

Wohlfühl Tipps für die Region – hier bei uns

RUNTER VON DER *Couch*

JOSEF HADER

**KABARETTIST, AUTOR,
SCHAUSPIELER, REGISSEUR**

Am 15. April
im AlpenCongress Berchtesgaden

TOP-VERANSTALTUNGEN

OUTDOOR-SPASS IM FRÜHJAHR

GESUND DURCH RICHTIGE ERNÄHRUNG

PREISRÄTSEL



Mittwoch, 18. März 2026
von 12:00 - 15:30 Uhr
im Kulturforum Klosterkirche Traunstein

Vorträge für Interessierte: *Eintritt frei!*

- + 12:00 Eröffnung und Grußwort
- + 12:15 Darmkrebs - Was ist das und wie häufig kommt das vor?
- + 12:35 Vorsorge - Wie? Wer? Wo?
- + 12:55 Diagnose Darmkrebs - und nun?
- + 13:15 Unser Darmkrebszentrum stellt sich vor
- + 14:00 Der politische Einsatz für Ihre Gesundheit
- + 14:20 Netzwerk gegen Darmkrebs und organisierte Krebsfrüherkennungsprogramme
- + 14:40 Gehöre ich zur Risikogruppe?
- + 15:00 Die Angst vor dem künstlichen Darmausgang

Wir freuen uns über den Besuch und die Unterstützung von Herrn
OBB Dr. Christian Hümmel und Herrn Landrat Andreas Danzer
sowie über ein Grußwort von unserer Gesundheits-
ministerin Judith Gerlach.



KLINIKEN
SÜDOSTBAYERN



zum Programm:
www.Kliniken-suedostbayern.de/de/aktuelles/Veranstaltungen.htm



www.kliniken-suedostbayern.de

Wahl, oder nicht Wahl – das ist hier die Frage.

(Dialog eines Lokalreporters mit Ignaz Schmarnprachter)

Herr Schmarnprachter: Am 08. März war hier Kommunalwahl. Haben Sie gewählt?

Ja freili'.

Aha, und was?

A'n Schweinsbraten.

Äh?

Mei' Frau hat de Rindsroulad'n g'wählt.

Nein, ich meine am 08. März!

Ja freili', da war'n mir beim Schützenwirt.

Ich meine doch die Kommunalwahl!

Ah, des mit de Gemeinderaterer!

Ja, und Landrat und Bürgermeister.

Na! Da hab' i' koa' Zeit ned g'habt.

Wieso?

Weil mir da beim Schützenwirt war'n.

Ist Ihnen denn egal, von wem Sie regiert werden?

Mei' Regierung hab' i' dahoam, des is' mei' Weibi'.

Stehen Sie denn keiner Partei nahe?

Ja freili', schon lang.

Und die wollten Sie bei der Kommunalwahl nicht unterstützen?

Geh weida', de hab'n sowieso nu' nia' g'wunna.

Also, Sie sind ein Nichtwähler? Wenn Ihre Partei viele Nichtwähler hat, dann kann sie ja gar nicht gewinnen.

Mei' Partei hat koane Nichtwähler. A' Partei ko'n bloß Wähler hab'n oder hast du scho' amo'i' g'hört, dass auf'n Wahlplakat g'stand'n is' "wir bitten Sie, uns nicht zu wählen!"

Sie meinen also, die Partei, die die wenigsten Nichtwähler hat, gewinnt?

Es g'winna'n doch eh immer de' gleich'n, da geh i' lieber zum Schützenwirt.

Aber verstehen Sie denn nicht? Auch wer nicht zur Wahl geht, beeinflusst die Wahl, weil er indirekt die Parteien, die er sowieso nicht gewählt hätte, damit stärkt.

Ah, Sie moanan, de', de'wo' g'wunna' hab'n, hab'n desweg'n g'wunna', weil's i' ned g'wählt hab'? Aber i' hab' ja mei' Partei a' ned g'wählt, dann hätt'n ja die a' g'winna' miass'n.

Herr Schmarnprachter, Sie meinen also, wenn ALLE NICHT zur Wahl gehen, dann gewinnt äh wer?

Wenn alle ned wähl'n geh'n, oiso a' i', dann kimmt mir des sehr entgegen.

Wieso?

Weil i' eh koa' Zeit hab'.

Wieso?

Weil i' zum Schützenwirt muaß!

Eine Satire von Fiffi Schlautaler

Gastautoren in „Runter von der Couch“ - Auswahl



Michaela Kaniber



Luise Kinseher



Hilde Gerg



Willy Astor



Ilse Aigner



Stephan Zinner



Bettina Mittendorfer



Günter Grünwald



Werner Schmidbauer



Sebastian Reich



Helmfried von Lüttichau



Christine Eixenberger



Martin Frank



Christian Springer

Impressum

Inhaber, Herausgeber, Redaktion: mediActiv GbR, Adelstetten 49, 83404 Ainring · Redaktions- und Anzeigenkontakt: pk@runtervondercouch.com · Fotos: mediActiv, Lukas Beck, Irene Zandel, Bad Reichenhall Tourismus & Stadtmarketing GmbH, Bad Reichenhaller Philharmoniker, Chiemgaukorn, Tourist-Info Waginger See · Gastautoren dieser Ausgabe: Josef Hader, 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 Gewinnverlosungen gilt der Ausschluss des Rechtsweges.

Interview mit Josef Hader



Quelle: Lukas Beck

Sport oder zumindest Bewegung sind wichtig für die Gesundheit. Wie halten Sie persönlich es mit sportlicher Betätigung oder wie halten Sie sich fit?

Josef Hader:

Ehrlich gesagt, vor allem hüpfen ich am Abend zwei Stunden auf irgendeiner Bühne herum, das ist der Hauptsport. Und ich versuche viel zu Fuß zu gehen, das geht in Wien sehr gut, man kann einen Großteil seiner Besorgungen so erledigen.

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 Berufsall-

tag gegenwärtig?

Josef Hader: Wenn ich selber spiele, passiert das sowieso. Ich mag es aber auch sehr, wenn ich mich für eine Musik, einen Film oder live als Zuschauer für etwas begeistern kann. Da hab ich gleich mehr Freude am Leben. Und besser durchblutet bin ich dann sicher auch. Ich kann das also nur bestätigen.

Die richtige Ernährung spielt ebenfalls eine Rolle für die Gesundheit. Worauf achten Sie diesbezüglich bei Ihren Essgewohnheiten?

Josef Hader: Ich hatte als Student jahrelang einen Ferienjob in Italien, seither ist das meine Lieblingsküche. Also viel Gemüse und Fisch. Auch Pasta, aber dann vor dem Servieren noch einen kräftigen

Schuss Olivenöl darüber, wie man das in Süditalien macht. Leider trinke ich gerne Wein zu diesem Essen, das mindert die Gesundheit dann wieder etwas.

Viele Zuschauer von „Hader on Ice“ empfinden das Programm als dusteren Horrortrip in die menschliche Psyche: Kabarett auf allerhöchstem Niveau! Ziehen Sie selbst eine deutliche Grenze zwischen Kabarett und Comedy?

Josef Hader: Nein, ich hab sehr früh als junger Kabarettist guten amerikanischen Stand Up entdeckt und mich davon beeinflussen lassen. Hier gilt der Satz: Es gibt alles in gut.

Falls es überhaupt eine Rangfolge gibt, was machen Sie am liebsten: Filmschauspiel, Kabarett, Autor oder Regie?

Josef Hader: Autor, das Schreiben ist das schönste. Und auf dem zweiten Platz: Kabarett.

Geben Sie gerne Zugaben – und warum nicht?

Josef Hader: Nicht immer. Wenn Lieder Bestandteil des Abends sind, mache ich das schon. Derzeit ist mein Solo

aber ein durchgängiger Monolog, da passt das nicht.

Ich habe Sie 1993 erstmals in „INDIEN“ wahrgenommen. Haben Sie später noch andere Projekte mit Alfred Dorfer umgesetzt?

Josef Hader: Nein, wir sind seither Freunde und treffen uns regelmäßig. Aber wir ziehen dann lieber über die Wiener Kabarett-Szene her, anstatt uns was neues einfallen zu lassen.



© Lukas Beck

Mittwoch, 15. April 2026

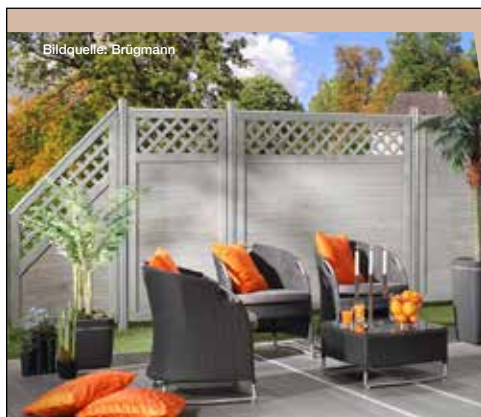
Beginn: 20:00 Uhr

Einlass: 19:00 Uhr

AlpenCongress, Maximilianstraße 9, 83471 Berchtesgaden

Veranstalter: SP Events

Kartenverkauf:
Tourist-Information
Bergerlebnis Berchtesgaden
Maximilianstraße 9
83471 Berchtesgaden
T: 08652 65650-0
info@berchtesgaden.de
ONLINE unter:
alpencongress.de



Bildquelle: Brüggmann



RIEgel
HOLZHADEL

Sichtschutz | Terrasse

Fußböden | Innentüren | Zäune

Hobelware | Platten | Zuschnitt

Zubehör | Farben | Montagen

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

Hochzeit für Sport und Bewegung im Freien



Spikeball – Spass für Erwachsene und Kinder



Wandern im Frühjahrsschnee

Die Tage werden wieder länger, das heißt, der Frühling ist da. Und mit ihm steigt die Lust, sich mehr im Freien zu bewegen. Was sind die Klassiker unter freiem Himmel?

Wandern – auf dem Berg und im Tal

Die Nummer 1 der Bewegung ist und bleibt das Wandern. In den Tälern ist der Schnee weitgehendst geschmolzen und die Wanderwege werden auch für Kinder und Tiere wieder passierbar. Im Gegensatz zu Einzelsportarten ist das Wandern ein echtes Familienerlebnis, das in der Regel in guter Stimmung abläuft. Die Bewegung setzt Endorphine im Körper frei, die als Glückshormone bezeichnet werden. Endorphin ist allerdings ein vom Körper selbst gebildetes Morphin, das nicht nur eine Euphorie auslöst, sondern auch gegen Schmerzen wirkt.

Auch auf Bergeshöhen nimmt nun die Zahl der Wanderer zu. Das Glücksgefühl wird durch die dünnere Höhenluft noch gesteigert. Vielen geht nichts über den Augenschmaus bei einer Wanderung auf sicheren Wegen in luftiger Höhe, gekrönt von einer zünftigen Brotzeit auf Almen und Berggipfeln.

Joggen – ein Klassiker unter freiem Himmel

Joggen ist die wohl unkomplizierteste Art, den Kreislauf in Schwung zu bringen und die frische Frühlingsluft zu genießen. Für diese Sportart ist keine Anreise nötig, wer will, startet an der eigenen Haustüre. Schon wenige Einheiten pro Woche helfen, die Muskulatur zu stärken und die Ausdauer zu verbessern. Wer nach dem Winter wieder einsteigt, sollte sich nicht direkt zu viel zumuten – kurze Stre-

cken mit Gehpausen helfen, sich langsam an das Training zu gewöhnen. Wer ambitionierter ist, kann mit Intervalltraining mehr Abwechslung schaffen.

Radfahren – auf dem Drahtesel bis zum Sonnenuntergang

Ob zur Arbeit, zum Einkaufen oder für längere Touren am Wochenende – Radfahren verbindet das Nützliche mit dem Angenehmen und ist laut einer medizinischen Studie gelenkschonender als Laufen. Also Fahrrad aus dem Keller, aus der Garage holen und erst einmal einen Sicherheitscheck machen: Luftdruck, Bremsen, und so weiter. Besonders nach dem Winter können die ersten Touren zu brennenden Oberschenkeln führen, aber nach ein paar Fahrten stellt sich das Radler-Glück ganz von selbst ein.

Nordic Walking – mehr als Spazierengehen

Nordic Walking ist weit mehr als ein gemächlicher Spaziergang. Mit der richtigen Technik wird nicht nur die Beinmuskulatur gefordert, sondern auch Arme, Schultern und Rumpf trainiert. Und der Pluspunkt: Es schont die Gelenke und bietet gerade für Einsteiger oder Personen mit Knieproblemen eine super Alternative zum Joggen – sagt auch die AOK.

Die richtige Ausrüstung macht den Unterschied. Wie bei allen Sportarten ist es besonders zu empfehlen, sich von professionellen Beratern in Sportfachgeschäften hierin beraten zu lassen.

Spikeball – actionreicher Spaß für den Park

Wer Volleyball mag, wird Spikeball lieben. Dieses actiongeladene Spiel bringt Bewegung, Reaktionsvermögen und Teamgeist zusammen. Zwei Teams aus je zwei Spielern versuchen, einen kleinen Ball auf ein rundes Netz zu schlagen, sodass das gegnerische Team ihn nicht mehr zurückschlagen kann. Klingt einfach? Ist es aber nicht! Spikeball erfordert schnelle Bewegungen, Sprungkraft und eine Menge Geschick. Perfekt für den Park, den Strand oder den eigenen Garten.

Egal, für welche Sportart man sich entscheidet: Das Wichtigste ist, sich überhaupt zu bewegen. Das ist gut für die Gesundheit, die Figur und die Stimmung.

Wandel in der Berghütten-Küche?

Was ist das Schönste bei einer Berg- oder Ski-Tour? Das Triumphgefühl auf dem erklimmenen Gipfel, die fantastische Fernsicht, die Abfahrt im Firnschnee? So manche Wanderer antworten auf diese Frage mit: Die Brotzeit in der Berghütte.

Die Mahlzeit auf den Bergeshöhen ist nicht „nur“ Verpflegung. Sie ist auch wichtig, um Kraft zu tanken, im Einklang mit der Natur zu genießen und ganz bei sich anzukommen. Die Speisekarte bietet neben den beliebten, althergebrachten Klassikern wie Speckknödel oder Fleischpflanzerl auch vegane oder vegetarische Alternativen.

Das Angenehme ist: Die Speisen am Berg werden mit hochwertigen regionalen Zutaten zubereitet, die die alpine

Identität bewahren. Das trifft auf Schupfnudeln oder den Schweinsbraten genauso zu wie auf Polenta mit frischen Bergkräutern und kräftige Linseneintöpfe.

Tradition und Fortschritt

Im Wandel der Zeiten zeigt sich, dass Alpenküche nicht starr ist, sondern wandelbar,

kreativ und offen für neue Impulse – ohne ihre Wurzeln zu verlieren. Es spiegelt das veränderte Bewusstsein für Nachhaltigkeit, Umwelt und Ernährungsvielfalt wider und macht das kulinarische Erlebnis auch auf der Hütte vielfältiger und zugänglicher.

Die Alpenküche ist stets mehr als nur Nahrung. Ihre unverwechselbaren Gerichte ver-

binden Geschichte und Herkunft, Energie und Genuss, Gemeinschaft und Individualität. Neben Kraft schenkt sie nach einem langen Tag am Berg viel Freude. Die Gemütlichkeit, manchmal die Gaudi, die körperliche Erholung, das Beieinandersein mit Freundinnen und Freunden – ja, das kann schon mal das Schönste der Tour sein!



Möbel für jeden Raum – Richten Sie sich neu ein!



GEKONNT EINRICHTEN
EIGENE SCHREINEREI

**Möbel
Reichenberger**



83404 Ainring-Hammerau,
direkt an der B 20, Bahnhofstraße 2
Telefon 08654/4817 0
www.moebel-reichenberger.de

Runter von der Couch und hinauf aufs Stahlhaus 1735 m.



Euer idealer Stützpunkt für Ski- und
Schneeschuhtouren. Ganzjährig bewirtschaftet.
Bestens geeignet zum Übernachten
oder als Tagesausflug.

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

www.stahlhaus.at

JETZT BEGINNT DIE FAHRRAD-SAISON

Der Schnee taut weg, die Temperaturen werden frühlingshaft, Fahrrad-Fans hält es nicht mehr zuhause. Doch Vorsicht: In einer Euphorie den Drahtesel aus dem Keller zu holen, aufsitzen und los düsen, kann schmerzhaft sein. Fehlerhafte Bikes sind oft die Ursache für Unfälle oder Stürze.

Egal ob man mit dem klassischen Fahrrad oder dem E-Bike unterwegs ist, nach der Winterpause ist ein Fahrrad-Check der wichtigste erste Schritt. Besonders wichtig sind funktionierende Bremsen und die Sichtbarkeit. In rund 80 Prozent der Haushalte gibt es laut Bundesministerium für Verkehr mindestens ein Fahrrad. Und immer mehr Menschen nutzen es regelmäßig. Wer sein Fahrrad nach dem Winter wartet, reinigt und pflegt, kann sorglos und mit mehr Sicherheit in die neue Saison starten.

Bremsen prüfen

Besonderes Augenmerk verdienen die Bremsen. Vorder- und Hinterradbremse sollten gleichmäßig funktionieren, die Bremshebel müssen leichtgängig sein. Wer es sich zutraut, kann auch schleifende Scheibenbremsen selbst einstellen. Wer unsicher ist, sollte einen Fachhändler aufzusuchen.

Fahrrad gründlich reinigen

Keiner kommt drum rum: Das Rad muss gründlich gereinigt

werden. Dabei merken Sie auch, welche Schrauben klappern und nachgezogen werden müssen.

Beleuchtung kontrollieren

Sorgen Sie dafür, dass Sie gut gesehen werden: Überprüfen Sie alle Kabel- und Steckverbindungen der gesamten Lichtanlage. Funktioniert ein Licht nicht, eventuell Leuchtmittel wechseln oder eingeroostete Kontakte säubern und gerissene Kabel ersetzen. Denken Sie auch daran, den Akku von batteriebetriebenen Lampen vor der ersten Fahrt rechtzeitig aufzuladen.

Seitliche Sichtbarkeit sicherstellen

Nicht nur von vorne und hinten sollten Sie sichtbar sein, sondern auch von der Seite. Deshalb muss das verkehrssichere Rad über reflektierende weiße Streifen an den Reifen oder in den Speichen verfügen. Haben Sie diese nicht, müssen alternativ vier gelbe Speichenreflektoren (Katzenaugen) angebracht werden.

Klingel testen

Außerdem ist wichtig, dass Sie gehört werden. Eine funktionierende Klingel ist Vorschrift, sie sollte gut hörbar sein. Klingeln Sie also ruhig einfach mal kräftig. Übrigens: Es muss tatsächlich eine Klingel sein. Alternativen wie Hupen oder

Radlaufglocken sind nicht erlaubt.

Kette und bewegliche Teile schmieren

Nach der Winterpause sollten Sie die beweglichen Teile des Rads einfetten und die Fahrradkette ölen. Dazu tropfen Sie einfach säurefreies Öl (z.B. Kettenöl aus dem Fahrradladen) in alle Gelenke. Gut zu wissen: Unter normalen Bedingungen hält eine Kette zwischen 3000 und 6000 Kilometer. Danach sind Kettenräder und Ritzel so stark abgenutzt, dass sich ein Neukauf lohnt.

Schaltung testen

Probieren Sie die Schaltung aus. Alle verfügbaren Gänge sollten sich leicht und einwandfrei schalten lassen. Falls Sie nicht wissen, wie man eine Schaltung einstellt, unbedingt einen Fachhändler aufsuchen.

Reifen prüfen

Auch die Reifen sollten Sie sich genau ansehen. Die Mäntel dürfen weder zu abgefahren noch zu spröde sein. Dies gilt auch für die Reifenflanken. Mit abgefahrenen Reifen rutschen Sie auf restlichem Rollsplit, der im Frühjahr oft noch auf den Straßen liegt, schnell aus. Nach der langen Zeit, in der das Fahrrad stand, haben die Reifen in aller Regel Luft verloren. Deshalb: Reifendruck kontrollieren und auf-

pumpen, dann fahren Sie kräftesparender und sicherer.

Ergonomie checken und Probefahrt

Machen Sie eine Sitzprobe: Passt die Sitzposition noch? Sind Sattel und Lenker richtig eingestellt? Das dient nicht nur Ihrer Bequemlichkeit und dem Wohlfühlfaktor, sondern auch der Verkehrssicherheit. Alle, die sich zu Saisonbeginn noch etwas unsicher fühlen, sollten eine Runde in einem verkehrsberuhigten Umfeld drehen.

Immer Helm tragen

Es ist unbedingt empfehlenswert, beim Fahrradfahren einen Helm zu tragen. Er vermindert im Falle eines Sturzes die Schwere der Kopfverletzung. Im ADAC Test erfahren Sie, welche Fahrradhelme wie gut sind.

Inhalte sind entnommen aus www.adac.de/rund-ums-fahrzeug/zweirad/fahrrad-ebike-pedelec/kaufausrustung/fruehlingscheck-fahrrad-2026/





Do 02.04.
20:00

KKB
20 €

The Hurricanes

Rocking the Storm

Die legendäre Kultband aus Inzell rockt seit 1962 die Bühnen. Im Programm haben sie Klassiker von den Stones, Clapton, CCR u. a.



Do 09.04.
20:00

KKB
20 €

Monsieur Pompadour

Django's Songs

Ein belgischer Sänger, ein ungarischer Geiger, ein schweigsamer Bassist und ein adeliger Gitarrenvirtuose spielen Songs und Chansons à la Django Reinhardt.



Sa 11.04.
20:00

SH
ab 25 €

AC/DC Revival Band '89

Support: Wolfen Reloaded

Ein Muss für Fans guter Rockmusik! Eine Hommage an AC/DC mit „Hells Bells“ und „Highway to Hell“, davor: Feinster Wolfen-Hardrock.



So 12.04.
11:00

ARH
Eintritt frei
Spenden
erbeten

Matinée

Klaviermusik

aus drei Jahrhunderten

Die MLV präsentiert Alejandro Vila am Piano. Ein musikalischer Hochgenuss mit Werken von Bach, Mozart, Chopin u. a.



Do 16.04.
20:00

KKB
15 €

Midge's Pocket

Love, Peace & Rock'n'Roll

Semmelwarme dreistimmige Vocals, old-school-authentisches Songwriting und der ungezwungene Geist des 70er-Jahre-Rock'n'Rolls.



Fr 17.04.
15:00

SH
3 €

Flussfahrt mit Huhn

Kinderkino

Hier können große und kleine Besucher eintauchen in eine spannende und lustige Reise mit ungewöhnlicher Schiffsbesatzung. Dauer: 86 min, ab 7 Jahre



Fr 17.04.
20:00

ARH
Eintritt frei
Spenden
erbeten

Triangel-Chor

Konzert

Vokalmusik mit Liedern aus verschiedenen Kulturkreisen, romantischen Balladen, fetzigen Songs und Hits. Leitung: Edith Neumeier

Kultur HIGHLIGHTS 2026 April



Do 23.04.
20:00

KKB
15 €

DeKantA

Bayerischer Rock, der direkt ins Herz geht!

Songs, die zum Nachdenken anregen und mit Humor unterhalten. Sängerin Katja Amler und ihre fünfköpfige Männerband sind einfach einzigartig.



Fr 24.04.
20:00

ARH
25 €

Golden Notes Play The Beatles

Von „Yesterday“ bis „Let it be“

Große Beatles-Klassiker aus den Jahren 1965 bis 1970, großartig dargeboten von Hugo Sigmeth (sax, fl, clar), Andreas Seifinger (git) und Harald Scharf (kb).



Sa 25.04.
20:00

SH
Eintritt frei
Spenden
erbeten

Ton trifft Wort

Konzert und Autorenlesung

Veranstaltung im Rahmen von „Laufen liest“. Es lesen Werner Eckl, Heidi Merkel und Florian Vernschach, Musik: Lilo Kraus (Harfe) & Chris Schmitt (Blues-Harp)



So 26.04.
18:00

SH
ab 36,50 €

Sebastian Reich und Amanda

Purer Zufall

Die neue Comedy-Show, die das Glück verdoppelt! Nilpferd Amanda & Co sind bereit für ein Showerlebnis voller Spaß und Überraschungen.



Di 28.04.
16:00

SH
10 €

Das kleine Gespenst

Puppentheater Kunterbunt

Das kleine Gespenst hat einen Traum: Es möchte unbedingt mal das Tageslicht sehen. Ob das gelingt? Dauer: 45 min, ab 2 Jahre



Veranstaltungen, Infos & Tickets
stadtlaufen.reservix.de

NEUE KONZERTREIHE IM KULTWERK IMMLING



Kultwerk Immling

Das Immling Festival erweitert sein Angebot. Neben dem Sommer- und Winterfestival gibt es nun eine neue, hochkarätige Kammermusikreihe. Nachdem „Klassik! Bad Aibling“ aufgrund von Sparmaßnahmen der Stadt Bad Aibling eingestellt werden musste, springt Immling ein.

Los ging es bereits am **Mittwoch, 28. Januar 2026**, mit **Sestetto Stradivari**. Die sechs Musikerinnen und Musiker spielen ausschließlich auf Stradivari Instrumenten.

Am **Samstag, 14. März** folgt das **Minguet Quartett**. Regelmäßig spielen sie bei den Salzburger Festspielen, gastieren im Wiener Konzerthaus, den Festspielen Baden-Baden, Ludwigsburg, Schleswig-Holstein, in Brüssel oder Lissabon, um nur einige Orte zu nennen.

Am **Donnerstag, 23. April** kommt das **Kodály Quartett** aus Budapest ins KultWerk, das sein 60-jähriges Bestehen feiert und sich besonders der authentischen Interpretation ungarischer Musik widmet.

„Bichebi“ – so nennt sich der georgische Knabenchor, dessen Name schlicht „die Jungen“ bedeutet und der am **Samstag, 18. April** zu Gast im KultWerk sein wird. Die rund 60 Sänger im Alter von acht bis 18 Jahren pflegen die traditionsreiche georgische Chormusik mit Volks- und Kirchengesängen. Geleitet wird das Ensemble seit 1999 von Archil Ushveridze, der mit dem Chor regelmäßig international auf Tournee geht.

Das Immling Festival lebt von Pluralität, Experimentierfreude und der Bereitschaft,

musikalische Grenzen zu verschieben. Die neue Konzertreihe im KultWerk setzt dieses Prinzip fort: erstklassige Künstlerinnen und Künstler, ein besonderer Raum und ein Programm, das berührt und inspiriert.

Tickets und Infos unter
[www.immling.de/
kultwerk-programm](http://www.immling.de/kultwerk-programm)
oder telefonisch unter
08055 90 34-0.

**MINQUET
QUARTETT**
SA 14.03.2026
19:30 UHR

**GEORGISCHER
KNABENCHOR
BICHEBI**
SA 18.04.2026
18:00 UHR

**KODÁLY
QUARTETT**
DO 23.04.2026
19:30 UHR

WWW.IMMLING.DE
TEL: 08055 90340

KultWerk
Im Gewerbegebiet 15
83093 Bad Endorf



**IMMLING
KULT
WERK**

DA GEHE ICH HIN!



Erleben Sie die Mozart-Tage 2026 in Bad Reichenhall mit den Bad Reichenhaller Philharmonikern!



© Bad Reichenhaller Philharmoniker

Vom 10. bis 12. April 2026 steht die Kurstadt im Zeichen Wolfgang Amadeus Mozarts. Freuen Sie sich auf drei Tage Musik und besondere Momente – mit zwei Orchesterkonzerten und einem vielseitigen Rahmenprogramm.

Den Auftakt gestaltet Cellistin Estelle Revaz. Gemeinsam mit

dem Orchester erklingen Werke von Mozart und Haydn. Am Sonntagvormittag stehen Mozarts Sinfonien auf dem Programm, ergänzt durch J. Doves „The Magic Flute Dances“ mit Flötistin Linda Zanetti.

Rahmenprogramm: Thematischen Stadtführung, musikalisches Dinnerkonzert und bunter Familiennachmittag. Sichern Sie sich jetzt Ihre Karten und feiern Sie Mozart in Bad Reichenhall!

www.brphil.de

Kulturfrühling Bad Reichenhall



© Bad Reichenhall Tourismus & Stadtmaking GmbH

Vielfalt, die begeistert

Musik von Mozart bis Rock, Kunst und Ausstellungen, italienischer Genuss und Oster-spaß machen Lust aufs Dabeisein. Lesungen, Vorträge und Spiele laden zum Austausch ein.

Wer Action sucht, startet beim City & Trail Laufwettbewerb, wer Neues entdecken will, erlebt Bad Reichenhall bei Stadt- und Gradierhausführungen aus ganz neuen Blickwinkeln.

Ob Zuhören, Mitmachen, Genießen oder Aktivsein – der Kulturfrühling macht Lust auf gemeinsame Erlebnisse.

Alles grünt und blüht: Zeit, rauszugehen und Spannendes wie Neues zu entdecken. Mit dem Kulturfrühling lädt Bad Reichenhall vom 21. März bis 21. Juni zu über 300 Veranstaltungen ein und zeigt, wie lebendig, kreativ und genussvoll der Frühling in der Alpenstadt ist.

Drei Monate lang wird die Alpenstadt zur Bühne für Inspiration, und genussvolle Erlebnisse – drinnen wie draußen.

Alle Veranstaltungen finden sich online auf www.bad-reichenhall.de



„Von YESTERDAY bis LET IT BE“



*Altes Rathaus Laufen
Fr., 24.04.2026, 20 Uhr*

In ihrem zweiten Programm bringen die **Golden Notes** „Von YESTERDAY bis LET IT BE“ große Beatles-Klassiker aus den Jahren 1965 bis 1970 auf die Bühne.

Packende Arrangements von „Blackbird“ über „Michelle“ bis hin zu „When I’m Sixty Four“ treffen ins Herz und gehen ins Ohr. Als roter Faden zieht sich „Yesterday“,

der meistgecoverte Song aller Zeiten, durch das Programm, serviert in verschiedensten Stilen, von Walzer und Tango über Bossa Nova, Rumba und Samba bis hin zu Funk und Reggae. Sogar Johann Sebastian Bach lässt grüßen, wenn „Yesterday“ als dreistimmige Fuge erklingt. Auch ein Saitensprung zur bayerischen Stubenmusik darf hierzulande nicht fehlen.

Erleben Sie einen Abend voller Spielwitz, Klasse und Eleganz, nicht nur für Beatles Fans.

**Altes Rathaus Laufen
Fr., 24.04.2026, 20 Uhr
www.golden-notes.de
Karten bei allen
VVK-Stellen.**

HADER

ON ICE

15.4. **BERCHTESGADEN**
AlpenCongress

Tickets:

eventim⁺
TICKETS
01806 - 570 000

ticket *scharf*
- seit 1993 -

Tourist-Information Bergerlebnis Berchtesgaden, T: +49 8652
65650-605 oder online unter: alpencongress.de / Ticket Scharf /
Tabak Scheurl (Bad Reichenhall)



Veranstalter: **SP Events**  www.spevents.de

REGIE: PETRA DOBETSBERGER • TECHNIK: GERHARD PIMPERL

Regionales Kultur-Sponsoring

Wer eine Veranstaltung organisiert, weiß um die Probleme der Finanzierung. Nicht nur, dass die Künstlerhonorare zu Buche schlagen, auch gibt es viele für Außenstehende unsichtbare Belastungen, wie GEMA, Saalmiete, Reinigung, Hilfspersonal, Versicherungen, Werbemittel, Catering, et cetera. Oftmalig enden Veranstaltungen im Defizit.

Gott sei Dank gibt es Wirtschaftsunternehmen, die auf Anfrage Hilfen in Form von Kapital, Technik oder manpower zur Verfügung stellen. Ohne dieses Kultur-Sponsoring wären viele Veranstaltungen nicht möglich. Natürlich geben Wirtschaftsunternehmen kein Geld aus, ohne auch einen Nutzen erzielen zu wollen. Meist ist der regionale Imagegewinn des Förderers

das Ziel. Jedoch: Der Zweck heiligt die Mittel.

Aus dem Berchtesgadener Land zeigen Firmen wie die Max Aicher Unternehmensgruppe, die Brauerei Wiesinger, Meindl-Sport u. a. des Öfteren Präsenz. Vor allem die örtlichen Banken sind zu einem wesentlichen Partner für Kunst und Kultur geworden. Die Sparkassen-Finanzgruppe ist die größte Förderin von Kunst und Kultur nach der öffentlichen Hand in Deutschland. Das Förderkapital beträgt rund 130 Millionen Euro pro Jahr. Im Berchtesgadener Land können Förderungen zum Beispiel bei der Sparkassen-Bürgerstiftung Berchtesgadener Land angefragt werden. Ein ähnliches Angebot findet sich bei der Volksbank Raiffeisenbank Oberbayern

Südost eG mit der Bürgerstiftung Berchtesgadener Land.

Kunst & Kultur sind lebensnotwendig für uns Menschen. Expert*innen des deutschen Kulturrats sehen nicht nur die Wichtigkeit der Kunst zum Leben für die gesamte menschliche Gemeinschaft, sondern auch für jeden Einzelnen von uns. So erwächst für sie aus der Kunst und dem künstlerischen Auseinandersetzen mit der Realität und der Wirklichkeit unsere Kul-

tur und damit eine gewisse kulturelle Bildung – die es zu fördern gilt.

Wie gut, dass es auch in unserer Region Unternehmerinnen und Unternehmer gibt, die diese Wichtigkeit erkannt haben. Viele Künstler, ob ehrenamtliche oder Profis, bereiten uns auf den Bühnen oder in Ausstellungsräumen Vergnügen, Entspannung und Freude. Das dies so bleibt, ist auch eine Sache von Sponsoren.



Echte Nähe entsteht dort, wo man zuhause ist.
Wir sind da - für die Menschen und für die Region.

Weil's um mehr als Geld geht!



A Herz
für Dahoam



Sparkasse
Berchtesgadener Land

Frühjahrskur und Ernährungsumstellung für den Darm mit Ballaststoffen als natürliche Präbiotika



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

Immer wenn es wieder Frühjahr wird, steigt das leise Bedürfnis des Körpers nach Leichtigkeit und Ballast abwerfen. Und schon wird man beim Blick in die sozialen Medien oder Zeitungen konfrontiert mit Diät-Vorschlägen, Ernährungstipps, Low-Carb, Vegan, Keto und vieles mehr, was im Moment so en Vogue bei bekannten Ernährungspäpsten ist. Leider wird oft dabei ein sehr wichtiges Thema vergessen, das unser Wohlbefinden, das Essverhalten und den Stoffwechsel nachhaltig beeinflusst: unser Darm. Und gleich im selben Zuge eine zweite wichtige Sache: die Ballaststoffe. Diese sind sozusagen das „Futter“ für unser gutes Mikrobiom im Dickdarm, welches unzertrennlich mit unserem ganzheitlichen Wohlbefinden in Verbindung steht.

Ohne entsprechende Ballaststoffe kann sich kein gesundes Mikrobiom in unserem Darm entwickeln. Gemeint sind damit lösliche Ballaststoffe. Diese bilden mit Flüssigkeit ein Gelat, eine gelartige Masse, welche viele positive Eigen-

schaften für den Verdauungsvorgang, den Blutzuckerspiegel, die Insulinausschüttung, und die Nährstoffverdauung mit sich bringt. Zudem werden die löslichen Ballaststoffe am Ende im Dickdarm von bestimmten Bakterienstämmen in einem Fermentationsvorgang verwertet. Dieser Mechanismus ernährt damit zugleich diese Bakterien und fördert den Anstieg jeweiliger Populationen. Zudem werden bei der Fermentation Nebenprodukte gebildet, zum Beispiel kurzkettige Fettsäuren wie Butyrat, welches gesunde Darmschleimhautzellen und einen gesunden Darmstoffwechsel fördert.

Wissenschaftlichen Erkenntnissen zufolge hat der Zustand unseres Darmmikrobioms entscheidenden Einfluss auf Immunsystem und Anti-Aging Faktoren unseres Körpers. Unsere Ernährungsgewohnheiten, aber auch das Stresspotential, Psyche, Schadstoffe und Medikamente können der Darmgesundheit schaden.



Haferflocken sind reich an Beta Glucanen

Schließlich und endlich lässt sich damit feststellen: Was es für eine erfolgreiche Frühjahrskur oder - noch besser - für eine dauerhafte Ernährungsumstellung braucht, sind u. a. viele gute Ballaststoffe, lösliche Ballaststoffe, ent-

halten in Gemüse, Obst und Hafer, und ebenso unlösliche Ballaststoffe, so werden die Pflanzenfasern bezeichnet, die nicht mit Wasser quellfähig sind. Sie dienen zum „Putzen“ des Darms, erhöhen das Stuhlvolumen und wirken in bildlichem Sinne wie eine „mechanische Reinigung“. Das Trinken von viel gutem Wasser (30 - 50 ml/kg Körpergewicht) ist die Grundvoraussetzung für die Quellfähigkeit der löslichen Ballaststoffe und ohnehin für all die Grundfunktionen unseres Körpers. Lösliche Ballaststoffe sind beispielsweise:

Pektine (Äpfel, Birnen, Beeren, Karotten)
Beta-Glucane (Hafer)
lösliche Hemicellulosen (in den meisten Gemüsen enthalten)
Inulin (viele Wurzelgemüse, Topinambur, Pastinaken, Artischocken, Zwiebeln, Lauch, Chicorée)



Wertvolle Inulin-Quelle: Topinambur

Zudem entsteht ebenso wertvolle resistente Stärke (für das Mikrobiom verfügbar) in kleinen Mengen durch abgekühlte Kartoffeln, Nudeln, Reis.

Meine persönlichen Tipps zum Start ins Frühjahr:

Ernährungsumstellung:

- Viel unterschiedliches buntes Gemüse essen, möglichst in Bio-Qualität
- Hülsenfrüchte
- buntes und hochwertiges

Obst in moderaten Mengen

- Nüsse in kleinen Mengen und viele Samen
- täglich Bitterstoffe, Kräuter
- Olivenöl, Leinöl, Kokosöl, in kleinen Mengen Butter und Butterschmalz
- maritime Omega-3-Fettsäuren supplementieren, ersatzweise zu hohem Verzehr von Meeresfisch
- Vollkorn-Getreide in moderaten Mengen, Hafer
- gutes Eiweiß aus Fleisch, Geflügel, Eiern, Fisch und Milchprodukten in Maßen und immer in Kombination mit viel Gemüse

- Kurmäßig oder langfristig Pulver mit löslichen Ballaststoffen supplementieren

- Langsames bewusstes Essen, sehr gut kauen bis zum Nahrungsbrei, dann erst schlucken.

- Keine Ablenkung während des Essens durch Mobile Geräte oder Zeitung

- Weißmehlprodukte, Fertigprodukte, Fastfood, Lebensmittelzusatzstoffe und Zucker vermeiden

- Vitamin D Status überprüfen lassen

- Viel Bewegung in der frischen Luft

- Viel schlafen (7 - 9 Std.) und abends Bildschirmzeit reduzieren

- Öfter mal kleine Fastenphasen im Alltag einlegen, (einmal oder mehrmals wöchentlich 16 - 24 Stunden nur Wasser trinken)

- Zwischen den Mahlzeiten 5 Stunden Pause

- Buchempfehlung für gemütliche Leseпаusen: *Der Darm der 100-jährigen*, Kneipp Verlag Wien.

Bier, Beeren und Bayerischer Reis



So schmeckt Urlaub in der Ökomodellregion Waginger See

Kühe auf saftig grünen Wiesen, gemütliche Ortschaften mit Hofläden, Brauereien und Gasthäusern, in denen Tradition und Innovation gleichermaßen geschätzt werden. In Bilderbuchregionen wie dem oberbayerischen Rupertiwinkel kommen nicht nur Aktive und Erholungssuchende, sondern auch Genießer und Feinschmecker auf ihre Kosten. Die Gegend rund um den Waginger See, seit zwölf Jahren staatlich anerkannte Ökomodellregion, lädt im Frühling zum Entdecken mit allen Sinnen ein. Vieles, das sich jetzt an den Wegrändern der wärmenden Sonne entgegenreckt, schmeckt und tut gut. Bei Wildkräuterwanderungen unter fachkundiger Leitung verschiedener Kräuterpädagoginnen erfahren Interessierte, wie Bärlauch, Gundermann

und Löwenzahn schmecken – und wie man sie in der eigenen Küche verwenden kann.

Genusswelten entdecken

Zwei Genusswelten treffen sich dagegen bei den Bier-Käse-Verkostungen in der Privaten Landbrauerei Schönrarn bei Petting. Zusammen mit dem Biersommelier der Brauerei und einer Käse-Expertin von der Bergader Privatkäserei aus Waging am See – beides Traditionsunternehmen mit insgesamt über 350 Jahren Geschichte – geht es auf eine kulinarische Entdeckungsreise zwischen Bavaria blu und Imperial Stout. Unter www.waginger-see.de gibt es weitere Informationen und Genusstermine. Dort erfahren kulinarisch Interessierte unter anderem, wann man mit Bäckermeister Michael Wahlich im Bauernhofmuseum Brot backen kann und wann es Zeit ist, Cranberrys, Aronia- und Heidelbeeren im Schönrarn Filz zu pflücken.

Risotto aus Urgetreide

In der Ökomodellregion Waginger See-Rupertiwinkel stehen regional angebaute

Bioprodukte, darunter Urgetreidearten wie Emmer, Einkorn und Urdinkel, hoch im Kurs. Aus ihnen entsteht unter anderem der „Bayerische Reis“, ein exklusives Naturprodukt vom Bioproduzent Chiemgaukorn. Er eignet sich als Beilage oder für Salate, Bratlinge oder Risottogerichte wie die „Reis-Kürbis-Pfanne“.

Zutaten:

- je 1 Zwiebel, Knoblauchzehe, Peperoni
- 60 g Butter oder Olivenöl
- 150 g Bayerischer Reis (z. B. Perl-Einkorn, Perl-Emmer, Perl-Urdinkel oder Urgetreide-Mix)
- 500 ml Gemüsebrühe
- 125 ml trockener Weißwein
- 300 g Kürbis

- 200 g Karotten
- Salz, Pfeffer, Thymian, Rosmarin, ggf. Parmesan

Zubereitung:

Zwiebel würfeln, Knoblauch und Peperoni (entkernt) hacken und in 30 g Butter oder Olivenöl andünsten. Bayerischen Reis dazugeben und anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und nach und nach die Gemüsebrühe einkochen lassen. Kürbis- und Karottenwürfel in einer zweiten Pfanne im restlichen Fett anbraten, nach Bedarf etwas Wasser dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles mit gehackten Kräutern mischen und durchziehen lassen, abschmecken und mit Parmesanstreifen servieren.



WAGINGER SEE

GENUSSMAGAZIN

jetzt kostenlos bestellen

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

PREISRÄTSEL SÜDOSTBAYERN

Gewinne:

1. Preis:

3 Tickets für die „Couplet AG“ in der Salzachhalle Laufen am 24.10.26

2. Preis:

2 Tickets für „I dolci signori“ bei den Salzach-Festspielen Laufen am 16.07.26

3. Preis:

2 Tickets für „Golden Notes play The Beatles“ im Alten Rathaus Laufen am 24.04.26

Aufgabe:

Welcher Begriff versteckt sich hinter der Umschreibung im Namen welcher Gemeinde im Berchtesgadener Land? Beispiel: Eine Blume (Rose) steckt in Rosenheim. Jede Gemeinde kommt einmal vor.

Hinweis:

Umlaute ausschreiben – z. B. ü = ue, ß = ss. Leerzeichen weglassen, Bindestriche weglassen.



LÖSUNGSWORT: Zahlen in den blauen Kästchen rechts unten

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

1. "hartes" Spurenelement
2. Gegenteil von häßlich
3. Produkt eines Federviehs
4. Raum zum tanzen
5. Tier in Stallhaltung und freier Wildbahn
6. nicht näher bezeichnete Sache
7. kleines Glöckchen
8. Sportliche Betätigung
9. das Gegenteil von eingesperrt
10. hoher kirchlicher Würdenträger
11. Hafenstadt im Jemen
12. großer Fluß in Würzburg
13. das Gegenteil von Armen
14. die Abkürzung für Deutschland bei internationalen Sportwettkämpfen
15. Ehesymbol



Salzach Festspiele 2026, u. a. mit Gerhard Polt, vom 10. – 26.07.26 · salzachfestspiele.de

Gewinner der letzten Ausgabe: Lösungswort: BUTTNMANDLLAUF

1. Preis: Max Stöberl, Piding, 2. Preis: Martin Pöllner, Saaldorf-Surheim, 3. Preis: Monika Wagner, Freilassing

Einsendeschluss: 11.04.2026. 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. Für Druck- oder andere Fehler übernimmt die mediActiv GbR keine Haftung.

DARE 2B 

ALPENSTADT CITY & TRAIL

16/05/26

NO RUNNING FACE NO FUN

CITYUNDTAIL.DE