass zwanzig Jahre später **George Gershwin** mit seinen Werken eine ähnliche Welt beschreibt, nimmt das Immling Festival zum Anlass, seine **Rhapsody in Blue** und **Ein Amerikaner in Paris** an einem Konzertabend mit Mahler zusammenzuführen.

Akademie Immling: Kinderoper & Musical

Die Akademie Immling präsentiert eine Kinderoper und **"Fame"** – das Musical. Der **Barbier von Sevilla** begeistert junge Zuschauer mit lustigen Verwicklungen, während "Fame" auf unterhaltsame Weise den Weg zu Ruhm und Ehre beleuchtet.

Die Vorfreude auf den Festivalsommer 2024 steigt, und Tickets sind unter www.immling.de oder telefonisch unter 08055 9034-0 erhältlich.

Operngänger leben länger!

Der Besuch von Opernvorstellungen kann laut Studien des London University College erheblich zur Verlängerung der Lebensdauer beitragen. Kulturveranstaltungen fördern nicht nur das geistige Wohlbefinden, sondern beeinflussen auch die physische Gesundheit positiv.

Kulturveranstaltungen wirken sich auch positiv auf die Lebensqualität im Alter aus. Ältere Menschen berichten oft von einem gesteigerten Gefühl der Lebensfreude und Zufriedenheit. Dieser positive Einfluss auf die Lebensqualität kann sich wiederum auf die allgemeine Lebensdauer auswirken.

Tun Sie etwas Gutes für Ihre Gesundheit und genießen Sie Kultur in der wundervollen Naturkulisse von Immling.

(Textauszüge aus www.immling.de/opernsaenger-leben-laenger)

22.06. – 18.08.2024
IMMLING
DER FESTSPIELORT IM CHIEMGAU FESTIVAL

OPERN
AIDA
22.06 | 29.06 | 05.07 | 20.07 | 04.08 | 16.08.24
ROMEO & JULIA
13.07 | 19.07 | 28.07 | 09.08 | 17.08.24
DIE DREIGROSCHENOPER
VON BERTOLT BRECHT (TEXT) UND KURT WEILL (MUSIK) UNTER MITARBEIT VON ELISABETH HAUPTMANN
28.06 | 06.07 | 12.07 | 21.07 | 03.08.24

DINNER & MUSIK
WIENER OPERETTENABEND
23.06.24
O SOLE MIO
07.07.24

KONZERTE
ATELIERKONZERT HAFENDORF HERBERT SCHUCH
14.07.24
LESUNG ELKE HEIDENREICH
26.07.24
GALA DER OPERNCHÖRE
27.07.24
CAFÉ DEL MUNDO
01.08.24
MAHLER & GERSHWIN
10.08.24
FINALE GRANDE
18.08.24

AKADEMIE IMMLING
KINDEROPER: BARBIER VON SEVILLA
30.06 | 14.07.24
FAME - DAS MUSICAL
31.07 | 02.08 | 08.08 | 15.08.24

TICKETS: 08055 9034-0 / WWW.IMMLING.DE

Salzach Festspiele

Schloss Triebenbach bei Laufen 2024

Sa 6.7. **RAT Big Band**
„A Tribute to Glenn Miller"

Fr 12.7. **Erwin Pelzig**
„Der wunde Punkt"

So 14.7. **Paul Morocco & Olé!**
The Guitar Locos Trio

Mi 17.7. **Luise Kinseher**
„Die Kinseher kimmt"

Fr 19.7. **Buchbinder Wanninger**
Theater mit Musik

Sa 20.7. **Conny & die Sonntagsfahrer**
„Musik liegt in der Luft"

So 21.7. **Cuba Boarisch 2.0.**
„Dahoam is überoi"

Di 23.7. **Andreas Kümmert & Band**
The Voice: „Working Class Hero"

Fr 26.7. **The Magic of Queen**
Tribute-Show for Mercury & Co

Sa 27.7. **Die Hollerstauden**
& Austria Festival Symphony Orchester

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

salzachfestspiele.de

reservix dein ticketportal

Ticket-Hotline +49 761 88849999

stadt Laufen
... mia san einzigartig

Benefiz-Kabarett zu Gunsten der Sparkassen-Bürgerstiftung BGL

„DIE KINSEHER KIMMT“ AM 17. JULI 2024

Freuen Sie sich auf einen Abend voller Humor und Herzlichkeit, wenn wir am 17. Juli 2024 im Rahmen der Salzach Festspiele ein weiteres Benefiz-Kabarett präsentieren. Dieses Event verspricht nicht nur erstklassige Unterhaltung, sondern steht vor allem im Zeichen uneigennütziger Unterstützung für wohltätige Zwecke.

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der talentierten Luise Kinseher, einer Künstlerin, die mit ihrem einzigartigen Charme und Humor Herzen berührt. Die Münchner Vollblutkabarettistin wird mit ihrem Best-of-Programm „Die Kinseher kimmt“ pointierte und amüsante Darbietungen präsentieren, die Ihren Abend zu einem unvergesslichen Erlebnis machen.

Doch dieses Benefiz-Kabarett bedeutet mehr als nur Lachen und Unterhaltung. Jeder Euro, den wir durch dieses Event einsammeln, fließt erneut in die Unterstützung lokaler Projekte. Die Sparkassen-Bürgerstiftung BGL setzt sich seit 20 Jahren leidenschaftlich als Stiftung von Bürgern für Bürger im Landkreis ein. Erfahren Sie mehr unter www.s-buergerstiftung-bgl.de.

Weitere Infos und Tickets unter

www.salzachfestspiele.de
29,80 € pro Person

BGLplus-MehrWert-Girokunden der Sparkasse Berchtesgadener Land zahlen nur 24,– € pro Person und können ihre exklusiven Vorteilstickets unter 08651 707-123 bestellen.

Benefiz-Kabarett zu Gunsten der Sparkassen-Bürgerstiftung BGL

Infos und Tickets (29,80 € p. P.) unter www.salzachfestspiele.de. BGLplus-MehrWert-Girokunden der Sparkasse Berchtesgadener Land zahlen nur 24 € p. P. und können ihre exklusiven Vorteilstickets unter 08651 707-123 bestellen.

Sparkasse Berchtesgadener Land

THEATER . MUSIK . KABARETT
NUTS
Kulturfabrik.
Crailsheimstr. 12
83278 Traunstein
Tel: ++49 [0] 861 - 84 31
www.nuts-diekulturfabrik.de

Fasten – sinnvoller Trend für mehr Gesundheit und Wohlgefühl

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

Sobald nun die Tage wieder länger werden und die winterlichen Festtagsschlemmereien der Weihnachts- und Faschingszeit schon wieder der Geschichte angehören, meldet sich mein kleines gutes Gewissen, um mir mitzuteilen, dass Körper und Geist nun wieder etwas mehr nach Beachtung fragen möchten. Und so erwacht das leise Bedürfnis in meinem Innersten nach Loslassen, Reinigung, Ballast abwerfen. Geht es Ihnen auch so? Gerade während der kirchlichen Fastenzeit vor Ostern scheint das Thema besonders aktuell und in vieler Munde zu sein.

Leise schleicht sich wieder die Erinnerung an den Sinn des „Weniger ist mehr" in mein Hirnkastl ein. Aber warum an das Fasten denken? Schon in frühen Zeiten gab es kluge Pioniere des Fastens, durch die das Thema erst so richtig in heutiger Zeit Bekanntheit erlangte. Dr. Otto Buchinger (1878-1966) erkannte die Heilwirkung des mehrtägigen Nahrungsentzuges bei rheumatischen Beschwerden und anderen Krankheiten, sowohl auf körperlicher als auch auf seelischer Ebene. Auch Hildegard von Bingen (1098-1179) wusste Jahrhunderte zuvor um die Wirkung von Verzicht. Dabei ging es auch um Verzicht auf sonstiger materieller und geistiger Ebene. Im 21. Jahrhundert erfährt das Thema Fasten neue Aufmerksamkeit, da es durch die moderne Wissenschaft auf unterschiedlichsten Ebenen untersucht und bewertet werden kann.

Die sogenannte Autophagie wird als eines der wichtigsten Effekte des Fastens genannt. Autophagie lässt sich mit Selbstverdauung übersetzen. Bei diesem Vorgang der Zellreinigung in lebenden Zellen werden Zellbestandteile abgebaut und verwertet. Potenziell krankmachende Strukturen sowie eingedrungene Bakterien und Viren werden entsorgt. Ein zeitweiliges Energiedefizit ist die Grundvoraussetzung für diesen physiologischen Ablauf in der Zelle. Mit den unterschiedlichsten Formen und Art und Weisen des Fastens lässt sich dieser gewünschte Effekt erzielen. Dr. Buchinger prägte den Begriff des Heilfastens, dabei werden über einen Zeitraum von Tagen oder auch einigen Wochen hinweg nur Flüssigkeiten in Form von Wasser, Suppen und Säften zugeführt. Währenddessen ist eine ärztliche Betreuung oder fachkundige Aufsicht durch einen Fastenleiter oder eine Fastenleiterin zwingend zu empfehlen. Das Basenfasten hingegen beschreibt das Fasten unter Nahrungsaufnahme, allerdings ausschließlich mit basenbildenden Lebensmitteln. Der Stoffwechsel wird hier einer geringeren Belastung ausgesetzt, als das bei völligem Nahrungsentzug im Rahmen von Heilfastenkuren der Fall ist.

Im Alltag lässt sich das populäre Intervallfasten vergleichsweise einfach umsetzen. Ob 16:8, 5:2 oder 1:1, hier kann sich jeder die Methode aussuchen, die sich am besten für den individuellen Alltag eignet. Dabei geht es entweder um 16 Stunden Nahrungsentzug und acht Stunden normal essen, fünf Tage essen und zwei Tage lang mit sehr wenig Nahrungszufuhr fasten, oder einen Tag normale Kost zu sich zu nehmen und am nächsten Tag zu fasten. Ausprobieren lohnt sich. Die Leichtigkeit des Körpers und Geistes während des Fastens beflügelt den gesamten Organismus und kann zu mehr Energie und Vitalität beitragen. Als erwünschter Nebeneffekt kann sich auch die Zunahme geistiger Klarheit und verbesserter Denkfähigkeit einstellen.

Professionelle Fastenkurse (strenges und basisches Fasten) werden zum Beispiel angeboten von Heilpraktikerin und Fastenleiterin Nana (Susanne Bernegger-Flintsch) im Gut Edermann in Holzhausen bei Teisendorf. Die diesjährigen Termine: Fastenkurs 03.-09. März, sowie eine Frauenauszeit mit der Möglichkeit von basischer Verpflegung: 22.02.–25.02.2024, 18.04.–21.04.2024, 13.06.–16.06.20. Fasten ist in allen individuellen Formen eine perfekte Möglichkeit, Körper und Geist zu entlasten, schlechte Essgewohnheiten abzulegen, das Immunsystem zu stärken und mit neuem Elan und Motivation in den Alltag zu starten.

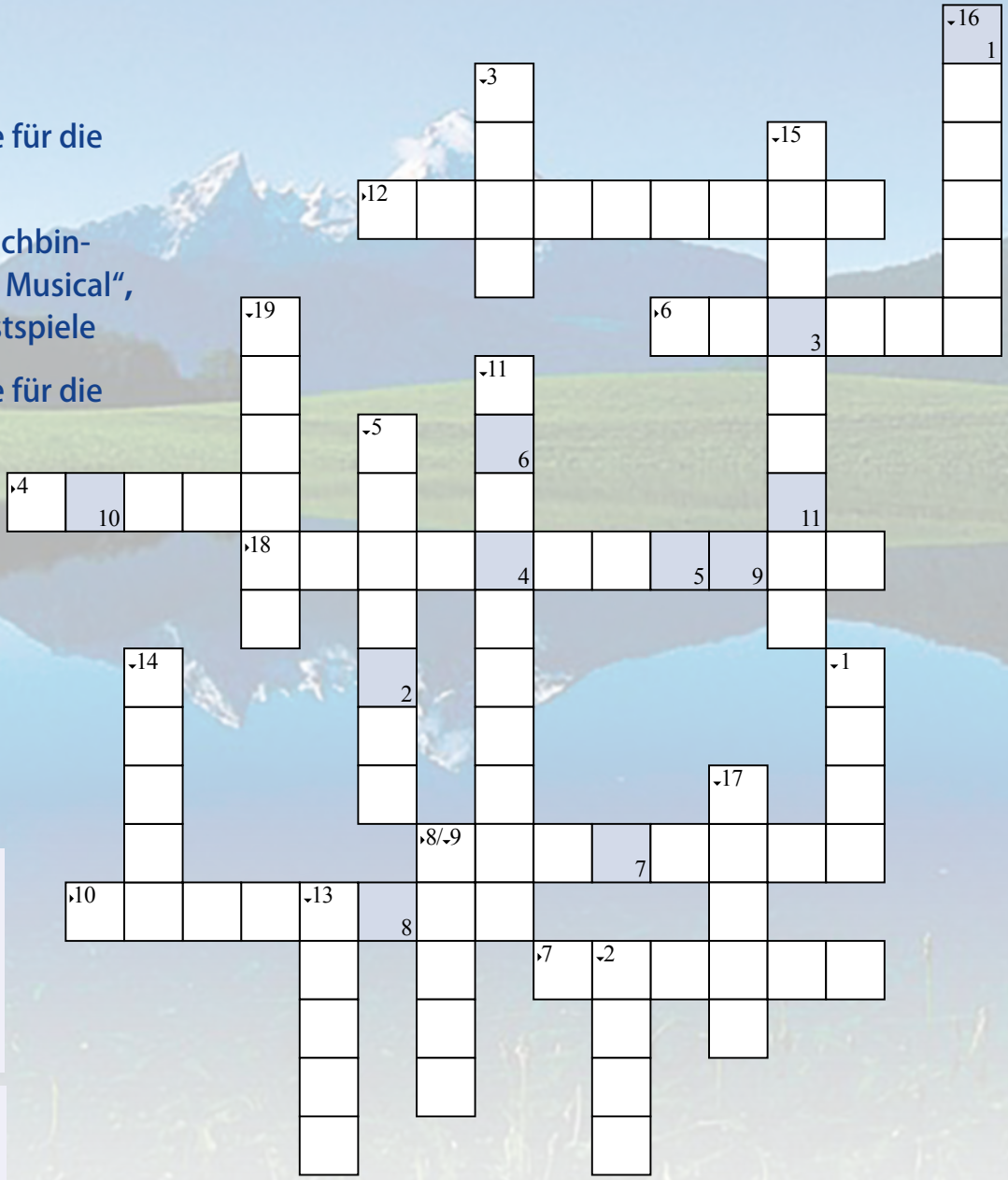
PREISRÄTSEL SÜDOSTBAYERN

Gewinne:

1. Preis: 4 Gutscheine für die Predigtstuhlbahn

2. Preis: 4 Tickets „Buchbinder Wanninger – Das Musical“, 19.07.24, Salzach-Festspiele

3. Preis: 2 Gutscheine für die Jennerbahn



Aufgabe:

Erfolgreiche Spitzensportler (Auswahl) aus dem Berchtesgadener Land (auch ehemalige): Finde die Nachnamen zu den Vornamen.

Hinweis:

Umlaute ausschreiben – z. B. ü = ue

1. Felix (Rodeln)
2. Tobias (Rodeln)
3. Hilde (Ski alpin)
4. Georg (Rodeln)
5. Manuel (Bob)
6. Anton (Rad)
7. Ines (Klettern)
8. Hermann (Ski nordisch)
9. Tobias (Rodeln)
10. Paul (Fußball)
11. Ramona (Snowboard)
12. Anna (Rodeln)
13. Katharina (Leichtathletik)
14. Alexander (Klettern)
15. Andreas (Skispringen)
16. Franz (Ski alpin)
17. Thomas (Klettern)
18. Christa (Ski alpin)
19. Kathrin (Ski alpin)

LÖSUNGSWORT: Zahlen in den blauen Kästchen rechts unten

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

PREDIGTSTUHL BAD REICHENHALL
www.predigtstuhlbahn.de

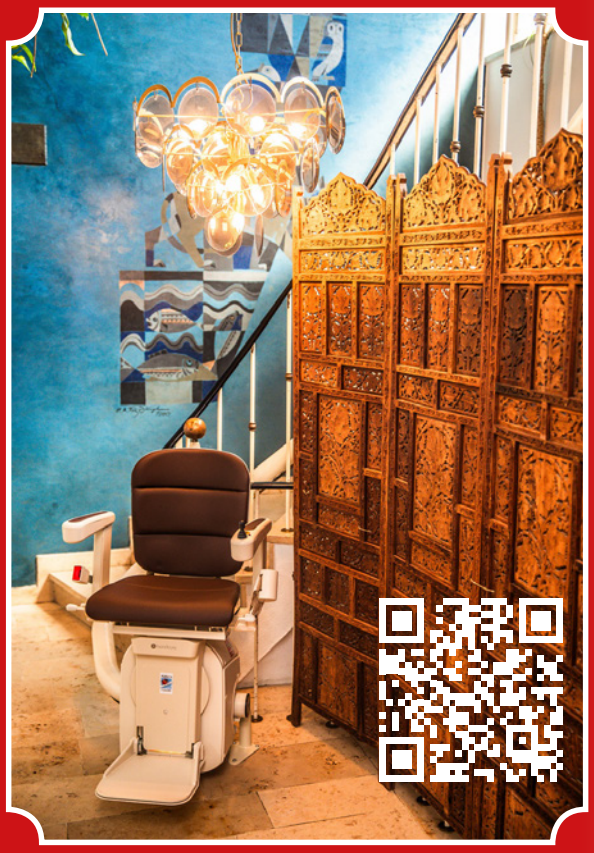
www.stadtlaufen.de

JENNERBAHN AM KÖNIGSSEE
www.jennerbahn.de

Einsendeschluss: 19.04.2024. 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: Christbaumkugel
1. Preis: Elisabeth Niederstrasser, Saaldorf-Surheim
2. Preis: Marianne Kamml, Anger
3. Preis: Heike Schmidmeir, Bad Reichenhall



KÄFERS TREPPENLIFTE

FREILASSING

+49 (0) 8654 49 40 50

www.kaefers-treppenlifte.de

info@kaefers-treppenlifte.de

Beratung | Förderung | Einbau | Wartung

MOBILITÄT IST UNSER AUFTRAG