Ausgabe 23 | Frühjahr 2025

Wohlfühltipps für die Region – hier bei uns

RUNTER VON DER *Couch*

© Sandra Schuck

ROLF MILLER
KABARETTIST
11. Mai Salzachhalle Laufen
5. Juni Magazin 3 Bad Reichenhall

VOLL IM TREND: WANDERN
FAHRRADSAISON 2025
TOP-VERANSTALTUNGEN
GESUND DURCH RICHTIGE ERNÄHRUNG
PREISRÄTSEL

Ist Fußball noch Sport?

In meiner Jugend habe ich aktiv Fußball gespielt. Nach meiner „Karriere" blieb ich diesem wunderbaren Mannschaftsport treu, indem ich live-Übertragungen von Spitzen- oder Lieblingsclubs oder der Nationalmannschaft nie ausgelassen habe. Ich liebte den Fußball und war ein echter Fan.

Die Wichtigkeit des Profi-Fußballs hat bei mir jedoch in den letzten Jahren stark abgenommen und Spiele in ganzer Länge sehe ich mir kaum noch an. Wie kam es zu diesem Sinneswandel? Wenn man die Entwicklung verfolgt, mit der Aufblähung internationaler Wettbewerbe durch die FIFA ohne Rücksicht auf die körperlichen Belastungsgrenzen der Spieler, welche offiziell nach Geldbeträgen eingestuft werden. Nicht wenige Spieler haben inzwischen einen Marktwert von über 100.000.000 Euro! Spiele zu gewinnen, so mein Eindruck, ist weniger ein sportliches als ein pekuniäres Ziel.

Die Superzeitlupe der Übertragungsmedien machts möglich: Gelingt es einem Spieler in den gegnerischen Strafraum zu gelangen und ein Gegenspieler kommt in seine Nähe, dann fällt er. Natürlich gibt es echte Fouls, die zu einem Strafstoß berechtigen. Aber schon öfter konnte ich beobachten, eben in den Zeitlupenwiederholungen, dass der Stürmer keine Berührung mit seinem Gegner hatte und nach dem Motto handelte, dass ein Strafstoß eine größere Wahrscheinlichkeit ein Tor zu erzielen hatte, als der Versuch es spielerisch zu erzielen. Man könnte noch mehr Tatsachenbestände aufzählen, aber der Eindruck täuscht nicht: Profifußball hat weniger mit Sport als mit Profit zu tun. Ein Erlebnis vorkurzem hat mich in meiner Einschätzung noch bestärkt.

Im Rahmen einer Veranstaltung, die in einem Stadion eines Clubs in der Mozartstadt stattfand, wurde auch eine Führung durch diesen Fußballtempel, in dem auch Championsleague gespielt wird, angeboten.

Der „Führer", ein ehemaliger Fußballspieler, zeigte uns unter anderem den Bereich der Spielergarderoben, die man durch einen längeren Flur erreichte. Die Strecke zu den Garderoben der Heimmannschaft war in rotes Licht getaucht, das die Spieler psychologisch in aktive oder aggressive Stimmung versetzen soll. Der Gang zur Gästegarderobe war in blaues Licht gehüllt, das angeblich die Körperspannung herabsetzt. Die Garderobe, wo sich die Akteure umziehen und aufwärmen war bei der Heimmannschaft ebenfalls komplett in roter Farbe ausgestaltet, die der Gastmannschaft in deprimierendem Schwarz.

Zum Schluss durften wir das leere Stadion betreten. Hier greif ich nur einen Fakt heraus: Die Sitze der Ersatzspieler des Gastgebers können beheizt werden, die der Gästespieler nicht. Der „Führer" erzählte uns all dies mit sichtlichem Stolz.

Fußball ist eine Sportart. Sport verband ich immer mit Fairness. Was ich bei dieser Führung erfahren habe, hat aus meiner Sicht nichts mehr mit Sportlichkeit zu tun. Jetzt mag ich gar keine Übertragungen von Fußballspielen mehr angucken. Höchsten die Nationalmannschaft ist in einem Finale oder vielleicht mal Bayern München und natürlich 1860!

(K)eine Satire von Fiffi Schlautaler (Pseudonym)

Gastautoren in „Runter von der Couch"

Michaela Kaniber

Luise Kinseher

Hilde Gerg

Viktoria Rebensburg

Markus Eisenbichler

Stephan Zinner

Bettina Mittendorfer

Günter Grünwald

Werner Schmidbauer

Laura Dahlmeier

Helmfried von Lüttichau

Christine Eixenberger

Frank-Markus Barwasser

Christian Springer

Martin Frank

Sebastian Reich

Thomas Huber

Ilse Aigner

Georg Grabner

Felix Loch

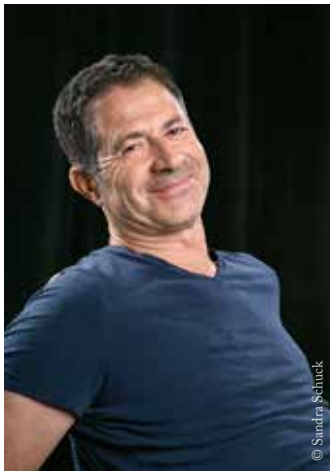
Willy Astor

Impressum

Inhaber, Herausgeber, Redaktion: mediActiv GbR, Adelstetten 49, 83404 Ainring · Redaktions- und Anzeigenkontakt: pk@runtervondercouch.com · Fotos: mediActiv, iStock, Tourist-Info Waginger See/Effner, Konzertbüro Augsburg, Sandra Schuck, Bastian Archard · Gastautoren dieser Ausgabe: Rolf Miller, Monika Seidenfuß, Fiffi Schlautaler
Druck: F&W Druck- und Mediencenter GmbH, Holzhauser Feld 2, 83361 Kienberg · 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.

Rolf Miller



Ihre Programme verbringen Sie hauptsächlich in sitzender Weise. Welche Rolle spielen Bewegung und Sport in Ihrem privaten Alltag?

Rolf Miller: Ohne Bewegung gehts gar nicht. Da bin ich das Gegenteil meiner Figur... Jekyll/Hyde .... oft setz ich mich um 20.00 h auf den Stuhl und denke "so, jetzt, mal ausruhn." Bisher hatte ich 3 Sportphasen im Leben: Fußball, dann Tischtennis, jetzt, seit dem 50. circa Tennis. Da gibts noch einiges aufzuholen. um die Antwort vorwegzunehmen: Federer ist der beste aller Zeiten. Die Beidhand-Rückhänder sollen froh sein, dass sie überhaupt zugelassen werden. Nick Kyrgios ist das größte Talent... aber das bin ich auch (grinst) - und Ronaldinho ist der beste Fußballer aller Zeiten. Warum da Namen wie Messi, Maradona oder Pele, auch Beidhänder, kursieren, keine Ahnung.

Stimmt es, dass Sie ein verhinderter Fußball- oder Tennisprofi sind? Wie weit haben Sie es jeweils gebracht und was hat Sie letztendlich verhindert?

Rolf Miller: Natürlich, solche Gerüchte muss man immer bestätigen... nachdem ich zeitweise aus Verzweiflung sogar eine beidhändige Vorhand spielte, wie Monica Seles oder Fabrice Santoro sieht man, da muss richtig viel Talent da sein - beim Fußball wars ähnlich ...

Es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass sich Kunst und Kultur positiv auf die körperliche Immunabwehr auswirken. Glauben Sie als Künstler an diesen gesundheitlichen Effekt durch Ihren Beruf?

Rolf Miller: Ich hatte nie so viele Erkältungen wie nach Corona ... spätestens ab einer Pandemie scheint diese Annahme also ad acta ... insgesamt habe ich zwar kaum Auftritte absagen müssen in 34 Jahren Bühne, aber ich stand 2019 mit der echten Grippe 6 Wochen auf der Bühne, bzw. saß, wie auch mit Kreuzbandriss. Da muss schon die Stimme weg sein, dass man nicht auftreten kann.

Auch eine gesunde Ernährung ist Teil der gesundheitlichen Prävention. Spielt das in Ihrem Leben eine Rolle und was essen sie am liebsten?

Rolf Miller: Ich esse megagesund und haue danach per Zuckerschock alles kaputt, oder mit Whisky, oder dope, oder crack .... gut stimmt jetzt nicht, aber für einen Gag wars ok. Ich esse am liebsten die Sachen meiner Mutter ... warum mir Chiasamen oder Tofu nicht schmecken ist Zufall, hat nicht mit vegan oder Fleischmystik zu tun. Wie in der Kunst kommt es nicht auf das was, sondern aufs wie an. Je nach Zubereitung und Würzung kann man dann doch alles essen, was man pur evtl. nicht runterbringt.

Eines Ihrer Zitate lautet „Manche sind zu dumm, um blöd zu sein“. Können Leute, auf die das zutrifft, froh drüber sein?

Rolf Miller: Streng genommen geht es denen nicht besser, weil es ihnen besser ginge, wenn sie das Blödsein hinbrächten, ihnen also der Einbruch z. B. gelänge, ohne erwischt zu werden ... oder sie ihr eigenes Dummsein nicht bemerken würden. D. h sie sind noch nicht dumm genug, müssen noch dran arbeiten... mit crack z. B. oder Whisky oder Zucker....

Ihr aktuelles Programm titelt mit „Wenn nicht wann dann jetzt“. Bei den Gedanken an den Klimawandel oder an aktuelle politische Tendenzen: Beziehen Sie den Titel und den Inhalt Ihres Programms auch auf das Zeitgeschehen?

Rolf Miller: Das kann man auf alles beziehen. es ist ja generell besser, Dinge zu verbessern oder zu erledigen. Im Programm bezieht es sich tatsächlich auf den Sohn des Kumpels, der zu blöd war, erfolgreich einzubrechen und jetzt mal aufwachen muss.

ROLF MILLER,
11. Mai Salzachhalle
Laufen
5. Juni Magazin 3
Bad Reichenhall

Sind Kühe gefährlich für Wanderer?

Kühe sind von Natur aus friedlich – doch wenn sie sich bedroht fühlen, können sie Wandernden durchaus gefährlich werden. Richtiges Verhalten im Umgang mit Weidevieh schützt vor Verletzungen und rettet im besten Fall sogar Leben.

Die wichtigsten Regeln zum Thema Kühe beim Wandern:

- Tiere nicht füttern oder streicheln und nicht mit hektischen Bewegungen erschrecken.
- 20 - 50 Meter Abstand halten und langsam vorbei gehen
- Hunde an die Leine nehmen, Begegnung von Mutterkühen und Hunden vermeiden!
- Auf den Wanderwegen bleiben, Zäune respektieren und Gatter beim Verlassen der Weide schließen.
- Drohgebärden der Tiere beachten. Bei Gefahr: Ruhig bleiben und Weide zügig verlassen.

Warnsignale: Worauf man achten sollte

- lautes Muhen
- hektische Bewegungen
- gesenkter Kopf
- Scharren der Hufe

Bemerkt man solche Warnsignale, solltest man sich in möglichst großem Abstand von der Herde entfernen. Notfalls empfiehlt sich der Rückzug. Kühe können bis zu 40 km/h schnell werden und haben ein Lebendgewicht, dem der Mensch nichts entgegensetzen kann. Es gilt die Devise: Kein Risiko! Attacken von Kühen auf Wandernde sind sehr selten und passieren meist nur, wenn Menschen sich falsch verhalten. Etwa, weil sie ihren Hund frei durch die Kuhherde rennen lassen oder die Weidetiere erschrecken.

„Geschichten von Hütten und Hüttenwirten“

...werden erzählt von Walter Pretzl, der ein halbes Jahrhundert lang als Bergführer unterwegs war. Ein schönes Geschenk - nicht nur für Bergsteiger!

Erhältlich in Berchtesgaden beim „Anzeiger" und in der Buchhandlun Rupprecht, in Freilassing in der Buchhandlung SKRIBO Krittian, in Hallein in der Kelten- Buchhandlung.

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

Bewegung optimal:

GEFÜHRTE GRUPPENWANDERUNGEN MIT RUNDUM-VERSORGUNG

Es ist DER Trend im outdoor-Sport: Das wandern! Bewegung an der frischen Luft, besonders in der sauberen und dünneren Bergluft, macht glücklich und ist wissenschaftlich nachgewiesen gesund. In der Euphorie aber machen Unerfahrene oft Fehler. Ist es die unzureichende Ausrüstung, die fehlende oder falsche Verpflegung oder fehlende Orientierung bei der gewählten Route: Es gibt eine Lösung.

Das Unternehmen „Alpine Welten", in dem viele professionelle Bergführer versammelt sind, bietet unter der Marke **24h Trophy – Das Wanderevent** geführte Gruppen-Wanderungen mit Rundumbetreuung an. Es ist für jeden etwas dabei, denn die Touren sind auf verschiedene Distanzen angelegt: 6, 12 oder 24 Stunden. **Neu im Programm: 6-Stunden-Touren für Jedermann.**

„Die Veranstaltung ist eine Mischung aus sportlicher Herausforderung und Naturgenuss mit dem Fokus auf Gemeinschaft und dem nachhaltigen Erlebnis des Wanderns in den Bergen", so der Geschäftsführer von „Alpine Welten" Hansi Stöckl. Die Wanderungen sind komplett durchorganisiert. Die Touren sind auf Basis von GPX-Daten exakt durchgeplant und die Teilnehmer profitieren von einem digitalen Geh- und Pausenplan.

Bei den begleitenden professionellen Guides kann man sich bereits im Vorfeld zum Beispiel über die Packliste, oder auch während der Tour beraten lassen. Auch für die Verpflegung ist bestens gesorgt, sowohl unterwegs als auch auf am Weg liegenden Hütten. Sollte einmal ein Notfall eintreten, ist ein Shuttle-Service parat. Am Ziel angekommen, egal ob nach 6, 12 oder 24 Stunden, wartet noch eine kleine Belohnung beim „Finisher-Event".

Juni: Inzell im Chiemgau

Im direkten oder näheren Einzugsbereich unseres Magazins finden 3 Termine für Gruppenwanderungen dieser Art statt. Den Anfang macht Inzell. Da, wo die Berge beginnen, findet sich ein Juwel für Naturfreunde und Sportbegeisterte gleichermaßen. Die Touren mit den 3 unterschiedlichen Dauern finden am 27. und 28. Juni statt und bieten neben Bewegung auch ein tolles Rahmenprogramm.

August: Der Salzburger Lungau

Atemberaubende Ausblicke und sanfte Höhen gepaart

mit überschwänglicher Gastfreundschaft lassen das Wanderherz höher schlagen. Entdecke vom 22. bis 23. August den Lungau auf neuen Strecken und erlebe ein wunderbares Straßenfest.

September: Berchtesgaden

Hier, wo die Wandermarathons vor 14 Jahren ihren Anfang nahmen, findet man eine perfekte Kombination aus alpiner Schönheit, Abenteuer und kulturellen Entdeckungen. Vom 19. bis 21. September findet man das pulsierende Leben im schönen Berchtesgaden ebenso wie die ruhige Atmosphäre der Berge mit diesem Highlight: Die Tour zum Watzmann mit dem Hocheckgipfel auf 2713 Metern Höhe.

Weitere Informationen und Anmeldung unter www.24h-trophy.de.

Werbung

Wanderer sind Gäste der Natur

Wandern liegt voll im Trend und ist eine sanfte Sportart, die im Einklang mit der Umwelt stattfindet. Wir wandern, weil es gesund ist und weil die Schönheit der Natur uns gut tut. Seriöse Wanderfreunde verhalten sich mit Respekt gegenüber der Umwelt, Tieren und Mitmenschen.

Ein Problem für die Umwelt ist auch, dass auf und neben den Wegen Müll herumliegt. Meistens ist dieser der Verpflegung geschuldet und lässt sich oft vermeiden. Die Wurstsemmel oder der Apfel usw. brauchen keine Wegwerf-Verpackung, wenn man sie in wiederverwendbaren Dosen transportiert. Das gilt auch für die beim Wandern so wichtigen Getränke. Wiederbefüllbare Trinkflaschen, am besten aus Edelstahl, sind umweltfreundlicher als Plastik und Glasflaschen.

Müll nicht zurücklassen

Zur Wanderausrüstung gehören unbedingt Müllbeutel. Niemand freut sich, bei den Wanderpausen zwischen Eierschalen, Obst- oder Brotresten, gebrauchten Papiertaschentüchern oder gar Fäkalien zu sitzen. Manche Essensreste sind mit Pestiziden belastet, die auch Tieren schaden können.

So wenig Spuren wie möglich in der Natur zu hinterlassen, bedeutet nachhaltiges Wandern. Wandern und dabei Müll einsammeln, am besten nicht nur seinen eigenen, schützt die Umwelt und macht ein gutes Gewissen.

Wanderer sind Gäste, die Natur mit ihren Pflanzen und Tieren sind die Gastgeber. Der seröse Gast in der Natur verlässt nicht die Wege und vermeidet Lärm. Es ist wichtig, dass Wild- und Weidetiere niemals gefüttert werden und genügend Abstand zu ihnen gehalten werden muss. Auch auf das tolle Foto mit Tieren sollte man vor allem während der Brutzeit und der Brunft- bzw. Balzzeit verzichten.

Die Natur nicht verändern

Wer zuhause Gäste hat möchte nicht, dass diese Dinge aus seiner Wohnung zur Erinnerung mit nach Hause nehmen.

Wer Gast in der Natur ist, sollte sich ebenso verhalten. In der Natur haben jeder Stein, jeder Grashalm, jeder Ast und jede Blume ihren Platz. Deshalb gilt: Keine Blumen pflücken, keine Äste abbrechen, nichts in Rinden ritzen, keine Steine als Souvenir mitnehmen und so weiter.

Im Erleben der Natur liegt der Reiz einer Wanderung. Sich rücksichtsvoll und umweltfreundlich dabei zu benehmen, schützt unsere Umwelt und sorgt dafür, dass das, was wir lieben – das Wandern – auf in Zukunft möglich bleibt.

Erleben Sie die heilende Kraft der Natur – Kräuterwanderung am Waginger See

Tauchen Sie ein in die Welt der Heilkräuter und entdecken Sie die vielseitige Pflanzenwelt rund um den Waginger See! Auf einer geführten Kräuterwanderung mit Yvonne Liebl lernen Sie, wie Pflanzen wie Spitzwegerich, Schafgarbe, Girsch, Gundermann und Rotklee bereits im Mittelalter für ihre heilende Wirkung geschätzt wurden. Erfahren Sie, wie diese Kräuter bei der Behandlung von Reizhusten, Immunschwäche und Insektenstichen helfen können.

Nach einem informativen Spaziergang im Garten des Hotel Eichenhof werden die gesammelten Kräuter in der hoteleigenen Küche zu einer köstlichen Kräutersuppe verarbeitet. Als Heilkräuterexpertin und leidenschaftliche Köchin begleitet Yvonne Liebl die Teilnehmer durch die Zubereitung eines selbstgemachten, aromatischen Brotaufstrichs.

Die Kräuterwanderung ist ein genussvolles Naturerlebnis und findet jeden Dienstag um 9:30 Uhr von Mai bis September statt.

Weitere Infos unter www.waginger-see.de/abenteuer.

© Tourist-Info Waginger See/Effner

Idealer Ausgangspunkt für Wanderungen von leicht bis anspruchsvoll. In 40 Minuten auf Wanderwegen von der Jenner-Bergstation erreichbar. Ganzjährig bewirtschaftet – essen, trinken, übernachten.

Carl-von-Stahlhaus, Tel. 0049 8652-6559922

www.stahlhaus.at

Respekt vor Wildtieren

Immer mehr Wanderer, Biker und Kletterer findet man auf den Bergen und in der Natur. Das führt in der Tierwelt zu Problemen.

Um die scheuen Wildtiere zu schonen und ihrem Aussterben vorzubeugen, denn ohne sie haben auch wir keine Zukunft, sollte man diese Regeln beachten.

- Sonnenaufgangszeit für Touren meiden
- Nicht in den Dämmerungs- und Nachtstunden unterwegs sein
- Von April bis Juli (Balz und Brutzeit) besonders vorsichtig sein
- Touren immer mit Karten, die das DAV-Gütesiegel "Natürlich auf Tour!" tragen, oder mit entsprechend ausgestatteten Onlinetools planen
- Am Ausgangspunkt und im Gelände auf Hinweistafeln und Routenempfehlungen achten
- Lärm vermeiden
- Lebensräume erkennen: Wildtiere nur aus der Distanz beobachten, Futterstellen umgehen, Hunde anleinen
- Auf üblichen Forst- und Wanderwegen bleiben, nicht querfeldein auf- und absteigen
- Abstand zu Baum- und Strauchgruppen halten
- Aufforstungen und Jungwald schonen

Menschen wollen nicht gestört werden, wollen sich wohl fühlen und möchten nicht in Angst leben. Bringen wir diesen Respekt auch gegenüber den Wildtieren auf!

Wandern mit Ziegen – Ein unvergessliches Abenteuer für die ganze Familie

Rund um Waginger im nordöstlichen Chiemgau warten viele kleine Abenteuer, die den Aufenthalt mit Kindern zu einem großen Erlebnis machen. Hier wandert man gemütlich mit Lamas oder begibt sich auf lustige Wettrennen mit gehörnten Kobolden. Wie viele Eltern wissen, löst der Vorschlag zum Wandern oder Spazierengehen beim Nachwuchs ja nicht automatisch Begeisterungsstürme aus. Wenn jedoch tierische Begleiter mit von der Partie sind, laufen die Füße fast von allein. Auf dem eineinhalbstündigen Familienspaziergang mit neugierigen Ziegen an der Leine gibt es jedenfalls auch für Zweibeiner viel zu entdecken.

Los geht es für mindestens sechs Teilnehmer immer nach telefonischer Vereinbarung auf dem Hof von Ziegenbäuerin Maria Frisch in Wonneberg. Im Anschluss freuen sich die Entdecker auf eine kräftige Brotzeit mit verschiedenen Ziegen-Frisch- und Weichkäsesorten auf frischem Bauernbrot.

Mehr unter www.waginger-see.de/abenteuer

© Tourist-Info Waginger See/Axel Birner

Der Drahtesel scharrt mit den Hufen

Im Märzen spannt nicht nur „der Bauer die Rösslein ein", wie es im Volkslied heißt, auch der Wanderer schnürt seine Schuhe, der Bergsteiger packt den Rucksack und der Radfahrer macht seinen Drahtesel fit. Heutzutage bedeutet „Drahtesel" nicht mehr „nur" Fahrrad. Es gibt viele Schreibarten wie zum Beispiel e-bike, Rennrad, mountainbike, Trekkingrad, City-bike, BMX, etc.. Eines haben deren Benutzer gemeinsam: Im Märzen wollen sie raus in die Natur, die aufblühende Landschaft genießen und sich dabei fit halten.

Ob man eine sportliche Tour oder einen Familienausflug plant, eines ist wichtig: Das Fahrrad „auf Vordermann" zu bringen und auf Fahrsicherheit und Funktionsfähigkeit zu überprüfen, z. B.:

- Reifen auf Defekte und Druck prüfen
- Kontrolle aller Beleuchtungen am Fahrrad
- Check der Satteleinstellungen
- Prüfung von Schutzeinrichtungen für Kinder
- Kontrolle auf die Fahrtauglichkeit oder Defekte

Wurden die Fahrräder lange nicht genutzt oder ist man technisch eher unbegabt, sollte man eine Fachwerkstatt aufsuchen.

Planung ist fast alles

Egal ob sportliche oder gemütliche Tour, man sollte sie detailliert planen hinsichtlich Höhenmeter, Streckenbeschaffenheit, Fahrzeitlänge, Wettervorhersage.

Die Sicherheit sollte bei einer Fahrradtour immer an erster Stelle stehen. Es besteht in Deutschland zwar keine Helmpflicht, jedoch ist das Tragen dringend zu empfehlen. Das Fahrradgepäck sollte auch dies beinhalten:

- Fahrradschlösser
- Erste-Hilfe-Set mit Zeckenzange, Pflastern und Desinfektionsmitteln.
- Regenjacken und wetterfeste Kleidung
- Persönliche Medikamente
- Sonnencreme und Insektenschutzmittel.
- Evtl. powerbank für den Handy-Akku

Einkehrschwung bei Radlausflug

Vor allem bei längeren Strecken kann es wichtig sein, seinen Körper zwischendurch zu versorgen, um Schwächeanfällen, Muskelkater oder Durst zu begegnen. Sinnvoll oder wichtig sind unter anderem Getränke ohne Promille, Müsliriegel, Nüsse, Obst, Gemüse, Traubenzucker.

Oftmals wird der Fehler gemacht, zu wenig Pausen zu machen. In Ruhepausen kann sich der belastete Körper regenerieren, was auch für Kinder sehr wichtig ist.

Genuss und Gemütlichkeit einer Radtour kann auch eine Pause in einem Gasthaus erhöhen. Auch in unserer Region gibt es gastronomische Betriebe, die Radler willkommen heißen. Nicht selten werden „radlerfreundliche" Speisen oder spezieller Service angeboten.

Gästehaus und Restaurant St. Florian

Radfahrer willkommen!

Unser Restaurant, der Biergarten mit der urigen Almhütte oder unsere sonnige Terrasse haben täglich für Sie geöffnet. Genießen Sie unser vielfältiges „Feuerwehrheimfrühstück", ab 12.00 Uhr unsere kulinarischen Köstlichkeiten, einen Kaffee und dazu ein Stück Kuchen oder Torte oder einen leckeren Eisbecher. Es ist für jeden Geschmack und für Groß und Klein etwas dabei.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Gästehaus und Restaurant St. Florian
Feuerwehrheimstr. 12-18
D-83457 Bayerisch Gmain

St. Florian

Tel.: +49 8651 9563-0 oder -220
info@feuerwehrheim.de
www.feuerwehrheim.de

Eine Radtour pro Gemeinde

Im Bergsport wurden von Reinhold Messner und ein paar anderen alle Achttausender Berge der Welt bestiegen. Ein Rekord! Ein Rekord, den es vielleicht noch gar nicht gibt ist: Alle Gipfel des Berchtesgadener Landes über 1500 Meter zu besteigen.

Wir möchten Ihnen einen anderen „Rekordvorschlag" machen: Unternehmen Sie mindestens 1 Radtour in jeder Gemeinde unseres Landkreises. Um dies zu erleichtern, machen wir Ihnen ein paar Vorschläge – ohne diese auf Beliebtheit oder andere Qualitäten geprüft zu haben.

Teisendorf:
Vom Ausgangspunkt Teisendorf führt der **Milchstraßen-Radweg** überwiegend bergwärts über Freidling, Allerberg, Fuchssteig und Neukirchen zum Surbergbichl.

Laufen:
Der Badeseen-Radweg berührt auf verkehrsarmen Nebenstraßen und Radwegen den Waginger-, Tachinger- und den Abtsdorfer See.

Saaldorf-Surheim:
Schönes Panorama begleitet das sanfte Auf und Ab dieser Radtour vorbei am **Abtsdorfer See** und durch das **Schönramer Filz**.

Freilassing:
Der **Freilassinger Radrundweg** ist ein leichter Rundkurs in und um die Stadt Freilassing. Er führt ausgehend vom Bahnhof auch in die Stadt und bezieht die Freilassinger Lokwelt mit ein.

Ainring:
Mit leichten Steigungen fährt man **rund um den Högl** und auch durch die Orte Anger, Thundorf, Ulrichshögl und Ainring.

Anger:
Die **Teisenberg Runde** setzt Fitness voraus und führt von Anger auf der beliebten Radstrecke zum Höglwörther See und über das Ramsauer Tal nach Teisendorf.

Piding:
Der **Familien-Radweg** ist kein Rundkurs, sondern ein Streckenradweg, auf dem man von Piding aus auch die Orte Bad Reichenhall, Hammerau, Laufen am Fluß entlang erreicht.

Bad Reichenhall:
Die Tour **rund um Bad Reichenhall** ist ein abwechslungsreicher Kurs um die Stadt über die Orte Karlstein, Nonn, Piding, Marzoll, Großgmain und Bayerisch Gmain.

Bayerisch Gmain:
Eine Strecke von 46 km und eine geschätzte Fahrzeit von 4 ½ Stunden benötigt man **Rund um den Untersberg**.

Schneizlreuth:
Die **Achberg-Runde** führt von Unken in Österreich, der Saalach entlang, über den Aschauer Sattel nach Unterjettenberg und Schneizlreuth sowie retour.

Bischofswiesen:
Der **Berchtesgadener Radstern Nord** führt von Berchtesgaden durch Bischofswiesen nach Hallthurm und über den Aschauerweiher zurück.

Berchtesgaden:
Entlang der Berchtesgadener Ache führt der **Berchtesgadener Radstern Ost** über die Kugelmühle weiter bis nach Marktschellenberg.

Marktschellenberg:
Über den **Radweg Berchtesgaden – Salzburg** geht es entlang der Berchtesgadener Ache über die Hellbrunner Allee mit ihren Schlössern in die Altstadt von Salzburg.

Schönau:
Die abwechslungsreiche E-Bike-Tour **Salzwand Rundweg** führt über den Obersalzberg bis zum Nationalpark Berchtesgaden.

Ramsau:
Die angenehme, kurzweilige Bike Tour verläuft auf befestigten Wegen im Klausbachtal zur **Bindalm über den Hintersee**.

Zu beachten: Diese Kurzbeschreibungen erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Bitte vor einer Tour unbedingt Informationen über Streckenlänge, Höhenmeter, Schwierigkeitsgrad et cetera bei Tourismusbüros oder in der Fachliteratur einholen. Die Verantwortung für den Tourverlauf liegt ausschließlich bei der durchführenden Person. Und – sind Sie nicht unbedingt auf Rekorde aus!

DA GEHE ICH HIN!

Stefan Schimmel

Programm der Salzach-Festspiele 2025

Sa. 05. Juli 2025 20:00 Uhr
Bad Reichenhaller Philharmoniker
Di. 08. Juli 2025 20:00 Uhr
Stefan Schimmel
Kabarett (Comedy)
Fr. 11. Juli 2025 20:00 Uhr
Don Quijote
Neues Globe Theater, Berlin
Sa. 12. Juli 2025 20:00 Uhr
Super ABBA
ABBA-Revival Band
So. 13. Juli 2025 20:00 Uhr
Brettl-Spitzen
Mit Couplet AG u.a.
Di. 15. Juli 2025 20:00 Uhr
Werner Schmidbauer & Martin Kälberer mit Ami Warning
Konzert
Fr. 18. Juli 2025 20:00 Uhr
Sigi Zimmerschied
Kabarett
Sa. 19. Juli 2025 20:00 Uhr
Irish Folk Night
Konzert
Fr. 25. Juli 2025 20:00 Uhr
The Beatles Tribute Show
Konzert
Sa. 26. Juli 2025 20:00 Uhr
Django 3000
Gypsy-Konzert

Infos: salzachfestspiele.de
+49 8682 8987-0

Roland Hefter

150-jähriges Jubiläum Feuerwehrverein Rückstetten vom 10.07. - 13.07.2025

Mittwoch 09.07.2025
19:30 Uhr: Bieranstich durch den Schirmherrn Georg Grabner
20:00 Uhr: Politischer Abend mit dem Bayerischen Finanzminister Albert Füracker
Donnerstag 10.07.2025
20:00 Uhr: Kabarettabend mit Roland Hefter und seinem Programm "Das Beste aus 30 Jahren" (Einlass ab 18:00 Uhr)
Freitag 11.07.2025
20:00 Uhr: Bierzeltstimmung mit der "Bumpheislmusi" aus Surheim (Einlass ab 18:00 Uhr)
Sonntag 13.07.2025
Festsonntag 150 Jahre Feuerwehrverein Rückstetten
08:00 Uhr: Empfang der Vereine
09:15 Uhr: Aufstellung zum Kirchenzug
10:00 Uhr: Feldgottesdienst (Kapelle in Kleinrückstetten)
12:00 Uhr: Mittagstisch mit der Musikkapelle Teisendorf

Karten Roland Hefter bei Nah & Gut Kern Rückstetten, Raiffeisen Lagerhaus Teisendorf, EDEKA Aicher Oberteisendorf, Versicherung Rauch Lauter

Rolf Miller

Rolf Miller in Laufen 11.05.25, Beginn 18:00 Salzachhalle Laufen

Mit **„WENN NICHT WANN DANN JETZT“** wird **Rolf Miller** eines mit Sicherheit erneut schaffen: elegant stolpernd den Elefanten im Raum zu umgehen. Miller gelingt der „schmale Spagat“, wie er es falsch nennen würde; das Vorführen seiner Figur einerseits, aber auch darin spiegelnd unser eigenes Versagen andererseits, darzustellen; zum Glück mit seinen Registern der kaum überhöhten Satire, mit eben genau der Leichtigkeit, die wir von ihm kennen - und deshalb gar nicht gleich bemerken, wie er den Elefanten zumindest betäubt:„...wenn nicht wann, äh dann ... jetzt ... also äh ... vom Ding her ... praktisch...“
Es-genügt-nicht-sich-keine-Gedanken-zu-machen-man-muss-auch-unfähig-sein-sie auszudrücken-Teil 8!
Sichern Sie sich Ihre Karten bereits jetzt im Vorverkauf bei allen bekannten Vorverkaufsstellen!

Veranstalter:
JIMBOB EVENTS
Tickets: Reservix GmbH, www.reservix.de,
Tel.: +4976188849999

Roman Keating

VR open air am Königsee 12. -14. September 2025

Ein einzigartiges musikalisches Ereignis direkt am atemberaubenden Königssee! Nach dem erfolgreichen Konzert im Jahr 2023 gibt es auch 2025 ein unvergessliches Musikerlebnis mit Weltstars in einer der schönsten Naturlandschaften Deutschlands.

12. September 2025
Schmidbauer & Kälberer & Ringlstetter

13. September 2025
Ronan Keating

14. September 2025
CLASSIC ROCK

Veranstalter: Volksbank Raiffeisenbank Oberbayern Südost
Ticket-Hotline: 08621 8188

KULTURFRÜHLING BAD REICHENHALL
Coole Kultur von März bis Juni!

22. März bis 22. Juni: Pures Vergnügen

Frühling liegt in der Luft – Zeit für den 3. Bad Reichenhaller Kulturfrühling! Besucher dürfen sich wieder auf den bunten Veranstaltungsreigen freuen, der mit gemütlichen Festen, dramatischen Aufführungen, geselligen Märkten, erhebenden Konzerten, bissigem Kabarett, zauberhaften Shows, inspirierenden Vorträgen, bewegenden Filmen und natürlich kreativen Spontanaktionen aufwartet. Der Kulturfrühling in Bad Reichenhall besticht durch die pure Fülle und Vielfalt seiner kulturellen Angebote.

Von A wie Applaus bis Z wie Zerstörung

Die Bühnen der Stadt erwachen zum Leben und sind mit Live-Events und Konzerten prall gefüllt, von klassischer Musik und Mozarttagen der Bad Reichenhaller Philharmoniker über moderne Klänge im Magazin 3 bis hin zu Chorgesängen von Johannespassion bis Rock´n´Hall. Aber auch ernstere „Töne" sind beim Kulturfrühing zu finden, etwa beim Vortrag „Zerstörung – Kriegsende – Stunde Null. Bad Reichenhall im Jahr 1945" von PD Dr. Johannes Lang im ReichenhallMuseum.

Startschuss: Kultur, Brunnen & Blumen zum Jubiläum „50 Jahre Fußgängergarten"

Am 22. März um 10:45 Uhr beginnt das Spektakel mit dem Alphornemsemble „Reich an Schall" auf dem Gelände der Alten Saline. Ab 11:00 Uhr werden am Rathausplatz Samentütchen verteilt, deren Inhalt auch vor Ort gleich eingepflanzt werden darf. Die Samentütchen sollen zum einen auf das Event, als auch auf das 50-jährige Fußgängerzonen-Jubiläum aufmerksam machen. Damals geplant als „Fußgängergarten" wird die Stadtgärtnerei in Kooperation mit dem Stadtmarketing die Fuzo dieses Jahr verstärkt zum Blühen bringen. Damit auch zu Hause die Blumenpracht sprießt, werden die Blumensamen solange der Vorrat reicht mit dem Kulturfrühlings-Programm im Handel und in den Tourist-Infos gratis erhältlich sein. Spannend, ob die „Kultursaat" auch aufgeht – wer seine Blumenbilder via Social Media postet, hat die Chance auf ein Dinner für 2 im Klosterhof. Näheres auf den Samentütchen.

Dazu gesellen sich am **„Tag des Wassers" (22. März)** eine Brunnenführung, Frühschoppen mit Goldtropf-Musi, ein Wasser-Wunschkonzert der Bad Reichenhaller Philharmoniker und eine Tour durch die Reichenhaller Mineralwasser-Produktion in Karlstein.

Weitere Beispiele gefällig? „Kino für Toleranz" im Park-Kino, Modenschau und Zauberei im Kaufhaus Juhasz, Frank Sinatra Show, Christian Springer oder Rolf Miller im Magazin 3, Nacht der Bibliotheken, Osterbrunnen am Florianiplatz, Fair-Trade Nachhaltigkeitstage, Frühlings-Streetfood, Bergwaldbaden, Bella Italia Markt, 125 Jahre Saalachthaler mit Festzelt, Internationaler Museumstag, 150 Jahre DAV Bad Reichenhall, „Kunst & Reden" in der Kunstakademie, Literarische Abende, Afrikanische Weltmusik, Berggottesdienst, u.v.m.

Einen Tag vor Ende des Kulturfrühlings startet das lustige Entenrennen des Reichenhaller Unternehmerforums – los geht es um 11:00 Uhr vor dem Park-Kino in der Fußgängerzone.

Mit Spielenachtmittag, Western- & US-Car-Show und Streetfood findet der Kulturfrühling sein gelungenes Ende am 22. Juni.
Gemeinsam feiern und den erfrischenden, puren Frühling in der Kulturstadt Bad Reichenhall erleben.
Programm und Veranstaltungen: bad-reichenhall.de/kf

Tipp des Stadtmarketings: Gerne auch neue und unbekannte Formate ausprobieren!

Raiffeisen Kultursommer: Stargeigerin Anne-Sophie Mutter kommt zusammen mit dem Royal Philharmonic Orchestra

Stargeigerin Anne-Sophie Mutter präsentiert am 9. Juli 2025 beim **RAIFFEISEN KULTURSOMMER** auf dem Kapellplatz in Altötting zusammen mit dem **Royal Philharmonic Orchestra** unter der Leitung von Lina González-Granados **Werke des Hollywood-Komponisten John Williams** wie das legendäre "Sound the Bells!", sein Violinkonzert Nr. 2 sowie Highlights der Filmmusik aus den Blockbustern "Superman", "Indiana Jones", "Harry Potter", "E.T." u.v.m. **Es ist ihr einziges Konzert 2025 in Bayern!**

Anne-Sophie Mutter ist ein musikalisches Phänomen: Seit 48 Jahren konzertiert die Virtuosin weltweit in allen bedeutenden Musikzentren und prägt die Klassikszene als Solistin, Mentorin und Visionärin. Dabei ist die viermalige Grammy Award Gewinnerin der Aufführung traditioneller Kompositionen genauso verpflichtet wie der Zukunft der Musik. Sie hat bislang 31 Werke uraufgeführt – Thomas Adès, Unsuk Chin, Sebastian Currier, Henri Dutilleux, Sofia Gubaidulina, Witold Lutoslawski, Norbert Moret, Krzysztof Penderecki, Sir André Previn, Wolfgang Rihm, Jörg Widmann und John Williams haben für Anne-Sophie Mutter komponiert. Darüber hinaus widmet sie sich der Förderung musikalischen Spitzennachwuchses und zahlreichen Benefizprojekten.

Das Royal Philharmonic Orchestra (RPO) gilt als das meistgefragte Orchester Großbritanniens – eine Anerkennung, die Sir Thomas Beecham, der das Orchester 1946 gründete, sicherlich gefallen hätte. Mit rund 200 Konzerten pro Saison und einem weltweiten Publikum von mehr als 60 Millionen Menschen verfügt das RPO über ein breites Repertoire, mit dem es das vielfältigste Publikum aller britischen Sinfonieorchester erreicht. Während die künstlerische Integrität an erster Stelle steht, überschreitet das Orchester auch Grenzen zu anderen Genres, wie z.B. durch Aufnahmen von Videospiel-, Film- und Fernseh-Soundtracks und die Zusammenarbeit mit Popstars.

Die Kolumbianerin **Lina Gonzalez-Granados**, die für ihren "reichen, herzlichen Orchesterklang" (Chicago Sun-Times), ihre "rhythmische Vitalität" (San Francisco Chronicle) und ihre "rohe Kraft" (LA Times) gelobt wird, hat sich national und international als einzigartig talentierte, junge Dirigentin hervorgetan. Ihre kraftvollen Interpretationen des Sinfonie- und Opernrepertoires sowie ihr Engagement für neue und unbekannte Werke lateinamerikanischer Komponisten haben ihr internationale Anerkennung eingebracht.

Tickets gibt es unter www.raiffeisen-kultursommer.de sowie bei allen bekannten Vorverkaufsstellen!

Benefiz-Konzert zugunsten der Sparkassen-Bürgerstiftung BGL – am 15. Juli 2025 auf Schloss Triebenbach

WERNER SCHMIDBAUER & MARTIN KÄLBERER LADEN EIN: AMI WARNING

Unter diesem Titel präsentieren die beiden Vollblutmusiker Abende mit besonderer Intensität und Dynamik. Legendär sind ihre Konzerte, etwa mit Hannes Ringlstetter oder Pippo Pollina.

2025 laden Schmidbauer & Kälberer die herausragende Sängerin Ami Warning ein. Die deutsche Singer-Songwriterin, Tochter des Münchner Musikers Wally Warning (der bereits Gast bei Schmidbauer & Kälberer war), bewegt sich musikalisch zwischen Pop, Soul und Reggae. Mit ihrer unverwechselbaren Stimme berührt sie ihr Publikum tief. 2024 veröffentlichte sie ihr fünftes Album „Auszeit". Diese besondere musikalische Konstellation verspricht ein einmaliges Konzerterlebnis mit handgemachter Musik und hörenswerten Geschichten.

Doch dieses Konzert am 15. Juli 2025 im Rahmen der Salzach Festspiele Laufen ist mehr als nur ein Abend voller Musik und Emotionen: Der gesamte Erlös kommt erneut der Unterstützung lokaler Projekte zugute. Die Sparkassen-Bürgerstiftung Berchtesgadener Land engagiert sich seit über 20 Jahren leidenschaftlich als Stiftung von Bürgern für Bürger im Landkreis. Erfahren Sie mehr unter www.s-buergerstiftung-bgl.de.

Weitere Infos und Tickets zum Konzert:

www.salzachfestspiele.de
44,80 € pro Person

BGLplus-Kunden der Sparkasse BGL zahlen nur 40,00 € p. P. und können ihre exklusiven Vorteilstickets unter 08651 707-123 bestellen.

Bürgerstiftung Berchtesgadener Land

Benefiz-Konzert zugunsten der Sparkassen-Bürgerstiftung BGL

15. Juli 2025 | Schloss Triebenbach

Ein einmaliger Abend voller handgemachter Musik und berührender Geschichten!

Infos & Tickets: *www.salzachfestspiele.de*
Tickets: 44,80 € p. P. | BGLplus-Vorteil: 40,00 € p. P.

Exklusive Vorteilstickets: 08651 707-123

Sparkasse Berchtesgadener Land

Bürgerstiftung Berchtesgadener Land

Mit Bärlauch & Brennnessel fit ins Frühjahr

Monika Maria Seidenfuß-Bauernschmid
Dipl. Berufspäd. Ernährungs- und Hauswirtschaftswissenschaften (Univ.), Praktikerin der traditionellen Europäischen Heilkunde TEH®, Ernährungscoach, Inhaberin des WellnessNaturResort Gut Edermann / Teisendorf

Kaum werden die Tage wieder länger, spürt man schon das Bedürfnis nach Entlastung und Erneuerung, und wer einen Spaziergang durch den Garten oder in die Auen macht, kann so manches Gute für die Gesundheit entdecken. Zartes Grün spitzt klein und vorsichtig nach der monatelangen Naturpause aus dem Erdreich hervor und lädt uns dazu ein, etwas genauer hinzuschauen. Der Bärlauch (Allium ursinum L.) kommt mir am Weg buchstäblich schon entgegen, mit seinem bezeichnenden Duft nach Lauch und Knoblauch. Er enthält wertvolle Inhaltsstoffe wie u. a. Lauchöle, Allicin, Flavonoide, Saponine, Polysaccharide, ätherisches Öl, Schleimstoffe, Vitamin C, Kalium und Mangan. So eignet er sich ausgezeichnet für die Frühjahrskur, reinigt das Blut, wirkt entzündungshemmend, schleimlösend und harntreibend. Bärlauch kann hohen Blutdruck und den Cholesterinspiegel senken, Gefäßverkalkung verhindern, Herzinfarkt und Schlaganfall vorbeugen und bei Blutarmut hilfreich sein. Der regelmäßige Genuss des aromatischen Knollengewächses regt den Stoffwechsel an und stärkt den gesamten Organismus. Der Kreativität sind hier in der Verwendung kaum Grenzen gesetzt. Nicht nur die zarten Blätter, sondern auch Knospen und Blüten können vielseitig in der Küche verwendet werden. Vorsicht ist allein wegen der Verwechslungsgefahr mit dem sehr giftigen Maiglöckchen und der Herbstzeitlosen geboten, deren Blätter jedoch nicht gestielt sind (s. Bild).

© iStock-Fotos

Bärlauchsuppe

2 Handvoll Bärlauchblätter waschen
und **in Salzwasser** sehr kurz blanchieren (einmal aufkochen lassen uns sofort herausnehmen, abschrecken), und grob hacken

© iStock-Fotos

4 Schalotten fein schneiden und in
2 EL Butter andünsten
mit 60 ml Weißwein ablöschen
400 ml Gemüsebrühe aufgießen, 10 Min. köcheln lassen.
2 EL Zitronensaft hinzugeben, mit
Salz und Pfeffer würzen
Bärlauch hinzugeben, eine Minute weiter kochen lassen, mit einem Mixstab pürieren
Für mehr Sämigkeit eine gekochte Kartoffel, gekochtes Wurzelgemüse oder 1-2 EL Kartoffelstärke mit pürieren, **nach Belieben Sahne** unterrühren.

Neben dem Bärlauch finde ich auch die jungen Brennnesselblättchen der Großen Brennnessel (urtica dioica L.) bei meinem Frühlingsspaziergang schon an der ein oder anderen Stelle. Ebenso wie der Bärlauch gilt die Brennnessel als heimisches Superfood erster Klasse. Zudem ist sie vom zeitigen Frühjahr bis in den späten Herbst hinein zu finden. Am liebsten verwende ich die ganz jungen Blätter, sie sind am zartesten und am nährstoffreichsten. Ebenso blutreinigend und entgiftend, wird sie häufig in Entschlackungstees, Presssäften oder Tinkturen verwendet. Im täglichen Salat oder in der Suppe leistet sie im Frühjahr, aber auch das ganze Jahr über, ihren Beitrag zum „Gesunder- und Schönerfühlen". Sie kann bei Rheumatischen Beschwerden, Verdauungs- und Nierenleiden und Gallenerkrankungen eingesetzt werden, kann die Enzymproduktion in der Bauchspeicheldrüse erhöhen und enthält wertvolle Flavonoide, Magnesium, Eisen, Silicium, Eiweiß und Vitamin A, C, E. Die Samen werden in der Naturheilkunde zur Vorbeugung und Behandlung von Prostatabeschwerden und zur Potenzsteigerung eingesetzt. Alle Teile der Brennnessel können für kulinarische oder Heilungszwecke oder im Garten für die natürliche Pflanzenpflege (Brennnesseljauche) verwendet werden, ebenso die Wurzel.

Brennnesselmousse

(Gehaltvoll aber fein.)
200 ml kalte Sahne steif schlagen
3 Handvoll junge Brennnesselblätter fein hacken
1 TL Meerrettich unter Brennnesseln und Sahne mischen, mit
Salz und Pfeffer abschmecken,
in kleine Schüsselchen geben und kühl stellen
Mit einem warmen Löffel kleine Kugeln ausstechen.
Eignet sich hervorragend zu Fisch oder als Brotaufstrich.

PREISRÄTSEL SÜDOSTBAYERN

Gewinne:

1. Preis:
2 Tickets für ein Konzert mit ANNE-SOPHIE MUTTER und Royal Philharmonic Orchestra am 09.07.25 in Altötting

2. Preis:
2 Tickets für ein Konzert mit ANNE-SOPHIE MUTTER und Royal Philharmonic Orchestra am 09.07.25 in Altötting

3. Preis:
2 Tickets für den Auftritt von Rolf Miller am 11.05.25 in Laufen

COFO ENTERTAINMENT

Hinweis:

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

Aufgabe:

In welcher Gemeinde des Berchtesgadener Landes „regiert" Bürgermeister ...

1. Thomas Gasser
2. Hannes Rasp
3. Wolfgang Simon
4. Andreas Buchwinkler
5. Herbert Gschoßmann
6. Hannes Holzner
7. Michael Ernst
8. Hans Feil
9. Markus Hiebl
10. Thomas Weber
11. Franz Rasp
12. Armin Wierer
13. Dr. Christoph Lung
14. Markus Winkler
15. Martin Öttl

LÖSUNGSWORT: Zahlen in den blauen Kästchen rechts unten

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Gewinner der letzten Ausgabe:
Lösungswort: KLETTERSTEIG
1. Preis: Helga Helminger, Saaldorf-Surheim
2. Preis: Fabian Wirrer, Saaldorf-Surheim
3. Preis: Monika Lengl, Anger

Einsendeschluss: 11.04.2025. Senden Sie das Lösungswort per E-Mail an: **pk-projects@t-online.de.**
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. Für Druck- oder andere Fehler übernimmt die mediActiv GbR keine Haftung.

Meine Bank für's Leben

Die Volksbank Raiffeisenbank Oberbayern Südost präsentiert

VR OPEN AIR

am Königssee

12. bis 14. September 2025

Freitag, 12. September 2025

SCHMIDBAUER, KÄLBERER & RINGLSTETTER

Samstag, 13. September 2025

RONAN KEATING

SUPPORT: INGRID ARTHUR (THE VOICE OF GERMANY)

Sonntag, 14. September 2025

CLASSIC ROCK

12. - 14. Sept. Eisarena am Königssee

Jetzt Tickets sichern

Sichern Sie sich jetzt Ihre Tickets unter folgendem Link www.vrbank-obb-so.de/openair oder scannen Sie ganz einfach den QR-Code mit Ihrem Smartphone.

Der Link zum Ticket
www.vrbank-obb-so.de/openair

Union Investment

Volksbank Raiffeisenbank Oberbayern Südost eG