

Wohlfühltipps für die Region – hier bei uns

RUNTER VON DER Couch



RONAN KEATING

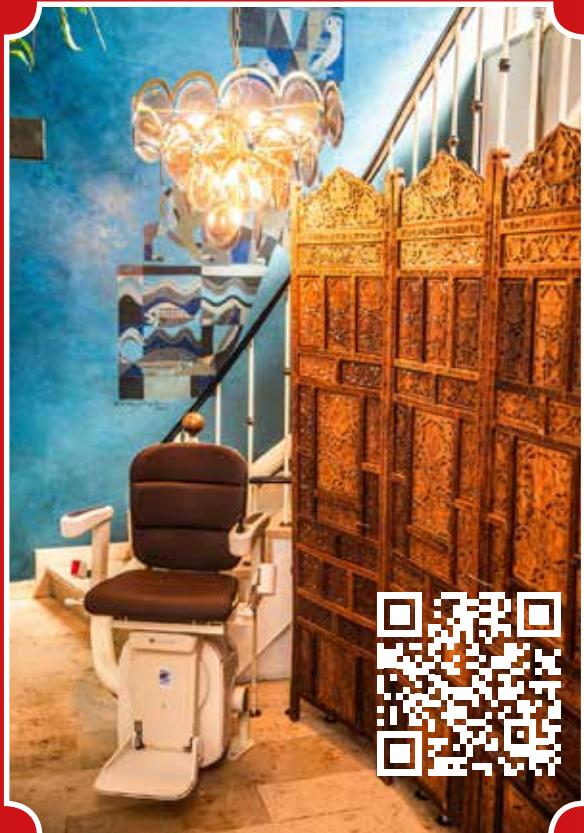
am 13. September beim
VR open air am Königsee

DEN BERGSOMMER GENIESSEN

TOP-VERANSTALTUNGEN

GESUND DURCH RICHTIGE
ERNÄHRUNG

PREISRÄTSEL



KÄFERS TREPPIENLIFTE FREILASSING

+49 (0) 8654 49 40 50
www.kaefers-treppenlifte.de
info@kaefers-treppenlifte.de

Beratung | Förderung | Einbau | Wartung



MOBILITÄT IST UNSER AUFTAG

Erst mal die Sprache lernen!

Migration ist eines DER Themen der Gegenwart. An bayrischen Stammtischen wird oft argumentiert: „Die soll'n erst einmal Deutsch lernen, wenn's dableib'n woll'n.“ In der Tat ist das wichtig. Aber es ist nicht nur die Sprache, es geht auch um die Logik oder den versteckten Humor in oder hinter dem gesprochenen Wort. Im Bairischen nennt man Migranten auch „Zuagroaste“, also Zugereste. Und oft sind sie gemeint, die Norddeutschen, Inländer von der Donau nordwärts, auf bairisch: Die Preiss'n.

Ich, der Fiffi Schlautaler, möchte Ihnen ein paar Eigenheiten der bairischen Sprache erläutern, damit Sie Ihre neuen, eingeborenen Nachbarn besser verstehen. Beginnen wir mit dem Artikel, der ist bei uns nämlich meistens maskulin. Es heißt hier nicht DIE Butter, sondern DER Butter, auch DER Radio, DER Kartoffel, DER Barometer. Sogar DER Schokolad' ist hier männlich.

Ähnlich ist es beim besitzanzeigenden Fürwort. Wenn es noch richtig heißt „dem Vater sein Hut“ (auf preußisch „des Vaters Hut“), hört man hierzulande auch mal „der Susi sei' Hund“. Ein beliebtes Element ist der Konjunktiv. Im Supermarkt sagt die Kassenfachkraft „Das wären dann zwanzig Euro!“, obwohl es exakt zwanzig Euro sind. Oder im Wirtshaus: „Heute hätten wir

einen frischen Schweinsbraten“ – Sie können sicher sein, sie hat garantiert einen. Ein weiteres Phänomen ist die bajuwarische Rückfragetechnik. Fragen Sie einen Eingeborenen „Verzeihung, ich suche die Goethestraße“, kommt oft zurück „Die Goethestraße? Wissen's wo die is?“. Ein anderes Beispiel: „Könntest Du mir 5 Euro leihen?“ – „Warum, brauchst a' Geld?“

Im Ausland hegt der Urbayer eine angeborene Skepsis gegenüber der fremden Sprache. Als mein Nachbar Sepp in Paris war und vergessen hatte, dass die Vokabel für „warum“ im Französischen „pourquoi“ heißt, fragt er den Reiseführer:

„He, was hoasst'n pourquoi?“ Der Reiseführer: „Warum!“ Der Sepp: „Weil i's wissen möcht', du Rindviech!“ Und auf den höflichen Gruß eines Spaniers „buenos dias“ schreit der Sepp „Nix da, i' photographier' selber, gell!“

An der Logik der bairischen Sprache scheitern viele Zuagroaste – ein Beispiel. Der kleine Bub, der auf dem Oktoberfest verloren ging, fragt einen Polizisten: „Hab'n Sie ned a Frau mit koa'm Buab'n g'seh'n, der so ausschaut wie i?“

Fremder, besuchst du einen Sprachkursus, pass auf, auch der einheimische Lehrer kann aus seiner Haut nicht heraus. Er fragt den Schüler: „Was ist

das für ein Tier?“, darauf der Schüler: „Des is a Goaß.“, der Lehrer: „Das heißt nicht Goaß, des hoaßt Geiß.“

Ein gewisser Humor versteckt sich aber im Bairischen. Der Wirt, am Telefon, ruft zum Stammtisch „Sepp, dei' Frau is' g'storb'n!“ Der Sepp ruft zurück: „Dann bringst ma' a' Halbe Dunkels.“

Es entsteht der Eindruck, dass im Bajuwarischen viel Grobheit und Derbheit steckt. Doch kann der Bayer auch

zartfühlend und besorgt sein, zum Beispiel in der Hochzeitsnacht. Sepp: „Du Susi, i' bin fei' oft grundlos eifersüchtig.“ Susi: „Mach' dir keine Sorgen, auf mi' wirst du nie grundlos eifersüchtig sein.“

Das Fazit: Fremde sind in Bayern durchaus willkommen, wenn sie die heimische Sprache, und das, was sich hinter ihr verbirgt, erlernen.

Eine Satire von Fiffi Schlautaler (Pseudonym)

MÖBELKAUF IST VERTRAUENSSACHE!

SEIT 125 JAHREN AN IHRER SEITE



Ihr Partner in Sachen Einrichten

Seit 125 Jahren begleiten wir Sie kompetent zu Ihrem perfekten Zuhause. Von der Planung bis zur Montage stehen wir Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.

Ihr Möbel Reichenberger Team

Die besten Preise und bester Service in Ihrer Region.

Unsere Öffnungszeiten:

Mo. – Fr. 09:00 – 18:00 Uhr

Sa. 09:00 – 16:00 Uhr

Wir freuen uns auf Sie!

GEKNÖTT EINRICHTEN
SEIT 125 JAHREN

Möbel Reichenberger

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

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

Impressum

Inhaber, Herausgeber, Redaktion: mediActiv GbR, Adelstetten 49, 83404 Ainring · Redaktions- und Anzeigenkontakt: pk@runtervondercouch.com

Fotos: mediActiv, Kate Hunter, Bayerischer Rundfunk, Liechtensteinklamm, Mariella Weiss, Andreas Losert, DMC Musikmarketing GmbH, Couplet AG, Ainringer Bauerntheater, Bad Reichenhaller Philharmoniker · Gastautoren dieser Ausgabe: Jürgen Kirner, 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 mediActiv. Für Irrtümer oder Druckfehler wird keine Haftung übernommen. Für die Richtigkeit von Inhalten, Angaben, Terminen und für deren Vollständigkeit übernehmen wir keine Gewähr. Für Gewinnerlösungen gilt der Ausschluss des Rechtsweges.

Jürgen Kirner



Jürgen Kirner: Daran glaub ich sehr. Insofern gibt es bei uns stets viel Obst und Gemüse. Vor allem auch aus dem eigenen Garten. Als Oberpfälzer lieb ich natürlich auch Gerichte mit Kartoffeln. Aber, immer in absoluter Ausgewogenheit. Vielfalt auf dem Speisezettel ist ebenfalls eine Prämisse für mich. Außerdem liebe ich die mediterrane Küche sehr.

Bewegung, ob in der freien Natur oder im Fitnessstudio, ist ein wichtiger Bestandteil der gesundheitlichen Prävention. Welche Rolle spielen Bewegung und Sport in Ihrem privaten Alltag?

Jürgen Kirner: Ehrlich gesagt, gar keine! Ich bin der wahrscheinlich unsportlichste Kabarettist Bayerns. Zumaldest in meiner Wahrnehmung. Nein, ich schwimm gern. Wenns die Zeit erlaubt. Zudem mag ich gerne ausgedehnte Spaziergänge. Und auch auf der Bühne genieß ich den „Auslauf“ und beweg mich dort leidenschaftlich gerne.

Auch eine gesunde Ernährung soll wichtig für die Gesundheitsvorsorge sein. Glauben Sie daran und was essen Sie am liebsten?

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 – sowohl für Sie selbst als auch für Ihr Publikum?

Jürgen Kirner: Ja, Glückshormone befügeln. Du darfst dem Publikum einen Ausflug „raus aus dem Alltag“ schenken und dafür gibt's unendlich viel an positivem Feedback, das zurückkommt und auf dich einströmt. Es ist in gewisser Weise eine „Win-Win“-Situation für beide Parteien. Dadurch stärkt sich das Immunsystem. Die Zuschauer reflektieren dir dies auch in Aussagen wie: „Das ist positive Lebensenergie für uns“. Für mich eines der schönsten Komplimente.

Es ist bekannt, dass Sie neben Ihrer Bühnenpräsenz auch als Autor aktiv sind. Sie schreiben eigene Programme, Couplets, Theaterstücke und Anderes. Haben Sie sich hierzu ausbilden lassen oder agieren Sie autodidakt?

Jürgen Kirner: Die deutsche Sprache und das Schreiben gehörten schon immer zu meinen größten Leidenschaften. Von daher wars bei mir nur logisch, dass ich mich später mal intensiver damit beschäftige. Tatsächlich verfüge ich aber über kein Germanistikstudium oder dergleichen und gehöre somit zur Fraktion der Autodidakten. Meiner Meinung nach ersetzt ein Studium höchstens Wissen, aber nicht Können. Je reifer ich übrigens werde, desto mehr bringe ich zu Papier. Für mich ist das auch eine Frage der Lebenserfahrung und der Reflektion auf aktuelle Ereignisse.

Die TV-Wege der Brettl-Spitzen und der Serie „dahoam is dahoam“ kreuzen sich des Öfteren. Gibt es dazu spezielle Hintergründe?

Jürgen Kirner: Wir haben bei uns im BR intern eine wunderbare Gemeinschaft/Familie, die wir sehr pflegen. Deshalb

arbeiten wir nicht nur kollegial, sondern auch integrativ zusammen und lassen das Ganze gerne in eine Cross-promotion münden. Das ist übrigens nicht nur zwischen den genannten Formaten der Fall, auch mit „Fastnacht in Franken“ leben wir diesen Austausch.

Was macht Ihnen mehr Spaß: TV-Sendungen oder live-Auftritte?

Jürgen Kirner: Es macht beides gleich viel Spaß. Nachdem ich TV-Junkie bin und leidenschaftlich gerne vor der Kamera steh, liebe ich diese berufliche Tätigkeit über alle Massen. Aber, auch der direkte Kontakt von der Bühne zum Publikum ist wunderbar. Auch dieses möchte ich keinesfalls missen. Daher bin ich unendlich dankbar, dass ich beides ausüben und genießen darf. Das alles hoffentlich noch gaaaaanz lange!

Jürgen Kirner mit den Brettl-Spitzen bei den Salzach-Festspielen in Laufen am 13. Juli – siehe auch auf Seite 10 und unter salzachfestspiele.de.



Riegel Holzhandel GmbH | D-83404 Hammerau | Sägewerkstr. 10 | Tel.: +49 (0) 86 54 - 57 09 0 | www.riegel-holz.com

RIEGEL
HOLZHANDEL

Sichtschutz | Terrasse
Fußböden | Innentüren | Zäune
Hobelware | Platten | Zuschnitte
Zubehör | Farben | Montagen

Ein herrliches 360°-Bergerlebnis



Die Jennerbahn am Königssee bietet ein vielfältiges Bergerlebnis. Ein Highlight ist der Panoramaweg. Mit einer komfortablen roter Gondel am Gipfel auf ca. 1.800 m angekommen, taucht man direkt in ein atemberaubendes Bergpanorama ein.

Der einfach zu begehende 360° Panoramaweg führt 400 Meter einmal um die Bergstation herum. Unterwegs erleichtern Infotafeln die Orientierung. Wer sich zudem für Flora und Fauna in Deutschlands einzigen Alpen-Nationalpark inter-

ressiert, wird auf der kurzweiligen, kostenfrei zugänglichen Passage durch die höchstgelegene Infostelle informiert. Der Rundweg bietet auch weniger fitten Menschen die Möglichkeit, das einzigartige Panorama zu erleben. Die Jen-

nerbahn, das Bergrestaurant Jenneralm und die Aussichtsterrasse sind barrierefrei.

Das Seilbahnticket für die Berg- und Talfahrt kostet € 39 für Erwachsene, Kinder ab 6 Jahren zahlen € 24 im Online Shop.

INZELL 27.-28.06.25
ST.MICHAEL IM LUNGAU 22.-23.08.25
BERCHTESGADEN 19.-21.09.25

DIE 24h TROPHY
DAS WANDEREVENT

www.24h-trophy.de

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



„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 Buchhandlung Rupprecht, in Freilassing in der Buchhandlung SKRIBO Krittian, in Hallein in der Kelten- Buchhandlung.



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

Wandern auf den Höhen: Ein Gesundbrunnen

Der Volksmund behauptet seit jeher, dass Wandern gesund ist. Jetzt ist es auch wissenschaftlich bewiesen. Hauptsächlich das Wandern in der Höhenluft hat einen nachweisbaren Gesundheitseffekt.

Studien belegen, dass es bei Bewegung, vor allem auf den Bergen, zum Rückgang des Körpergewichts kommt. Mit Untersuchungsmethoden, die zuvor nur an Astronauten vorgenommen wurden, stellte man bei Hautschichtdicke und Hydratationszustand fest, dass die Abnahme des Körpergewichts fettmassebedingt ist. Der Bergwanderer verliert nicht nur überschüssiges Körperwasser, sondern tatsächlich auch Körperfett. In mittleren Höhen kommt es zu keiner vermehrten Flüssigkeitseinlagerung in das Ge-

webe wie in Höhen über 2500 Metern, so dass praktisch keine Gefahr von Ödembildungen besteht.

Die gesundheitlichen Effekte des Bergwanderns sind bemerkenswert. Die Folgen von Bewegungsmangel, Übergewicht, Problemen bei Stoffwechsel und Herz-Kreislauf-System, aber auch Ängste, seelische Nöte, Motivations- und Sinnkrisen bis hin zum Burn-out-Syndrom sind in der mittleren Höhe leichter zu bewältigen. Da werden automatisch ganzheitliche Kräfte geweckt.

Bewegung ist ein probates Mittel in der gesundheitlichen Prävention, in der Höhe noch wirksamer. Das Herz-Kreislauf-System wird optimiert, weil sich am Berg Blutdruck und Puls deutlich verbessern.

Die allgemeine Befindlichkeit tendiert in der Höhe in Richtung Wohlbehagen. Mehr Zufriedenheit, ein nachhaltiger Rückgang subjektiver Beschwerden wie Rückenschmerzen und eine Stärkung der optimistischen Lebenseinstellung wurden festgestellt, Schlafqualität, Schlafdauer

und Durchschlaffähigkeit nehmen zu. Das „Berggehen“ ist nicht den sportlich Durchtrainierten vorbehalten. In touristischen Angeboten findet man immer mehr auch Touren und Strecken für unübte und nicht ganz so fitte Bergurlauber.



Rossfeld
Panoramastraße
Berchtesgaden

www.rossfeldpanoramastrasse.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 Henenkopf, 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.

So wurde die Großarler Klamm zur Liechtensteinklamm



Die Liechtensteinklamm ist die meistbesuchte Klamm im Salzburger Land. Sie befindet sich am Ortsrand von St. Johann im Pongau. Es ist eines der meistbesuchten Ausflugsziele in Salzburg.

Begehbar ist die Schlucht nur Dank der fleißigen und weit-sichtigen Arbeit von Mitglie-

dern des Pongauer Alpenvereins. Sie bauten 1875 den ersten Wandersteig durch die Klamm. Sie erkannten sehr früh den Wert der Klamm. Zum Vergleich: In Garmisch Partenkirchen wurde die berühmte Partnachklamm erst 1912 eröffnet. Die Pongauer bauten den Steig durch ihre Klamm also viel früher als die Garmischer. Jedoch hatten sie mit der Finanzierung größere Probleme. Es kam sogar dazu, dass die Erschließung der Klamm aufgrund von Geldmangel in Frage gestellt wurde. Als den Pongauern das Geld ausging, fragten sie Fürst Johann II von Liechtenstein um Geld. Er hatte zu der Gegend einen Bezug, weil er oberhalb der Klamm im schönen Großarltal eine Jagd hat-

te. Bis zu seiner Spende hieß die Klamm Großarler Klamm, weil die Großarler Ache diese Klamm in die Berge schürfte. Der Fürst von Liechtenstein unterstützte die Klammer-schließer. Dem edlen Spender wurde großzügig gedankt. Durch die finanzielle Unter-stützung änderte sich der Name der Klamm in St. Johann: 1876 wurde sie zu Ehren des Geldgebers als Liechtensteinklamm eröffnet. Um Sicherheit für die Wande-rer der Klamm zu bieten, wur-de der bestehende Klamm-steig noch sicherer gemacht. Fangnetze und Zäune sollen künftig etwaige Steine abhal-ten. Du siehst sie gleich am Anfang deiner Klammwan-derung. Im weiteren Verlauf gibt es weitere Adaptionen:

Es wurden drei neue Tunnel in das Gestein geschlagen, um die Klammwanderung gefahr-loser zu machen. Dazu sollen auch neue Galerien beitragen. Das sind in den Stein gehaue-ne Wege, die zugleich einen Blick in die Schlucht freige-ben. Das Highlight ist jedoch die Umgehung der gefährli-chen Stelle über eine Wendel-treppe. Diese eindrucksvoll gebogene Treppe erfüllt auch einen weiteren Zweck – sie bietet ein tolles Fotomotiv, das du vom Aussichtspunkt oberhalb der ersten Stufe perfekt fotografieren kannst. Die Wendeltreppe ist damit auch eines der Wahrzeichen der Liechtensteinklamm.

Text- und Fotoquelle:
www.liechtensteinklamm.info

Wildes Wasser, faszinierende Felsen – Die Liechtensteinklamm

GEÖFFNET!

Österreichs schönste und meistbesuchte Klamm ist wieder bis 30. September täglich von 9:00 bis 18:00 Uhr und ab 01. Okt. bis 31. Oktober – täglich von 9:00 bis 16:00 Uhr geöffnet.
Infos: Tel. 06412/6036
www.liechtensteinklamm.at



St. Johann

Atelier Ozion



Das Naturschauspiel in St. Johann begeistert die Besucher! Die romantische, weltbe-rühmte Liechtensteinklamm in Sankt Johann ist eines der spektakulärsten Naturphä-nomene der Alpenwelt. Was Länge, Tiefe, Wildheit und Wasserreichtum anbelangt gibt es zu dieser Klamm in Ös-terreich keinen Vergleich. Mit jährlich über 200.000 Besu-chern von Mitte Mai bis Ende Oktober, zählt das Naturdenk-mal Liechtensteinklamm zur

attraktivsten und meistbe-suchten Klamm Österreichs. Die Liechtensteinklamm ist immer einen Besuch wert. Für die ganze Familie, bei je-der Witterung, auf sicheren Brücken und Stegen. Festes Schuhwerk und wärmere Kleidung sind je nach Jahres-zeit empfehlenswert.

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

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

Eintrittspreise: Erwachsene € 15,00; Jugendliche bis 18 Jahre € 8,50; Kinder bis 6 Jahre frei.

www.liechtensteinklamm.at
Telefon: +43(0)6412/6036 oder +43 (0)6412/8572

Internationales Springturnier * Isinger Markt Woche * Nationales Dressurturnier KOMMT ZUSAMMEN!

Das Chiemsee Pferdefestival lädt Sie vom 4. bis 14. September 2025, jeweils von Donnerstag bis Sonntag, auf das wunderschöne Festivalgelände von Gut Ising am Chiemsee ein.

Der Chiemsee im Sommer, Geselligkeit, köstliches Essen, spannende Unterhaltung, Shoppen & Bummeln, Reitstars zum Anfassen sowie erstklassiger Reitsport – all das erwartet Sie als Besucher des Chiemsee Pferdefestivals. Über 300 Pferdesportler aus aller Welt fieben einem der Höhepunkte im Jahreskalender entgegen: dem Chiemsee Pferdefestival. Internationale Stars aus über 20 Nationen sowie bayerische Spitzenrei-

ter auf mehr als 450 Pferden kämpfen vor der beeindruckenden Voralpen-Kulisse und dem Chiemsee um den Sieg in über 60 Spring- und Dressurprüfungen.

Das hochkarätige Sportevent wird begleitet von einem abwechslungsreichen Rahmenprogramm der Isinger Markt Woche, sodass jedes Jahr ein breit gefächertes Publikum am Bayerischen Meer zusammenkommt, was das Chiemsee Pferdefestival so vielfältig und unterhaltsam macht. Die Isinger Markt Woche ist ein echtes Spitzenevent, das Familien mit Kindern, Tierfreunde, Reiter, Fans bayerischer Partystimmung, Naschkatzen, Modebe-

geisterte, Schmuckliebhaber, Kunstliebhaber und Sonnenanbeter gleichermaßen begeistert.

Das Team von Gut Ising sorgt bereits zum 18. Mal dafür, dass die letzten beiden Wochen der bayerischen Sommerferien spannend und abwechslungsreich bleiben. Freuen Sie sich auf ein großes, kostenloses

Kinderprogramm, zahlreiche Marktstände mit wunderschönen Deko- und Geschenkideen, Reitsport- und Hundebedarf, Mode, kulinarische Köstlichkeiten aus der Marktküche und ein fantastisches Abendprogramm. Der Eintritt ist frei – ein Besuch lohnt sich garantiert!



Werbung



GUT ISING
CHIEMSEE
PFERDEFESTIVAL

LIFESTYLE • SPORT • KUNST • NATUR

www.chiemseepferdefestival.de

Internationales SPRINGTURNIER

Isinger MARKTWOCHE

Nationales DRESSURTURNIER

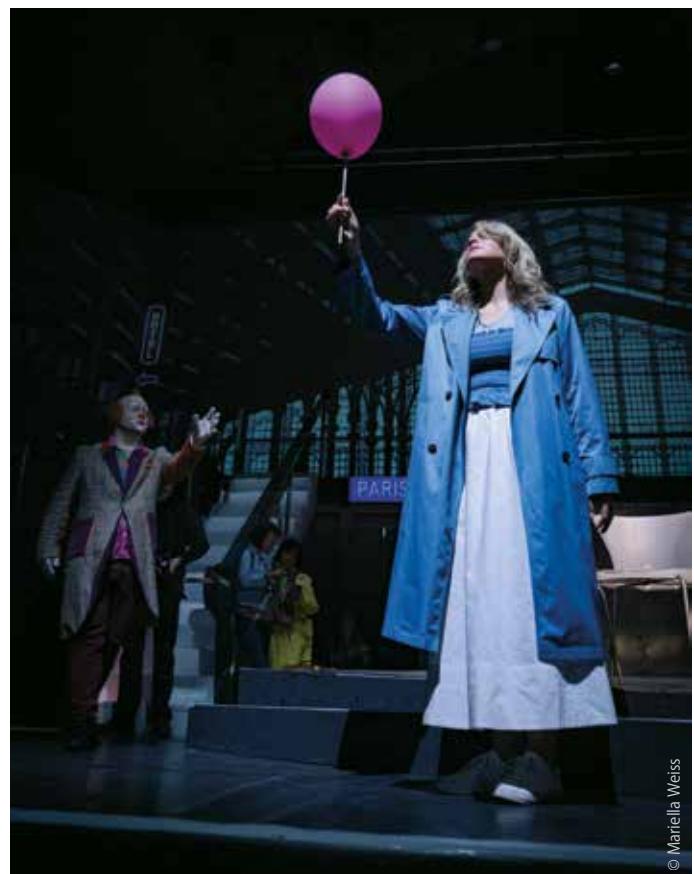


4.9. BIS 14.9.2025
jeweils von Donnerstag bis Sonntag

Immling Festival – 21.06. – 10.08.2025

Der Festspielort im Chiemgau präsentiert im Sommer 2025 drei große Opernproduktionen, die sich um starke Frauen und ihre dramatischen Schicksale drehen. Immling ist ein besonderer Ort, der Kultur und Natur vereint. Schon die

Anfahrt durch den Wald, vorbei an Pferdekoppeln, Pfauen und Lamas, ist ein Erlebnis. Auf der Piazza mit Blick auf die Chiemgauer Alpen entsteht eine Atmosphäre, die Entschleunigung und Kunstgenuss vereint.



© Mariella Weiss

Manon Lescaut ist hin- und hergerissen zwischen Liebe und Luxus



© Mariella Weiss

Die Zauberflöte für Kinder ist ein vielgeliebter Immling-Klassiker

Der Klang einer Kuhglocke ruft die Gäste ins Festspielhaus – ein liebevoller Auftakt zu großen Emotionen: Verdis „La forza del destino“ erzählt die Geschichte von Donna Leonora und Don Alvaro zwischen Krieg, Flucht und Vergeltung. In Bizets „Carmen“ fasziniert die freiheitsliebende Titelheldin mit Mut und Leidenschaft. Puccinis „Manon Lescaut“ zeigt den Konflikt zwischen Liebe und Luxus – mit tragischem Ausgang. Daneben erwartet das Publikum ein großes Orchesterkonzert mit Mahlers 1. Symphonie, Rachmaninovs 2. Klavierkonzert und dem Werk „Die Toteninsel“. Beim Spanisch-mediterranen Konzertabend erklingt das berühmte „Concierto de Aranjuez“. Die Immling Akademie bringt mit dem Musical „Dracula“ und Mozarts „Die Zauberflöte“ spannende und unterhaltsame Stücke auf die Bühne. Konzerte und Kultabende runden das vielseitige Programm ab.

Infos & Tickets:
www.immling.de

IMMLING FESTIVAL
21.06.-
10.08.
2025

OPERN

LA FORZA DEL DESTINO
21.06. | 29.06. | 18.07.
02.08. | 09.08.
CARMEN
28.06 | 06.07 | 19.07
25.07 | 08.08.
MANON LESCAUT
05.07. | 11.07.
20.07. | 01.08.

KONZERTE

MEDITERRANE KONZERTNACHT
12.07.
MAHLER & RACHMANINOV
26.07.
FINALE GRANDE
10.08.
GRASSAUER BLECHBLÄSER
04.07.
ATELIERKONZERT HAFENDORF
MARIANNA SHIRINYAN
27.07.
ELKE HEIDENREICH VENEDIG
31.07.

DINNER & MUSIK

KLEZMER NACHT
22.06.
O SOLE MIO
27.06.
ICH BIN DIE FESCHE LOLA
17.07.

AKADEMIE IMMLING

DIE ZAUBERFLÖTE
OPER FÜR GROSS & KLEIN
13.07. | 27.07.
MUSICAL DRACULA
16.07. | 24.07.



TICKETS
08055 9034-0 ODER
WWW.IMMLING.DE
IMMLING
DER FESTSPIELORT
IM CHIEMGAU

DA GEHE ICH HIN!



20 Jahre Salzach Festspiele Jubiläum mit zehn Spitzenveranstaltungen

Seit 20 Jahren gibt es die Salzach Festspiele auf Schloss Triebenbach. Auf dem wildromantischen Schloss verbinden sich seit jeher Kunst, Kultur und Kulinarik zu einem faszi-



Don Quijote

nierenden Gesamtkunstwerk. Das Jubiläumsprogramm vom 5. bis 26. Juli 2025 umfasst die Bereiche Theater, Musik und Kabarett – siehe Übersicht.

Zum Auftakt spielen die Bad Reichenhaller Philharmoniker (5.7.). Den Schlusspunkt setzen Django 3000 (26.7.). Lokalmatador Stefan Schimmel (8.7.) und Altmeister Sigi Zimmerschied (18.7.) werden die Lachmuskeln strapazieren, genauso wie die BR-Brettl-Spitzen (13.7.). Zwei formidable Tribute-Shows sind am Start: Super ABBA (12.7.) und „A Tribute

to the Beatles“ (25.7.). Bei der Irish Night (19.7.) wird mit Musik von der grünen Insel stilecht gefeiert. Werner Schmidbauer und Martin Kälberer gastieren gemeinsam mit Ami Warning (15.7.), wobei der Veranstaltungserlös der Sparkassen-Bürgerstiftung zu Gute kommt. Der tragische Ritter Don Quichote wird im gleichnamigen Theaterstück seinen Kampf gegen Windmühlen fortsetzen (11.7.).

Bei ungünstiger Witterung finden die Veranstaltungen in der Salzachhalle Laufen statt.



Jürgen Kirner (vorne) und Roland Heftner bei den Brettl-Spitzen

Alle Infos und Karten unter
www.salzachfestspiele.de

Thumsee brennt Das Sommer-Open-Air Highlight der Region!

Am 19. Juli verwandelt sich der idyllische Thumsee in eine pulsierende Bühne unter freiem Himmel – „Thumsee brennt“ lädt euch ein zu einem unvergesslichen Abend voller Magie, Musik und Emotionen!

Erlebt die Bad Reichenhaller Philharmoniker in einer ganz neuen Dimension: Statt im Konzertsaal genießt ihr die Klänge der Meisterwerke unter freiem Himmel, bequem auf eurer eigenen Picknickdecke.

Das Highlight des Abends ist das spektakuläre Feuerwerk: Direkt vom See aus erleuchtet ein Farbenspiel den Nachthimmel und bringt die Berge zum Strahlen.

„Thumsee brennt“ – der Höhepunkt des Sommers, der noch lange in Erinnerung bleibt!



Thumsee brennt · Thumsee · 19.07.2025, 20:00 Uhr · www.brphil.de

VR OpenAir am Königssee

Ein Wochenende, drei unvergessliche Abende, eine einzigartige Kulisse.

Vom 12. bis 14. September 2025 findet zum zweiten Mal das exklusive VR Open Air am Königssee statt und die **Lotto Bayern Eisarena Königssee** wird zum Schauplatz eines musikalischen Wochenendes der Extraklasse. Vor der beeindruckenden Alpenkulisse bietet die **Volksbank Raiffeisenbank Oberbayern Südost eG** den Besuchern eine einzigartige Kulisse mit einmaligen Konzerten. Jeder Abend hat seine eigene Stimmung - von bayerisch-herhaft über gefühlvoll bis hin zu mitreißend und rockig. Lassen Sie sich von der Musik und der spektakulären Kulisse verzaubern und sichern Sie sich Ihre Tickets unter

www.vrbank-obb-so.de/openair, bei EVENTIM oder bei allen Vorverkaufsstellen von Ticket Scharf (www.ticketscharf.de).

Line-up

Tag 1 – 12. September 2025: Der Auftakt des Wochenendes gehört **Schmidbauer, Kälberer & Ringlstetter**. Mit bayerischer Leichtigkeit, musikalischem Feingefühl und viel Humor sorgt das Trio für einen Abend voller Herzlichkeit und Lebensfreude. Bayerische Musik, authentisch und charmant wie der Freistaat selbst.



Schmidbauer, Kälberer & Ringlstetter



Ronan Keating

Tag 3 – 14. September 2025: Das große Finale bringt Rockgeschichte an den Königssee: Mit **The Sweet**, der **Manfred Mann's Earth Band** und **Chris Norman** stehen gleich drei Legenden auf der Bühne. Von Glam Rock über Progressive Hard Rock bis hin zu zeitlosen Klassikern – dieser Abend verspricht pure Rock-Energie und Gänsehautmomente, die man sich nicht entgehen lassen sollte.



Chris Norman

Werbung

D' Welt geht unter !

Bauernschwank in 3 Akten von Wilhelm Jacobi und H. Werner-Holzmann zum 55jährigen Jubiläums des Ainringer Bauerntheaters

In einem kleinen Dorf hat sich das Gerücht verbreitet, dass die Welt untergehen soll. Einige merkwürdige Naturerscheinungen und Träume von Dorfbewohnern lassen auf den Zusammenprall eines Kometen mit der Erde schließen. Das sorgt für Wirbel im Dorf und zwischenmenschliche Turbulenzen. Als auch noch der Pfarrer versucht, durch intrigantes Arrangieren Zerwürfnisse zwischen den Dorfbewohnern beizulegen, ist das Chaos eigentlich schon vorprogrammiert ...

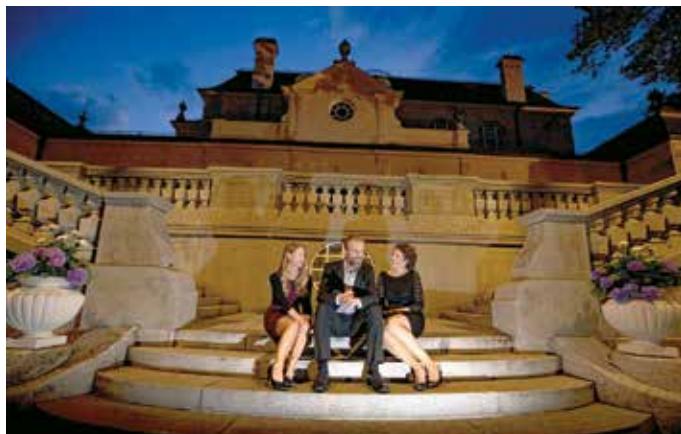
3.8.2025 um 19 Uhr
8.8.2025 um 19 Uhr
9.8.2025 um 19 Uhr
10.8.2025 um 17 Uhr
Gespielt wird im Dorfpark Ainring.



Kartenvorverkauf und weitere Infos:
www.ainringer-bauerntheater.de
www.ainring.de/ainringer-freilichtbuehne

SOMMER VOLLER KLANG UND PURER LEBENSFREUDE

Bad Reichenhall feiert das Finale des Kulturfrühlings und blickt weiteren Höhepunkten entgegen



Wenn eine Stadt ihre kulturelle Vielfalt feiert, dann spürt man das in jeder Gasse, auf jedem Platz – und in jeder Begegnung. Der Kulturfrühling Bad Reichenhall 2025 hat genau das getan: mit über 300 Veranstaltungen, unzähligen Mitwirkenden und einem Publikum, das mit Neugier, Offenheit und Begeisterung mitgefiebert hat. Nun heißt es langsam Abschied nehmen – aber nicht ohne ein Finale, das noch einmal alle Generationen zusammenbringt.

Am 21. und 22. Juni: Quietschen, Grill und Cruisen

Quietscheentchen liefern sich auf dem Stadtbach ein cooles Rennen durch die Innenstadt, während der Rathausplatz sich kulinarisch und musikalisch im Country- und Westernstil präsentiert. Am Sonntag rollen glänzende US-Cars durch die Salinen-

straße – ein Fest für alle Sinne, begleitet von duftendem Streetfood und strahlenden Gesichtern. So klingt, riecht und schmeckt ein gelungener Kulturfrühling-Abschluss – lebendig, herzlich, vielfältig. Das Stadtmarketing, Unternehmerforum, der Verein für Reichenhall und viele weitere Institutionen und Protagonisten bedanken sich für das rege Interesse.

Doch auch nach diesem Finale bleiben die Sommermonate gefüllt mit Highlights – vom Stadtfest über Open-Airs wie Thumsee brennt und Kabarett



im Magazin 3 sowie hall.erleuchtet im Königlichen Kurgarten, bis hin zu Führungen, Bergwaldbaden, Charity und vielen weiteren Kulturmomen.

Die Stadt lebt, pulsiert, klingt – und stimmt sich ein auf ein weiteres großes Ereignis:

Philharmonische Klangwolke am 5. September

Die Fußgängerzone verwandelt sich in eine große Open-Air-Konzertbühne, in der Musik, Genuss und Begegnung miteinander verschmelzen. Ab

15:00 Uhr sorgen Live-Bands für Stimmung, die Geschäfte laden zur langen Einkaufsnacht ein, Restaurants, Cafés und Foodtrucks verwöhnen die Gäste mit Köstlichkeiten.

Der Höhepunkt des Abends: Um 19:00 Uhr erklingt das große Konzert der Bad Reichenhaller Philharmoniker, live in der Konzertrotunde und als Klangwolke über Lautsprecher in der ganzen Stadt. Wer das Orchester live erleben will, sichert sich rechtzeitig Tickets – alle anderen lauschen beim Flanieren.

Und wer dann noch nicht genug hat, tanzt weiter: bei der Aftershow-Party im Magazin 3, mit coolen Beats und guter Laune bis tief in die Nacht. Bad Reichenhall feiert das pure Leben – klangvoll, herzlich, gemeinsam.



Alle Termine unter
www.bad-reichenhall.de/veranstaltungen

Johanniskraut – Ein traditionelles Kraut mit vielfältigen Anwendungen



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

Das Johanniskraut (*Hypericum perforatum*) leuchtet goldgelb an ungemähten Wegrändern und naturlassenen Streuobstwiesen. Die kleinen, länglich-ovalen Blütenblätter wirken perforiert: Hält man sie gegen das Sonnenlicht, werden zahlreiche winzige Pünktchen sichtbar. Daher trägt die Pflanze auch den Namen „Tüpfel-Johanniskraut“. Zerreibt man die Blüten zwischen den Fingern, tritt ein roter Saft aus, der durch den Stoff Hypericin entsteht. Der Legende nach symbolisiert dieser Saft im christlichen Kontext den Ärger der Pflanze über den Mord an Johannes dem Täufer.



dem Täufer. Tatsächlich war die entzündungshemmende Wirkung des Johanniskrauts bereits Hippokrates (ca. 460 v. Chr.) bekannt.

Ursprünglich als Sonnwendkraut verehrt, blüht Johanniskraut um die Sommersonnenwende am 21. Juni in voller Pracht. In der keltischen Kultur war es Teil zahlreicher Rituale: Ein Kranz aus Johanniskraut, um die Hüften gebunden oder über der Haustür aufgehängt, sollte Glück bringen und vor bösen Geistern schützen. Mit der Christianisierung ab dem 4. Jahrhundert wurde das Sonnwendkraut aufgrund der Nähe zum Festtag des Heiligen Johannes des Täufers (24. Juni) in Johanniskraut umbenannt.

Traditionelle Anwendungen

Äußerlich wird Johanniskrautöl traditionell bei Hautirritationen wie Sonnenbrand oder leichten Verbrennungen verwendet. Laut dem Heilpraktiker Josef-Karl Graspeuntner aus dem Chiemgau können Umschläge mit Johanniskrautöl Verbrennungen ersten und zweiten Grades (mit Blasenbildung) bei richtiger Anwendung unterstützen, indem die Brandblase unversehrt bleibt



und eintrocknet. Bei schwereren Verbrennungen empfiehlt er die klinische fachärztliche Behandlung und im individuellen Fall kann nach der akuten Behandlungsphase in entsprechenden Fachkliniken Johanniskrautöl die Narbenbildung lindern oder sogar weitgehend verhindern.

Ein Teeaufguss des Krauts wird in Form von Kompressen traditionell bei Beschwerden wie Gicht, rheumatischen Schmerzen, Venen- oder Gelenkentzündungen eingesetzt. Innerlich wird Johanniskraut, etwa in Form von Rotöl oder Präparaten, in der Volksheilkunde bei nervlicher Unruhe, leichten depressiven Verstimmungen oder hormonellen Ungleichgewichten verwendet.

Wissenschaftliche Erkenntnisse und Vorsichtsmaßnahmen

Wissenschaftlich belegt ist die leberanregende und ausscheidungsfördernde Wirkung von Johanniskraut. Dies kann jedoch die Wirkung anderer Medikamente beeinträchtigen, da deren Wirkstoffe möglicherweise nicht ausreichend ins Blut aufgenommen werden, wenn Johanniskraut gleichzeitig eingenommen wird. Zudem erhöht die An-

wendung von Johanniskraut die Lichtempfindlichkeit der Haut, weshalb UV-Schutz während der Behandlung wichtig ist. Vor der Anwendung, insbesondere innerlich, sollte ein Arzt oder Apotheker konsultiert werden, um Wechselwirkungen und Risiken auszuschließen.

Herstellung von Johanniskrautöl

Johanniskrautöl lässt sich einfach selbst herstellen:

- Frisch gepflückte Blüten und Knospen in ein Glas füllen und leicht andrücken.
- Mit kaltgepresstem Olivenöl übergießen, sodass das Kraut mit etwa der doppelten Menge Öl bedeckt ist. Die Blüten schwimmen zunächst auf dem Öl.
- Das Glas täglich schwenken, bis die Pflanzenmasse absinkt, um Schimmelbildung zu vermeiden.
- Als Deckel ein mit einem Gummi befestigtes Küchentuch verwenden, das Luft durchlässt und Verunreinigungen fernhält.
- Das Glas 8 bis 10 Wochen an einem sonnigen Ort stehen lassen, bis das Öl eine rubinrote Farbe annimmt.
- Das Öl abseihen und in dunkle Flaschen füllen.

PREISRÄTSEL SÜDOSTBAYERN



Gewinne:

1. Preis:

2 Tickets für „Brettl-Spitzen“, Salzach-Festspiele in Laufen am 13.07.25 plus 4 Wochen Fitness-training bei „feelgood“ Bad Reichenhall – alternativ eine Fleece-Jacke

2. Preis:

2 Tickets für „Sigi Zimmerschied“, Salzach-Festspiele in Laufen am 18.07.25 plus 2 Wochen Fitnesstraining bei „feelgood“ Bad Reichenhall – alternativ ein T-shirt

3. Preis:

2 Tickets für „Don Quijote“, Salzach-Festspiele in Laufen am 17.07.25 plus 1 Woche Fitnesstraining bei „feelgood“ Bad Reichenhall – alternativ ein Gym-Bag

Aufgabe:
In welchem Ort des Berchtesgadener Landes befindet sich das Unternehmen/ die Firma ...

Hinweis:
Umlaute ausschreiben – z. B.
ü = ue, bei Doppelnamen
Leerzeichen weglassen, Zusätze wie „Bad“ weglassen, z. B. Bad Musterstadt = Musterstadt,
Bindestriches weglassen.

Die angegebenen Firmennamen sind in der populären Umgangssprache wiedergegeben und entsprechen teilweise nicht offiziellen Register-einträgen. Gefragt sind die direkten Ortsangaben, nicht die jeweiligen Gemeinden.

LÖSUNGSWORT: Zahlen in den blauen Kästchen rechts unten

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

1. Annahütte
2. Kiefel
3. Reber
4. Hörl
5. Milchwerke Berchtesgadener Land Chiemgau eG
6. Brauerei 'Wieninger
7. Max Aicher Bau
8. Eurimpharm
9. Palfinger
10. Globus
11. Hotel Edelweiss
12. Möbel Reichenberger
13. Hans-Peter Porsche Traumwerk
14. Gut Edermann
15. Enzianbrennerei Grassl
16. Riegel Holzhandel



Jürgen Kirner und die Couplet AG mit den Brettl-Spitzen bei den Salzach-Festspielen in Laufen am 13. Juli – siehe auch auf Seite 10 und unter salzachfestspiele.de.

Gewinner der letzten Ausgabe:

Lösungswort:

FRÜHLINGSANFANG

1. Preis:

Irmí Pollhammer, Laufen

2. Preis:

Manuela Pöllner, Saaldorf-Surheim

3. Preis:

Wolfgang Wegmann, Saaldorf-Surheim

Einsendeschluss: 30.06.2025. 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.

NEU IN BAD REICHENHALL

Das Bewegungscenter für Gesundheit & Mobilität bis ins hohe Alter

Bewegung ist der Schlüssel, um bis ins hohe Alter glücklich, gesund und mobil zu bleiben. Die gute Nachricht: **Es ist nie zu spät, um damit anzufangen!**

Kürzlich wurde in Bad Reichenhall das erste Feelgood-Studio eröffnet - ein einzigartiges Bewegungskonzept, das in Norwegen entwickelt wurde und darauf abzielt, das persönliche Wohlbefinden, die Mobilität und die allgemeine Fitness zu fördern.

Das Feelgood-Training richtet sich an Menschen, die fit bleiben, möglichst gesund älter werden und chronischen Erkrankungen vorbeugen möchten. Das Konzept kombiniert sanftes, gut dosiertes Krafttraining mit sozialem Austausch. Unter dem Motto „**Bewegen und Begegnen**“ trainieren Sie in ruhiger, entspannter Atmosphäre an zwölf automatisierten, medizinisch-therapeutisch getesteten Geräten. Alle Muskeln werden aktiviert und die Gelenke sanft mobilisiert.

Einfaches, sicheres und effektives Training

Dank der drei Geschwindigkeitsstufen und Intervallprogramme können Sie Ihr Training entsprechend Ihrer Tagessverfassung individuell anpassen. Die Geräte sind intuitiv bedienbar und führen sanft durch die Bewegungen - perfekt für Einsteiger und Fortgeschrittene.

365 Tage im Jahr für Sie da

Das Feelgood-Center in Bad Reichenhall ist 365 Tage im Jahr von 6:00 bis 22:00 Uhr für Mitglieder zugänglich.



Mit einem personalisierten Chip-Schlüssel haben Sie jederzeit Zutritt. Das Studio ist von Montag bis Freitag mindestens vier Stunden täglich betreut - ideal für Neumitglieder, die Unterstützung wünschen.

Frau Ramona Schuster und Frau Kühn, beide erfahrene Expertinnen in der Fitness- und Gesundheitsbranche, begleiten Sie einfühlsam und kompetent.

Exklusive Vorteile für WELLPASS-Mitglieder

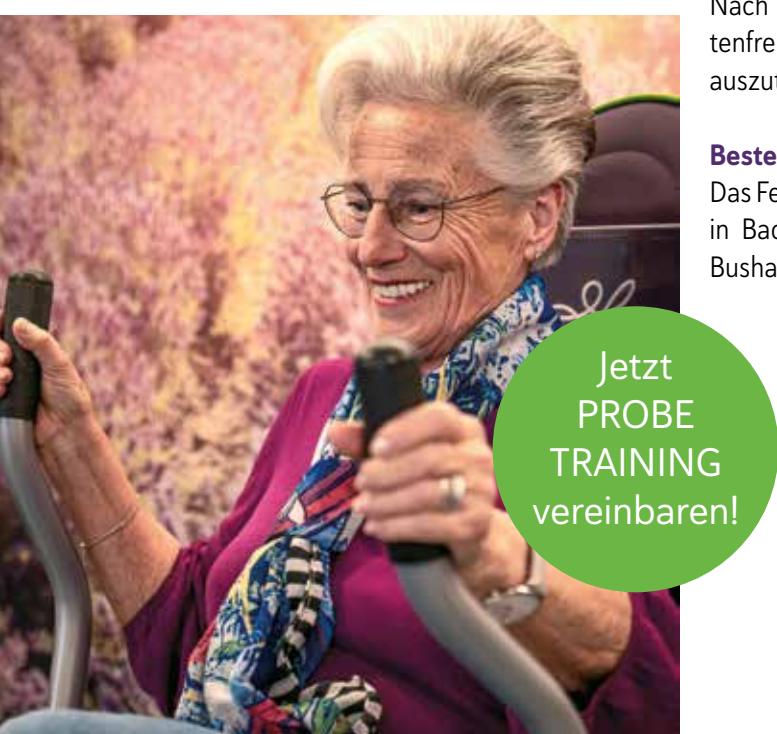
Das Feelgood-Studio ist auch WELLPASS-Partner. Berufstätige, deren Unternehmen an WELLPASS teilnehmen, trainieren hier zu vergünstigten Konditionen.

Training und Entspannung vereint

Nach dem Training lädt die Begegnungscke zu einem kostenfreien Kaffee, Tee oder Wasser ein - der ideale Ort, um sich auszutauschen und neue Kontakte zu knüpfen.

Beste Erreichbarkeit

Das Feelgood-Studio liegt zentral in der Wittelsbacher Straße 1 in Bad Reichenhall, mit öffentlichen Parkplätzen und einer Bushaltestelle in direkter Nähe.



Jetzt kostenfreies Probetraining sichern!

Erleben Sie das Feelgood-Trainingskonzept unverbindlich. Vereinbaren Sie noch heute einen Termin für ein kostenfreies Probetraining unter 08651-7609993 bei Ramona Schuster und ihrem Team.

feelgood
Bad Reichenhall



12.09.

**SCHMIDBAUER, KÄLBERER
& RINGLSTETTER**

13.09.

RONAN KEATING

14.09.

**CHRIS NORMAN
MANFRED MANN'S EARTH BAND
THE SWEET**

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

