Ausgabe 21 | Herbst 2024

## Wohlfühltipps für die Region – hier bei uns

# RUNTER VON DER *Couch*

### CHRISTIAN SPRINGER

**KABARETTIST, SCHAUSPIELER, AUTOR**

**07.11.2024, 20:00 Uhr,**
**Kulturhof Bischofswiesen**

© Reinhard Simon

WANDERN IM GOLDENEN HERBST
TOP-VERANSTALTUNGEN
GESUND DURCH RICHTIGE ERNÄHRUNG
PREISRÄTSEL

Der Spezialist für E-Bikes
vit:bikes TEISENDORF
GROßE RABATTAKTION
Bis zu 30% Rabatt auf alle lagernden Räder!
Garantiert risikofrei
dank 30-Tage-Rückgabemöglichkeit*
Garantiert das richtige E-Bike
dank bewährtem Auswahlprozess
Garantiert passend
dank individueller 3D-Vermessung
Garantiert servicestark
dank hohen, definierten Standards
Viele Leasing Optionen
DEUTSCHE DIENSTRAD
JOBRAD
BUSINESS BIKE
BIKELEASING
www.bikeleasing.de
...und viele weitere
NUR SOLANGE DER VORRAT REICHT
vit:bikes Teisendorf • Tel.: 08666/338997 • Raiffeisenstraße 16 • 83317 Teisendorf-Rückstetten
www.vitbikes.de/teisendorf

# Bewegung im Alter: Gut oder gefährlich?

*Ein 81-Jähriger Senior beklagte seinem Arzt die Gefährlichkeit von Bewegung in seinem Alter. Er wollte zugunsten seiner Fitness eine Runde im Stadtwald drehen. Da stolperte er über eine Baumwurzel, stauchte sich das Handgelenk, schürfte sich am Unterarm blutig und rammte sich auch noch ein paar Stacheln einer Distel in das Knie. „Bewegung im Alter ist zu gefährlich", so lautete sein Fazit.*

Bei Kindern ist das anders. Kinder haben einen inneren Bewegungsdrang. Bewegung schult die Wahrnehmung der Kinder. Dabei werden vor allen Dingen die Raumerfahrung, das Körperbewusstsein, das Koordinationsvermögen und der Gleichgewichtssinn gefordert und weiterentwickelt.

Doch es lauert eine Gefahr. Konsolen, PCs, Gameboys oder Mobiltelefone locken an den Bildschirm. Online-Spiele sind mittlerweile eine Milliardenindustrie, die mit cleverem Marketing vor allem junge Generationen anlockt. Die Folgen sind schlechte Körperhaltung, Fettleibigkeit mangels Bewegung und die damit verbundene Anfälligkeit für Krankheiten.

## Darauf läuft es hinaus: Bewegungsmangel

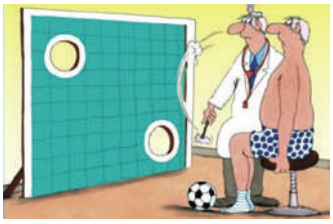
Im Alter kommt hinzu, dass körperliche Schwächen und Abnutzungserscheinungen des Skeletts die Lust an der Bewegung hemmen. Um dem vorzubeugen, wird Bewegung im Alter immer wichtiger, jedoch sollte man die Sportart sensibel auswählen. Insbesondere ausdauernde Bewegungssportarten werden im Alter empfohlen, zum Beispiel Laufen bzw. Wandern, Schwimmen oder Fahrradfahren. Sie halten den Körper nachweislich gesünder, der Körper altert langsamer. Auch gelenkschonende Sportarten wie Schwimmen können gut in den Bewegungsplan eingebaut werden.

## Regelmäßige Bewegung beugt Krankheiten vor

Bei altersgerechter Bewegung werden Kreislauf und Stoffwechsel angekurbelt und das Risiko für Diabetes und Demenz mindert sich. Ebenso wird die Muskulatur trainiert und damit erhalten. Wer sich unsicher ist oder Angst vor Verletzungen hat, sollte Fitnessexperten hinzuziehen. Ein mit einem Trainer oder Physiotherapeuten besprochener Trainingsplan gibt Sicherheit und kann sogar bereits entstandene Arthrose mindern.

Eine schwedische Studie ergab, dass Frauen, die jede Woche über einen Zeitraum von zwei Stunden oder mehr spazieren gingen, zu 30 Prozent seltener einen Schlaganfall erleiden als die, die weniger oder gar keine Bewegung in ihren Alltag einbauten. Auch Menschen im Alter von 70 oder 80 Jahren und älter können ihre Ausdauer und Kraft durch gezieltes und angepasstes Training deutlich verbessern. Es kann durchaus vorkommen, dass ein trainierter 60-Jähriger den Fitnesszustand eines 30-jährigen Sportmuffels hat.

Regelmäßiger Ausdauersport kann den natürlichen Alterungsprozess der Körperzellen verlangsamen und das biologische Alter eines Menschen herabsetzen. Darum lautet unser Credo Bewegung, Bewegung, Bewegung. Oder wie wir immer sagen: Runter von der Couch!



## 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

Kabarettist und TV-Schauspieler Günter Grünwald

Olympiasiegerin Viktoria Rebensburg

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

Kabarettist Erwin Pelzig alias Frank-Markus Barwasser


## Impressum

Inhaber, Herausgeber, Redaktion: mediActiv GbR, Adelstetten 49, 83404 Ainring · Redaktions- und Anzeigenkontakt: pk@runtervondercouch.com
Fotos: mediActiv, Sina-Maria Schweikle, Elena_Zaucke, anna-fichtner · Gastautoren dieser Ausgabe: Christian Springer, Fiffi Schlautaler
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 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.

# Christian Springer

**Die Zukunft des deutschen Gesundheitswesens hängt unter anderem von der Prävention ab – dazu gibt es das Präventionsgesetz – PrävG 2015. Bei der gesundheitlichen Vorsorge ist eines ganz wichtig: Bewegung! Wie halten Sie es mit sportlicher Betätigung?**

**Christian Springer:** Es geht gleich los mit einem Geständnis: Ich zehre von meiner Sportlichkeit in jüngeren Jahren. Bergsteigen, Laufen, Fußball, Langlauf und Ski, das sind alles nur noch Erinnerungen. Aber versprochen: Morgen fang ich wieder an damit! Außer es kommt was dazwischen...

**Auch Kunst & Kultur spielen beim Thema Gesundheit eine große Rolle. Egal ob man Kunst betreibt oder „nur" konsumiert: Es beeinflusst – wissenschaftlich nachgewiesen - positiv die körpereigene Immunabwehr. Ist diese Thematik in Ihrem Alltag gegenwärtig?**

**Christian Springer:** Ich selbst bin kein Vegetarier, ich liebe Rotwein und habe für die langen Fahrten in der Nacht immer Gummmibärchen auf dem Beifahrersitz. Aber ich schau auf Bioprodukte und regionales Fleisch. Also ein Mischmasch. Und genauso ists bei mir auf der Bühne, da gibt's was zum Gesundlachen und was für den Kopf, damit es auch im Oberstübchen mit der Durchblutung klappt.

**Ihre Kabarettprogramme, besonders das aktuelle „Nicht egal", würden wir mit „hartes, ehrliches, notwendiges Politik-Kabarett" etikettieren. Auf die erfolgreiche TV-Serie „Die Komiker" konnte man diese Attribute kaum anwenden. Würden Sie heute noch „Die Komiker" machen?**

**Christian Springer:** Ohja. Wenn ich an die Gaudi denke, die wir beim Proben und beim Drehen hatten, sowas ist ein Geschenk. In welchem Beruf gibt's das? Und noch heute werde ich darauf angesprochen. Auf Hochzeiten wurden unsere Sketche nachgespielt, toll ist das. Das Publikum ist so vielseitig, man will lachen und dann wieder was zum Nachdenken haben. Das versuche ich immer wieder in meiner Arbeit zusammenzubringen.

**Der von Ihnen gegründete Verein Orienthelfer e. V. ist eine großartige Einrichtung. Gibt es einen Grund, warum der Schwerpunkt des Vereins vorrangig auf den Ländern Syrien und Libanon liegt?**

**Christian Springer:** Ich war noch nie in Ozeanien oder in Südamerika. Aber über hundertmal im arabischen Orient. Jahrzehntelang reiste ich dorthin, hatte viele Freunde vor Ort. Als der Diktator Assad anfing, auf das eigene Volk zu schießen, wollte ich was tun. Und ich habe gesehen, man kann auch als einzelner etwas tun. Daraus ist Orienthelfer e.V. entstanden.

**In Ihrem offenen Brief an Gerhard Polt und die Well-Brüder vom 03. Mai 2022 zeigen Sie Mut, für den Sie bekannt sind, auch „lieben Kollegen" öffentlich Contra zu geben. Wurde Ihr Brief beantwortet?**

**Christian Springer:** Wenn ich aus Wut und Entsetzen mich zu Offenen Briefen äußere, dann schreibe ich nicht in den luftleeren Raum zurück, sondern zuerst direkt an die Kollegen, die einen offenen Brief unterschrieben haben. Das löst oft sehr gute Diskussionen aus. In diesem Fall kam tatsächlich keine Antwort. Schade.

**Sie werden mit dem Satz „Ich bin bekennender Nichtradfahrer." zitiert. Das würde gegen unser Mantra zu „Bewegung" stehen. Wie ernst kann man Ihr Zitat nehmen?**

**Christian Springer:** Mein Bruder ist 7 Jahre älter und meine Eltern hatten beide wegen des Geschäfts keine Zeit, mir Radlfahren beizubringen. So bin ich nie ein Fan vom Zweirad geworden. Ich kann schon bisserl fahren, aber habe große Furcht vor den arroganten Radlrambos in München. Nein, Radfahren ist kein Spaß für mich, sondern Folter. Ein Menschenfreund im Auto ist mir lieber als ein Idiot aufm Rad. Öko hin oder her!

**Christian Springer:**
**07.11.2024, 20:00 Uhr,**
**Kulturhof Bischofswiesen**

# Mit dem richtigen Koffer Klimaschützer werden

*Der Klimawandel zählt zweifellos zu den größten Herausforderungen unserer Zeit. Um jungen Menschen ein tiefgehendes Verständnis für dieses existenzielle Thema zu vermitteln und sie zu nachhaltigem Handeln zu motivieren, wurde der Klimakoffer entwickelt. Dieses innovative Bildungsinstrument wurde von Prof. Dr. Harald Lesch, vor allem bekannt durch sein wissenschaftliches Terra X-Format, und seiner Frau Dr. Cecilia Scorza-Lesch in Zusammenarbeit mit einem Team der physikalischen Fakultät der LMU München konzipiert.*

Bei der offiziellen Übergabe der Klimakoffer an die Realschulen im Berchtesgadener Land - von links nach rechts: Andreas Katzengruber (Schulleiter Maria-Ward-Realschule St. Zeno Bad Reichenhall), Nicholas Mayer (Schulleiter Mädchenrealschule Franz von Assisi Freilassing), Andrea Langenfelder (Schulleiterin Realschule im Rupertiwinkel), Hans-Martin Hinterstoißer (Schulbeauftragter der Sparkasse BGL), Laura Haitzer (zuständige Lehrkraft an der Realschule im Rupertiwinkel) und Helmut Grundner (Vorstandsvorsitzender der Sparkasse BGL). Nicht auf dem Bild: Ein Vertreter der CJD Realschule Schönau am Königssee.

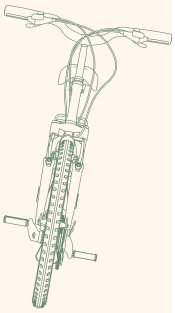
Der Klimakoffer ist ein handlicher Experimentierkasten, der Schülerinnen und Schülern ermöglicht, die physikalischen Prozesse, Ursachen und Folgen des Klimawandels durch praktische Experimente unmittelbar zu erforschen. Mit 12 verschiedenen Experimenten und einer Wärmebildkamera ausgestattet, bringt der Koffer den Klimawandel direkt ins Klassenzimmer und macht dessen Auswirkungen greifbar. So können Schülerinnen und Schüler durch eigenständige Versuche lernen, welche Konsequenzen die globale Erderwärmung auf unser Leben hat und wie wir gemeinsam dagegen vorgehen können.

Die Bayerische Sparkassenstiftung fördert dieses bedeutende Projekt und ermöglicht es, dass alle weiterführenden Schulen in Bayern mit Klimakoffern ausgestattet werden. Dies betont die Wichtigkeit, Wissen und konkretes gemeinsames Handeln schon in der Schule zu verankern. Dank der großzügigen Unterstützung wurden heuer die vier Realschulen im Berchtesgadener Land mit diesen wertvollen Lehrmitteln versorgt und Lehrkräfte fortgebildet. So auch Laura Haitzer, Mathematik- und Physiklehrerin an der Realschule Rupertiwinkel, die den Vertretern der Realschulen und der Sparkasse Berchtesgadener Land den Klimakoffer mit den vielseitigen Einsatzmöglichkeiten sehr anschaulich präsentierte.

Die Sparkasse Berchtesgadener Land als gemeinwohlzertifiziertes Kreditinstitut unterstützt diese Initiative der Bayerischen Sparkassenstiftung ausdrücklich, denn: Klimaschutz geht uns alle an und beginnt bereits in der Schule.

**Für weitere Informationen oder Fragen:**
Hans-Martin Hinterstoißer
Abteilung Marketing/
Vorstandsstab
Sparkasse
Berchtesgadener Land
Bahnhofstraße 17,
83435 Bad Reichenhall
Telefon: 08651 707-1323
E-Mail:
hans-martin.hinterstoisser@
sparkasse-bgl.de

GÖNN' DEINEM FAHRRAD EINE PAUSE! UND DIR EIN KÜHLES BIER.



In Freilassing, Zollhäuslstraße 11,
im schattigen Kastaniengarten.

GASTHAUS
ZOLLHÄUSL

Ein Gastronomieobjekt der privaten Alpenbrauerei
BÜRGERBRÄU Bad Reichenhall
zollhaeusl.de

Wir sind ein starker Partner
für eine starke Region.
**Weil`s um mehr als Geld geht!**

Sparkasse
Berchtesgadener Land

# JENNERBAHN AM KÖNIGSSEE

## Indian Summer im Nationalpark Berchtesgaden

**Lautlos schweben die bodentief verglasten Gondeln der Jennerbahn bis auf 1.800 Meter und hinein in den Nationalpark Berchtesgaden.**
Der Herbst ist für Wanderbegeisterte meist die schönste Jahreszeit. Milde Temperaturen machen das Gehen angenehm, bunte Ahorne und leuchtend gelbe Lärchen säumen die Wanderwege im Nationalpark. Viele Wege in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden führen auf umliegende Gipfel und über Almwiesen, auf denen jetzt die Silberdisteln glänzen. Mit etwas Glück kann man die letzten Murmeltiere vor dem Winterschlaf beobachten. Für Kletterer wurden im Bereich des Kleinen Jenners zwei Klettersteige angelegt mit kurzem Zustieg ab der Bergstation. Der Schützensteig ist für Einsteiger und bergaffine Familien geeignet, der Laxersteig bleibt erfahrenen Kletterern vorbehalten. Klettersteigsets sind Voraussetzung für die Begehung und können im Sportgeschäft an der Talstation ausgeliehen werden.

### Wandertipps am Jenner

Der kurze Anstieg von der Bergstation über den Gipfelweg führt zum Aussichtspunkt auf den Königssee, den man wohl nirgends schöner liegen sieht als von hier. Wer trittsicher ist, sollte diesen Blick auf keinen Fall verpassen. Über einen alpinen Steig ist das Gipfelkreuz des Jenners in weiteren zehn Minuten erreicht. Wer nicht so gut zu Fuß ist, genießt den kurzen 360° Panoramarundweg an der Bergstation und das Restaurant JENNERALM mit großer Sonnenterrasse und Liegestühlen. Für Familien geeignet ist der einfache Wanderweg zum Speicherteich an der Mittelstation, anschließend lockt das Restaurant HALBZEIT zur gemütlichen Einkehr.

**Tipp:** *Bergsteigergondel Wer eine längere Tour plant, kann mit der Jennerbahn bereits um 8.30 Uhr zum Gipfel fahren. Der reguläre Fahrbetrieb beginnt um 9 Uhr, letzte Talfahrt ab Mittel- und Bergstation ist um 17 Uhr.*

JENNERBAHN
AM KÖNIGSSEE

**Berchtesgadener Bergbahn AG**
Jennerbahnstraße 18
Schönau am Königssee
Tel. +49 8652 95810
info@jennerbahn.de
www.jennerbahn.de

Herbstgenuss für alle Sinne

# Nostalgische Seilbahn, traumhafte Ausblicke, kulinarische Schmankerl & musikalische Highlights: Der Predigtstuhl

*Wenn der Herbst ins Land zieht, sollten Sie einen ganz besonderen Traumtag erleben: eine Fahrt hinauf auf den Predigtstuhl garantiert ein Erlebnis fernab der Menschenmassen und der überlaufenen Berge. Die älteste im Original erhaltene, ganzjährig verkehrende Großkabinenseilbahn der Welt bringt Sie in 8,5 Minuten auf 1.614 Meter.*

Genießen Sie die klare Bergluft bei einem gemütlichen Spaziergang auf unseren gut ausgebauten Wanderwegen. In etwa 15 Minuten erreichen Sie beispielsweise bequem von der Bergstation aus die urige Almhütte Schlegelmulde mit ihrer einladenden Sonnenterrasse und der gemütlichen Wärmestube. Lassen Sie sich dort in einem der Liegestühle mit herzhaften Spezialitäten und hausgemachten Kuchen verwöhnen.

**Am Gipfel des Genusses**

Es gibt wohl in ganz Bayern kaum einen schöneren Ausblick als von der Kaffeeterrasse aus, die so gemütlich ist, dass man sie immer wieder besuchen möchte. Originale Loungesofas und -stühle aus den 50er Jahren laden zum Genießen ein. Im besonderen Ambiente des nostalgischen Bergrestaurants werden Sie den Alltag vergessen, neue Kraft tanken und beseelt mit neuer Energie wieder Richtung Tal schweben.

Genau richtig für eine Auszeit im Herbst sind die Musikwochenenden vom 5. Oktober bis 27. Oktober an der Almhütte Schlegelmulde. Alle Freunde echter Volksmusik sind dazu herzlich eingeladen, sich per Predigtstuhlbahn oder zu Fuß auf den Weg zu machen und bei diesem schönen Ereignis dabei zu sein.

Höhepunkte am Predigtstuhl:

- Sundowner (jeden Donnerstag bis Ende September)
- Vier-Gang-Menü (jeden Freitag)
- Prosecco-Samstag (jeden Samstag)
- Sonntagsbrunch (einmal im Monat)
- Musi-Wochenenden (5. - 27. Oktober 2024)

Weitere Infos zu den Veranstaltungen, dem exklusiven Almkranzl auf der Schlegelmulden-alm sowie Trauungen im Berg-Standesamt in der Beletage finden Sie auf der Webseite.

**Kontaktinformation:**
Predigtstuhlbahn
GmbH & Co. KG
Max-Aicher-Platz 1
D-83435 Bad Reichenhall
Tel. +49 8651 96850
info@predigtstuhlbahn.de
www.predigtstuhlbahn.de

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

Die Roßfeldpanoramastraße ist die höchst gelegene Panoramastraße Deutschlands und führt unmittelbar in die atemberaubende alpine Bergwelt. Die Fahrt eröffnet hoch oben einen herrlichen Blick auf die umliegende Bergwelt des Berchtesgadener und des Salzburger Landes. Die Roßfeldstraße kann von bayerischer Seite aus über Unterau oder über Obersalzberg bei Berchtesgaden erkundet werden. Auch mit dem Linienbus ist der „Gipfel der Genüsse“ erreichbar. Vom Scheitelpunkt mit den großen, kostenfreien Parkplätzen aus schlängeln sich mehrere Wanderwege für unterschiedliche Ansprüche in die umliegende Natur hinein.

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

Die mautpflichtige Straße ist ganzjährig befahrbar.

Werbung

# Geschäfte machen beim Wandern

*Das Wandern im goldenen Herbst übt auf Alt und Jung einen besonderen Reiz aus. Die Herbstfarben tun den Augen gut und die Temperaturen sind angenehm. Gäste und Einheimische im Berchtesgadener Land haben es nicht weit, um Wanderungen oder Bergtouren in Angriff zu nehmen.*

Der Nationalpark Berchtesgaden bietet auf 260 km ein vielseitiges Netz von Wanderwegen und alpinen Steigen – da ist für jeden etwas dabei. Die Wanderwege sind eingeteilt in barrierefrei, einfach, mittel und schwer. Kartenmaterial ist in den Informationsstellen des Nationalparks, im Buchhandel oder online erhältlich.

Es gibt nur auf Hütten, in Gaststätten und auf Almhütten mit Ausschank Toiletten. Aber was tun, wenn man es nicht mehr bis zur nächsten Toilette schafft? Damit auch nachfolgende Wanderer noch Freude am Brotzeitmachen an Wegkreuzungen und Kinder am Herumtollen haben, finden Sie hier ein paar Tipps der Nationalparkverwaltung Berchtesgaden.

- Menschliche Hinterlassenschaften brauchen rund einen Monat zum Verrotten. Damit andere Wanderer nicht die Nase rümpfen müssen, scharren Sie bitte ein Loch für ihre Naturtoilette. Das geht mit Ästen, Steinen oder auch mit den Wanderschuhen. Bedecken Sie ihre Hinterlassenschaften anschließend mit Erde, Laub, Ästen oder Steinen. Bitte nicht offen liegen lassen!
- Halten Sie Abstand zu den Wegen – vor allem natürlich beim großen Geschäft. Auch beim kleinen danken es nachfolgende Wanderer, wenn Sie es ein paar Schritte vom Weg entfernt erledigen.
- Auch wenn es für manche besonders reizvoll erscheint: Bitte urinieren Sie nicht in Gewässer! Diese werden durch menschliche Ausscheidungen stark verunreinigt. Mindestens 15 Meter Abstand helfen, das Wasser sauber zu halten.
- Taschentücher, Feuchttücher, Slipeinlagen, Binden und Windeln haben in der Natur nichts verloren. Diese Materialien brauchen zwischen fünf und 800 Jahren, bis sie verrottet sind. In einem Plastikbeutel verschlossen kann man sie daheim fachgerecht entsorgen.
- Logisch, ohne Toilettenpapier geht es nicht ... Aber auch dieses braucht rund sechs Wochen zum Verwittern. Außerdem: Wasser und Wind verteilen die benutzen Fetzen in der Landschaft. Verwenden Sie bitte einfaches Toilettenpapier und lassen Sie es nicht offen herumliegen!

Wandern im goldenen Herbst ist ein Spitzenvergnügen. Bewegen Sie sich, gehen Sie raus und .... bleiben Sie sauber.

# Genusswochen am Waginger See 2024

Die „Waginger See Genusswochen" bieten eine wunderbare Gelegenheit, die Schönheit des Herbstes zu genießen und kulinarische Highlights der Region zu entdecken. Vom 10. September bis 2. November kann man rund um den Waginger See eine Vielfalt an regionalen Gerichten und Produkten erleben, die von lokalen Erzeugern und Wirten präsentiert werden. Der Waginger See steht für ausgezeichneten (Bio-)Genuss und lädt ein, die regionale Vielfalt der Produkte kennenzulernen.

Die Veranstaltung umfasst verschiedene Aktionen rund um die Produkte, eingebunden in kleine Wanderungen, geführte Radtouren und Kochkurse. Diese Aktivitäten kombinieren Kulinarik, Bewegung, Natur und Genuss, was die Genusswochen zu etwas Besonderen werden lassen.

**Tourist-Info Waginger See**
Salzburger Straße 32
83329 Waging am See
Tel. 08681 / 313
info@waginger-see.de
www.waginger-see.de

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

Werbung

# Mehr Zeit und Verständnis in einer ganz besonderen Lebenssituation

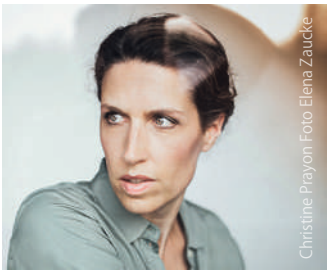
*Die Hebamme Johanna Menges von der Geburtshilfe der Kreisklinik Bad Reichenhall bietet maßgeschneiderte Einzelgespräche für jede Schwangere an.*
Jede Schwangerschaft ist anders, jede Frau empfindet diese Zeit individuell und jede Frau macht sich Gedanken, hat Ängste und Wünsche für die Geburt. Um auf diese Ängste und Wünsche individuell einzugehen, haben die Hebammen der Kreisklinik Bad Reichenhall jetzt einen neuen Service für Schwangere: Ein Geburtsvorgespräch unter vier Augen, oder auch unter sechs, wenn Partner oder Partnerin mit dabei sein wollen oder sollen: ganz maßgeschneidert für jede einzelne Frau. Johanna Menges ist im Bereich „Geburtsangst – verstehen und begleiten“ fortgebildet. Sie ist eine der neun Hebammen in der Kreisklinik Bad Reichenhall.
Johanna Menges: „Wir hier in der Kreisklinik Bad Reichenhall haben noch Zeit für die Frau. Sie kann im Fall von sprachlichen Barrieren auch einen Dolmetscher mitbringen. Ergänzend zum Gespräch tasten wir auch gerne den Bauch ab und hören nach den Herztönen des Kindes. Die Frau soll sich verstanden und sicher betreut fühlen, denn Ängste behindern hormonelle Prozesse, die wichtig sind für eine unkomplizierte Geburt. Auch während der Geburt legen wir höchsten Wert auf Kommunikation mit der Gebärenden. Wir wollen, dass die Frauen nicht nur physisch, sondern auch psychisch gut betreut werden, damit sie auch nach der Geburt fit und stark sind, das ist unser Ziel.“

## Einfach anrufen

Das Gespräch kann jede Frau zu jedem Zeitpunkt in der Schwangerschaft bei den Hebammen anfragen, ob ganz am Anfang oder noch kurz vor dem Geburtstermin. Wichtig: Sie kann auch anrufen, auch wenn sie nicht in der Kreisklinik angemeldet ist. Einfach zum Telefon greifen und **08651 772 625 wählen**. Diese "ganz besondere" Hebammensprechstunde bietet die Kreisklinik Bad Reichenhall an zwei Terminen im Monat an. Der Termin kann individuell vereinbart werden. Dabei kann die Frau die Menschen vor Ort kennenlernen und die Örtlichkeit einschätzen. Das Besondere ist, dass diejenige Hebamme der Klinik, die bei der Geburt letztendlich dabei ist, direkt nachlesen kann, worauf sie achten muss, und was besprochen wurde. Auch das gibt Sicherheit.

Johanna Menges, eine der neun Hebammen in der Geburtshilfe der Kreisklinik Bad Reichenhall, führt die Geburtsvorgespräche

# DA GEHE ICH HIN!




## Musik, Tanz und Kabarett im Postsaal Trostberg

*Samstag, 02.11.2024, Workshop: 18 Uhr, Milonga und Konzert: 20 Uhr*

**“¡El Tango te espera!“ - Tango-Workshop und Milonga.** Der Tango ist ein wunderbarer Tanz, dessen Grundlagen mit der richtigen Anleitung gar nicht so schwer zu erlernen sind. Der Workshop mit dem vielseitigen Künstler und Lehrer Facundo Barreyra aus Buenos Aires richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene. Auf den Workshop folgt um 20 Uhr eine Milonga, in der auch Tango live-Musik zu hören sein wird.

*Freitag, 08.11.2024, 20 Uhr*

**Kabarett mit Christine Prayon, „Abschiedstour“**. Verabschiedet Christine Prayon sich von der Bühne? Möglich. Eine Frau stellt ab Mitte 40 eine ästhetische Provokation dar und zieht sich, wenn sie ihr Publikum wirklich liebt, besser unaufgefordert aus der Öffentlichkeit zurück. Oder geht es um mehr als das Ende einer einzelnen Karriere?

**Weitere Infos & Tickets:**
trostberg.reservix.de
Tel: 0761 / 88 84 99 99

## Kulturhof Stanggass: Veranstaltungen in einmaligem Ambiente

Konzerte, Kabarett & Comedy, Traditionelles und Überraschendes: Am Kulturhof Stanggass gibt es ein vielfältiges Programm in einzigartigem Ambiente. Im Herbst und Winter stehen namhafte Bands wie Stubnblues 2.0 (Fr. 22.11.24), Federspiel (Mi. 18.12.24) und Django 3000 (Mi. 29.01.25) und für Kabarett Christian Springer (Do., 07.11.24) und Urban Priol (Sa. 15.02.25) im Kalender. Der preisgekrönte Holz-Neubau bietet eine wunderbare Kulisse für die Veranstaltungen, die sich sowohl an Einheimische als auch an Gäste des hauseigenen Hotels richten. Ein Abend im Kulturhof Stanggass wird außerdem kulinarisch im modernen Gasthaus, der entspannten Bar oder dem sonnigen Biergarten bereichert.
Ein Blick in den Veranstaltungskalender lohnt sich, denn es kommen regelmäßig neue Veranstaltungen hinzu - viele finden bei freiem Eintritt statt.

**Alle Informationen:**
www.kulturhof.bayern/kultur
Kulturhof Stanggass
Berchtesgadener Str. 111
84383 Bischofswiesen

## Ian Paice feat. Purpendicular

*Fr 31. Januar 2025, 20 Uhr, Salzachhalle Laufen*

Ian Paice ist der legendäre Schlagzeuger von Deep Purple und aktuell das einzig verbliebene Gründungsmitglied und Chef von Deep Purple. Gemeinsam mit der Band Purpendicular bringt er seine Best-Of-Classic-Deep-Purple-Show auf die Bühne. Erleben Sie Ian Paice am Freitag, den 31. Januar 2025, live in der Salzachhalle Laufen – hautnah in Clubatmosphäre. Da wird keine Videoleinwand benötigt, denn Ian Paice wird nur wenige Meter vom Publikum entfernt über zwei Stunden seine einzigartige Spielweise aufführen. Zu hören gibt es Deep-Purple-Klassiker wie „Child In Time“, „Black Night“, „Smoke On The Water“, „Woman From Tokyo“ oder „Hush“. Die Band ist erstklassig besetzt mit dem Bassisten Nick Fyffe von Jamiroquai oder dem italienischen Pianostar Alessandro Debiaggi oder dem deutschen Gitarrenhero Herbert Bucher. Als Sänger ist der unvergleichliche Robby Walsh dabei. Deep Purple wird seit den 70er Jahren als eine der innovativsten und erfolgreichsten Rockbands aller Zeiten gefeiert und daran hat das Schlagzeugspiel von Paice einen großen Anteil. Ihre Musik ist gekennzeichnet durch die Ausgewogenheit von genialer Musikalität und monumentaler Einfachheit. Paice selbst spielte neben Deep Purple unter anderem auch bei Whitesnake, Gary Moore, Velvet Underground sowie bei Soloprojekten von Jon Lord, Paul McCartney und Pete York oder der Spencer Davis Group. Die Band Purpendicular, die von Ian Paice und Joe Lynn Turner sogar als „beste Deep Purple Tribute Band der Welt” bezeichnet wurde, besitzt die Fähigkeit, die einzigartige Magie von Deep Purple, die für den Erfolg der legendären Rockband verantwortlich ist, bei jedem Auftritt live zu vermitteln. Auch auf dem aktuellen Purpendicular-Album „Venus to Volcanus” gibt sich wiederum Ian Paice die Ehre am Schlagzeug. Das Album schaffte es bis in die Top 20 der Deutschen Metal-Rock-Charts.

**Sichern Sie sich jetzt Ihre Karte über:**
www.reservix.de, www.eventim.de und www.oeticket.com
Veranstalter: Stadt Laufen. Tel: +49 8682 8987 36

# Musik anstatt Aspirin?

*Haben Sie heute schon etwas für die Gesundheit getan? Oder letzte Woche? Haben Sie schon einmal über alternative Heilmethoden nachgedacht? Wie wäre es mit Kino, Theater oder einem Konzert?*

Kunst und Kultur holt uns nicht nur aus unseren vier Wänden heraus (zu „deutsch": runter von der Couch) und sorgt für etwas Bewegung. Kultur tut auch den grauen Zellen gut. Wenn wir uns wohlfühlen, stärkt das unser Immunsystem. Wenn wir also zum Beispiel ein Konzert verfolgen, das uns gefällt, hilft das mutmaßlich sogar gegen die nächste Attacke von Grippe-Viren.

Vor allem: Das Konzert regt unsere grauen Zellen an und wir können überhaupt nichts Besseres für unsere Gesundheit tun, als unser Gehirn auf Trab zu halten. Allein die Beschäftigung mit Kunst und Kultur sorgt für Bewegung im Kopf, lässt Neuronen feuern und stärkt Verbindungen. Wer einmal eine Sonatina von Antonín Dvořák mit dem Geiste verfolgt hat, versucht hat, das Hauptthema aus drei motivischen Elementen bewusst zu erleben oder Tonartwechsel zu fühlen, kennt dieses Gefühl: Ich lebe, ich spüre, ich fühle.

## Die Immunabwehr applaudiert

Besonders ungewöhnliche Kombinationen bekannter Stücke eignen sich für unser Immunsystem. Denn leichte Irritationen oder Aha-Effekte stimulieren am effektivsten. Wer schon einmal beim Zähneputzen den Raum gewechselt hat, anstatt immer am Waschbecken zu stehen, oder die jahrelang unveränderte Familien-Sitzordnung am Frühstückstisch spontan durcheinanderwirbelt, der kennt das Gefühl. Es kribbelt.

Wir müssen eben gar nicht selbst musizieren oder gar auf der Bühne stehen, um positive Effekte zu erreichen. Der kanadische Neurowissenschaftler Daniel Levitin hat beschrieben, dass beim Hören von Musik dieselben Bereiche des Gehirns stimuliert werden, die auch beim Selbermachen von Musik in Aktion sind. Unter anderem die, die für die Glückshormone zuständig sind.

Das Beste: Kultur ist nicht nur gesund, wenn man ein hübsches Gemälde eines Sonnenuntergangs anschaut oder einen Abend lang seinem Lieblingskomponisten zuhört. Denn aus wissenschaftlicher Sicht muss uns das Stück Kultur, das wir konsumieren, nicht einmal gefallen. Es kann auch das Sich-Reiben an einem modernen Museumsbau sein. Oder ein neues Kabarettstück, das nicht unserem Geschmack entspricht. Oder die Aufregung darüber, dass ein Regisseur mal wieder eine Oper zu hart angefasst hat. Es kann nicht bloß diese Aufregung sein – es muss sogar diese Aufregung sein, jedenfalls ab und zu.

(Quelle: www.lvz.de)

# Kleinkunst vom Feinsten

Das nächste Salzbrettl in Freilassing am 02. und 03. März nächsten Jahres wirft seine „Schatten“ voraus. Das Programm mit illustren Künstlern steht. Den stimmungsfördernden Auftakt macht wie immer die Prinzengarde der Faschingsfreunde Blau Weiss Kammer. Mit von der Partie ist auch der Bad Reichenhaller Stefan Schimmel, der derzeit bekannteste Comedian der Region mit dem Gitarristen Volker Schach an seiner Seite. Der Deutsche Jugendmeister der Zauberkunst Florian Otto, reist aus Ebersberg an, um mit verblüffenden Tricks und einer Prise Humor das Publikum in Erstaunen zu versetzen.

Erstmals im Salzbrettl ist ein Star der „Brettlspitzen“ des bayerischen Fernsehens: Caro Heténi, zuhause am Starnberger See. Die ausgebildete Opern-, Operetten- und Musicalsängerin, sowie professionelle Schauspielerin gibt witzige couplets zum Besten. Am Klavier begleitet sie Lukas Mario Maier. Ebenfalls TV-bekannt ist der Kabarettist Stefan Kröll aus Feldkirchen bei München, der mit skurrilen Alltagsgeschichten stets die Lacher auf seiner Seite hat.

Die Gruppe Fourteplus, gibt Lieder mit eigenen Texte acapella auf bairisch zum Besten. Die fünf Künstler kommen aus dem Raum Traunreut. **Der Kartenverkauf startet voraussichtlich Mitte November 2024.**

# ERNÄHRUNG FÜR DAS IMMUNSYSTEM

*Unser Lebensstil hat Einfluss auf das Immunsystem, darunter auch die Ernährung. Was wir essen und trinken, kann die Abwehrkräfte verbessern und uns so gesund und fit halten. Und im Idealfall schmeckt es auch noch gut.*

Der persönliche Ernährungsstil spielt bei der Immunabwehr eine große Rolle: Veränderungen des Ernährungsstatus haben einen Effekt auf Hormone und auf die Funktion der Immunzellen. Auch das Körpergewicht ist in diesem Zusammenhang wichtig: So hat ein zu hoher Anteil an Körperfettmasse negative Auswirkungen auf das Immunsystem. Aber auch Untergewicht sollte vermieden werden.

## Vitamine und Nährstoffe für das Immunsystem

Zahlreiche Stoffe aus der Nahrung erfüllen direkt oder indirekt Aufgaben bei der Immunabwehr: Das sind neben Proteinen, Omega-3-Fettsäuren und Ballaststoffen auch Mikronährstoffe wie Vitamine und Mineralstoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe. Allesamt beeinflussen sie in unterschiedlicher Form das Immunsystem positiv – vorausgesetzt sie werden in ausreichendem Maße aufgenommen.

**Vitamin A** ist an der Aufrechterhaltung von Haut und Schleimhäuten beteiligt. So wird Viren und anderen Krankheitserregern das Eindringen erschwert. Auch an der über den Darm vermittelten Immunabwehr ist Vitamin A beteiligt. Die Vitamin-A-Vorstufe – das Beta-Carotin – wirkt auch antioxidativ gegen freie Radikale. Gute Vitamin-A-Quellen sind u.a.: Schweine-/Rinderleber, Karotten, Süßkartoffeln, Spinat, Melonen, roter Paprika.

**Vitamin D** steuert viele Abläufe bei der Immunabwehr. Es unterstützt z.B. die Fresszellen und die Lymphozyten des Abwehrsystems. Vitamin D kommt in der Nahrung eher in geringen Mengen vor. Der Körper kann es auch selbst in der Haut herstellen, er benötigt dazu aber viel Sonne. In dunklen Monaten in Herbst und Winter kann eine bedarfsdeckende Versorgung daher schwierig sein. Gute Vitamin-D-Quellen sind u.a.: Makrele, Lachsforelle, Regenbogenforelle, Aal, Hering, Lachs, Pilze.

**Vitamin E** hat antioxidative Eigenschaften und schützt so Zellen bei Immunreaktionen. Es ist u.a. auch für die Produktion von Antikörpern wichtig. Gute Vitamin-E-Quellen sind u.a.: Weizenkeimöl, Sonnenblumenöl, Rapsöl, Olivenöl, Kürbiskernöl, Haselnüsse, Mandeln, Grünkohl, Kichererbsen.

**Vitamin C** hat antioxidative Eigenschaften und spielt eine große Rolle bei einem wichtigen Regulationsmechanismus des Immunsystems, u.a. aktiviert es die sogenannten Fresszellen des Abwehrsystems. Gute Vitamin-C-Quellen sind u.a.: Paprika, Johannisbeeren, Grünkohl, Brokkoli, Kiwi, Orangen, Sanddorn, Kren.

Die verschiedenen **B-Vitamine** spielen im Energiestoffwechsel und beim Zellaufbau eine wichtige Rolle. So sorgen sie dafür, dass Immunzellen gut versorgt werden und sich regenerieren. B-Vitamine finden sich hauptsächlich in tierischen Lebensmitteln. Gute **Vitamin-B12**-Quellen sind u.a.: Eier, Milch, Käse, Rindsleber, Rindsschulter, Muscheln, Thunfisch, Makrele, Hering, Regenbogenforelle, Nori-Meeresalgen.

Gute **Folsäure**-Quellen sind u.a.: Spinat, Rindsleber, Bohnen, Kohlsprossen, Kichererbsen, Quinoa, Erdbeeren, Sonnenblumenkerne, Eigelb. Gute **Vitamin-B6**-Quellen sind u.a.: Rindsleber, Wildlachs, Hühnerbrust, Kartoffeln, Bananen, Thunfisch, Chinakohl, Pistazien, Amaranth, Sonnenblumenkerne, Linsen.

## Mengen- und Spurenelemente

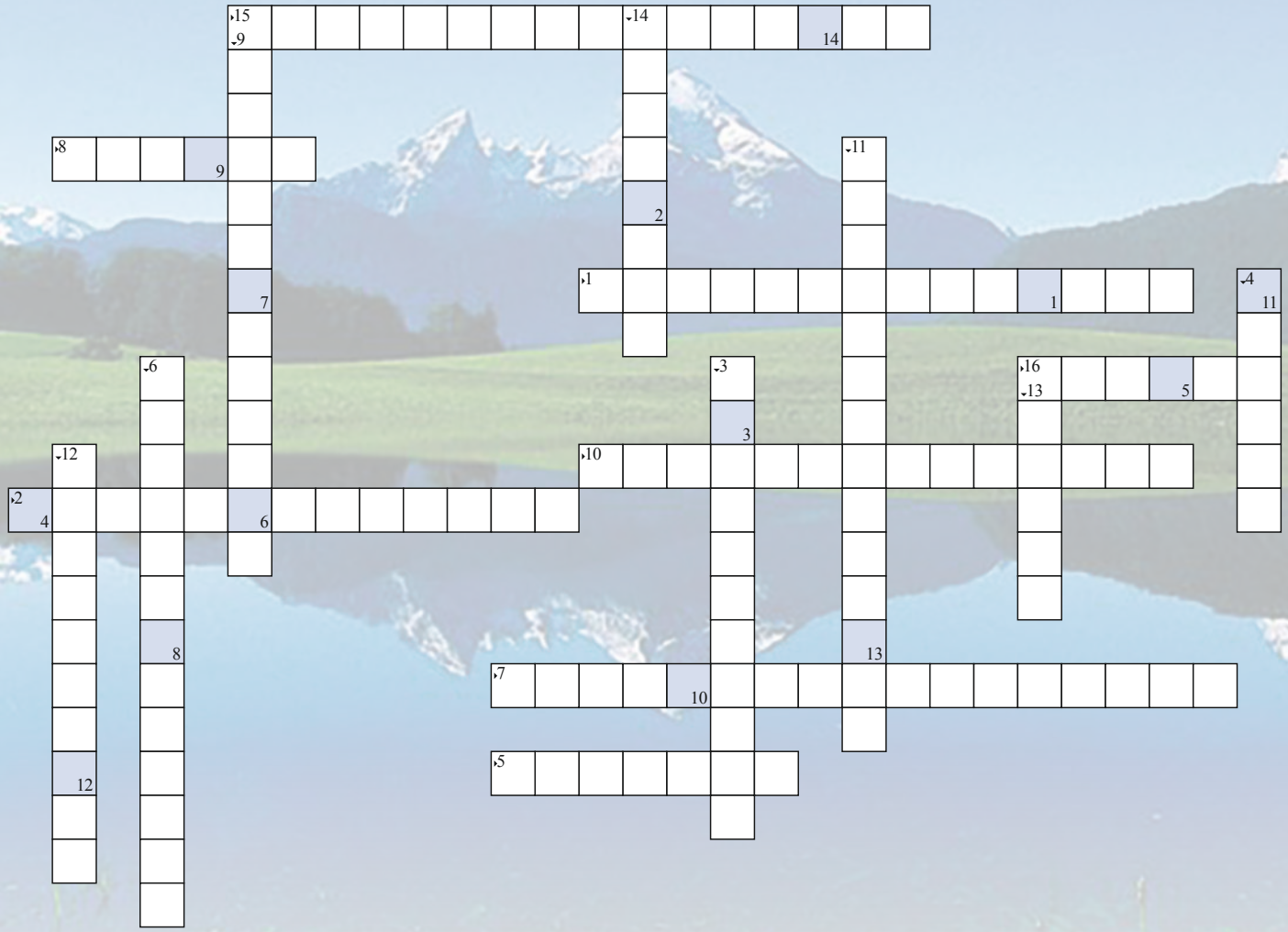
**Eisen** spielt in der Ausprägung der Immunantwort eine große Rolle. So führt ein Eisenmangel z.B. dazu, dass die Fresszellen weniger aktiv sind und weniger Lymphozyten sowie Antikörper gebildet werden. Gute Eisenquellen sind u.a.: Schweineleber, Rumpsteak, Sesamsamen/-Öl, Kürbiskerne, Amaranth, Bohnen, Linsen, Leinsamen, Hafer, Spinat.

**Zink** wirkt sich positiv auf die T-Zellen des Immunsystems aus: Es bleibt bei chemischen Prozessen im Körper stabil und ist wesentlicher Bestandteil von antioxidativen Enzymen. Gute Zinkquellen sind u.a.: Lammfleisch, Schweineleber, Rindsschulter, Kürbiskerne, Sesamsamen/-Öl, Hafer, Linsen, Hartkäse.

**Selen** ist Bestandteil antioxidativer Enzyme und schützt die Immunzellen vor oxidativem Stress. Gute Selenquellen sind u.a.: Eidotter, Vollkornweizen, Sesamsamen/-Öl, Erdnüsse, Fisch.

Über weitere Präventionsbereiche, wie beispielsweise Polyphenole und Carotinoide, informieren u. a. die Seiten auf www.gesundheit.gv.at, der die Fragmente dieses Artikels entnommen sind.

# PREISRÄTSEL SÜDOSTBAYERN



## Gewinne:

**1. Preis:**
**6 Tickets für das Hans-Peter Porsche Traumwerk in Anger-Aufham**

**2. Preis:**
**2 Tickets für die Predigtstuhlbahn**

**3. Preis:**
**1 Familienkarte für die Jennerbahn**

### Aufgabe:

**Mit welcher politischen Gemeinde des Berchtesgadener Landes bringen Sie die Begriffe in Verbindung?**

### Hinweis:

Umlaute ausschreiben –
z. B. ü = ue, bei Doppelnamen
Leerzeichen weglassen, z. B.
Bad Musterstadt = BadMusterstadt

1. Alte Saline
2. Kehlsteinhaus
3. Lokwelt
4. Salzachhalle
5. Annahütte
6. Haus der Berge
7. Almbachklamm
8. Schloss Staufeneck
9. Aschauer Klamm
10. Kriegergedächtnis kapelle
11. Aschauer Weiher
12. Stoißer Alm
13. Wallfahrtskirche Maria Kunterweg
14. Malerwinkl
15. Schnalzerbrunnen
16. WImbachklamm

## LÖSUNGSWORT: Zahlen in den blauen Kästchen rechts unten

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

**Einsendeschluss: 19.10.2024.** 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: Alpengluehen**
**1. Preis: Michael Lexhaller, Laufen**
**2. Preis: Nadine Ertl, Bad Reichenhall**
**3. Preis: Christine Huber, Freilassing**

# Ein Trumpeltier wählen?

*Angenommen, ich wäre US-Amerikaner. Mein Land ist das mächtigste der Welt. Bald müssen wir einen Staatspräsidenten wählen. Es ist Wahlkampf. Die Kandidaten werben für sich, um mich zu überzeugen, sie zu wählen. Was sie so von sich geben, was sie als Beispiele aus ihrem Leben zeigen, was andere über sie sagen: Hier einige Beispiele vom Kandidaten Donald Duck .... sorry, Trump.*

## Zitate

„Ich könnte mitten auf der 5th Avenue stehen und jemanden erschießen, und ich würde keine Wähler verlieren. Unglaublich!"

"Ich bin ein Star. Wenn du ein Star bist, lassen sie dich alles machen! Pack sie an der Muschi und sie wird mich trotzdem wählen."

"Wenn Ivanka nicht meine Tochter wäre, würde ich sie vielleicht daten."

"Die globale Erwärmung wurde von und für die Chinesen erfunden, um die US-Produktion wettbewerbsunfähig zu machen."

"Es spielt wirklich keine Rolle, was die Medien schreiben, solange du einen jungen und schönen Hintern hast."

"Waterboarding ist noch zu harmlos. Ich wäre so was von brutal"

"Wenn Hillary Clinton nicht einmal ihren Ehemann befriedigen kann, was lässt sie glauben, sie könnte Amerika befriedigen?"

"Es friert und schneit in New York; wir brauchen globale Erwärmung."

## Highlights

"Hängt Mike Pence", riefen die Eindringlinge im Kapitol, aufgestachelt von Trump. Dies galt seinem eigenen Vizepräsidenten, der die Wahl von Biden anerkennen wollte. Das Kapitol wurde beschädigt, Menschen starben. Trump war verantwortlich, fand ein Untersuchungsausschuss.

Bring mir 11.780 Stimmen, sagte Trump nach der Präsidentschaftswahl 2020 zum Staatsminister von Georgia. Das Telefonat wurde öffentlich. Ein amtierender Staatspräsident ruft zum Wahlbetrug auf.

Nach der Wahlniederlage hortete Trump tausende Regierungsdokumente mit dem Siegel „top secret" in seiner Privatwohnung. In Trumps Badezimmer stapelten sich Kisten mit Akten. Darunter sollen auch Informationen zu Geheimdiensten, den nuklearen Fähigkeiten der USA und militärische Notfallpläne gewesen sein.

2023 wurde Trump von einem New Yorker Gericht wegen Verleumdung und Vergewaltigung der Polizistin E. Caroll verurteilt.

Wegen Schweigegeldzahlung an die Pornodarstellerin Stormy Daniels wegen Verschleierung wurde Trump angeklagt.

Wegen des Sturms auf das Kapitol wurde Trump wegen Verschwörung zum Betrug der Vereinigten Staaten und zur Behinderung eines amtlichen Vorgangs angeklagt.

Im US-Bundesstaat Georgia ist Trump wegen versuchtem Wahlbetrug angeklagt. Im Falle einer Verurteilung droht eine lange Haftstrafe.

## „Wahlkampfhilfen" ehemaliger Regierungsmitglieder Trumps

**Bill Barr** (Ex-Justizminister): „Er ist wie ein trotziges neunjähriges Kind, das das Glas immer weiter ans Ende des Tisches rückt, obwohl es die Eltern verboten haben."
**John Bolton** (Nationaler Sicherheitsberater): „Trump ist nicht geeignet für das Präsidentenamt. Er stellt seine persönlichen Interessen über die nationale Sicherheit. Ich bin überzeugt, dass Amerika in Gefahr ist, wenn er eine zweite Amtszeit bekommt. Ich glaube, auswärtige Staatschefs halten ihn für einen Idioten."
**Mark Esper** (Verteidigungsminister): „Trump erneut das Kommando über unser Militär zu geben, wäre unverantwortlich und würde die Sicherheit unserer Soldaten und des Landes gefährden. Ich sage, Trump ist eine Bedrohung für unsere Demokratie. Er stellt seine Interessen immer vor die unseres Landes."
**John Kelly** (Stabschef): „Trump hat keine Ahnung, wofür Amerika steht. Trump ist eine Person, die Autokraten und Mörder bewundert. Eine Person, die nichts als Verachtung für unsere demokratischen Institutionen, unsere Verfassung und das Primat des Gesetzes überhat." Kelly nennt Trump die „fehlerbehaftetste Person, die ich jemals kennengelernt habe".
**Mark Milley** (Chef des Generalstabes des US-Militärs): „Wir haben keinen Eid auf einen Möchtegern-Diktator geschworen."
**Anthony Scaramucci** (Kommunikationschef im Weißen Haus): „Trump hat weder das Benehmen noch das Wissen oder das Temperament für das Amt des Präsidenten. Er ist der Inlandsterrorist des 21. Jahrhunderts schlechthin."

## In froher Erwartung

Donald Trump hat bei einer Wahlniederlage im November das wahrscheinliche Ende der amerikanischen Demokratie angekündigt. "Wenn wir diese Wahl nicht gewinnen, glaube ich nicht, dass es in diesem Land noch eine Wahl geben wird".

»Wenn ich nicht gewählt werde, wird es im Ganzen ein Blutbad geben, das wird das mindestens sein, es wird ein Blutbad für das Land sein." Damit wird Trump bei einer seiner Wahlkampfreden zitiert, wobei der Zusammenhang nicht klar ist.

Trotz allem: Zig Millionen US-Amerikaner werden ihn wählen!
Armes Amerika.
Kamala, hilf!

*(Die hier verwendeten Zitate und Behauptungen sind aus Internetseiten, vorrangig von anerkannten Großmedien, entnommen. Dieser Artikel ist eine Satire von Fiffi Schlautaler, Pseudonym.)*

stadt Laufen

# KulturPROGRAMM 2024

## Highlights in Sept – Dez

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

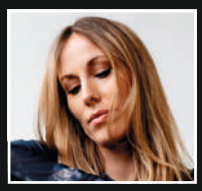
Weitere Veranstaltungen, Infos und Tickets unter
**stadtlaufen.reservix.de**

**Fr 20.09. – So 06.10. (ARH & SH))**
**Retro & Jetzt**
Jubiläumsausstellung von Sabine Gerstacker
20.9. Vernisage um 19:00 Uhr (ARH)

**Sa 21.09. | 20:00 (SH)**
**Faust – A Midnight Tale**
„Goethe mal anders"
Hörspielkonzert des Midnight Story Orchestras

**Sa 12.10. | 20:00 (SH)**
**Stephan Bauer**
„Ehepaare kommen in den Himmel –
in der Hölle waren sie schon"

**Sa 19.10. | 20:00 (SH)**
**Mythos Pink Floyd**
„Tribute Concert by The Floyd Council"



**Do 24.10. | 20:00 (KKB)**
**Vera Klima**
„Angekommen"
Deutscher Pop
Duo mit Manfred Mildenberger

**Fr 25.10. | 20:00 (ARH)**
**Micha Kern (D) & Jordan Brodie (I)**
„Songs without Words"
Gitarrenkunst von internationalem Format

**Sa 26.10. | 20:00 (SH)**
**Mac C&C Celtic Four**
„The Scottisch-Irish Night"

**Fr 8.11. | 20:00 (ARH)**
**Lanzinger Trio**
**„Welt – Raum – Volks – Musik"**
Wirtshausmusikanten mit Hackbrett,
Zither und Gitarre

**Fr 15.11. | 20:00 (ARH)**
**Anheizholz**
„Schall und Rauch"
Bayerischer Folk-Pop-Sound
mit Thomas und Christine Beer

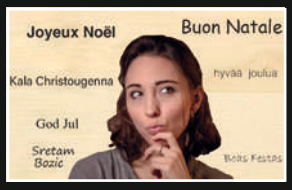
**So 24.11. | 18:00 (SH)**
**Petzenhauser & Wählt**
„Mia schenk' ma uns nix!"
Weihnachtsprogramm

**Mi 04.12. – Di 31.12. (SH)**
**Kunstausstellung**
**Silvana Mötzing-Güthlein**
„Bilderreise des rennenden Weihnachtsmannes"
4.12. Vernissage um 19:00 Uhr

**Sa 14.12. | 20:00 (SH)**
**Busenfreundinnen**
Komödie von Peter Blaikner,
Kleines Theater Salzburg

**Do 19.12. | 20:00 (KKB)**
**Louisiana Christmas Night**
mit Zydeco Annie & The Swamp Cats
Weihnachten in New Orleans

**Fr 20.12. | 20:00 (ARH)**
**Christmas s(w)ings around the world**
Weihnachtliches aus aller Welt
von und mit Anna Knott



**Ian Paice (Deep Purple) feat. Purpendicular**
Tour 2025

**Fr 31.01.2025**
**20:00 (SH)**

**Made in Germany - live**
Eine Zeitreise durch
die deutsche Popmusik

**Sa 26.04.2025**
**20:00 (SH)**