

# InnHügelland Magazin



[www.innhuegelland.de](http://www.innhuegelland.de)



31 - Frühjahr 2019  
März 2019 - Juli 2019



**Land & Leute • Familie & Freunde • Sport & Freizeit • Kultur • Natur**



DRYKORN®



die  
entscheidung  
für das bessere  
ist immer  
die bessere  
entscheidung

VILA  
CLOTHES

BOSS  
HUGO BOSS

comma,

MARCCAIN

mode  
hell

Mühdorferstraße 31 84539 Ampfing Tel. 08636-9880-0 [www.mode-hell.de](http://www.mode-hell.de)

Montag - Freitag 9.30 - 18.30 Uhr jeden Samstag 9.30 - 17.00 Uhr



## Editorial

**E**in neues Jahr, viele neue Möglichkeiten und Chancen!

Wir freuen uns sehr, erneut ein Magazin präsentieren zu dürfen, das einmal mehr randvoll ist mit solchen Chancen. Egal, ob es neue Produkte und Dienstleistungen, Sportarten, Reiseziele und Hobbys zu entdecken gibt oder einfach nur der gerne zitierte Blick über den Tellerrand: Dabei ›helfen‹ wir gern und sind selbst immer wieder fasziniert, was unsere Region an Vielfalt zu bieten hat.

Das Stichwort Regionalität und Nachhaltigkeit scheint diesmal besonders im Vordergrund zu stehen. Das freut uns sehr, da wir mit dem IHL Magazin genau dafür stehen wollen: Regionalität stärken. Die Vorteile sind so vielfältig wie die Gegend selbst: Arbeitsplätze sichern, Transportwege reduzieren, artgerechte Tierhaltung fördern, Nachhaltigkeit für kommende Generationen bewahren und vieles mehr.

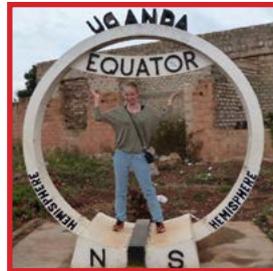
Regionalität bedeutet aber auch Fairness, Ehrlichkeit und Zusammenhalt unter Erzeugern und gegenüber dem Verbraucher. Nicht nur immer mehr soll im Vordergrund stehen, sondern immer besser, natürlicher, nachhaltiger und Umwelt schonender. Nur so lässt sich Vertrauen als solide Basis für die Zukunft aufbauen. Stolz dürfen wir behaupten, dass wir dies im InnHügelLand immer mehr und immer öfter antreffen dürfen.

In diesem Sinne - weiter so!



Ihr InnHügelLand Magazin Team

© Fotos Titel (v.l.n.r.): Floristik Geisberger, Biberger Radlstub'n, Drax Mühle (Shutterstock), Gartenbauverein Au am Inn



# INNhalt

## InnLand & Leute

Vom Maurer zum Unternehmer .....	4
Die Treppe für den großen Auftritt .....	8
Frisch gebackene Gesellen geehrt.....	9
Kult-Volksfest / Bildungsmesse / Spenden..	10/11
Familienbetrieb mit Frauenpower .....	12
Steigende Immobilienpreise .....	17
Neues aus der Schmankerlhütte: Fischwurst..	18
Au im Wald - Perle im InnHügelLand .....	20
Auf Messers Schneide .....	24
Besser schlafen mit Hilfe des Schlaflabors ...	28
Nachhaltiges Nutzen groß geschrieben.....	31

## InnFamilie & Freunde

Neues aus dem ASW: ›Tierisches‹ .....	32
Superfoods: Sprossen und Keime .....	36
Kinder-Seiten mit <b>Gewinnern</b> .....	40
Kunsthandwerk in Haag feiert Einjähriges .....	42
Kreative Ideen aus Wachs .....	44
Stressgelenk Kiefer .....	45
Wassersegnung im traditionellen Ayurveda ..	46
Nächster Halt Afrika: Ein Jahr in Uganda .....	49

## InnSport & Freizeit

Walderlebnisse in der Region .....	56
Nachwuchsarbeit bei den Ringer-Wölfen .....	58
Fördert E-Bike fahren die Gesundheit? .....	60
Starke Fußballdamen im InnHügelLand.....	64
Kraft des Frühlings & Wandlungsphase Holz ..	70
Neues Design: Rock & Schultertuch .....	74
Fahrräder steuerlich günstiger.....	75

## InnKultur & Medien

Heimat- & Kulturkreis Jettenbach e.V. ....	76
d'ASCHAUher.....	77
Nacht der verlöschenden Lichter .....	79
Stadtmuseum / Galerie Waldkraiburg .....	80
Waldkraiburger Museumslandschaft .....	81
Regionale Autoren: W. & S. Hofer .....	82
Regionale Autoren: Christian M. Sutonièr ...	84
Der Wasserburger Taubenmarkt.....	86
Buchempfehlungen von den Experten.....	88
Grünthaler Theaterg'schichten: Brautschau ...	90
Aktivitäten Trachtenverein Reichertsheim ...	92
1.428 Std. Lebenszeit & A hinterfotzigs Mistvieh	93

## InnNatur & Umgebung

Drei Quadratmeter für die Gelbbauchunke ...	97
Ausstellung: Ein Kanal entsteht .....	98
Frühlingserwachen .....	102
90 Jahre Gartenbauverein Au am Inn .....	103
Libelle des Jahres 2019 .....	105
Gelebte Bio-Landwirtschaft .....	106
Garten für Bienen und Nützlinge .....	112

## InnMix & Schnipsel

InnHügelLand Rätsel .....	114
Kolumne ›Whatsapp Gruppen‹ .....	115

## InnHügelLand Verein

<b>Gewinnspiel</b> Vereine stellen sich vor .....	116
IHL Gemeindeseiten Erstkommunionkinder ..	118
Vorschau / Impressum / Rätselauf Lösung.....	122

## Vom Maurer zum Unternehmer

Über 20 Jahre Familienbetrieb Zeiler Bau GmbH

Eines der langjährigsten InnHügelLand Mitglieder ist das Bauunternehmen von Konrad Zeiler, die Zeiler Bau-GmbH. Wir haben mit dem Firmengründer und Geschäftsführer Konrad Zeiler darüber gesprochen wie sich das heutige Familien-Unternehmen im Laufe der Zeit entwickelt hat.

**Konrad, Reichertsheim scheint ein fruchtbarer Boden gerade für Bauunternehmen zu sein – wie kam es zur Gründung der Zeiler Bau GmbH?**

Dass es gerade Reichertsheim ist, wo so viele Baufirmen angesiedelt sind, ist meiner Meinung nach eher Zufall. Die Aufträge kommen ja ohnehin sternförmig und Landkreis übergreifend aus allen Richtungen. Ich habe zunächst Maurer in

einem Unternehmen hier in Reichertsheim gelernt. Danach absolvierte ich meinen Zivildienst. Nach dieser Zeit war ich einige Zeit im Holz- und Bautenschutz tätig und konnte dabei viele Putz- und Estricharbeiten durchführen. Nach sehr erfolgreich abgeschlossener Meisterprüfung habe ich die Firma Zeiler Bauunternehmung gegründet. Danach kam auch schon der erste große Auftrag zum Bau einer landwirtschaftlichen Lagerhalle in Aschau, den ich noch als Einzelkämpfer ausführte. Schnell kamen dann die ersten beiden Mitarbeiter dazu. Danach folgte ein Auftrag beim ›Gerer‹, für den wir den kompletten Rohbau erstellen durften. So kam ich von den Putzarbeiten zum Rohbau. Seitdem haben wir kein einziges Haus mehr verputzt. 2001 erfolgte schließlich und folgerichtig die Gründung der Zeiler Bau GmbH.



Oben: Firmengebäude der Zeiler Bau-GmbH in Reichertsheim  
Unten links: Team der Zeiler Bau-GmbH  
Unten rechts: Hoch hinaus auf der Baustelle

### War das schon eine Zeit des Booms in der Branche?

Ganz im Gegenteil, zu der Zeit war die Situation eher schwierig. Mit meiner Firmengründung haben mich damals viele für ziemlich verrückt erklärt. Wenige Aufträge auf viele Anbieter ließ es in der Branche damals nicht gut aussehen.

### Trotzdem sollst du Recht behalten und Erfolg haben und das Unternehmen ist seither ständig gewachsen?

Oh ja, im Durchschnitt haben wir jedes Jahr 1,5 zusätzliche Mitarbeiter eingestellt. Derzeit arbeiten hier gut 30 Mitarbeiter. 2018 konnten wir bereits die ersten Jubilare mit 20 Jahren im Unternehmen ehren. Darüber bin ich sehr glücklich und auch stolz. Und es erleichtert für mich natürlich die Arbeit sowohl in der Planung als auch in der Durchführung und Abwicklung einer Baustelle. Ich weiß einfach, dass ich mich auf meine Leute verlassen kann. Mit diesem stetigen Wachstum musste aber auch ich in die neuen Anforderungen erst hineinwachsen.



Modern, innovativ, zuverlässig, nachhaltig –  
Ihr Baupartner aus der Region.



**ZEILER**  
BAU-GMBH



Lexenbergstraße 17 | 84437 Reichertsheim

Telefon: 08073 9619 | Mail: info@zeiler-bau.de | [www.zeiler-bau.de](http://www.zeiler-bau.de)



## Was meinst du mit diesen >neuen Anforderungen< genau?

Naja, es ist schon ein Unterschied, ob man als >Chef mit den Kollegen auf dem Bau ist oder ob man sich zunehmend um organisatorische Dinge kümmern muss. Je weniger man selbst vor Ort ist, umso mehr muss ich mich auf meine Mitarbeiter verlassen können. Da haben wir bei uns eine wirklich tolle Truppe, worüber ich sehr dankbar bin.

## Ihr arbeitet aber auch mit vielen >Externen< zusammen?

Glücklicherweise verfügen wir über ein sehr zuverlässiges und gut eingespieltes Netzwerk regionaler Anbieter. Vom Sani-

tärfachbetrieb über Gerüstbauer, Verputzer, Fliesenleger, Zimmerer, Elektriker, Betonwerk, Trockenbau und viele weitere Handwerker und Rohstofflieferanten – wir arbeiten mit allen Hand in Hand.

## War der Beruf des Maurers immer schon dein Traumberuf?

Meiner schon, auf jeden Fall. Von meinen Eltern her allerdings weniger, die konnten keine wirkliche Begeisterung aufbringen. Glücklicherweise konnte ich mich gegen alle Bedenken und Sprüche durchsetzen und meinen Weg gehen.

## Wie bist du darauf gekommen?

Genau genommen durch Nachbarschaftshilfe. Wenn damals bei uns zu-

hause etwas gebaut wurde, hat mich das sehr fasziniert, nicht zuletzt auch, weil es immer sehr lustig zugeht. Damals gab es auch einige Persönlichkeiten der Branche, die mich im Rahmen von Ferienjobs indirekt auf den Weg brachten. Dazu gehören beispielsweise der Hirn Anderl und sein damaliger Bauleiter Norbert Strahllechner. Die zahlreichen Erlebnisse haben mich geprägt, gaben gewissermaßen so den Weg in die Maurerlehre vor.

## Welche Bauleistungen bietet deine Firma konkret an?

Ich würde sagen alles, was von der kleinsten bis zur großen Baustelle anfällt. Von der Planung über die Durchführung,

## Neubau, Altbau und Sanierung Studio und Schreinerei im Hause

Gewerbestraße 3-5  
83527 Haag-Winden  
Tel.: 0 80 72 / 91 98-0

Öffnungszeiten:  
Mo.-Fr.: 8-12 Uhr  
14-18 Uhr  
Sa.: 9-12 Uhr



KOHLERT



TREPPEN

[www.kohlert-treppen.de](http://www.kohlert-treppen.de)

[mail@kohlert-treppen.de](mailto:mail@kohlert-treppen.de)

# STERR BAU e.K.



- \* Innen- und Aussenputze
- \* Vollwärmeschutz
- \* Gerüstbau
- \* Energieberatung

Alte Schulstr. 7  
83527 Kirchdorf

Tel. 08072 / 373970  
Fax 08072 / 373969  
Funk 0172 / 8930125

## DRASCH

AKUSTIK - TROCKENBAU



**Fritz Drasch**

Spezialist für individuellen Innenausbau

Sonneckstraße 11  
84559 Kraiburg a. Inn

Mobil: 0152-29584247  
Fax: 03212-1456040  
Email: trockenbau.drasch@gmx.de

**Ziegelwerk Aubenham**  
Adam Holzner GmbH & Co. KG  
84564 Oberbergkirchen

Telefon 08637-841  
Telefax 08637-454

info@AubenhamerZiegel.de  
www.AubenhamerZiegel.de

## Elektrotechnik BAUMANN

**Peter Baumann**

-Inhaber-  
Meister der Elektrotechnik

Porschestr. 12  
84478 Waldkraiburg

Telefon: 08638 - 8843660

E-Mail: info@elektrotechnikbaumann.de

[www.elektrotechnikbaumann.de](http://www.elektrotechnikbaumann.de)

# Hans & Willi

## Fuhrunternehmen & Bagger



# IMMERMANN GbR

Hochstraß 1 • 83555 Gars Bhf.  
Telefon 08073 / 404



vom Fenstereinputzen über den Industriebau bis hin zum Rollrasen – und auch alles, was dazwischen ist. Wobei es nicht ›meine‹ Firma ist, sondern unsere. Ich lege sehr viel Wert darauf, dass wir ein Familienbetrieb sind. Mittlerweile arbeiten ja nicht nur meine Frau Carola und ich im Unternehmen, sondern auch unsere Tochter Sandra. Unsere jüngere Tochter Carolin will nach dem Abschluss der Wirtschaftsschule ebenfalls einsteigen. Jede von den beiden hat konkrete Vorstellungen, wie sie sich sowohl im Büro als auch auf der technischen Seite im Betrieb einbringen können. Beide möchten auch den Gedanken des Familienbetriebs weiterführen. Über diese Entwicklungen freue ich mich natürlich sehr.

**Ein aktuelles Projekt ist der Neubau im Wildpark Oberreith bei Familie Mittermaier, an dem ihr maßgeblich beteiligt seid?**

Ja, da sind wir als Baumeister von Anfang an dabei und haben nach der Planung auch den Rohbau erstellen dürfen. Ein sehr schönes Projekt, bei dem uns auch direkt das Wetter sehr wohl gesonnen war. Am 23.12. letzten Jahres wurde in Oberreith der letzte Dachziegel auf den neuen Indoor-Spielraum mit Bahnhof und Café gesetzt. Alle waren sehr dankbar und glücklich über den raschen Baufortschritt.

**Die Abwicklung solcher Baustellen bedarf auch entsprechender Kapazitäten. Seid ihr immer noch auf Wachstumskurs?**

Das müssten wir eigentlich sein, allerdings fehlt uns hier mittlerweile die Infrastruktur. Das heißt, wir können auf dem Firmengelände hier in Reichertsheim nicht mehr weiter expandieren, da Lagerflächen massiv fehlen.

**Was wäre die Alternative zum weiteren Expandieren?**

Weiterhin noch mehr spezialisieren und optimieren. Wobei wir natürlich in jedem Fall immer offen sind für neue Mitarbeiter, die als gute Handwerker zu uns kommen möchten.

**Gibt es Lieblingsprojekte?**

Jedes Projekt steht und fällt mit seinem Bauherren – von daher haben wir im überwiegenden Fall viele Lieblingsprojekte, die großen Spaß machen. Ich würde sogar sagen, dass wir uns da im Bereich um die 95% bewegen. Die schönsten Baustellen sind die, bei denen alle vom positiven Miteinander mit dem/den Bauherren profitieren. Wunderschön war beispielsweise unsere Aktion

InnHügelLand  
Magazin

**MONTAGEBAU  
BIBINGER**  
GbR

Gerüstbau • Holzbau  
Meisterbetrieb

Bibinger Bernhard  
& Holzner Martin

Höck 3a

84437 Reichertsheim

Tel. 08072/371801

Fax 08072/372108

[www.montagebau-bibinger.de](http://www.montagebau-bibinger.de)

Weiterhin auf eine gute Zusammenarbeit!



**FRANZ HUBER**  
STAHL- UND METALLBAU



**OFFICE@METALLBAUHUBER.DE**

**T 0 80 74 / 13 03**

**WWW.METALLBAUHUBER.DE**

**FRANZ HUBER 15 JAHRE METALLBAU HUBER**  
STAHL- UND METALLBAU IN UNTERBIERWANG

METALL VOM FACH: BAUSCHLOSSEREI IST FÜR FRANZ HUBER UND SEIN TEAM EINE PASSION



**STENGER HOLZBAU • STENGER HOLZBAU • STENGER HOLZBAU • STENGER HOLZBAU**

**HOLZBAU**  
Wohnhausdachstühle  
exklusive Sichtdachstühle  
Abbund mit der Hundegger K2

**HALLENBAU**  
Nagelplattenbinder  
Greimbau

**FERTIGBAU**  
HOLZRAHMENBAU  
DACHELEMENTE  
PROJEKT-PLANUNG  
ALTBAU-SANIERUNG  
ASBESTENTSORGUNG  
nach TRGS 519

**HOLZHAUSBAU**  
Aufstockung

**ENERGIEBERATUNG**  
BAUBIOLOGIE

**STENGER**  
GMBH

**HOLZBAU-Zimmerei-Dachdeckerei**  
Gründungsjahr 1965  
84559 Kraiburg a. Inn  
Watzmannstr. 15  
Tel. (08638) 98290-0  
Fax. (08638) 7 22 36  
[www.stenger-holzbau.com](http://www.stenger-holzbau.com)

**STENGER HOLZBAU • STENGER HOLZBAU • STENGER HOLZBAU • STENGER HOLZBAU**

**raab  
karcher**

VOM KELLER BIS ZUM DACH:  
ALLES RUND UMS BAUEN.

**BAUSTOFFE FÜR KLEINE  
UND GROSSE BAUVORHABEN!**

Ob Neubau, Renovierung oder Modernisierung – wir haben, was Sie brauchen. Ganz egal, welches Projekt bei Ihnen ansteht: Wir unterstützen Sie mit individuellen Lösungen und fachkundiger Beratung. Die passende Inspiration finden Sie in unserer Ausstellung mit einer großen Auswahl an Fliesen, Laminat, Parkett, Türen und Fenstern sowie eine moderne GaLa-Ausstellung im Freien.

Raab Karcher, eine Marke der: SGBD Deutschland GmbH  
Ratiborer Straße 10 • 84478 Waldkraiburg • Tel. 0 86 38/60 08-0 • [www.raabkarcher.de](http://www.raabkarcher.de)



Neues Bahnhofsgebäude im Wildpark Oberreith

zum Jahresende 2018, bei dem wir die Bauherren der letzten Zeit auf unser Firmengelände zum Christkindlmarkt eingeladen hatten. Statt Geschenken bekam jeder einen Weihnachtsbaum aus regionaler Erzeugung von der Firma Mußner in Unterreit. Die rund hundertfünfzig Bäume fanden alle begeisterte Abnehmer und die Feier ging bis spät in die Nacht mit Glühwein, Bratwürsten und Lagerfeuer.

### Was ist für dich das Wichtigste für die Zukunft?

Dass unser Familienbetrieb weiterhin so gesund da steht und das Verhältnis mit den Mitarbeitern passt. Und dass ich mit meiner Familie zwischendurch immer wieder mal Zeit finde, mir kurze Auszeiten gönnen zu dürfen.

### Genau das wünschen wir euch auch und danken herzlich für das Gespräch!

Interview: Ida Lösch

Fotos: Zeiler Bau

## ZIMMERMANN BETON

Qualität auf die Sie bauen können



Transportbeton

Ampfing - Dorfen  
Forstern

Bestell-Hotline:  
Tel. 08636/6565

[www.zimmermann-beton.de](http://www.zimmermann-beton.de)  
[info@zimmermann-beton.de](mailto:info@zimmermann-beton.de)



## Ralf Gimpl

Baggerbetrieb

- Innen- & Betonabbruch
- Regenentwässerungen
- Hausanschlüsse
- Pflasterarbeiten
- Humusarbeiten
- Aushubarbeiten

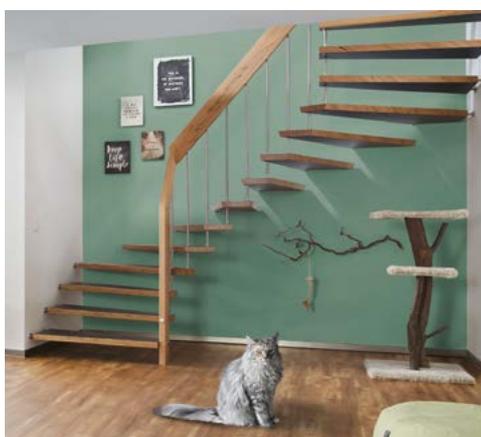
Höfen 3 • 83536 Gars a. Inn  
Tel. 08073 / 91 65 62 • Fax 91 65 63  
Mobil 0179 / 326 88 11 • [gimpl.ralf@web.de](mailto:gimpl.ralf@web.de)

## Die Treppe für den großen Auftritt

Kratzfest und robust: Stufen mit Massivholz-Kern und High-Pressure-Oberfläche

Auf diesen Treppen könnte sogar Fred Astaire einen seiner legendären Steptänze hinlegen, ohne darauf bleibende Spuren zu hinterlassen. Denn Diamont-Stufen aus dem Hause Treppenmeister erweisen sich als kratzfest und robust, egal wie spitz der Absatz der Schuhe sein mag. Möglich wird das durch einen Massivholz-Kern, der von einem extra dicken High-Pressure-Laminat (HPL) umgeben ist.

›Wir wollten unseren Kunden eine Lösung bieten, damit sie nicht die Schuhe ausziehen müssen, nur um die Treppe zu schonen‹, sagt Heinz Lammers, Leiter der technischen Entwicklung der Treppenmeister-Partnergemeinschaft. ›Gleichzeitig hatten wir vor Augen, Ober-



flächen zu schaffen, die unverwundlich sind und dennoch ansprechend aussehen.‹ Das High-Pressure-Laminat (HPL) sorgt dafür, dass die Stufen besonders hart im Nehmen sind. Sie zeichnen sich

durch eine hohe Abrieb- und Rutschfestigkeit aus, so dass sie auch im gewerblichen Bereich eingesetzt werden können. Es gibt sie in drei verschiedenen Designs: Oxid, Zement und Graphit. Der besondere Clou dabei: Das Laminat kann die gesamte Oberfläche der Stufe umschließen oder es lässt den massiven Echtholz-Kern an der Kante frei. Durch die individuelle Maserung des Holzes macht diese Strukturkante jede Stufe zum Unikat.

Für weitere Infos, besuchen Sie unser Treppenstudio oder fordern Prospekte an: Richard Kohlert Treppenbau GmbH, Gewerbestraße 5, 83527 Haag – Winden, Tel.: 08072-9198-0 ([www.Kohlert-Treppen.de](http://www.Kohlert-Treppen.de)) an.

Text & Foto: Richard Kohlert



## Frisch gebackene Gesellen geehrt

Drei Mitarbeiter feiern zusammen 65 Jahre Pflügl

Einmal 25 Jahre Betriebszugehörigkeit und zweimal 20 Jahre - über diese stattlichen Jubiläen freut sich Josef Pflügl, Gründer und Inhaber der Pflügl GmbH & Co. KG, ganz besonders.

»Sie haben etwas erreicht, was in der heutigen, schnelllebigen Zeit nicht mehr selbstverständlich ist«, so Josef Pflügl. »Jeder von ihnen hat auf seine Weise zum Erfolg unseres Handwerksbetriebes, aber auch zum besonderen Teamgeist beigetragen.« Horst Herzig ist der erste Mitarbeiter, den Josef Pflügl eingestellt hat und ist bis heute eine feste Kraft im Handwerksunternehmen. Rupert Müller, seit 1999 mit dabei, engagiert sich Tag ein Tag aus für das Team und stemmt zahlreiche große und kleine Projekte als Obermonteur. Josef Rauscher, ebenfalls seit 20 Jahren fest im Unternehmen, hält die Kundendienst-Mannschaft am Laufen und kümmert sich um die Servicedienste.

»Es macht uns sehr stolz, dass unsere Mitarbeiter gerne bei uns sind und bleiben«, so der Firmenchef.

Das gilt auch für die frisch gebackenen Gesellen, die 2018 ihren Gesellenbrief zum Anlagenmechaniker SHK erhalten haben und dem Unternehmen weiter treu bleiben. Der Chef des Hauses freut sich über die erfolgreichen Prüfungsergebnisse – besonders auch mit Robert Schwalm, der sich über eine Auszeichnung mit dem Staatspreis freuen konnte. »Ausbildung bei uns im Haus liegt mir ganz besonders am Herzen«, sagt Josef Pflügl. Deshalb bietet die Pflügl GmbH & Co. KG gerne Praktika an, bei denen interessierte Schüler in den Beruf des Anlagenmechanikers SHK schnuppern können. Zudem stellt das Handwerksunternehmen jährlich zwei bis drei neue Lehrlinge ein und begleitet sie eng in ihrer Ausbildung. Damit unterstreicht das Unternehmen



Mitarbeitererehrungen bei der Firma Pflügl: v.l. Tina und Josef Pflügl, Horst Herzig, Rupert Müller, Josef Rauscher mit Frau Maria

auch sein gesellschaftliches Engagement auf diesem Gebiet. Normalerweise werden die frisch gebackenen Gesellen übernommen und bleiben im Unternehmen. Von einem hohen Ausbildungsstand profitieren letztendlich auch die Kunden. Ganzheitlichkeit, Professionalität und Kundenorientierung sind die Kriterien, die das Pflügl-Team seinen Auszubildenden mit auf den Weg gibt.

Text & Foto: Sandra Maier

## BEWIRB DICH JETZT!

WERDE TEIL UNSERES STARKEN TEAMS.



Haustechnik

WIR SUCHEN ZU SOFORT

**MONTEUR SHK (M/W)**

**KUNDENDIENSTTECHNIKER (M/W)**

Lengmoos 102 | 83536 Gars am Inn | Tel.: 08072 376890 | [www.pfluegl.de](http://www.pfluegl.de)





Seit 1908  
**Stierberger**

Genießen Sie unser würziges Stierberger Bier auf dem Garser Volksfest

Brauerei Stierberg  
Stierberg 12,  
84419 Obertaufkirchen  
Tel: 08082 1851  
www.brauerei-stierberg.de

Herzlich willkommen auf dem  
**Garser Volksfest in Kloster Au**  
vom 29. Mai – 02. Juni 2019

Markt Gars a. Inn  
Norbert Strahillechner, Erster Bürgermeister



## Kult-Volksfest Gars in Kloster Au

Das Kult-Volksfest im Landkreis Mühldorf, das Garser ›Voike‹ auf dem Volksfestplatz in Kloster Au, findet dieses Jahr vom 29. Mai bis 2. Juni 2019 statt. Bereits vor Beginn des Volksfestes

rockt am 25. Mai in bewährter Weise und schon in der fünften Runde SHYT-SEE mit DJ Balu abends das Festzelt in der Zelt disco.

Text: IHL

## Highlight in der Region

Bildungsmesse 2019 bietet vielfältiges Angebot mit Gewinnspiel und Rahmenprogramm

**2019 BILDUNGSMESSE INN-SALZACH**

FR 5. / SA 6. APRIL 2019  
STADTSAAL MÜHLDORF A. INN  
9 - 16 UHR

take your chance!

WWW.BILDUNGSMESSE-INNSALZACH.DE  
EINTRITT FREI

›Take your Chance!‹ – Unter diesem Motto findet am 05. und 06. April 2019 die Bildungsmesse Inn-Salzach in Mühldorf a. Inn statt.

Wie soll es im Anschluss an die Schule oder die Ausbildung weitergehen? Wo können erste Kontakte mit Unternehmen oder Bildungsträgern geknüpft werden? Manche wissen schon sehr genau, wo ihre Ziele liegen, andere weniger. Aus der Vielfalt an Möglichkeiten die richtige Wahl für sich zu treffen, fällt deshalb nicht immer leicht. Die Bildungsmesse Inn-Salzach bietet gezielt und aktiv Unterstützung bei dieser zukunftsweisenden Entscheidung. Sie können sich im direkten Gespräch mit Ausbildern, Auszubildenden, Unternehmern, Studierenden und Professoren über die dichte Bandbreite schulischer, beruflicher und akademischer Perspektiven austauschen. Ferner können sogar Praktika vereinbart werden, um sich ein erstes Berufsbild zu machen. Etwa 130 Unternehmen und Bildungsträger präsentieren sich im Stadtsaal sowie auf dem Volksfestplatz in Mühldorf a. Inn und stehen für alle Fragen rund um Bildung und Ausbildung zur Verfügung. Auf der Messe ist auch ›drum herum‹ viel geboten. Das Rahmenprogramm im Stadtsaal reicht vom HipHop Welt- und Europameister Patrick Grigo über Schülerbands bis hin zur ›Challenge 80+‹. Auch im Zelt bei den ›lebenden Werkstätten des Handwerks‹ wird viel Spektakuläres geboten.

Der Eintritt ist frei, Öffnungszeiten sind jeweils von 9 bis 16 Uhr. Aktuelles zur Bildungsmesse finden Sie unter [www.bildungsmesse-innsalzach.de](http://www.bildungsmesse-innsalzach.de) oder auf der Facebook Seite ›Bildungsmesse Inn-Salzach‹ bzw. ›Landkreis Mühldorf a. Inn‹. Die Messe wird von den beiden Landkreisen Mühldorf und Altötting in enger Zusammenarbeit mit der IHK München und Oberbayern, der HWK, der Kreishandwerkerschaft und den Schulen organisiert.

›Take your Chance!‹ – Wir freuen uns auf Dich!

Text: Landratsamt Mühldorf



## Mitarbeiter verzichten auf Weihnachtsgeschenke

Traditionell haben die Mitarbeiter der Sparkasse Wasserburg auch in diesem Jahr wieder auf ihre Weihnachtsgeschenke vom Arbeitgeber verzichtet und stattdessen 2.000 Euro für soziale Projekte gespendet. Dieses Jahr wurde die Spende an zwei Vereine aufgeteilt.

Der Wasserburger Wunschbaum e.V. konnte sich über eine Spende in Höhe von 1.000 Euro freuen. Kindern und Jugendlichen aus finanziell schwachen Familien erfüllt der Verein Weihnachtswünsche.

Ebenfalls 1.000 Euro erhielt das Soziale Nachbarschaftliche Netzwerk SoNNe e.V.. Der Verein hilft Menschen, die aufgrund plötzlicher Krankheit oder sonstiger außergewöhnlicher Belastung schnelle und unbürokratische Hilfe benötigen.



Markus Keller, Personalratsvorsitzender der Sparkasse Wasserburg, Rupert Unterauer, Geschäftsstellenleiter der Sparkassengeschäftsstelle in Gars, Christian Fuchsbüchler, stv. Vorstandsmitglied der Sparkasse Wasserburg und die Einsatzleitung des Vereins SoNNe e.V.

Stellvertretend für alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Sparkasse Wasserburg übergaben Christian Fuchsbüchler, stv. Vorstandsmitglied, und Markus



Christian Fuchsbüchler, stv. Vorstandsmitglied der Sparkasse Wasserburg, Peter Fichter vom Wasserburger Wunschbaum e.V. und Markus Keller, Personalratsvorsitzender der Sparkasse Wasserburg

Keller, Personalratsvorsitzender, die beiden Spenden.

Text: Sparkasse Wasserburg



# Nähe ist einfach.



[sparkasse-wasserburg.de](http://sparkasse-wasserburg.de)

Weil man die Sparkasse immer und überall erreicht.

Von zu Hause, mobil und in der Filiale.

Wenn's um Geld geht

 Kreis- und Stadtsparkasse  
Wasserburg am Inn



## Familienbetrieb mit Frauenpower

Der Hellmeier Hof in Weidenbach, Gemeinde Heldenstein, wird von der Familie Geisberger betrieben. Auf den ersten Blick wirkt er wie eine ganz normale Hofstelle in ländlicher Umgebung. Auf den zweiten Blick allerdings steckt dahinter geballte Frauenpower: Mutter Monika Geisberger (MG) und Tochter Andrea Deißböck (AD) sind begeisterte Vollblut-Floristinnen im hofeigenen Betrieb. Dazu gehören neben den passenden Ehemännern die vierjährige Tochter und die 95-jährige Oma. Wir waren in Weidenbach und haben das eingeschworene Team besucht.



Mutter und Tochter - Dreamteam:  
Monika Geisberger und Andrea Deißböck

### Monika, du hast den Startschuss gegeben für das heutige Unternehmen ›Floristik Geisberger‹?

(MG) Genau, vor mittlerweile 28 Jahren ging es los, eigentlich eher durch Zufall. Ich war als damals junge Ortsbäuerin mit 26 Jahren zuständig für die Organisation des Weihnachtsbasars zugunsten der Kirchenrenovierung in Weidenbach. Ich war so begeistert dabei, dass ich anschließend unbedingt mehr daraus machen wollte. Mein Mann sagte damals nur ›Dann mach halt!‹. Das schönste an der Sache ist, dass er damals wie heute hinter mir steht und mich jederzeit voll unterstützt.

### Die Berufsausbildung zur Floristin hattest du demnach schon?

Nein, ich bin gelernte Bäuerin, also staatlich geprüfte Hauswirtschafterin. Das Gestalten mit Blumen und natürlichen Materialien würde ich als Gabe Gottes bezeichnen.



### Hier auf dem Hof war glücklicherweise genug Platz?

Genau, wir haben dann zunächst den alten Schweinestall zum ersten Laden mit damals 45 m<sup>2</sup> umgebaut - inklusive meines Bastelbereichs.

### Das war sicherlich ein Risiko?

Auf jeden Fall - kaum jemand traute mir das längerfristig wirklich zu. Ich bin dann zunächst verstärkt in die Ortsverbände, Frauengemeinschaften, Obst- und Gartenbauvereine gegangen und habe dort Vorführungen und Bastelabende durchgeführt. Schließlich kamen immer mehr Kunden auch in den Laden. Für eine Weihnachtsausstellung habe ich dann mit alten Möbeln und Kisten den früheren Stall notdürftig abgetrennt und gewissermaßen zweckentfremdet. Die Hochzeiten haben sich parallel entwickelt, von zunächst einer im Jahr wurden es fünf und schließlich zehn. Jetzt haben wir an einem Wochenende teilweise bis zu fünf Hochzeiten, die wir mit unserem Blumenschmuck beliefern dürfen.

### Die Mitbewerber waren sicherlich auch eher skeptisch?

Oh ja, da gab es einiges an kritischen und sehr zweifelnden Stimmen, zumal ich den Beruf ja nicht gelernt hatte. Meine ersten Trauerkränze beispielsweise habe ich für einen Trauerfall in der Familie selbst gebunden. Ich wusste ja, woher ich das Material bekomme, wo ich die Blumen einkaufen kann. Mein Problem war lediglich, dass ich keine Bänder bedrucken konnte. So bin ich damals in die Gärtnerei, wo ich auch meine Salatpflanzen immer besorgte. Meine Bitte, ob sie mir denn mit dem Be-

drucken der Bänder aushelfen könnten, wurde beantwortet mit einer klaren Ansage: ›Einmal kannst schon kommen, aber wo kämen wir denn dahin, wenn jedes dahergelaufene Bauernmädchen ein Geschäft eröffnet - ein zweites Mal will ich dich nicht mehr sehen!‹ Dieser Spruch ist mittlerweile ein stehender Begriff bei uns.

### Da gehört als junge Frau eine gehörige Portion Selbstbewusstsein dazu?

Da musste ich mich einfach durchbeißen. Ich kann mich noch gut erinnern, dass ich z.B. richtigen Bammel vor einer Vorführung hatte. Mein Mann sagte dann ganz richtig: ›Da musst jetzt durch, sonst schaffst du das nie.‹ Er hatte damals schon mehr Routine, da er bereits als Geschäftsführer beim Maschinenring viele Abendveranstaltungen durchgeführt hatte. Das war auch gut, dass er mir so den Antrieb gegeben hat.

### Offenbar hat es mit dem Durchbeißen gut geklappt?

Das stimmt. Schnell waren dann die Räumlichkeiten zu klein und auch zu wenig geeignet. Ich werkelte ja bei allen Witterungen und Temperaturen im alten Kuhstall, das war langfristig keine Option. Außerdem brauchte ich auch bald Mitarbeiter zur Unterstützung. Für diese wären aber die bestehenden Räume als Arbeitsplatz undenkbar gewesen. So standen wir vor der Entscheidung, komplett zu schließen oder aber zu bauen.

### Schließen war vermutlich keine Option?

(Lacht) Genau - wir haben schließlich im Januar 2000 den alten Kuhstall abge-



Vielfältigste Gestaltungsideen aus den unterschiedlichsten Materialien für Haus, Hof und Garten finden sich auf dem Hellmeierhof

brochen und im September konnten wir die neuen Räumlichkeiten einweihen. Das war schon ein großer Schritt, zudem wir zu der Zeit noch gar nicht absehen konnten, ob unsere Tochter Andrea möglicherweise später in meine Fußstapfen treten will.

### Das hat sich tatsächlich so ergeben?

Sogar schneller als ich das wollte, weil sie nach der zehnten Klasse das Gymnasium abgebrochen hat, um die Ausbildung zur Floristin zu machen. Ich hatte keine Chance, ihr den Abschluss der Schule noch irgendwie schmackhaft zu machen.

(AD) Ja klar, ich wusste ja ganz genau, was ich werden wollte. Die mittlere Reife nach der zehnten Klasse reichte mir dafür.

### Wo hast du die Ausbildung gemacht?

Das war zunächst gar nicht so einfach. Hier in der Gegend gab es nichts und mit

sechzehn woanders hinziehen, war für mich so gar keine Option. Schließlich habe ich meine Ausbildung hier im Betrieb gemacht – bei der Mama.

### Wie war das möglich?

Sie hat den Ausbildungsschein der IHK schon in der Hauswirtschafts-ausbildung gemacht. Zu der Zeit gab es wenige Meister, die ausbilden durften, und so gab es 2002 eine Ausnahmeregelung mit der entsprechenden Zusatzqualifikation. Vor mir hatte sie bereits einen Lehrling. Das mit uns war dann allerdings eine sehr spezielle Situation, Mama und Ausbilderin zugleich. Aber wir haben es gut gemeistert und sind dadurch sehr zusammengewachsen.

### Mittlerweile dürft ihr sicherlich beide ausbilden?

Ja, ich konnte aufgrund meiner mitt-

leren Reife und entsprechend guten Noten die Lehrzeit auf zwei Jahre verkürzen. Danach kam 2008 der Ausbilderschein. Das war auch die Grundlage für die Meisterschule 2009. Da musste ich dann tatsächlich ein Jahr weg von zuhause nach Straubing. Klar war die Zeit für meine Entwicklung sehr gut, aber es war für uns beide eine echte Herausforderung. Schließlich durfte ich 2010 meinen Meisterbrief stolz mit einem Schnitt von 1,15 entgegennehmen. Genaugenommen ist es »unser« Meisterbrief, denn wenn nicht alle zusammen helfen, lässt sich so ein Aufwand gar nicht bewerkstelligen.

### Öffnet der gute Prüfungsschnitt weitere Türen?

Teilweise ja, ich durfte danach für eine Fachzeitschrift in Hannover zweimal bei einem Projekt für einen Fachbeitrag mit-



**Kommunion  
Hochzeit  
Trauerfloristik  
Blumen & Pflanzen  
Wohnen & Dekorieren  
Regionaler Einkauf  
Verarbeitung regionaler Produkte**



**Öffnungszeiten:  
Mo, Di, Do, Fr: 9-17 Uhr  
Mi, Sa: 9-12 Uhr**

**[www.floristik-geisberger.de](http://www.floristik-geisberger.de)**



Tel.: 08636 - 1384 • Email: [geisberger-weidenbach@t-online.de](mailto:geisberger-weidenbach@t-online.de)  
Dorfstraße 6 • 84431 Heldenstein / OT Weidenbach





Geschenk- und Dekoideen, Kränze, Sträuße, Gebinde in verschiedensten Formen - das Herz jedes Blumenliebhabers schlägt höher!

wirken. Das war eine große Ehre für mich und auch sehr interessant. Beim Ausbildungsinstitut BFZ Peters in Waldkraiburg half ich ein halbes Jahr als Berufsschullehrerin aus und unterrichtete dort Theorie und Praxis.

### Nehmt ihr dann auch bei Wettbewerben teil?

Bei den Bayerischen Meisterschaften zur silbernen Rose haben wir 2011 teilgenommen und konnten den zweiten Platz erreichen. Das war auch gut so, denn der erste Platz hätte zur Auflage gehabt, bei der Deutschen Meisterschaft in Berlin teilzunehmen. Das ist nicht nur zeitlich, sondern vor allem finanziell ein enormer Aufwand – da sind zehntausend Euro schnell weg. Von daher war der zweite Platz für uns perfekt, danach konnten wir uns wieder auf unseren Betrieb konzentrieren.

### Wie viele Mitarbeiter habt ihr?

Derzeit arbeiten wir mit eineinhalb Festangestellten, zwei Auszubildenden und zwei Aushilfen. Insgesamt haben wir seit 2002 acht Lehrlinge im Betrieb ausgebildet.

### Ist es – wie wohl überall im Handwerk - schwierig, geeignete Lehrlinge zu finden?

Schon eher, wir haben oft auch Praktikanten und Schnupperlehrlinge, aber die Realität ist halt nicht nur die Kreativität des Berufes. Gerade am Anfang gibt es ganz viel Grundlagenarbeit zu lernen und machen wie Blumeneimer säubern, Blumen anschneiden, Verkauf, anpflanzen und vieles mehr. Teilweise stressig, teilweise schwere Arbeit bei unterschiedlichsten Temperaturen, das gehört alles dazu. Wir sind der Meinung: Wer nicht ausbildet, kann auch in Zukunft keine Fachkräfte erwarten. Dazu kommt, dass wir bei uns sehr großen Wert auf Beratung legen. Wir möchten nicht nur verkaufen, sondern unsere Kunden in jeder Hinsicht bestmöglich beraten. Haltbarkeit und Nachhaltigkeit gehören dazu genauso wie die passende preisliche Gestaltung.

### Das Thema Nachhaltigkeit liegt euch sehr am Herzen?

Das stimmt, wir achten sehr auf die verwendeten Materialien beispielsweise bei Kränzen für den Trauerfall. Wir verwenden nicht nur Schnittblumen dafür, sondern versuchen, die Pflanzen so auszuwählen, dass sie im besten Fall als Grabschmuck weiter wachsen können. Bei Kränzen und Gestecken achten wir sowohl auf Haltbarkeit als auch auf Nachhaltigkeit. Bei Hochzeiten arbeiten wir gerne mit langlebigen Pflanzen wie etwa einem Efeu-Herz. Oft lässt sich der Kirchenschmuck als Tischdeko und danach als Geschenk oder Deko für zuhause verwenden. Möglichst wenig Abfall zu erzeugen, ist unser Ziel. Dafür gibt es bei uns viele Leiherteile,

**ALLES ANDERE ALS NUR STEINE!**

**FK**  
NATURSTEINE  
www.Steinmetzmeisterin.com

Bahnhofstraße 1  
84431 Weidenbach  
Tel.: 08636 - 69 79 666  
FK@Steinmetzmeisterin.com  
www.Steinmetzmeisterin.com

**40 Jahre Peugeot in Ihrer Nähe**

**Autohaus Biedermann**  
GmbH & Co. KG

**PEUGEOT**  
VERTRAGSWERKSTATT  
MIT  
VERMITTLUNGSRECHT

Bach 24  
84494 Niederbergkirchen  
TEL.: 0 86 31 / 47 66  
FAX: 0 86 31 / 1 58 33  
E-MAIL: peugeot\_biedermann@hotmail.com

**unser täglich Brot**  
MEHL, WASSER, SALZ  
A BISSERL WISSEN  
UND VU ZEIT

*Back ma's!*  
Bäcker Greimel

**Bäcker Greimel, Hauptstraße 6/8, 84544 Aschau**  
Tel 08638 95 14 250, info@backm.as



*Auch für Kommunion und Hochzeit finden sich zahlreiche Ideen und alles zum Basteln*

die wir anschließend zurück nehmen, wie etwa Gläser und Vasen, Holzscheiben und Dekoteile, Kerzenständer und vieles mehr.

### Können Sie auch energetisch nachhaltig arbeiten?

(MG) Im Jahr 2014 haben wir den Betrieb komplett umgestellt und heizen mit einer Hackschnitzelanlage. Auslöser war der Gedanke, dass wir lieber unsere Nachbarn für das Heizmaterial bezahlen als einen Scheich. Zusätzlich wurden eigens 1,5 Hektar Energiewald mit einer Pappelkultur angepflanzt, die wir diesen Winter erstmals ernten konnten. Der Wald ist die reinste Energieoase und wächst zudem gut und in absehbarer Zeit nach. Auf dem Dach haben wir 30 KW Photovoltaik, die wir derzeit größtenteils selbst verbrauchen, der Rest wird eingespeist. Den Verbrauch generell konnten wir durch die Umstellung auf LED um 11.000 KW verringern. Durch die Umstellungen spart unser Betrieb derzeit knapp 35 Tonnen CO<sub>2</sub> im Jahr ein. Fernziel wäre irgendwann noch, einen Batteriespeicher zu installieren, dann wären wir ziemlich energieautark.

# UTZINGER

## HOLZBAU/ZIMMEREI

Wir suchen zum Ausbildungsbeginn  
im September 2019 einen  
**Auszubildenden zum Zimmerer (m/w/d)**  
Bewerbungen bitte an:

**Matthäus Utzinger**

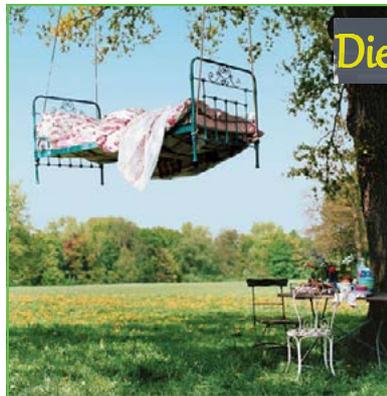
84431 Rattenkirchen - 0 80 82/3 08 - [www.utzinger-holzbau.de](http://www.utzinger-holzbau.de)



## BUMBERGER

Land - Forst - Kommunaltechnik  
Werkzeuge - Landmarkt

83536 Gars a. Inn · Agg 1  
Tel.: 08073 - 503



### Die Natur ist dein Wohnzimmer?

Dann bist du bei uns genau richtig!

Wir bilden **Landschaftsgärtner (m/w)** aus

- mit Quali, mittlerer Reife, Abi - zur Verfügung (Schnupperer erwünscht)

**G. THALMEIER**

Garten-, Landschafts- und Sportplatzbau  
Stadtweg 1-2 • 84419 Obertaufkirchen  
Tel. (0 80 82) 87 10 • Fax 14 94  
[info@thalmeier-galabau.de](mailto:info@thalmeier-galabau.de)



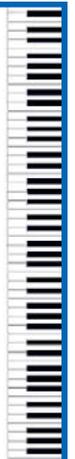
## Musikunterricht für jeden!

Dein Musikunterricht in Ampfing, Mühldorf und Weidenbach

Gitarre für Anfänger, E-Gitarre, Konzert-Gitarre,  
Western-Gitarre, E-Bass, Klavier, Cajon,  
Schlagzeug, Keyboard, Akkordeon,  
Klarinette, Saxophon, Querflöte

**Norbert Kreipl**  
Musikunterricht & Kreativförderung

Tel. 08636 - 69 57 50 [www.Musikschule-Kreipl.de](http://www.Musikschule-Kreipl.de)





Linke Reihe: Mit selbst geflochtenen Weidenskulpturen stellt Monika Geisberger den Bezug zum Heimatort Weidenbach her. Viele Dekoideen finden sich im Verkaufsraum. Die Pappelalle ist Energielieferant und Erholungsraum zugleich. Oben: Der große vordere Verkaufsraum lässt keine Deko-Wünsche offen. Im hinteren Bereich findet sich stets eine große Auswahl an Frischblumen und regional-saisonaler Grünware.

## Spielt Regionalität eine Rolle bei der Materialauswahl?

Auf jeden Fall, eine sehr große sogar. Im Sommer verwenden wir am liebsten regionale Schnittblumen. Unsere Pflanzen stammen von bayerischen Gärtnereien. Qualität und Preis-Leistung passt dabei einfach und wir fördern die Arbeitsplätze in der Region. Im Winter arbeiten wir bevorzugt mit regionalen Grünwaren, die wir seit einigen Jahren aus Privatgärten im Umkreis kaufen. Das ist zwar ein etwas höherer Aufwand, aber wir wissen um die Herkunft und die Qualität. Seit einigen Jahren schaffen wir es sogar, die komplette Grünware wie Efeu, Zypresse, Wacholder, Lorbeer, Buchs, Eibe, Blaufichte selbst aus der Region im Umkreis von maximal 15km anzukaufen. Wer etwas im Garten hat, was wir brauchen könnten, meldet sich bei uns. Wir entscheiden dann, ob und wann wir das Material holen und sprechen uns ab. Wir achten dabei auf die Mondphasen, weil wir damit in den letzten zwanzig Jahren sehr gute Erfahrungen gemacht haben.

## Schnitt nach den Mondphasen wird also nicht nur beim Holzschnitt für Bauholz gerne und erfolgreich berücksichtigt?

Wir haben daraus sehr gute Erkenntnisse gewinnen können. Die Haltbarkeit lässt sich damit enorm steigern. Teilweise kommen die Kunden beispielsweise mit dem Weihnachtsstrauss vom letzten Jahr zum auffrischen – und die Nadeln von der Tanne sind am komplett dünnen Kranz erstaunlicherweise immer noch fest dran. Das ist einfach ein Qualitätsmerkmal.

## Im Laden sind viele Dekoartikel und auch Kunstblumen, das ist aber nicht euer Schwerpunkt?

Nein, zu 80% verkaufen wir frische Blumen und Pflanzen. Im vorderen Eingangsbereich bieten wir reine Deko und saisonale Ware an, wie beispielsweise Osterschmuck oder einfach Bastelzubehör. Aktuell ist der Bereich für die Erstkommunion interessant – dort ist alles zu finden von Kopfkranz über Haarschmuck, von frisch und haltbar über Kerstenständer und -kränzchen hin zu Geschenken und Karten sowie Tisch- und Kirchenschmuck. Der Ladenaufbau ist gewissermaßen umgedreht, da wir hinten mit der frischen Ware beliefert werden und sie dort auch direkt verarbeiten. Kunden können uns dabei gerne jederzeit zusehen. Unsere Ausstellungshalle ist an den hinteren Bereich angeschlossen und ist als Anregung für neue Ideen gedacht. Im Moment ist dort seit Anfang März die Frühlingsausstellung mit vielen Pflanzen für drinnen und draußen und stimmungsvoller Dekoration zu sehen. Wir beraten sehr gern und unterstützen unsere Kunden bei der Umsetzung eigener Ideen und Vorstellungen, auch mit entsprechenden Einzelmaterialien.

## Gehen euch die Ideen nie aus?

(AD) Ganz im Gegenteil, das wird immer mehr, das ist teilweise echt schlimm. Wir müssen uns oft selbst bremsen. Wir machen fast jede Idee und jeden Wunsch der Kunden mit und setzen unsere Ideen um. Dabei achten wir aber auch auf die finanzielle Umsetzbarkeit. Der gute Florist zeichnet sich dadurch aus, dass er aus





einfachen und wenigen Werkstoffen etwas Schönes anfertigt. Denn mit vielen teuren Dingen kann jeder etwas machen. Einige unserer Ideen stellen wir auf unserer neuen Homepage [www.floristik-geisberger.de](http://www.floristik-geisberger.de) in unserem Blog vor.

## Bietet ihr Betriebsführungen an?

(MG) Ja, ich habe 2008 eine Zusatzausbildung absolviert. Wir sind Mitglied beim Verein »Landeserlebnisreisen Bayern e.V.«. Als zertifizierter Betrieb zeigen wir etwa

dreißig Mal im Jahr einer Busreisegruppe unseren Betrieb, erzählen etwas zur Entwicklung und regen in Form einer Vorführung die eigene Kreativität und den Bezug zur Natur und deren Materialien an.

## Welche Visionen oder Wünsche für die Zukunft habt ihr?

(AD) Auf jeden Fall wollen wir nicht so groß werden, dass wir viel Personal brauchen. Wir möchten im engen Kontakt mit den Kunden bleiben. Mein Mann ist be-

geisterter Landwirt und so möchten wir irgendwann Landwirtschaft und Floristik übernehmen und fortführen. Vielleicht haben wir ja das Glück, dass unsere jetzt vierjährige Tochter wieder in die Fußstapfen steigen mag.

**Dafür wünschen wir der gesamten Familie weiterhin so viel positive Energie und zahllose wunderbare Ideen!**

*Interview & Fotos: Ida Lösch*

## Steigende Immobilienpreise – ein steigendes Problem?

Nicht nur in den Städten, auch zunehmend in »Speckgürteln« und teilweise auf dem Land steigen die Immobilienpreise. Diese steigenden Immobilienpreise sind schon länger ein Zankapfel von Politik und Gesellschaft. Doch wie kam es überhaupt dazu?

Ob Inflationsrate, gestiegene Baukosten oder sonstige Teuerungen, die Gründe für die steigenden Immobilienpreise sind vielfältig. Auch der internationale Bankencrash vor gut zehn Jahren und daraus resultierende wirtschaftliche Krisen werden von einigen Experten als eine der Ursachen gesehen.

Denn für viele Sparer waren danach klassische Anlagen oder gar Spekulative keine Option mehr. Sie investierten ihr Geld lieber in eine Immobilie. Der niedrige Zinssatz tat und tut sein übriges. Die steigende Nachfrage führte dann in einigen Ballungszonen

(z.B. München, Stuttgart, Hamburg...) zu einer regelrechten Explosion der ohnehin schon hohen Immobilienpreise.

Ob die von der Politik eingeführte Mietpreislöscher zu einer Entspannung des Marktes führt, bleibt jedoch abzuwarten. Eventuell gäbe es andere Möglichkeiten, um gerade Familien oder Privatpersonen, die die Immobilie meist selbst nutzen und/oder oft als Altersversorgung sehen, zu entlasten.

Dennoch: Trotz all dieser »verteuernden« Faktoren setzen immer mehr Privatpersonen auf Immobilien als Anlage. Sofern die Rahmenbedingungen in Europa und besonders in Deutschland stabil bleiben, kann man davon ausgehen, dass weiterhin viel in das »Beton-Gold« investiert wird.

Die Zukunft auf dem Immobilienmarkt bleibt also spannend!

*Text: Ralph Sommer*



**Sie wünschen sich einen diskreten & unkomplizierten Verkauf?**

**Wir suchen für unsere besten Kunden u.a. Denkmalschutz-Altbauten und Wohnhäuser.**

**Erfahrung und Kompetenz seit vielen Jahren durch seriöses Handeln.**

**Rufen Sie uns für ein unverbindliches Gespräch an! Wir freuen uns Sie kennenlernen zu dürfen.**

**Tel.: 08073-91 67 290  
Handy: 0176-5000 90 29  
Email: [info@globalimmobilien.eu](mailto:info@globalimmobilien.eu)**





## Neues aus der Schmankerlhütte – Die Fisch-Wurst

Leberkas, Weißwurst oder Wiener findet man natürlich in jeder Metzgerei. Auch in der Schmankerlhütte dürfen diese »bayerischen Klassiker« nicht fehlen. Jetzt gibt es aber noch etwas ganz Besonderes dort: die Fisch-Wurst.

Mit Fisch habe ich natürlich auch in unserem Partyservice zu tun und in der Metzgerei machen wir an Feiertagen wie Ostern oder Weihnachten unseren beliebten Räucherfisch. Manche Menschen verzichten jedoch aufgrund der lästigen Gräten auf Fisch. Genau hier wollte ich ansetzen. Als Metzgermeister liegt es da natürlich nahe, eine Wurst aus Fisch zu produzieren. Bereits vor 15 Jahren habe ich damit begonnen, die ersten Würste aus Fisch zu produzieren - allerdings verhält sich Fischfleisch anders als Fleisch von Schweinen oder Rindern. Daher ist anfangs einiges schief gegangen. Entweder war die Wurst zu weich oder zu

trocken, ein anderes Mal passte zwar die Konsistenz, hat aber »gefischelt« oder »ge-mooselt« wie man in Bayern so schön sagt.

Nach diversen Versuchen ist es mir dann doch gelungen, eine Wurst aus Fisch herzustellen, die kaum von einer herkömmlichen Wurst aus Fleisch zu unterscheiden ist. Es war mir auch sehr wichtig, mit so wenig Zusätzen wie möglich zu arbeiten. Deswegen kommt es bei der Produktion auf das Know-How an, d.h. Temperatur, Geschwindigkeit des Kutters, Produktionsdauer usw. spielen eine Rolle.

Außerdem ist mir natürlich auch der nachhaltige Aspekt sehr wichtig (unter anderem die Überfischung der Weltmeere oder bei Fisch aus Aquakultur die Verschmutzung der Meere und der extreme Antibiotika-Einsatz). Unter Berücksichtigung all dieser Aspekte soll die Fisch-Wurst natürlich schmecken, gesund sein und der Fisch nachhaltig.



Oben: Zuchtwels

Links: Susanne Mayer präsentiert Fisch-Wurst in allen Varianten

Mitte: Zum Fischen kommt Peter Mayer nur noch selten

Also habe ich mich auf die Suche gemacht und schließlich den richtigen Fisch gefunden. Nicht wie erwartet im Meer, Fluss oder See, sondern in einer Indoor-Aquakultur hier in Bayern, genauer gesagt in Kirchweidach. »Mein Fisch« ist ein Exot, der ursprünglich aus Afrika stammt: der afrikanische Wels, der sehr festes, rotes Fleisch hat, keine Gräten, unter 5% Fett und viele wertvolle Omega-3- und Omega-6- Fettsäuren beinhaltet.

Warum ist meine Wahl ausgerechnet auf diesen Fisch gefallen? Der afrikanische Wels ist extrem robust und da er in einer Kreislaufanlage ist, werden keine Medikamente eingesetzt. Er braucht eine konstante Temperatur von 27°C. Die Wärme dafür kommt aus einer nahe gelegenen Biogasanlage, die ihre Abwärme sowieso »übrig« hat. Es ist also kein extra Energieaufwand nötig, um das Wasser zu erwärmen. Das Wasser in den Becken wird stündlich einmal komplett umgepumpt, gefiltert und biologisch gereinigt. Der Strom für die Umwälzpumpen kommt wiederum von der Photovoltaik-Anlage des Dachs. Die Fische werden ca. 150 Tage gefüttert bis sie auf 60cm Länge und 1,5 Kg Gewicht herangewachsen sind. Im Übrigen ist dieser Fisch ein wahres Zunahme-Wunder. Zum Erreichen von 1kg Fisch benötigt das Tier nur 900g Futter, das zum größten Teil aus Getreide besteht.

So kann man sich jetzt bei uns auf Bratwurst, Weißwurst, Wiener und Leberkas vom Fisch freuen.

Text & Fotos: Peter Mayer



Partyservice P. Mayer  
Robeis 1

84437 Reichertsheim

Email: [info@mp-mayer.de](mailto:info@mp-mayer.de)

Tel. 08073 - 774

- **24-Stunden Einkaufen**
- **Alles für die Brotzeit:** Salami-Spezialitäten, Schinken, Käse, Bratensülze, Hausmacher Senf, eingelegtes Gemüse
- **Schnelle Küche:** Fertige Menü's für die Mikrowelle zum mitnehmen (Schweinebraten, Thai-Curry, Schaschlikpfanne u.v.m.)
- **Fischwurst-Spezialitäten:** (100% Fisch) z.B. Leberkäse, Bosna, Bratwürste
- **Geschenkideen:** Geschenk-Boxen in verschiedenen Größen
- **Jetzt NEU: Dry Aged Beef** 6 Wochen gereifter Rinderrücken (z.B. T-Bone-Steak, Porterhouse u.v.m.)



# Frohes Osterfest!



– mit handgemachten Schokoladen-Osterhasen und Schokoladen-Ostereiern aus der Confiserie Josef Obermeier in Lengmoos bei Haag! Hier werden, aus feinsten französischer und belgischer Schokolade, bayrische Osterhasen hergestellt!

Osternester suchen macht sogar noch „großen“ Kindern Spaß! Vor allem wenn ein leckerer Schokoladenosterhase in mitten bunter Schokoladeneier auf seinen neuen Besitzer wartet! Für Ihr ganz persönliches Osternest stellen wir gefüllte Schokoladeneier in vielen verschiedenen Geschmacksrichtungen her – von Apfel-Crepes-Nougat über Orangenmarzipan bis Zimt-Mandel-Nougat. Über 30 verschiedene Sorten stehen zur Auswahl.

Stellen Sie sich die freudigen Kinderaugen vor, wenn nach langem Suchen endlich das Osternest gefunden wird und das erste Ei mit Genuss verzehrt wird.

Besuchen Sie unsere kleine Confiserie und lassen Sie sich verführen vom Duft nach Nougat, Marzipan und Schokolade.

**Wir brauchen Verstärkung!**  
Zum 01.09.19 suchen wir für unsere Filiale auf dem Münchner Viktualienmarkt eine(n) Konditor(in)

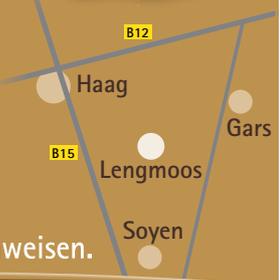


## Confiserie Josef Obermeier - Lengmoos bei Haag

Telefon 0 80 72 / 24 11 · [www.confiserie-obermeier.de](http://www.confiserie-obermeier.de)  
Öffnungszeiten: Mo. – Fr. 10 – 18 Uhr | Sa. 10 – 12 Uhr



Besuchen Sie unsere Facebookseite mit aktuellen Hinweisen.



Auch in München!  
Auf dem Viktualienmarkt, Abt. III Stand 18/19 (Nähe Schranenhalle)





## Au im Wald - Perle im InnHügelLand an der Innschleife

Au im Wald liegt ebenso idyllisch wie es der Name schon vermuten lässt. Der Hof liegt inmitten der Innschleife und am Ende einer Sackgasse, so ist es schon etwas Besonderes, dort hin zu kommen. Nur der Innradweg führt von hier aus weiter wieder nach Gars. Wir waren in Au im Wald und haben mit Cathrin Henke gesprochen, die dort mit ihrer Familie in vier Generationen den seit 1920 im Familienbesitz befindlichen Hof bewirtschaftet und Ferienwohnungen vermietet.



### Au im Wald ist ein ganz besonderes Schmuckstück – wie kommt Ihre Familie nach Au?

Mein Großvater, Dr. Heinrich Wirtz, kaufte den Hof im Juni 1920. Damals waren im Frühjahr im Rheinland die Spartakisten-Unruhen. Selbst er als Rechtsanwalt litt als Mitglied der Bürgerwehr sehr unter den Unruhen. Damit seine Mutter und die Familie seiner Schwester eine Zufluchtsstätte hatten, falls es weitere Unruhen ge-

ben sollte, machte er sich im Sommer auf den Weg von Düsseldorf nach Bayern, um eine passende landwirtschaftliche Hofstelle zu kaufen. Schließlich fand er Au im Wald und kaufte es kurz entschlossen. Die damalige enorm hohe Inflation war ein weiterer Grund für ihn, hier sein Geld anzulegen.

### Aber er als Rechtsanwalt hat den Hof nicht bewirtschaften können und auch gar nicht dürfen?

Das stimmt, er war nicht bauernfähig, wie man es damals nannte. Aber mit dem Kaufvertrag wurde vereinbart, dass Georg Kinzner, ein Schwager des Vorbesitzers, den Hof weiterhin verwalten würde. Der vorherige Eigentümer hatte einen weiteren Hof in Steinhöring, den er mit dem Verkaufserlös von Au in der Folge vergrößern wollte.

### Nutzte die Familie dann den Hof nur als Sommerfrische?

Ja, alle kamen, soweit es irgendwie ging, den Sommer über nach Au, manchmal aber auch im Winter. Im Zweiten Weltkrieg diente Au für Familie und Freunde als Zufluchtsort. Mein Vater war mit Jahrgang 1927 der letzte Jahrgang, der noch an die Front musste, dies blieb ihm wegen einer notwendigen Operation zum Glück erspart. Ich erinnere mich gerne an die wundervolle Zeit, die ich hier als Kind schon verbringen durfte. Es war eine unglaubliche Freiheit und Zeit der Abenteuer, egal ob wir den ganzen Tag in der Gegend oder mit dem Paddelboot auf dem Nasenbach unterwegs waren.



Hochzeit in Wang 1934 von Karola & Paul Schwenger

### Oben am Wald steht eine Kapelle?

Ja, das ist die Clemens Kapelle, benannt nach meinem Onkel Clemens Wirtz, der im Zweiten Weltkrieg gefallen ist. Dort fanden auch alle Familienfeiern statt, Ostern und Weihnachten mit entsprechenden Gottesdiensten. Sogar drei Generationen haben dort ihre Hochzeit gefeiert. Unsere eigene Hochzeit, Pater Stemmer hat uns getraut, war auch ein besonderes Erlebnis, da unsere Tochter Steffi schon geboren war. Auf unsere Frage, ob er denn die kirchliche Trauung und die Taufe an einem Tag machen würde, meinte er nur ganz trocken: »Ja das geht schon, nur die Reihenfolge muss stimmen.«



Familie Henke • Au im Wald 1 • 83567 Unterreit



Oben: Clemens Kapelle am Wald bei Au  
Rechts: Bio-Hochlandrinder

## Wann haben Sie den Hof übernommen?

Die Landwirtschaft haben wir 1987 übernommen, den gesamten Hof mit Gästebetrieb 1993. Im Jahr 1980 gab es einen großen Brand, bei dem das Seitengebäude komplett zerstört wurde. Glücklicherweise konnten wir trotz der großen Brandschäden das Gewölbe hier im Kuhstall erhalten, den wir jetzt als Aufenthaltsraum nutzen. Das Bundwerk wurde nach den alten Plänen wieder aufgebaut. Zunächst war gar nicht klar, ob wir den Hof überhaupt behalten würden, da mein Vater damals sehr auf die Übernahme und Nachfolge drängte. Glücklicherweise waren wir fünf Geschwister uns aber einig, dass verkaufen nicht in Frage kommt.



## War es ein sehr großer Schritt für eine junge Frau, einen so großen Hof zu übernehmen?

Naja, zunächst hat meine Schwester mit ihrer Familie den Hof bewirtschaftet. 1985 war ich noch in München mitten im Jura-Studium und mein Mann studierte in Düsseldorf. Unser gemeinsamer Ort war aber immer Au, hier haben wir uns getroffen, haben zusammen gewerkelt und die Wochenenden verbracht. Als ich dann mit unserer ersten Tochter Steffi schwanger wurde, stand die Entscheidung an, wo wir uns als Familie niederlassen würden. So kamen wir fest nach Au. Mittlerweile steht fest, dass Steffi mit ihrer Familie den Hof übernehmen und weiter betreiben wird.

## Wurde der Betrieb damals schon als Bio-Hof betrieben?

Nein, den Hof auf Bio umzustellen, war unsere Vorstellung. Zu der Zeit wurde noch viel Getreide und Mais angebaut. Meine Schwester hatte die ersten beiden Highland Rinder gekauft, wir haben dann die Mutterkuh Herde aufgebaut. Die Hanglagen hier am Inn und vorhandene natürliche Quellen sind ideal für die artgerechte Haltung. Unser besonderer Stolz ist unser Zuchtbulle namens ›Campino‹, der von der Züchterin nach dem Sänger der Düsseldorfer Band ›Die Toten Hosen‹ benannt wurde und somit perfekt zu uns passt.

## Wie erfolgt die Vermarktung?

Wir vermarkten das Fleisch vor allem in Direktvermarktung ab Hof in 10kg Misch-

v.l.n.r.: Idyllischer Bauerngarten vor dem Gebäude mit den Ferienwohnungen - Gemeinsam beim Lagerfeuer - Erfrischender Schwimmteich im Sommer



## Landhaus Au im Wald Ferienwohnungen

Hallenbad, Badeteich, Sauna,  
viel Platz zum Spielen, familienfreundlich  
Fleisch von Schottischen Hochlandrindern



**Bioland**  
ÖKOLOGISCHER LANDRAU

Tel.08073/38530 · [www.au-im-wald.de](http://www.au-im-wald.de) · [landhaus@au-im-wald.de](mailto:landhaus@au-im-wald.de)



**BÄCKEREI INNINGER**  
 Das Leben kann so schön sein!  
**AUCH Sonntag's!**  
 Von 7.30-10.30 Uhr



H. Inninger GmbH  
 Marktplatz 4  
 83536 Gars a. Inn  
 Tel.: 08073-623

Für Abfälle jeder Art



**Josef Herzog**  
 Transporte - Containerdienst  
 Lerchenberger Str. 21  
 83527 Haag  
 Tel. 080 72 - 502  
 Fax 080 72 - 37 10 77  
 Email: Transporte-Herzog@web.de • www.containerdienst-herzog.de

**PLATÖRKE**  
 Landwirtschaftliches Lohnunternehmen



- Mais säen
- Häckseln von Gras und Mais
- Radladerarbeiten

Werner Platörke - Am Haselnußberg 9 - 83567 Unterreit  
 Tel. 08073/915503 - Fax 08073/915504 - Mobil 0171/3111023  
 E-Mail werner.platoerke@t-online.de



**Antistaub Holzpellets**  
 Das Original. Nur bei:  
**Heizöl-Maußen GmbH & Co. KG**  
 83564 Soyen · Tel. 08071/2235  
 www.mausen.de

paketen nach Vorbestellung. Wir haben EU zertifizierte Schlachträume hier und eine Weideschuss-Genehmigung, so dass die Schlachtung im Freien sehr stressfrei für die Tiere ist. So ist der enorme bürokratische Aufwand, der zunächst dahinter steht, es am Ende wert.

### Daneben vermieten Sie Ferienwohnungen?

Genau, wir haben sieben Wohnungen für zwei bis sechs Personen, die wir übers ganze Jahr vermieten. Mittlerweile haben wir Stammgäste, die schon in mehreren Generationen wieder zu uns kommen. Die Kinder haben hier Freiheiten, die in der Stadt undenkbar wären. So bietet der Urlaub auch für Eltern einen großen Erholungsfaktor.

### Früher war hier ein Hotel und Seminarort?

Das haben wir umgestellt, da zunehmend klar wurde, dass wir hier selbst auch leben und arbeiten wollen. Organisatorisch war das mit Hotel und Seminaren schwer zu bewerkstelligen, dadurch haben wir auf die Ferienwohnungen umgestellt. Wir machen daher auch keine Familienfeiern oder andere Bewirtung am Hof. Die Wohnungen sind Selbstversorger-Wohnungen, nur morgens bieten wir den SemmelholSERVICE. Wenn mein Mann oder ich eh zum Bäcker unterwegs sind, lässt sich das gut mitmachen.

### Ihr Mann hat die Entscheidungen rund um den Hof demnach gerne mitgetragen?

Auf jeden Fall, alle Entscheidungen wurden immer gemeinsam getroffen. Er ist begeistert bei allen Arbeiten am Hof engagiert und als Maschinenbauer und handwerkliches Allroundtalent auch mehr als prädestiniert dafür.

### Ihre Arbeit ist zum Teil politischer Art?

Mein politischer Part ist meine ehrenamtliche Tätigkeit als Kreisrätin und Fraktionssprecherin der Grünen in Mühldorf. Meine eigentliche Arbeit ist die der Mediatorin, vor allem für Familienmediation, und Beraterin sowie als Wirtschafts-Mediatorin und Ausbilderin für Mediation. Dazu gehören Konfliktmanagement, Kommunikationstraining und Teambuilding für Unternehmen, das ist alles sehr interessant und macht unglaublichen Spaß. Ich bin auch am Gymnasium Gars und bilde dort die Streitschlichter-Mediatoren aus. Meine Zulassung als Rechtsanwältin habe ich nach wie vor, bin allerdings nicht mehr bei Gericht. Mit wehender Robe bei Gericht, das ist einfach nicht mein Ding. Daneben bin ich Vorsitzende des Kinderschutzbundes, habe den Kreisverband 2010 Mühldorf mitgegründet und betreue das ehrenamtliche Familienpaten-Projekt.

### Wie kommt man als Anwältin auf die Idee, die Mediatoren-Ausbildung zu machen?

Das kommt aus der Zeit als ich als Anwältin für Trennung und Scheidung aktiv war. Meine Töchter Steffi und Caro wurden noch während meines Jura-Studiums geboren. Dann kam die Referendarszeit, in der Zeit in der unser Sohn Sebastian geboren wurde. Damals kam ich schnell in den Bereich Familienrecht. Mit den Kindern war das organisatorisch zunehmend schwierig. Als ich dann zufällig in einer Eltern-Zeitschrift etwas über das zu der Zeit noch sehr neue Thema »Mediation« las, hat mich das sofort begeistert.



Links: Früher der Kuhstall, jetzt gemütliche Sitzecken mit Gewölbe im Aufenthaltsraum  
Mitte und rechts: Beispiele der Ferienwohnungen mit Kinderzimmer und Küche

## Die Arbeiten rund um den Hof sind mittlerweile in den Händen der nächsten Generation?

Ja, Steffi hat Soziologie studiert und auch da kamen die Kinder dazwischen. Nach dem Abschluss des Studiums war auch hier die Überlegung, wie es weitergeht. So kam es zum Entschluss, hier weiterzumachen. Steffi war immer schon mit Begeisterung im Wald dabei. Sie hat vor fünf Jahren den Forstkurs für Waldbesitzer gemacht, um auch fachlich fit zu sein. Die 35 Hektar Wald werden jetzt hauptsächlich

von meinem Mann und ihr bewirtschaftet. Ihr Mann ist Heilerziehungspfleger in der Förderschule in Au, packt aber auch hier mit Begeisterung an.

## Welche Pläne und Visionen gibt es für die Zukunft?

Steffi überlegt mittlerweile, eine Waldpädagogik Ausbildung anzuhängen, um den Menschen den Wald und die Natur nahe zu bringen und erleben zu lassen. Zudem würde das natürlich auch für den Betrieb mit den Ferienwohnungen super passen, zum Beispiel in Form eines Wald-

lehrpfades. Das wird von den Gästen zum Teil bereits nachgefragt. Außerdem wollen wir mit zunehmenden Schlachtungen auch wieder Wurstwaren herstellen und einiges mehr.

**Toll, wenn die Nutzung eines so schönen Hofes mit soviel Engagement und Umsicht weitergeführt wird – in diesem Sinn wünschen wir alles Gute und viel Erfolg für künftige Projekte!**

Interview: Ida Lösch

Fotos: Familie Henke

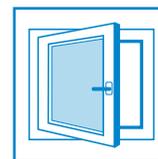
WAREMA Pergola-Markisen



Sonne. Licht. WAREMA.



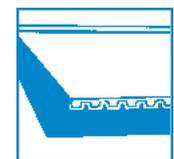
Rollladen



Türen - Fenster



Tore



Sonnenschutz

# streller

Rollladen • Fenster • Tore • Sonnenschutz

Streller GmbH & Co. KG • 84431 Heldenstein  
Tel. 08636/6973-0 • [www.streller.info](http://www.streller.info)

### Spitzen-Produkte

- Rollladen
- Sonnenschutz
- Garagentore
- Industrietore
- Fenster
- Haustüren
- Terrassendächer
- Insektenschutz
- Motore und Funksteuerungen
- Nachrüstungen
- Einbruchsicherheit

### TOP-Service

- Individuelle Beratung, auch vor Ort
- Geschultes Fachpersonal für saubere Montage
- Reparaturen, Wartungen und Prüfungen
- Eigene Werkstatt für Reparaturarbeiten
- Motorisierung vorhandener Produkte
- Rollladenkasten-Sanierung



## Auf Messers Schneide

Das Leben hält so manche Überraschung bereit und so bin ich, aufgewachsen im InnHügelLand, jetzt in Texas gelandet. Hier beschäftige ich mich nun mit Themen wie Visa, Arbeitserlaubnis und Einwanderung, damit ich meiner Leidenschaft nachgehen kann: dem Messerschmieden.



Charlotta Zeiler mit Partner Aaron Brinks  
rechts oben: Messer aus Charlottas Schmiede

Wenn mir jemand vor zehn Jahren gesagt hätte, dass so mein Leben in der Zukunft aussehen wird, hätte ich nur gelacht. Damals hat sich mein Kopf nur um die Leichtathletik gedreht, schnellere »splits«, bessere »pace«, höhere Platzierungen. Aber im Endeffekt hat mich diese Leidenschaft zur nächsten geführt. Ich wurde von Patrick Reagan, einem professionellen Ultrarunner und Coach des Track und Cross Country Teams vom Savannah College of Art and Design in Georgia, USA, rekrutiert und bin somit mit einem Vollstipendium in

der Tasche nach Amerika geflogen. Dort führte das eine zum anderen. Als Produkt Design Student lernte ich unter anderem, mit industriellen Maschinen umzugehen und verbrachte ab da quasi jede freie Minute in der Werkstatt.

Zum Messerschmieden kam ich im Grunde durch Zufall. Aaron Brinks, damals ein Freund, mittlerweile mein Lebens- und Geschäftspartner, und ich haben eines Tages durch Instagram gescrollt und durch Zufall wirklich schöne handgemachte Messer gesehen, die jedoch über unserer Preisklasse waren. So haben wir uns entschlossen, es einfach selbst zu lernen. Das erste Jahr und mindestens die ersten 20 Messer waren Reinfälle. Aber durch Fehler lernt man. Unendlich viele Youtube Videos und Stunden an der Schleifmaschine später vollendeten wir unsere erste Linie an Jagdmessern, die auch prompt auf einer Alaskareise in der Wildnis getestet wurden. Danach sind wir langsam gewachsen. Wir haben in Galerien ausgestellt, haben Design Preise gewonnen und ich wurde sogar zum Star des Dokumentar Kurzfilms »Sharp«. Seitdem verkaufen wir überall in der Welt. Unsere Messer fliegen nach Nord- und Südamerika, Neuseeland, Hong Kong und zu guter Letzt auch ins InnHügelLand. Wenn ich Bestellungen aus meiner Heimat bekomme, freue ich mich immer besonders. Nicht nur, weil da meine Wur-



zeln liegen, sondern auch, weil ich von den InnHügelLandlern von Anfang an viel Unterstützung bekommen habe. Einer meine treuesten Klienten ist der Reichertsheimer Oliver Hentschel. Oliver, seine Familie und Freunde, die alle leidenschaftliche Köche und in der Restaurantbranche tätig sind, haben mittlerweile sechs Messer bei mir bestellt und benutzen meine Messer - von Jagdmesser zu Nakiri und Filetmesser - nahezu täglich.

Mit der Hilfe von InnHügelLandlern und Freunden und Klienten aus der ganzen Welt konnte ich mir meine eigene Werkstatt in Austin, Texas, aufbauen. Hier arbeiten Aaron und ich Tag und Nacht an neuen Designs und integrieren dann in der Herstellung neueste Technologien. Wir kreieren CAD (Computer Aided Design)-Zeichnungen der Messer, die wir dann mit dem Rohstahl-Wasserjet, egal ob Damaszener, Carbon oder rostfrei, schneiden lassen. Das ist im Grunde ein sehr starker Wasserstrahl, der präzise den Stahl so schneidet, wie wir es vorab in CAD designed haben. Die Griffe werden mit einer CNC (Computer numerical control)-Maschine



### Heizungs & Wartung

Installation von energiesparenden, umweltschonenden Heizsystemen wie z.B. Öl- und Gas-Brennwerttechnik, Pelletskessel, Wärmepumpen und Blockheizkraftwerken.



### Sanitär

Wir helfen Ihnen mit geschickter Planung, passenden Farben, perfekt gesetzter Beleuchtung und raffinierten Design, Ihr Traumbad zu verwirklichen.



### Solar

Mit modernen Solarthermie-Lösungen holen Sie sich die Sonnenenergie auf effiziente Weise in Ihre vier Wände.



### Klima / Lüftung

Unser Frischluftbedarf ist enorm und heute bei den modernen, luftdichten Bautechniken ohne aktiver Unterstützung einer Lüftungsanlage, nicht mehr zu gewährleisten.

Christian Madl • Heizungs & Wartungsservice • Sanitär • Lüftung • Klima • Solar

Daumoos 5 • 83536 Gars • Tel. 08073 - 914 75 20 • Fax 08073 - 914 75 10 • info@madl-haustechnik.de • www.madl-haustechnik.de

# Streetdating bei Hyundai.

## SAVE THE DEAL

Attraktive Modelle zum Aktionspreis

6d  
TEMP

Neues probieren – unter dem Motto „Streetdating bei Hyundai“. Entdecken Sie bei uns attraktive Hyundai Modelle und unwiderstehliche Aktionspreise.



Hyundai i30 Pure 1.4  
73 kW (99 PS)

**Kraftstoffverbrauch<sup>1</sup>:**  
innerorts 7,9 l/100 km,  
außerorts 5,2 l/100 km,  
kombiniert 6,2 l/100 km,  
CO<sub>2</sub>-Emission<sup>1</sup>  
kombiniert: 143 g/km,  
Effizienzklasse D.

Unser bisheriger Preis:  
**18.550 EUR**  
Aktionsprämie:  
**5.560 EUR<sup>2</sup>**

Unser Aktionspreis:  
**12.990 EUR**



Hyundai i20 Select 1.2  
55 kW (75 PS)

**Kraftstoffverbrauch<sup>1</sup>:**  
innerorts 7,2 l/100 km,  
außerorts 4,9 l/100 km,  
kombiniert 5,8 l/100 km,  
CO<sub>2</sub>-Emission<sup>1</sup>  
kombiniert: 132 g/km,  
Effizienzklasse E.

Unser bisheriger Preis:  
**15.340 EUR**  
Aktionsprämie:  
**4.350 EUR<sup>2</sup>**

Unser Aktionspreis:  
**10.990 EUR**



Hyundai KONA Select  
1.0 T-GDI 88 kW (120 PS)

**Kraftstoffverbrauch<sup>1</sup>:**  
innerorts 6,7 l/100 km,  
außerorts 5,0 l/100 km,  
kombiniert 5,7 l/100 km,  
CO<sub>2</sub>-Emission<sup>1</sup>  
kombiniert: 129 g/km,  
Effizienzklasse C.

Unser bisheriger Preis:  
**20.090 EUR**  
Aktionsprämie:  
**4.100 EUR<sup>2</sup>**

Unser Aktionspreis:  
**15.990 EUR**



Hyundai Tucson Select  
1.6 GDI 97 kW (132 PS)

**Kraftstoffverbrauch<sup>1</sup>:**  
innerorts 8,2 l/100 km,  
außerorts 6,6 l/100 km,  
kombiniert 7,2 l/100 km,  
CO<sub>2</sub>-Emission<sup>1</sup>  
kombiniert: 165 g/km,  
Effizienzklasse D.

Unser bisheriger Preis:  
**25.350 EUR**  
Aktionsprämie:  
**4.360 EUR<sup>2</sup>**

Unser Aktionspreis:  
**20.990 EUR**

**in Ihrer Nähe** **4X** **AUTOHAUS GRUBER OHG**

Autohaus A. Gruber OHG  
Ihr starker Hyundai-Partner für die Region

<b>TRAUNSTEIN</b> Gewerbepark Kaserne 10 Tel. 08 61 / 166 09 66	<b>WASSERBURG A. INN</b> Anton-Woger-Str. 9 Tel 0 80 71 / 9 32 00	<b>MITTERGARS</b> Dorfstraße 33 Tel. 0 80 73 / 4 37	<b>WALDKRAIBURG</b> Neutraublinger Str. 2 Tel. 0 86 38 / 42 40
---	---	---	--



Sämtliche Fahrzeugabbildungen können z. T. aufpreispflichtige Sonderausstattungen enthalten. Die Angebote beziehen sich auf Tageszulassungen.

<sup>1</sup> Die angegebenen Verbrauchs- und CO<sub>2</sub>-Emissionswerte wurden nach dem vorgeschriebenen WLTP-Messverfahren ermittelt und in NEFZ-Werte umgerechnet.

<sup>2</sup> Aktionsprämien-Angebote gültig solange der Vorrat reicht. Nicht kombinierbar mit anderen Prämien.

**5** Jahre  
Garantie ohne  
Kilometerlimit\*

\* Ohne Aufpreis und ohne Kilometerlimit: die Hyundai Herstellergarantie mit 5 Jahren Fahrzeuggarantie (3 Jahre für Car Audio inkl. Navigation bzw. Multimedia), 5 Jahren Lackgarantie sowie 5 Jahren Mobilitätsgarantie mit kostenlosem Pannendienst und Abschleppdienst (gemäß den jeweiligen Bedingungen im Garantie- und Serviceheft). 5 kostenlose Sicherheits-Checks in den ersten 5 Jahren gemäß Hyundai Sicherheits-Check-Heft. Für Taxis und Mietwagen gelten generell abweichende Regelungen. Diese Hyundai Herstellergarantie für das Fahrzeug gilt nur, wenn dieses ursprünglich von einem autorisierten Hyundai Vertragshändler im Europäischen Wirtschaftsraum oder in der Schweiz an einen Endkunden verkauft wurde.



exakt so geschnitten, wie wir es zuvor eingegeben haben. Danach ist alles Handarbeit: Wir schleifen Messer und Griff, hitzebehandeln und polieren jedes Messer als Einzelstück. Somit können wir unsere Produktion beschleunigen, ohne an Qualität einbüßen zu müssen. Im Endeffekt sind unsere Messer also handgemachte Einzelstücke, kein Messer ist je gleich.

Unser Ziel ist es jedoch nicht nur, qualitativ hochwertige - aber nicht unendlich teure - und schöne Messer zu produzieren, sondern auch nachhaltig an die Welt zurückzugeben. Vielen Haushaltsprodukten heutzutage mangelt es an Qualität und damit Langlebigkeit. Die meisten Messer sind nicht einmal mehr gehärtet, damit sie schnell stumpf und schließlich weggeworfen werden, um sie umgehend durch neue zu ersetzen. Sie entsprechen dem Lifestyle der Wegwerfgesellschaft. Unsere Mission ist es, qualitativ hochwertige Einzelstücke herzustellen, auf die ihre

Besitzer stolz sind und die sie immer gut pflegen, weil sie sie niemals ersetzen wollen. Unsere Messer sind jedes für sich ganz individuell und werden aus nachhaltigen Materialien angefertigt. Und sie sind eben nicht nur Werkzeuge, sondern auch Kunstwerke.

*Text & Fotos: Charlotta Zeiler*

Oben: Hier in der Werkstatt entstehen die Messer  
Links: Gutes Augenmaß ist wichtig  
Rechts: Schöne und nachhaltige Einzelstücke



## Alois Held

Nutzfahrzeuge

*Wir wollen, dass Sie schnell wieder auf Achse sind!*

Nutzfahrzeuge aller Klassen	Wartung	Fahrzeugbau
Hydraulik	Reparatur	Sandstrahlen
Anlagen	Ein-/Umbau	Lackieren
Schlauchpressungen	1500 verschiedene Pressungen auf Lager	

83567 Unterreit · Unterbierwang 7  
Tel. (080 74) 91 76 76  
Fax (080 74) 91 76 67  
[www.held-nutzfahrzeuge.de](http://www.held-nutzfahrzeuge.de)

**Wir suchen zu besten Bedingungen:**

- ▶ Nutzfahrzeuge-Mechatroniker
- ▶ Nutzfahrzeuge-Elektriker
- ▶ Landmaschinen-Mechaniker

## L'Osteria da Christian

CUCINA ITALIANA CON PIZZERIA

Seestraße 4  
83547 Penzing / Babensham  
Telefon 08071 / 904 30 90  
Telefax 08071 / 904 30 99

[www.losteriadachristian.de](http://www.losteriadachristian.de)

**Öffnungszeiten**

Sommer

Mo - Fr 11.00 - 14.30 Uhr  
17.00 - 23.00 Uhr

Sa + So durchgehend

Winter

Mo - Sa 11.00-14.30 Uhr  
17.00-23.00 Uhr

So durchgehend

Dienstag Ruhetag  
Sonn- & Feiertage 11.00-23.00 Uhr

Uns geht Dein

Licht auf!



**SOCIAL MEDIA MANAGEMENT**

Facebook, Instagram & Co.

**VIDEOPRODUKTION**

Imagefilme, Erklärfilme & Co.

**WEBDESIGN**

Webseiten, Onlineshops & Co.

**GRAFIKDESIGN**

Flyer, Animationen & Co.

**CONSULTING**

Schulungen, Workshops & Co.



Shytsee

SHYTSEE GMBH & CO. KG • +49 (0) 176-31500793 • INFO@SHYTSEE.DE



DIESHYTSEES



## Besser schlafen mit Hilfe des Schlaflabors

Viele Menschen leiden unter Schlafstörungen. Die Ursachen dafür können eben so vielfältig sein wie die Möglichkeiten, wie sich eine solche Störung beheben bzw. behandeln lässt. Neben psychischen Problemen wie Stress, Angst oder äußeren Einflüssen gibt es bei den Betroffenen eine weitere Möglichkeit der Ursache, die sogenannte Schlafapnoe. Wir haben den Spezialisten Dr. med. Robert Gerritsen in seinem Schlaflabor in Waldkraiburg besucht.



Robert Gerritsen (mitte) bei der Auswertung der Patientenwerte nach einer Nacht im Schlaflabor

### Wie wird man zum Spezialisten für Schlafmedizin?

Diese Spezialisierung setzt zunächst das ganz normale Medizinstudium voraus, dem dann noch eine Prüfung als Facharzt folgt. Erst danach kann man die Zusatzbezeichnung ›Schlafmedizin‹ mit entsprechender Fortbildung und Prüfung erhalten. In meinem Fall bin ich Internist, aber auch andere Fachbereiche wie Neurologen, Psychiater, HNO-Ärzte oder beispielsweise auch Psychologen können die Fortbildung zum Somnologen machen. Ich bin 1996 als Oberarzt nach Haag ins Krankenhaus gekommen. Mein damaliger Chef hatte den Plan eines Schlaflabors, damals das dritte in ganz Bayern. 2005 habe ich mich dann selbstständig gemacht. Nach Überwindung entsprechender bürokratischer und behördlicher Hürden und Zulassungsprozesse konnte ich schließlich 2007 mein ambulantes Schlaflabor eröffnen.

### Der Bereich der Schlafmedizin ist eine noch recht junge Sparte der Medizin?

Das stimmt, in den letzten zwanzig Jahren ist dieser Bereich enorm gewachsen. 1995 wurde die deutsche Gesellschaft für Schlafmedizin gegründet, der ich 1997 beigetreten bin.

### Warum hat sich dieser Bereich erst jetzt so entwickelt?

Ich denke, dafür gibt es zwei Gründe. Zum einen ist das Wissen in diesem Bereich noch relativ jung. Zum anderen sind aber auch die Faktoren, die zu Schlafproblemen führen können, in den letzten Jahrzehnten enorm gestiegen. Wir unterscheiden in der Schlafmedizin zwei Bereiche. Das eine ist der psychisch-seelische Faktor und das andere ist die Veränderung der Atmung im Schlaf, also ein mehr physisches Problem. Da sind mehr die Lungenfachärzte, HNO-Ärzte und Internisten gefragt. Mein Bereich ist der letztere mit der Behandlung von Atemaussetzern im Schlaf, begleitendem Schnarchen und ähnlichem.

### Wie kommen die Patienten zu Ihnen?

Normalerweise steht zunächst das Gespräch mit dem Hausarzt an erster Stelle. Bevor der Patient ins Schlaflabor überwiesen wird, gibt es eine Voruntersuchung mittels eines kleinen Kästchens für zuhause, vergleichbar mit einem Langzeit-EKG. Dabei werden die persönlichen Atemparameter im Schlaf aufgezeichnet. Nach der Auswertung wird entschieden, ob der Patient weiter im Schlaflabor untersucht werden soll oder nicht.

### Welche Beschwerdebilder stehen im Vordergrund?

Bei der obstruktiven Apnoe, also den Atemaussetzern mit Schnarchen, geht die Symptomatik von Durchschlafstörungen über Tagesmüdigkeit und Kopfschmerzen, beim Erwachen ›wie gerädert sein‹, aber auch beispielsweise Schwindel, Mundtrockenheit und nächtliches Schwitzen oder auch

Konzentrationsstörungen bis hin zu Depressionen. Im Extremfall kann es sogar richtig gefährlich werden, wenn aufgrund der Schlafapnoe und der daraus resultierender Müdigkeit der Sekundenschlaf beim Autofahren auftritt.

### Welche möglichen Folgeerkrankungen gibt es, wenn die Schlafapnoe nicht behandelt wird?

Meistens treten weitere chronische Gesundheitsstörungen auf. Das können arterielle Hypertonie und Gefäßkrankheiten wie Herzinfarkt und Schlaganfall sein. Beschrieben sind auch Depressionen oder beispielsweise das gehäufte Auftreten von Stress-Erkrankungen.

### Gibt es einen typischen Patienten für die Schlafapnoe?

Natürlich gibt es immer Ausnahmen, aber der wirklich typische Patient ist männlich, übergewichtig und im Schnitt zwischen 50 und 60 Jahre alt mit erhöhtem Blutdruck. Oft sinkt bei der 24-Stunden Blutdruck Messung der Druck nachts nicht ab und die Kollegen schicken den Patienten daraufhin zu mir. Es gibt aber keine bestimmten Berufssparten oder Tätigkeiten, die dafür prädestiniert wären. Von der Schlaflosigkeit aufgrund psychischer Problematiken sind tatsächlich mehr Frauen betroffen. Fatal ist dann natürlich, wenn der Mann die Schlaflosigkeit durch Schlafapnoe und dem zugehörigen Schnarchen verstärkt. Das wird auf Fachtagungen und Schlafkongressen immer wieder thematisiert.

### Betrifft es auch Kinder?

Das kann auch sein, allerdings gibt es dafür spezielle Kinder-Schlaflabore und für die obstruktive Schlafapnoe bei Kindern operative Methoden der Hals-Nasen-Ohren Ärzte.

### Wie sieht so eine Untersuchung im Schlaflabor konkret aus?

Die Patienten kommen abends gegen 20 Uhr zu uns ins Labor. Natürlich



Vorbereiten eines der modern ausgestatteten Schlafräume im Schlaflabor für einen Patienten

schlafen sie dann nicht gleich, aber wir berücksichtigen die Eingewöhnungszeit ans Zimmer und auch die Zeit für die notwendige Verkabelung.

### Ist das nicht sehr unangenehm für die Patienten?

Die Verkabelung klingt schlimmer als sie ist. Zm einen verwenden wir mittlerweile sehr kleine Elektroden dafür, zum anderen sind die Patienten so angeschlossen, dass sie auch nachts problemlos aufstehen können, zum Beispiel um auf die Toilette zu gehen.

### Ist es nicht sehr schwierig, in einer ungewohnten Umgebung und mit Verkabelung zu schlafen und daraus die richtigen Parameter zu erhalten?

Interessanterweise gibt es hier das Paradoxon, dass Menschen in einer ungewohnten Umgebung in der ersten Nacht sogar richtig gut schlafen. Das betrifft zwar mehr den Bereich der seelisch-psychischen Schlafstörungen, ist aber durchaus auch bei uns zu erleben. Von daher erhalten wir normalerweise sehr aussagekräftige Ergebnisse daraus.

### Kennt man den Grund für dieses an sich widersprüchliche Bild?

Anscheinend ist es so, dass Menschen in einer ungewohnten Umgebung zunächst ihre Sorgen und Nöte vergessen können. Daher rührt der verbesserte Schlaf in der ersten Nacht. Dieses Phänomen nennt man auch den »First-Night-Effekt«.

### Ist der Geräuschpegel nicht sehr hoch, wenn mehrere schnarchende Patienten

### über Nacht im Schlaflabor übernachten?

Dafür habe wir glücklicherweise im Schlaflabor Waldkraiburg Schallschutzwände, so dass jeder wirklich ungestört schlafen kann.

### Für Sie und Ihre Mitarbeiter bedeutet dieser Beruf den Umgang mit außergewöhnlichen Arbeitszeiten?

Das stimmt, wobei ich ja nicht die ganze Nacht beim Patienten oder im Schlaflabor bleibe. Ich bin beim Eintreffen abends hier und führe natürlich das Gespräch und kümmere mich um die korrekte Verkabelung. Danach übernimmt eine ausgebildete Nachtwache im Schlaflabor die Nachtschicht, so dass im Notfall immer jemand hier ist.

### Dann beginnt Ihre Arbeit erst wieder am nächsten Tag?

Genau, nach der Auswertung können wir mit der Behandlung beginnen.



## Robert Gerritsen Facharzt für Innere Medizin, Notfallmedizin und Schlafmedizin



- komfortable Schlafräume mit Monitoring-Ausrüstung
- moderne Technik für Diagnose und Therapie
- ausgebildete Mitarbeiter, für die Patienten auch nachts vor Ort
- zwei Termine im Schlaflabor zur kontrollierten Datenerfassung
- ausführliche Beratung und maßgeschneiderte Therapieformen
- individuelle Anpassung und intensive Betreuung
- regelmäßige schlafmedizinische Nachsorge

### Termine nur nach Vereinbarung!

Telefonisch unter: 0 86 38 – 30 61 oder per Email unter [schlaf@dormi.bayern](mailto:schlaf@dormi.bayern)

**DORMI+REVIVO**  
im Facharzt-Zentrum  
des Klinikums Altötting  
Vinzenz-von Paul-Str. 8  
84503 Altötting  
Tel. 0 86 71 - 927 41 65

Sprechzeiten  
Mo & Do 8:30 - 12 und 16 - 19 Uhr  
Di nach Vereinbarung  
Mi & Fr 8:30 - 13 Uhr

[www.dormi-revivo.de](http://www.dormi-revivo.de)

**DORMI+REVIVO**  
Praxis & Schlaflabor im  
Ärztezentrum Waldkraiburg  
Kirchenstr. 1  
84478 Waldkraiburg  
Tel. 0 86 38 - 88 41 650



## Wie kann so eine Behandlung aussehen?

In den meisten Fällen bekommt der Patient eine Maske zum Schlafen. Diese bewirkt einen individuell einstellbaren Überdruck, durch den die Atemwege offen bleiben und so über das Luftkissenprinzip das Schnarchen verhindert. Eine zweite Möglichkeit ist gegebenenfalls eine Knirsch-Schiene, die beim Zahnarzt angepasst wird. Die dritte, noch sehr neue Möglichkeit ist ein sogenannter Zungengrund-Schrittmacher, der vom HNO Arzt unter die Zunge implantiert wird. Er bewirkt, dass die Zunge im Schlaf vorne bleibt.

## Die Behandlung mit der Maske ist demnach eine Dauertherapie?

Das ist richtig, es ist im Prinzip wie mit einer Brille.

## Werden die Patienten dann auch regelmäßig zu Nachuntersuchungen einbestellt?

Ja, innerhalb eines halben Jahres sollte eine erste Nachsorgeuntersuchung erfolgen, um eventuell geänderte Parameter feststellen und gegebenenfalls anpassen zu können.

## Weiß man, woher genau diese Schlafapnoe kommt?

Neben den bereits genannten Parametern scheint vor allem eine genetische Veranlagung vorzuherrschen. Bei stark übergewichtigen Patienten lässt sich oft auch eine Verbesserung durch schlichte Gewichtsabnahme erreichen. Zunahme dagegen führt sehr wahrscheinlich zur Verschlechterung.

## Ein sehr spannendes Thema, bei dem Sie sicherlich immer wieder erstaunlichste Erlebnisse haben?

Das kann man so sagen. Vor vielen Jahren hatte ich beispielsweise einen Patienten, der nachts im Schlaf extrem seltsame Geräusche machte, die eher an ein Stöhnen erinnerten. Zu der Zeit war das Krankheitsbild der Katathrenie noch nicht erforscht, erstmals wurde

es 2001 als Form einer Schlafstörung bezeichnet. Das ist nur eines von vielen Beispielen, die diesen Beruf so interessant machen. Teilweise geht es sogar bis hin zu forensischen Fragestellungen, also Aspekte, in denen kriminelle Handlungen systematisch untersucht werden. Beispielsweise musste ich vor vielen Jahren das Schlafverhalten eines jungen Mannes untersuchen, dem eine Straftat vorgeworfen wurde.

## Neben den erstaunlichen gibt es sicherlich auch sehr schöne Erlebnisse?

Natürlich, dazu gehört auf jeden Fall, wenn die Patienten nach kurzer Zeit berichten können, dass sie wieder so gut schlafen wie teilweise seit zwanzig Jahren nicht mehr. Insgesamt ist es einfach schön zu sehen, wie generell die Lebensqualität der Patienten wiederhergestellt werden kann, beispielsweise auch im Bereich der Libido. Eines der schönsten Erlebnisse allerdings war ein älterer Herr, der von seinen Angehörigen begleitet wurde mit dem Hinweis, dass der Opa schon ein wenig dement sei. Bei der Nachkontrolle ein halbes Jahr später war er wie ausgewechselt. In diesem Fall wirkte sich die Schlafapnoe massiv auf die Sauerstoffversorgung aus und brachte dadurch Symptome von Demenz, die mit der Behandlung verschwunden waren.

## Welche Erfolgsquote bringt eine Behandlung?

Ich denke, um die 70-80% der Patienten können mit der Maske erfolgreich therapiert werden. Bei den anderen liegt die Therapie mit der Zahnschiene nahe. In ganz seltenen Fällen gibt es operative Möglichkeiten, die sind allerdings sehr selten. Generell positiv wirkt sich eine gute Schlaf-Hygiene aus.

## Was genau versteht man unter dem Begriff Schlaf-Hygiene?

Da gehören viele Faktoren dazu wie beispielsweise abends den Tag ruhig ausklingen lassen, kein schweres Essen mehr zu sich zu nehmen, Vermeidung von Alkohol und Nikotin, abends keinen Kaffee mehr zu trinken und ähnliches.



Patient im Schlaflabor, oben links Monitor mit den Werten, wie sie für die Nachtwache im Monitorraum sichtbar ist

## Welche Visionen oder Wünsche für die Zukunft haben Sie?

Zunächst bin ich sehr glücklich in unseren neuen Räumen. Praxis und Schlaflabor liegen hier in Waldkraiburg direkt nebeneinander, das ist optimal. Zudem betreibe ich auch im Facharztzentrum der Kreisklinik Altötting ein Schlaflabor, von dem ich natürlich hoffe, dass es ebenfalls weiterhin gut und erfolgreich angenommen wird. Auf lange Frist würde ich mir einen Kollegen wünschen, den ich als meinen Nachfolger einarbeiten könnte.

## Dafür wünschen wir viel Erfolg und danken für das interessante Gespräch.

Interview: Ida Lösch  
Fotos: Robert Gerritsen



Teil des Praxisteams nach dem »Herausputzen« der neuen Praxisräume mit direkt angrenzendem Schlaflabor



## Nachhaltiges Nutzen wird groß geschrieben

Wieder nutzbar machen statt weg werfen

Seit 2005 ist die Firma ›Umzüge und Entrümpelungen Körber‹ im Kundenauftrag im Bereich Umzüge und Räumungen tätig. Auf Nachhaltigkeit wird bei ihrer Arbeit besonders geachtet. So werden bei Räumungen brauchbare Gegenstände nicht entsorgt, sondern wiederverwertet.

Dadurch entstehen keine unnötigen Entsorgungskosten und auch der Umwelt ist etwas Gutes getan. Sämtliche Gegenstände bieten wir zu günstigen Preisen in unserem Geschäft an bzw. spenden wir an soziale Einrichtungen. Damit wird auch Menschen mit geringerem Einkommen geholfen.

Seit 10 Jahren ist unser Gebrauchtwarenladen in Waldkraiburg die erste Anlaufstelle für jeden, der günstig gebrauchte Artikel kaufen möchte und damit nicht nur seinem Geldbeutel, sondern auch der Umwelt hilft. Sie finden unser Geschäft in Waldkraiburg Süd in der Franz-Liszt-Str. 10-12 (bei den Schulen).

Ab April findet jeden ersten Samstag im Monat wieder unser beliebter Lagerverkauf statt. Bei uns kommen nicht nur Schnäppchenjäger auf ihre Kosten, sondern auch all jene, die auf der Suche nach etwas seltenem, rarem oder besonderem sind. Der Lagerverkauf findet jeweils im Röntgenweg 4, Waldkraiburg, von 10.00 bis 13.00 Uhr statt.

Text: Gebrauchtwaren Körber

## Umzüge & Entrümpelungen Körber

Seit über 10 Jahren Ihr  
professioneller Partner für

- Umzüge Nah und Fern mit EU-Transportgenehmigung
- Entrümpelungen vom Dach bis zum Keller
- Nachlassübernahmen
- Kostenlose Abholung von gut erhaltenen Gebrauchtmöbeln

Franz-Liszt-Straße 10-12 • 84478 Waldkraiburg  
Tel. 0 86 38 / 888 131 od. 01 78 / 63 63 123  
[www.koerber24.de](http://www.koerber24.de)

dieFarm<sup>®</sup> andrea lindlmeier  
kosmetik

Eintauchen in die Welt  
der Luxustreatments

**REVIDERM**  
skintelligence

Mikrodermabrasion & Ultraschall  
CellJet  
Micro Needling  
Dauerhafte Haarentfernung mit elos TM  
Wimpernverlängerung mit XTREME LASHES  
Profi-Make-up-Beratung  
**HORST KIRCHBERGER**

Wagenspeck 1 . Reichertsheim . Tel. 08073 2935 . [kosmetik-diefarm.de](http://kosmetik-diefarm.de)



Lüften wir das Geheimnis der Stars! Neu im Studio: JetPeel Behandlung



## Diesmal: Tierisches

Vom Adalbert Stifter Seniorenwohnen in Waldkraiburg finden sich in unserem InnHügelLand Magazin immer wieder Nachrichten und Neuigkeiten. Menschliches und persönliches, aktuelles und neues – es gibt viel zu erzählen. Mit dieser Ausgabe wollen wir daher ab sofort regelmäßig von den Aktivitäten der Bewohner und Betreiber berichten. Heute fangen wir tierisch an: Es geht um die Haustiere, die bei den Bewohnern leben, und für die sich auch die Pflegekräfte und Mitarbeiter im ASW engagieren. Hubert Forster, der mit dem Bereich Einrichtungslleitung betraut ist, erzählt uns, wie es dazu gekommen ist.



Struppi, unser heutiger Titelheld

### Heute geht es um Struppi?

Genaugenommen geht es um Lebensfreude im Alter, um die Möglichkeiten, diese zu schaffen. Wir möchten die Lebensleistungen unserer Bewohner wertschätzen und ihnen auch im Alter Lebensqualität anbieten. Das beginnt bei der Eingewöhnung und führt sich im täglichen Leben bei uns fort. Basierend ist das Ganze auf geschenkter Zeit, die sich in vielerlei Hinsicht wertvoll einsetzen lässt. Im aktuellen Fall war das Struppi, der mit seinem Herrchen seit fünf

Jahren bei uns lebt. Im letzten halben Jahr ging es Herrn P. leider zusehends schlechter, so dass die Versorgung von Struppi, also füttern, Gassi gehen etc., für ihn immer schwieriger wurde und schließlich nicht mehr gewährleistet war. Struppi selbst ist ja auch schon ein sehr betagter Hundeopa mit seinen 14 Jahren. Wir sprachen schließlich mit der Familie und plötzlich stand das Thema Einschläfern im Raum. Als unsere Mitarbeiter das hörten, war sofort klar, dass das sicherlich keine Option ist. Zum einen für Struppi, zum anderen auch für sein Herrchen und dessen Angehörige, für die es ohnehin schwer genug war, mit der Situation umzugehen. Wir haben uns also gemeinsam gekümmert: Über Nacht war Struppi beim Herrchen, morgens haben wir ihn abgeholt und sind mit ihm in unsere Hospizinsel gegangen. Dort konnte er zunächst in Ruhe fressen und dann sind entweder entsprechend rüstige Bewohner mit ihm Gassi gegangen oder notfalls auch

einer unserer Mitarbeiter. Dort wurde er auch gepflegt, geduscht und versorgt. So war sein Herrchen entlastet und entsprechend beruhigt. Für die Familie war die Situation dann selbstverständlich.

### Das setzt einen entsprechend braven Struppi voraus?

Naja, teilweise ging er schon seine eigenen Wege. Wir haben es schon auch erlebt, dass Struppi plötzlich weg war und kurz darauf von aufmerksamen Nachbarn mit einem Grinsen zurück gebracht wurde. Es haben also wirklich alle zusammen geholfen. Schnell war klar, dass wir das weitermachen wollen und so zusätzliche Lebensqualität schenken können.

### Hygienisch ist das kein Problem?

Überhaupt nicht, wir haben seit langem mehrere Bewohner, die hier mit ihren Hunden und Wohnungskatzen leben. Der Speise-

Auch duschen muss sein...



### Abgabefrist der Steuererklärung 2018

**Termin: 31.07.2019**

Für die Abgabefrist gilt grundsätzlich Folgendes: Wer zur Abgabe der Steuererklärung verpflichtet ist, muss diese bis zum 31.07. des nächsten Jahres abgeben.

**Automatische Fristverlängerung 28.02.2020**

Auf der sicheren Seite sind all jene, die einen Steuerberater oder einen Lohnsteuerhilfeverein mit ihrer Steuererklärung beauftragen. Für sie gilt nicht der 31.07. als Stichtag, sondern der 28.02.2020.

**Freiwillige Abgabe der Steuern 2015 bis 2018**

Wer nicht zur Abgabe verpflichtet ist, aber abgeben möchte, da z.B. eine Steuererstattung erwartet wird, kann die Erklärung bis zu vier Jahre später einreichen.

Es werden Mitglieder mit ausschließlich nichtselbstständigen Einkünften beraten.

Die Autorin **Frau Edeltraud Unterhaslberger** (Beratungsstellenleiterin) ist zu erreichen unter

**Altbayerischer Lohnsteuerhilfeverein e. V.**

**Haager Straße 55 • 84419 Obertaufkirchen • 08082-1683**

**eunterhaslberger@altbayerischer.de**

**www.unterhaslberger.altbayerischer.de**



### Individuelle Lösungen verwirklichen!



**Schreinerei  
Josef Schneider**



**INDIVIDUELLE  
LÖSUNGEN  
VERWIRKLICHEN**

Römerstraße 4 – Gewerbegebiet Rainbach  
83527 Kirchdorf

Tel. 08072 37690-0 Fax. 37690-10  
[www.Schreinerei-Josef-Schneider.de](http://www.Schreinerei-Josef-Schneider.de)



Waldkraiburg am Inn:

**HEIMWERK**  
Immobilien GmbH



**ROBERT**  
Immobilien



**DECKER**  
Bauträger

Im schönen Waldkraiburg am Inn kann sich dank staatlicher Zuschüsse jetzt jeder eine ganz neue Wohnung leisten. Wir zeigen, wie's geht.

## Ihr Wohneigentum mit eingebauter Zukunft!



### MEHR SPASS AM WOHNEN DURCH HOCHWERTIGE AUSSTATTUNG.

- ✓ KfW 55 Standard – massive Ziegelbauweise
- ✓ **Vorteilhaftes Mieterstrom-Modell:** Die PV-Anlage erzeugt ihren eigenen Strom, der direkt vor Ort verbraucht wird.
- ✓ Alle Wohnungen barrierefrei
- ✓ Extrabreite Tiefgaragenstellplätze
- ✓ Elektrische Rollos
- ✓ Personenaufzug
- ✓ Fußbodenheizung
- ✓ Wasseraufbereitungsanlage zur Enthärtung des Kaltwassers
- ✓ Niedrige Energiekosten durch 3-fach Verglasung
- ✓ Vorbereitung Hausnotruf Funktion
- ✓ Fernwärmeanschluss bei den Stadtwerken Waldkraiburg
- ✓ Videosprechanlage

### Lebensträume

In Waldkraiburg entsteht an der Erzgebirgsstraße das neue Wohnquartier „**Leben im Adalbert-Stifter-Wohnpark**“. Acht Punkthäuser, mit insgesamt 162 hochwertigen Eigentumswohnungen, umrahmen die geplante Erweiterung des „Adalbert-Stifter-Seniorenwohnens“. Zwei dieser Gebäude werden zum kommenden Jahreswechsel fertiggestellt und im ersten Quartal 2020 bezogen. Die Anlage verfügt über ausreichende Parkplätze in der Tiefgarage mit Stellplätzen für Fahrräder.

Zwischen den einzelnen Gebäuden befinden sich großzügig bemessene Grünflächen mit Kinderspielplatz und Bocciabahn und bieten einen hohen Freizeitwert für Jung und Alt. Ergänzt wird dies durch das Serviceangebot des erweiterten „Adalbert-Stifter-Seniorenwohnens“ mit dem Lebensmittelkiosk, der ein Angebot mit Produkten für des täglichen Bedarfs bietet und der Möglichkeit, das Speisenangebot im dortigen Restaurant zu nutzen. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, den Pflege- und Betreuungsdienst in Anspruch zu nehmen.

Wir nennen das „Wohnen plus“ mit eingebauter Zukunft mit einem umfassenden Angebot für die junge Familie - aber auch für das Leben im Alter. Die Freiflächen werden parkähnlich gestaltet sodass sich daraus ein ungezwungenes Zusammenleben von mehreren Generationen entwickelt. Ein besonderer Charme ergibt sich daraus, dass aktuell eine umfassende Förderung für die Bildung von Wohneigentum gegeben ist wie zum Beispiel Baukindergeld, Förderung nach den Bedingungen des KfW Programms 55 und der bayerischen Eigenheimzulage von einmalig 10.000 €.

Nicht unerwähnt darf die zentrale Lage bleiben mit Stadtbushaltestelle unmittelbar vor der Anlage der Nähe zum örtlichen Bahnhof mit direkten Verbindungen im Stundentakt nach Rosenheim und Landshut und die gute Anbindung an die Autobahn nach München und zum Flughafen.

Nutzen Sie die Gelegenheit und informieren Sie sich vor Ort und nehmen unsere Beratung in Anspruch!

Fordern Sie ein Exposé an oder vereinbaren Sie einen Beratungstermin unter Tel. 08081 / 93900

**ROBERT DECKER**  
Immobilien Bauträger

Büro Dorfen: Am Stadtpark 6 | 84405 Dorfen | Tel. 0 80 81 / 9 39 00  
www.rdecker.de | www.heimwerk-immobilien.de

**HEIMWERK**  
Immobilien GmbH

familienfreundlich - förderfähig - zukunftsorientiert

Münchener Platz 13-17 • 84478 Waldkraiburg  
Tel. 08638 / 88 63 461 • www.heimwerk-immobilien.de

Wir präsentieren unser Bauvorhaben:

**Wohnen plus**  
Waldkraiburg/Inn  
2-, 3- und 4- Zimmerwohnungen

- ✓ für jedes Alter, barrierefrei und gehilfenfähig
- ✓ zukunftsorientierte Investition - auch für Kapitalanleger
- ✓ förderfähiges Wohnen KfW 55



Aus Sicht des Illustrators. Irrtümer, Druckfehler vorbehalten!



saal ist für die Vierbeiner natürlich tabu, sonst gibt es kein Problem.

## Wie lässt sich das vom Personal her bewerkstelligen?

Klar ist natürlich, dass nur die sich engagieren, die auch entsprechende Freude am Umgang mit Tieren haben. Wer das nicht mag, ist natürlich außen vor. Die Pflegeversicherung wird uns dafür natürlich auch kein Personal zahlen, von daher müssen wir das über Spenden aus einem entsprechenden Zeitkonto abdecken. Hier hoffen wir auf Unterstützung durch die Bevölkerung. Langfristig wäre sogar eine Stelle für eine Kraft denkbar, die sich nur um die Tiere kümmert. Dann könnten wir das ganz regulär und offiziell anbieten - mit entsprechender Gewissheit für die Bewohner, dass ihre Tiere jederzeit gut versorgt sind.

## Ein Tier hat durchaus eine therapeutische Wirkung?



›Mitarbeiter Goofy‹ wird als Therapiehund eingesetzt

Tatsächlich haben wir eine Mitarbeiterin, die selbst einen ausgebildeten Therapiehund hat und ihn regelmäßig mitbringt. Quasi ein Leih-Hund für die Therapie. ›Goofy‹ ist sogar auf unserem Mitarbeiter-Plakat abgebildet und gehört einfach dazu. Einzelne Mitarbeiter nehmen nach Absprache ihren dafür geeigneten Hund mit zur Arbeit als willkommene Abwechslung für unsere Bewohner.

## Gibt es schon einen Ausblick auf das Thema für unsere nächste Ausgabe?

Noch nicht konkret, aber es geht voraussichtlich um die Renovierung und weitere Nutzung unseres Saals.

## Wir sind gespannt und freuen uns auf die nächste Gschicht' aus dem ASW.

Interview: Ida Lösch

Fotos: privat

**Volks.Pflegevorsorge**

„DER BESTE ZEITPUNKT IST JETZT.“

### WER CLEVER VORSORGT, HAT GUT LACHEN

SORGLOS ALT WERDEN OHNE ALT AUSZUSEHEN - MIT DER PFLEGEVORSORGE DER ALLIANZ.

Jetzt beraten lassen.

AllianzAgentur HOLZHAMMER  
Heuwinkl 2  
83559 Mittergars/Heuwinkl  
agentur.holzhammer@allianz.de  
www.allianz-holzhammer.de  
Tel. 0 80 73.30 33

## Gemeinnütziger Verein ›Heimwerk e.V.‹

Möglichkeiten schaffen...

...Lebensleistung im Alter anerkennen...

...Alter erleben und Alter genießen...

Jeder will alt werden - keiner will alt sein...

Wir sind der gemeinnützige Verein ›Heimwerk e.V.‹, seit 50 Jahren führen wir das Adalbert Stifter Seniorenwohnen in Waldkraiburg im Sinne einer NonProfitOrganisation.

Mit viel Gefühl, Fürsorge und Emotionen schaffen wir Möglichkeiten

- ›Lebensleistung im Alter anzuerkennen‹,
- ›Alter zu erleben‹ und
- ›Alter zu genießen‹.

Wir bieten diesen an Erfahrung und Erlebnissen reichen Menschen eine außergewöhnliche Lebensqualität an: Wir schenken ZEIT für Lebensgefühl und Lebenssinn.

### ZEIT schenken!

Dieses wertvolle Gut geben Personen mit besonderem ehrenamtlichem Engagement. Wir erleben in unserer täglichen Arbeit, dass darüber hinaus ZEIT-Geschenke im Lebensumfeld der Senioren das Leben lebenswert machen.

Deshalb bauen wir zusätzlich auf mehr hauptamtliche Mitarbeiter. Sie sind ohne zeitliche Belastung, ohne Zeitdruck eine weitere wichtige Säule, um den hier lebenden und auch arbeitenden Personen das Gefühl von Entschleunigung, Ruhe, aber auch Attraktivität und Aktion zu vermitteln.

Wichtig für den Menschen ist das dazugehörige wohnliche Umfeld für Gemeinschaft und Begegnung. Begegnung mit allen menschlichen Sinnen ist ein erquickendes Erlebnis, das viele positive Reaktionen im Körper hervorrufen kann. Wir schaffen speziell für den Menschen im Alter entsprechende Wohn- und Begegnungsflächen und ein angenehmes Begegnungsumfeld.

### Unsere Projekte:

- Zeit(\*) für den besonderen Alltag
- Raum für Begegnung: In einem angenehmen Raumklima Kultur, Gesundheit und Glauben erleben
- Die Gestaltung eines großen Saales mit ca. 140m<sup>2</sup> mit anschließender Kapelle und auch Sanitärräumen
- Hospizinsel – ein einzigartiges Projekt in Deutschland, um die Hospizkultur zu bereichern, eine Alternative zu stationären Hospizen zu schaffen. Wir haben die Räumlichkeiten geschaffen, deren Re-Finanzierung einer aktiven Hilfe bedarf. Die Kooperation zwischen unserer Einrichtung, dem Anna Hospiz Verein Mühldorfe.V., der SAPV (Spezialisierten ambulanten Palliativversorgung), Physiotherapeuten, Sozialarbeitern, Ehrenamtlichen und Kirchen ist in der Region einzigartig.

(\*)Zeit bedeutet: Stunden, Tage, Wochen, Monate, Jahre oder Augenblicke. Der Begriff ›Zeit‹ taucht in vielen Zu-



sammenhängen unseres Alltags auf: Man kann sie als Geschenk betrachten, zählen und mitstoppen, verschlafen oder totschiagen, sie sogar lesen oder Bücher darüber schreiben.

In der Physik zählt die Zeit zu den grundlegenden Größen. Sie läuft stetig und unaufhaltsam in eine Richtung ab: Von der Vergangenheit, die wir erforschen können, in die Zukunft, die offen ist, von der Geburt zum Tod. Die Zeit definiert ein »vorher« und »nachher«. Die Menschen teilen sie in Einheiten, die man äußerst genau messen kann

### »Meine Zeit, deine Zeit, keine Zeit!«

Was bedeutet Zeit für den Menschen im fortschreitenden Alter? Die Worte des Predigers Salomo stimmen, dass »alles seine Zeit« hat, und wir heute ergänzend dazu feststellen müssen: »Nur der Mensch hat sie verloren.«

#### Projekt:

Wir erleben Menschen im Alter, die Augenblicke genießen können: Ob sie diese Augenblicke mit dem Zusammensein der Kinder oder Enkelkinder erleben oder auch mit ihren Mitmenschen – oder auch Zeit mit ihrem Hund oder ihrer Katze erleben können. Häufig ist die Versorgung dieser Tiere durch den Besitzer nicht mehr gewährleistet. Anstatt diese Tiere dann in ein Tierheim zu geben oder eventuell den Angehörigen aufzulasten, können die Menschen in unserem Hause ihre Tiere behalten. Unsere Mitarbeiter sorgen sich dann im Alltag entsprechend um diese Tiere. Sie sind dann Teil des Alltags, werden artgerecht versorgt. Die hier dargestellte Geschichte von Struppi ist ein schönes Beispiel.



Struppi freut sich auf seine Gassi-Runde

Ihre Spende hilft den lieb gewordenen Haustieren und den besorgten Senioren in unserem Haus, dass sie »zusammenbleiben« können. Durch Ihre Spende können sich Mit-

arbeiter die Zeit nehmen, um diese liebevollen Lebensbindungen von Mensch und Tier zu unterstützen. Dazu gehören auch Tierarztbesuche usw.

#### Ihre Spende – Deine Spende macht es möglich!

Wir bedanken uns im Namen der Bewohner und auch der Tiere recht herzlich für Ihr Interesse und hoffen, dass Sie dieses oder gerne auch ein anderes unserer Projekte unterstützen.

#### Bitte erzählen Sie dies auch weiter – herzlichen Dank!

Hubert Forster  
Einrichtungsleitung  
Adalbert-Stifter-Seniorenwohnen, Träger: Heimwerk e.V.



Heimwerk e.V.

## Adalbert Stifter

eniorenwohnen



BETREUTES  
WOHNEN

STATIONÄRE  
PFLEGE

TAGES-  
PFLEGE

AMBULANTE  
PFLEGE

ZEITINTENSIVE  
BEGLEITUNG

KÜCHE  
& MEHR

#### Adalbert Stifter Seniorenwohnen

Münchener Platz 13-17  
84478 Waldkraiburg

Telefon 08638 88633

Telefax 08638 8863419

buero@heimwerk-gruppe.de

www.heimwerk-gruppe.de

Rechtsträger:

**Heimwerk e.V.**

Mitglied im  
Deutschen Paritätischen  
Wohlfahrtsverband

**Wir suchen ab sofort:  
Koch in Vollzeit für  
Gemeinschaftsverpflegung**  
Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!



*Nicht alles was zählt, kann gezählt werden.  
Nicht alles was gezählt werden kann, zählt.*

*(Albert Einstein)*

#### Spendenkonto:

Heimwerk e.V. Adalbert Stifter Seniorenwohnen

Kennwort: Zeit

IBAN: DE03 7115 1020 0000 1041 09



## Superfoods aus dem Küchengarten: Sprossen und Keime



Sprossen und Keime gelten als Superfoods, weil sich deren Inhaltsstoffe durch das aufkeimende Leben vervielfachen und damit Vitamine, Enzyme und sogar Mineralstoffe förmlich explodieren. Jeder kann sich zuhause ganz einfach mit einem sogenannten Keim- oder Sprossenglas die Sprossen selber ziehen.

Mit den genialen Keimgläsern (beispielsweise aus der Drax-Mühle) wachsen frische Sprossen das ganze Jahr über. Kleiner Aufwand mit riesigem Nutzen! Frische Keimlinge und Sprossen gelten als enzymreiche Rohkost. So lassen sich Menüs, Gerichte und Speisen mit Vitalstoffen

der Extraklasse aus dem eigenen Zimmergarten bereichern. Rohkostliche Sprossen ergänzen zahlreiche Gerichte und werten diese auf. Keimlinge machen aus jedem Müesli eine Rohkostspeise par excellence! Die Auswahl ist ebenso groß wie die Anwendungsmöglichkeiten. So kann man beispielsweise im Sprossenglas ziehen:

- Gekeimter Buchweizen (basisch, glutenfrei) – super für das Müesli.
- Alfalfa-Sprossen: Vitamin-C-Spender, der auch im Winter wächst.
- Rettich-Sprossen: der natürliche Immunbooster für die kalte Jahreszeit.
- Linsen-Keimlinge: kurz dünsten, dazu Karotten in Juliennestreifen hobeln und mit einer Vinaigrette servieren – ein nahrhafter, köstlicher veganer Salat.

### Weshalb sind frische Sprossen so empfehlenswert?

100% natürlich, vegan, rohköstlich, vitalstoffreich - im wahrsten Sinn des Wortes lebendige Nahrung, die bis zum Kauen weiterwächst. Sprossen zählen zu der enzymreichsten Rohkost und liefern 100% natürliche Vitamine, Spurenelemente, Mineralien und Vitalstoffe für mehr Wohlbefinden, Kraft, Leistungsvermögen und Vitalität.

Rose-Marie Nöcker führt in ihrem Sprossenbuch »Das große Buch der Sprossen und Keime« (Heyne Verlag) auf, wie gewisse Vitamine beim Keimvorgang gewissermaßen explodieren. Hier einige eindruckliche Beispiele:

• Vitamin B12 in Linsen vor dem Keimen (0,43 mg/kg) und nach vier Tagen (2,37 mg/kg) = Faktor 5

- Vitamin E: erhöht sich nach einer Keimzeit von vier Tagen um 300%
- Vitamin B3: plus ca. 250% durch Keimvorgang in Mungobohne
- Vitamin B1: plus ca. 280% durch Keimvorgang der Mungobohne

Als weiteres Beispiel sei hier Alfalfa eingeführt. Das arabische Wort Alfalfa bedeutet »gute Nahrung«. Mit ihrem mild-würzigen Geschmack gehören die knackigen Alfalfa-Sprossen auch zu den Lieblingen der westlichen Küche. Alfalfa liefert nach sieben Tagen Keimzeit alle acht essenziellen Aminosäuren, Mineralstoffe und Spurenelemente satt. Alfalfa-Keimlinge gehören mit ihrem mild-nussigen Geschmack zu den beliebtesten Sprossensorten, sind sehr leicht zu ziehen und obendrein extrem wertvoll.

Das Mikrogrün punktet außerdem mit einem hohen Gehalt an Vitamin C, sekundären Pflanzenstoffen und Chlorophyll. Den in den Sprossen enthaltenen Saponinen wird daneben eine positive Wirkung



**Power**  
für den ganzen Tag  
Die hierzu passenden  
„LEBENSmittel“  
finden Sie bei  
uns!



## DRAX•MÜHLE

DRAX-MÜHLE GmbH  
Hochhaus 5 · Rechtmehring  
Tel. +49 (0)80 72 - 82 76  
info@drax-muehle.de  
www.drax-muehle.de



Öffnungszeiten:  
Mo - Fr 8 bis 18 Uhr  
Samstag von 8 bis 13 Uhr





Mit dem Sprossen-Glas einfach die gesunden Keimlinge ziehen

auf den Cholesterinhaushalt zugeschrieben. Alfalfa oder Luzerne (*medicago sativa*), wie die Pflanze auch genannt wird, gehört im arabischen Raum schon seit dem 6. Jahrhundert n.Chr. zu den besonders wertvollen Futterpflanzen. Ihre sehr langen und verzweigten Wurzeln lassen sie auch bei Trockenheit überleben und sorgen für einen hohen Mineralstoffgehalt in der Pflanze.

Über Spanien bzw. Italien gelangte die Pflanze nach Amerika und in unsere Regionen. Botanisch gesehen gehört die Luzerne zu den Schmetterlingsblütlern und damit zur Familie der Hülsenfrüchte, die für ihren hohen Eiweißgehalt geschätzt wird. Als Gründünger versorgen sie den Boden mit Stickstoff. Und auch als Keimling gehört Alfalfa zu den nährstoffreichsten Pflanzen.

Alfalfa liefert wie alle Keimlinge viel Eiweiß und deckt mit acht lebenswichtigen Aminosäuren die komplette Reihe ab. Die sehr gute biologische Wertigkeit des Mikrogrüns bedingt auch der hohe Gehalt an Mineralstoffen: Calcium und Phosphor in einem ausgewogenen Verhältnis (gut für die Knochen), Kalium, Magnesium und Selen. Die Sprossen liefern aber auch alle wichtigen Vitamine A, B1, B2, B3, B6, B12, C und K (Blutgerinnung). Bei der Ausbildung der kleinen grünen Blättchen bildet sich Chlorophyll, dem eine positive Wirkung auf das Immunsystem zugeschrieben wird. Den in ihnen enthaltenen Saponinen wiederum wird eine cholesterinsenkende Wirkung attestiert, da sie die Cholesterin-Absorption aus dem Dünndarm hemmen. Auch die Traditionelle Chinesische Medizin setzt auf die Keimlinge der Luzerne, z.B. bei Schwellungen und Problemen mit Wassereinlagerungen.

Alfalfa eignet sich – wie Rotklee oder Radieschen – idealerweise für Einsteiger, weil

Kräuter & Gräser	Einweichzeit	Wässern/ Befeuchten	Ernte	Geschmack
Adzukibohnen*	18 Std.	2-3x täglich wässern	nach 4 Tagen	mild-frisch
Alfalfa*	6-8 Std.	2x täglich wässern	nach 7 Tagen	mild-frisch
Bockshornklee*	6-8 Std.	2x täglich wässern	spätestens nach 1 1/2-2 Tagen	orientalisch-würzig
Brokkoli*	8-12 Std.	2x täglich wässern	nach 4 Tagen	leicht scharf
Dinkelgras*	12 Std.	2x täglich wässern	nach 7-10 Tagen	süßlich
Erbsen*	12 Std.	2x täglich wässern	nach 3 Tagen	mild-frisch
Hirse	12 Std.	2x täglich wässern	nach 3 Tagen	leicht bitter
Kichererbsen*	8-12 Std.	2x täglich wässern	nach 2-3 Tagen	mild, leicht nussig
Linsen*	12 Std.	2-3x täglich wässern	nach 3 Tagen	intensiv nach Hülsenfrüchten, mild
Mungbohnen*	12 Std.	2-3x täglich wässern	nach 4-5 Tagen	erfrischend-süß
Rettich*	8-12 Std.	2x täglich wässern	nach 5-7 Tagen	scharf-feurig, pikant
Roggen	12 Std.	2x täglich wässern	nach 2-3 Tagen	sanfter Schwarzbrotgeschmack
Rotklee	8-12 Std.	2-3x täglich wässern	nach 4-6 Tagen	wie junge Erbsen
Sesam	8 Std.	2x täglich wässern	höchstens nach 2 Tagen	würzig
Gelbe Sojabohnen	12-16 Std.	alle 4 Stunden sehr gründlich wässern	nach 4 Tagen	exotisch-mild
Sonnenblumenkerne*	6 Std.	2x täglich wässern	nach 5-7 Tagen	mild nussig
Weizengras*	12 Std.	2x täglich wässern	nach 7-10 Tagen	süßlich

Schleimende Saaten	Einweichzeit	Wässern/ Befeuchten	Ernte	Geschmack
Kresse*	keine	2x täglich mit einem Zerstäuber befeuchten	nach 6-7 Tagen	erfrischend-scharf
Rucola			nach 5-6 Tagen	pikant-scharf
Leinsamen			nach 2-3 Tagen	nussig
Chia Samen*			nach 6-7 Tagen	leicht pfeffrig
Senf			nach 3 Tagen	würzig-scharf



## Tiertherapie | Pferd & Hund

Akupunktur

Physiotherapie



Osteopathie

Naturheilkunde

Nadine Holzhammer • Am Haselnussberg 3 • D-83567 Unterreit  
 Tel.: 0172 / 83 66 366 • Fax: 08073 / 91 47 78  
 kontakt@tiertherapie-holzhammer.de  
 Termine nach Vereinbarung



die Samen völlig unkompliziert zu behandeln sind. Zuerst müssen sie vier bis sechs Stunden weichen, das ist Voraussetzung für eine hohe Keimrate und gleichmäßige Keimung. Danach kommen die Samen in ein Keimglas oder direkt ins Keimgerät.

Drei Esslöffel Samen ergeben zwei Tassen Sprossen, das heißt, die feinen Samen vergrößern ihr Volumen beträchtlich, nämlich um das Acht- bis Zwölfwache. Alfalfa-Sprossen keimen am besten im Licht und sollten deshalb hell stehen, jedoch ohne direkte Sonnenstrahlung. Während der Keimzeit genügt es, die Sprossen 2-3 Mal täglich mit Wasser zu besprühen oder zu wässern und abtropfen zu lassen.

Auch Alfalfa bildet – wie Brokkoli – anfangs feine Faserwürzelchen, die eventuell mit Schimmel verwechselt werden können. Alfalfa keimt bei einer Temperatur von 18-22°C mindestens 6-8

Tage. Als Mikrogrün kann Alfalfa noch vier bis fünf weitere Tage genossen werden. Alfalfa-Sprossen schmecken sehr mild und leicht nussig. Sie sind Allrounder, die zu sehr vielen Gerichten passen. Im Salat oder Smoothie, in Sommerrollen oder im Dip, auf Toast oder als Topping und natürlich einfach so gesnackt – als superfrisches Mikrogrün bringt Alfalfa eine knackige Komponente in jeden Speiseplan.

## Die bekannte Kresse

Gartenkresse ist der wohl bekannteste Keimling. Sie ist einer der schnellsten Keimer unter den Keimsaaten: Schon nach fünf bis sechs Tagen können die sattgrünen Blättchen geerntet werden. Kresse lässt sich unproblematisch und einfach selbst ziehen und bringt vor allem Kindern das Prinzip Sprossen nahe. Denn ganz ohne Einweichen startet die Sprossenzucht, sobald die Keim- saut aufs feuchte Vlies aufgebracht wird.

Die ganz jungen Pflanzenkeime sind natürliches Superfood, das den Körper mit wertvollen Inhaltsstoffen versorgt. Dazu gehören Vitamine und Mineralien genauso wie Chlorophyll. Kresse enthält außerdem verhältnismäßig viele Senföolverbindungen, die nicht nur für den pikanten Geschmack sorgen, sondern auch eine positive Wirkung auf Immunsystem und Zellschutz haben.

Beheimatet ist die Kresse in Vorderasien, wobei Hinweise einen frühen Anbau auch in Persien und Syrien bestätigen. Noch heute finden sich dort wilde Kressearten. Aus ihrer Ursprungsregion hat sie sich über Ägypten nach Griechenland ausgebreitet. Dort und auch im Alten Rom wurde Kresse oder auch ihre Verwandte, die römische Brunnenkresse, als Heilmittel von Hippokrates und

anderen berühmten Medizinern eingesetzt.

Der Name Kresse kommt vom lateinischen *crescere* (wachsen), was auf die Geschwindigkeit abhebt, in der die Keim- saut zum Grünkraut gedeiht. Heute gibt es Kresse in vielen Supermärkten fertig ge- keimt, allerdings selten in Bio-Qualität. Das Selberziehen von Kresse mit Bio-Keim- saut ist also eine echte Alternative zum fertig ge- kauften Produkt.

Die Kresse gehört zur Familie der Kreuz- blütler, wie etwa auch Brokkoli und Rucola, und enthält wertvolle Senföle. Vor allem ihre Vorstufe Sulforaphan, eine Schwefel- verbindung, wird im Zusammenhang mit Krebschutz genannt.

Kresse wirkt vorbeugend wie anregend, sie stärkt die Immunabwehr, reinigt das Blut und regt die Verdauung an. Kresse unterstützt idealerweise eine Detox- oder Entschlackungskur, ist aber auch empfeh- lenswert gegen Frühjahrsmüdigkeit.

## Keimlinge und Sprossen bringen Piff, Genuss & Gesundheit

(Bei allen bitte auf Bio-Qualität achten)

### Keimlinge für Einsteiger:

- Buchweizen, (nur 30 Minuten ein- weichen)
- Roggenkörner
- Einkorn
- Beluga Linsen
- Kichererbsen
- Protein-Mix: Linsen, Kichererbsen und Bockshornklee
- Sonnenblumenkerne (nur einen Tag ankeimen)
- Rettich

### Keimlinge für Fortgeschrittene

- Braunhirse (braucht lange zum Keimen)
- Dinkel, alte Sorte

### Sprossen – kleine Pflänzchen mit Chlorophyll

- Brokkoli (für Fortgeschrittene)
- Rettich - Alfalfa - Fenchel - Mix (für Fortgeschrittene)
- Mungobohnen (einfach)
- Alfalfa (ideal mit Rettich kombi- niert keimen)
- Bockshornklee (einfach)
- Roter Rosenklee (schöne, lange haltbare Sprossen ähnlich Alfalfa)



Je nach Saison

Erdbeeren · Himbeeren  
Johannis- & Stachelbeeren  
Süß- & Sauerkirschen

---

Aus unserem Hofladen

Zwetschgen · Äpfel · Birnen · Honig  
Säfte aus eigener Herstellung

---

Öffnungszeiten Hofladen:  
Mi. & Sa. 09:00 - 12:00 Uhr  
Fr. 13:00 - 18:00 Uhr



Gartenkresse liefert zwar im Gegensatz zu anderen Sprossenarten relativ wenig Proteine, gleichzeitig aber mehr Vitamin A, B1, B2, B3, C und D. Außerdem versorgt sie den Körper mit Mineralien und Spurenelemente, wie Kalzium, Kalium, Jod, Eisen und Phosphor.\*

Kresse wächst auf vielen Untergründen: Vlies, Watte, Erde oder z.B. ein Kresse-Igel aus Ton sind geeignet. Wichtig ist, dass die Saatkörnchen nicht im Stauwasser liegen. Kressesaat muss nicht eingeweicht, aber immer feucht gehalten werden. Das gelingt am besten mit einer Sprühflasche.

Bitte beachten: Das Ziehen von Kresse funktioniert nicht im Keimglas. Es genügt, wenn die Kresse nach dem zweiten Tag einmal täglich leicht mit Wasser besprüht wird. Man lässt sie bei einer Temperatur von 18-22° C ca. 3-5 Tage keimen. Aus zwei Esslöffeln Samen wachsen im Hydrogärt 1,5 Tassen grüne Sprossen.

Kresse ist Lichtkeimer und darf nicht mit Gartenerde bedeckt werden. Ein heller Standort nicht direkt in der Sonne ist ideal. Zu Beginn des Sprossens entwickelt Kresse eine feine Schleimschicht um jedes Korn. Das erleichtert den Keimvorgang. Daher ist geraten, nicht zu dicht in offene Keimschalen zu säen.

## Tipps zum Ziehen von Keimlingen und Sprossen

- Keimgut muss etwa 6-8 Stunden im Keimglas mit sauberem lauwarmen Wasser eingeweicht werden. Ausnahme: Buchweizen sollte maximal 30 Minuten eingeweicht werden.
- Bei Keimlingen das Glas 1/3 bis 1/4 füllen, um Sprossen zu ziehen nur gut bodendeckend füllen. Nach dem Einweichen Wasser immer abgießen, stehendes Wasser führt zu Fäulnis.
- Glas nicht direkt an die Sonne oder neben eine Hitzequelle stellen, die zarten Pflanzen vertrocknen sonst.
- Keimgut täglich 1-2x mit sauberem, frischem Wasser spülen. Wasser jeweils abgießen und Keimlinge oder Sprossen gut abtropfen lassen.
- Wachsende Pflanzen brauchen Wasser, Zimmertemperaturen und Luft zum Atmen.
- Sprossen halten sich einige Tage im Kühlschrank in einem Gefäß.

Achtung: Die ersten, sehr feinen Faser-Würzelchen werden oft mit Schimmel verwechselt. Kresse wird immer als Grünkraut nach fünf bis sechs Tagen knapp über Vlies oder Erde abgeschnitten.

Text: Monika Drax

Fotos: Shutterstock / 123rf.com / pixabay



**APOTHEKE**  
In der Region. Für Sie.

Themenwoche  
**Gesundheits-Check**  
08.04. - 12.04.19

Homocystein entsteht als giftiges Zwischenprodukt im Körper. Erhöhte Mengen schädigen die Gefäße. Ein Tropfen Blut genügt, um zu ermitteln, wie hoch ihr Homocystein-Wert ist. Senken Sie Ihr Risiko für Infarkte, Schlaganfälle und Demenz. Machen Sie mit für Ihre Gesundheit in der Grafschaft-Apotheke.

Vereinbaren Sie Ihren persönlichen Termin unter  
Tel.: 0 80 72 / 9 87 00  
Unkostenbeitrag 32,95 €



Jersey, Baumwolle, Trachtenstoffe,  
Kinderstoffe, Sweat, Outdoorstoffe,  
eine große Auswahl an Kunstleder, uvm.

[www.stoffe-ruprecht.de](http://www.stoffe-ruprecht.de)

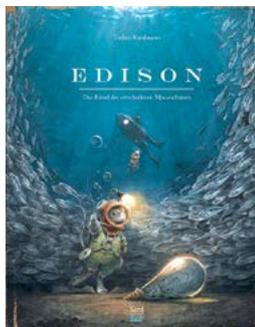
Stoffe Ruprecht - Berlinerstr. 35 - 84478 Waldkraiburg  
[stoffe-ruprecht@gmx.de](mailto:stoffe-ruprecht@gmx.de)



Selbstgenähte Kinder- und Babykleidung unter:  
[www.facebook.com/mamiundtami](http://www.facebook.com/mamiundtami)  
[mamiundtami@yahoo.de](mailto:mamiundtami@yahoo.de)

## Kinder - Buchtipps

ACHTUNG: Lesen gefährdet die Dummheit ;-)



### Edison – Das Rätsel des verschollenen Mausechatzes

Torben Kuhlmann  
Verlag: NordSüd Verlag  
Seitenanzahl: 108  
Gebundene Ausgabe: 112 Seiten  
Altersempfehlung: ab 4 Jahren  
ISBN-13: 978-3314104473  
Preis: € 22,-

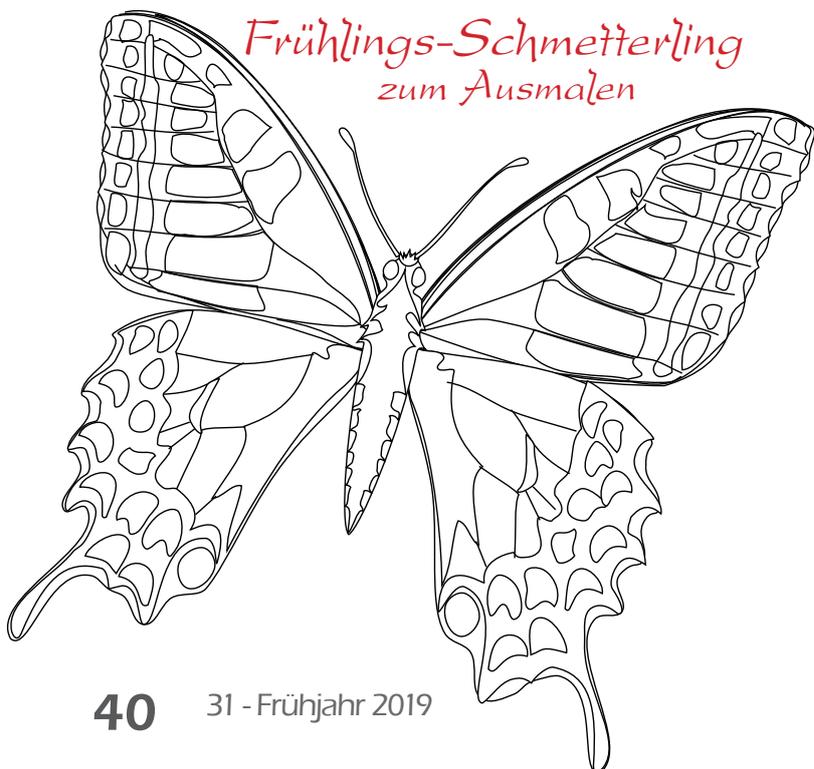
Hier handelt es sich um eine spannende Abenteuergeschichte, bei der man ganz nebenbei unheimlich viel über Technik erfährt.

Der kleine Mäuserich Pete kommt an die Mäuseuniversität, um den Professor dort um seine Hilfe zu bitten. Pete möchte wissen, was aus seinem Vorfahren wurde, der mit einem Schatz im Gepäck auswandern wollte.

So beginnt eine fantasievolle Geschichte, an deren Ende nicht nur ein Unterseeboot gebaut wurde, sondern auch noch ein Geheimnis entdeckt wird, das Geschichte schrieb. Man lernt wie spannend Technik und ihre Erforschung sein kann und dass auch Niederlagen dazugehören, um eine Idee weiterzuentwickeln.

Das Buch beeindruckt durch die warmen, liebevollen Zeichnungen, die sich als detailreiche, doppelseitige Abbildungen und als kleinere Einzelbildepisoden abwechseln. Die Technikzeichnungen überzeugen durch ungeheure Präzision und die Darstellung der Mäuse ist in Gestik und Mimik äußerst aussagekräftig.

Sowohl für Kinder als auch für Erwachsene ist dieses Buch ein wahrer Lesegenuss, bei dem es viel zu entdecken gibt. Im Anhang finden sich als Bonus noch einige Informationen zur tatsächlichen Erfindung der elektrischen Glühbirne.



Frühlings-Schmetterling  
zum Ausmalen



### Feuer! – Vulkane, Drachen und andere Feuerspucker

Köller, Kathrin  
Leseforscher A  
Verlag: ueberreuter  
Seitenanzahl: 48  
Altersempfehlung: ab 6 Jahren  
Umfang: 44 Seiten  
ISBN: 978-3-7641-5060-0  
Preis: €8,95

Ein vielseitiges Sachbuch, das für die unterste Lesestufe und damit für kleine Leseanfänger konzipiert wurde.

Der kleine Fuchs Filu reist mit seinem Spezial-Raumschiff durch die Zeit und an unterschiedliche Orte, um den verschiedensten Fragen zum Thema Feuer auf den Grund zu gehen. Was gibt es für Legenden? Wie entdeckte der Mensch das Feuer? Wie macht man Feuer und wie löscht man es wieder? Was sind Vulkane?

Der interessante Text ist meist in Comic-Art in die Bilder integriert, immer wieder sind auch Fotos in das Layout eingestreut. Kurze Beschriftungen und Sprechblasen erleichtern den Leseanstieg und ermutigen auch bei den längeren Textpassagen weiterzulesen.

Die Texte sind spannend, unterhaltsam, aber trotzdem lehrreich. Komplexe Themen werden kindgerecht erklärt und absolut nachvollziehbar veranschaulicht. Endlich ein Buch für Leseanfänger, die sich lieber über Sachthemen informieren als Geschichten zu lesen!

Unsere Buchtipps für junge Leser stellt  
freundlicherweise Alexandra Markowsky  
von der Bücherei Aschau a. Inn zusammen.



#### Öffnungszeiten Bücherei Aschau am Inn • Schulstraße 3:

Mo + Fr 15.00 - 18.00 Uhr & Do 09.00 - 11.00 Uhr  
Tel. 08638 - 94 35 -45 - Email: buecherei@aschau-a-inn.bayern.de  
Jeder interessierte Leser kann kostenlos Mitglied werden!

#### Öffnungszeiten Bücherei Gars • Hauptstr. 41 • 83536 Gars:

Sonntag 09:00-11:15 Uhr & Donnerstag 16:30-19:00 Uhr  
Tel. 08073-9169713 - Email buecherei-gars@t-online.de

KULTUR  
WALDKRAIBURG

HAUS DES BUCHES  
WALDKRAIBURG

#### Stadtbücherei im Haus des Buches

Siemensstr. 2 • 84478 Waldkraiburg  
Telefon +49 08638 959-260 • Telefax +49 08638 959-160  
Email: Irene.baumann@stadtbuecherei-waldkraiburg.de  
www.kultur-waldkraiburg.de

Öffnungszeiten: Di + Do + Fr 10:00 - 18:00 Uhr  
Mi 09:00 - 18:00 Uhr & Sa 09:00 - 13:00 Uhr



## Herzlichen Glückwunsch unseren Gewinnern!

Über ein Kinderüberraschungspaket dürfen sich für diese Sprüche freuen:

›Angsthase, Pfeffernase, morgen kommt der Osterhase!‹  
Kinderwelt Mariä Himmelfahrt, Aschau

›Wo tanzen Schneemänner? Auf dem Schneeball!‹  
Ella S., Gars

Hier die Gewinner eines Buchpaketes mit ihren Sprüchen:

*Grad jetza in da Winterzeit,  
a gutes Buach a jedn gfreit.  
Und host du grad moi koans zur Hand,  
dann lies am Bestn de InnHüglLand.*  
Brigitte K., Haag

*Bücher sind wie Kekse.  
Hat man einmal angefangen, kann man  
nicht mehr aufhören, sie zu verschlingen.*  
Evelyn G., Taufkirchen/Vils

*Irgendwas is immer...*  
Susanne B., Babensham

*Willst du bei InnHügelLand Gewinnen,  
musst du mit einem Gedicht beginnen.  
Dann schreibst du schnell ne E-Mail hin,  
so bist du gleich im Lostopf drin.  
Und ist das Glück dir dann auch hold:  
Was gibt es da? Nen Sack voll Gold?  
Ein Buchpaket wird dich ereilen,  
in dessen Seiten wirst du bald verweilen.*  
Susanne H., Lengdorf

*Ein lustiger Spruch soll es sein,  
da fällt mir im Moment gar nicht viel ein.  
Genieße den Tag und mach was draus,  
dann läuft dir über die Leber keine Laus.*  
Hildegard G., Heldenstein

Die Gewinne sind bereits verschickt - viel Spaß damit!

 Berliner Straße 60  
84478 Waldkraiburg  
Telefon 0 86 38 - 52 00  
Fax 0 86 38 - 52 56

Ihre Zahnarztpraxis für die ganze Familie.  
Wir bilden seit über 20 Jahren aus!

 **Unsere Leistungen für Sie:**

- ☑ Wohlfühlpraxis (Klima, Musik...)
- ☑ Prophylaxe-Programm
- ☑ Laser- Parodontosebehandlung
- ☑ Ästhetische Zahnheilkunde
- ☑ Implantatprothetik
- ☑ Amalgamfreie Behandlung
- ☑ Hochwertiger Zahnersatz
- ☑ Digitale bildgebende Verfahren
- ☑ Krebsvorsorge

Zertifizierte Praxis für  
Kinder- & Jugendzahnheilkunde

Wir stellen wieder  
2 Ausbildungsplätze 2019/2020  
(w/m/d) zur Verfügung und  
freuen uns auf Ihre Bewerbung.

[www.zahnarzt-dr-gaisbauer.info](http://www.zahnarzt-dr-gaisbauer.info)

Frohe Ostern wünscht das gesamte Praxisteam!



## MINIGOLF

Bahnstr. 1 84555 Jettenbach  
☎ 08638 / 78 10 ☎ 0176 / 30 42 06 15

**Einfach  
reinkommen,  
zuschauen und  
mitmachen.**

**Bei schönem  
Wetter täglich  
- auch freitags -  
ab 9 Uhr geöffnet!**

**Zum  
Bahnhof**

Wir freuen uns auf Sie.  
Rosmarie Hingerl und Team



## Kunsth Handwerk in Haag feiert einjähriges Jubiläum

Ein neuer Laden in der Münchener Straße 8 hat im April letzten Jahres erstmals seine Türen in Haag geöffnet. Das Erfolgskonzept des Kunsthandwerks: viele kleine Läden unter einem Dach!

Dreißig Kunsthandwerker stellen im Laden ihre handgefertigten Produkte aus. Von Edelstein- und Silberschmuck, Accessoires aus Leder und Filz über Keramik und Heimdekor bis hin zu Kindermode und Kosmetik - im Kunsthandwerk finden sich Geschenkideen für alle Anlässe. Und so mancher Besucher ist schwer beeindruckt von Vielfalt und Qualität der angebotenen Waren.

»Der Name ist Programm«, meint Susanne Meinhardt, die längst zur Stammkundschaft des Ladens gehört. »Das Geschäft Kunsthandwerk im Herzen von Haag vereint genau dies: hochwertiges Handwerk

und künstlerische Gestaltung. Das kreative Angebot ist vielfältig und reicht von wunderschönem Schmuck über individuell gestaltete Kerzen bis hin zu bezaubernder Kinderkleidung. Durch die herzliche Atmosphäre in den liebevoll dekorierten Verkaufsräumen fühle ich mich als Kundin sofort wohl und willkommen wie bei guten Freunden.«

Die örtlichen Kunsthandwerker nahmen vor gut einem Jahr die Idee, sich die 75 Quadratmeter Ausstellungsfläche auf Regalmietbasis zu teilen, von Anfang an mit Begeisterung auf. Sieben der beteiligten Künstlerinnen machen heute das Ladensteam aus. »Ich arbeite beim Kunsthandwerk mit, weil ich hier die Möglichkeit habe, meine Sachen zu verkaufen«, sagt Tina Heiler aus Ebersberg. »Ich kann mich weiterentwickeln und mich mit den anderen Kunsthandwerkern austauschen.« Unter dem Namen Handg'macht von Tina gestaltet sie figurative Keramiken und abstrakte Specksteinskulpturen. »Es macht einfach sehr viel Spaß und ich bin froh, dass ich dabei bin.«

Erst kürzlich hinzugestoßen ist Monika Heller aus Waldkraiburg. Sie befüllt ihr Regal mit flach gearbeiteten Gürteltaschen aus Leder und reich verzierten Notizbuchhüllen. Durch Malen, Stempeln, Schablonieren und Applizieren von Materialien aller Art wird jedes ihrer Stücke zu einem individuellen Kleinod. »Diese kunsthandwerkliche Ladengemeinschaft ist für mich eine geniale Ergänzung zur digitalen Welt der Verkaufsportale und insbesondere ein lebendiger Begegnungsraum für kreativ Tätige untereinander, für Workshops sowie für Menschen aus der Region.« Joy and Happiness heißt ihr



Hunde Kollektion von TonArt



Boho Schmuck von Schmuckhimmel



Rudolf Eder Holzkunst

Ledertaschen von Art Et Corium,  
Keramik von Handg'macht von Tina



InnHügelLand  
Magazin



Lichtschale von Sabine Rosenberger  
Kindermode von PeSi's Nähkästchen



Monika Heller beim Einräumen ihres Regals





Label, und diese Freude am Schaffen sieht man ihren Produkten an. »Die Atmosphäre im Kunsthandwerk ist einzigartig, geradezu wohltuend. Unsere Arbeiten werden mit empfänglichen Sinnen bewusst betrachtet, in die Hand genommen - also berührt, bestimmt auch des Öfteren bewundert und schließlich zum Geschenk, für sich oder einen lieben Menschen. Das macht Freude.«

Beim Stöbern durch die Ausstellungsräume entdecken Kunden die handwerkliche Vielfalt lokaler und überregionaler Anbieter. Zu den Lieblingsartikeln im Kunsthandwerk zählen die Zirbenprodukte der Firma W.K. Zirbentraum aus Gars am Inn. Zirbenöl, Raumsprays und Zirbenkissen begeistern durch ihren herrlichen Duft und ihre wohltuende Wirkung. Auch die Brottöpfe aus dem beliebten Holz werden gerne gekauft.

Mit Holz arbeitet auch Rudolf Eder, der seinen gedrechselten Schalen und Vasen mit Kunstharz den künstlerischen Schliff verleiht.

Großen Anklang finden auch die verspielt-witzigen Keramiken von TonArt, geschaffen von Annemarie Walther aus Fraunberg, sowie die außergewöhnlichen Raku-Keramiken von CreatiVita, die in offenem Feuer in Gebensbach bei Velden gebrannt werden.

Aus Taura in Sachsen stammt die kosmetische Pflegeserie der Seifenmanufaktur Sprudelspass. Fußbutter, Haarseifen und Deocremes werden in sorgfältiger und liebevoller Handarbeit nach eigenen Rezepturen hergestellt.

Seit Februar beliefert Ars et Corium aus Kaiserslautern das Kunsthandwerk mit Ledertaschen. In der kleinen Manufaktur in der Pfalz wird jedes Teil einzeln zugeschnitten, die Naht vorgestanz und mit gewachstem Garn per Hand genäht. Bei der Verarbeitung werden keine Maschinen eingesetzt, sondern ausschließlich von Hand gearbeitet.

Auch für die Kleinsten gibt es ein reichhaltiges Angebot an liebevoll genähter Kindermode von PeSi's Nähkästchen. »Pe-Si's Nähkästchen war anfangs ein Hobby«, erzählt Peggy Simantke. »Ich habe Kleidung für Verwandte, Bekannte und meine Kinder genäht. Im Juni 2017 meldete ich ein Kleingewerbe an.« Mit Erfolg, wie man sieht. Derzeit arbeitet sie an ihrer ersten Damenmode-Kollektion.

Geschäftsinhaberin des Kunsthandwerks ist Karin Geiger. Die Idee zu dem Laden mit Kunsthandwerkern brachte die gebürtige Bayerin aus Kalifornien mit, wo sie mehrere Jahre als Direktorin eines Kunstzentrums tätig war. Zusammen mit ihrer Schwester Sabine Rosenberger betreibt Karin Geiger die Firma Schmuckhimmel mit modernen und ausgefallenen Schmuckstücken aus Halbedelsteinen und Perlen. »Bohemian Style ist gerade sehr gefragt. Jede Kette und jedes Armband werden individuell entworfen und angefertigt. Wir stellen nur Einzelstücke her.« Mit derselben Liebe zum Detail stellt auch Vicky Hünermund ihren Modeschmuck für FineWorkART her. Kürzlich als Art Clay Künstlerin zertifiziert, hat sie ihr Repertoire nun mit außergewöhnlichem, handgefertigtem Silberschmuck erweitert.

»Wir erleben hier jeden Tag eine Gruppe von Künstlern, die enormen Teamgeist zeigt und sich gegenseitig inspiriert und anspricht.«, beschreibt Karin Geiger dieses Zusammentreffen von kreativen Menschen. »Meiner Schwester und mir war von Anfang an wichtig,



*Kleiner Einblick in den Laden*

nicht nur einen Verkaufsladen aufzubauen, sondern ein lebendiges Kunsthandwerkszentrum zu entwickeln, mit einem abwechslungsreichen Angebot an qualitativ hochwertigem Kunsthandwerk, interessanten Veranstaltungen und attraktiven Kursen.« Zu den angebotenen Workshops gehören Töpfern, Häkeln, Kerzen gestalten mit Kindern und Schmuckdesign.

Das Kunsthandwerk Haag feiert sein einjähriges Jubiläum mit einer farbenfrohen Abendveranstaltung am 6. April 2019. Detaillierte Informationen sind auf [www.Kunsthandwerk-Haag.de](http://www.Kunsthandwerk-Haag.de) verfügbar.

Das Kunsthandwerk ist Dienstag bis Samstag geöffnet. Am Mittwochnachmittag ist der Laden geschlossen.

*Text & Fotos: Karin Geiger*

*Viele kleine Läden unter einem Dach!*

**Kunst**  
**HANDWERK**

**30 lokale Kunsthandwerker bieten**

- Schmuckdesign
- Leder und Filz
- Holz und Keramik
- Heimdekor und Kerzen
- Seifen und Kosmetik
- Mode und Kinderboutique

**Geschenke & Kurse**

**Kunsthandwerk-Haag.de**

**Münchener Straße 8, 83527 Haag**

## Kreative Ideen aus Wachs

Seit 2009 gibt es das »Wachsstüberl« von Sabine Bauer im InnHügelLand. Zusammen mit ihrer Familie lebt sie in Rechtmehring und erzählt uns die Hintergründe und wie es schließlich zur Eröffnung vom »Wachsstüberl« kam.



### Sabine, wie bist du zu deinem ausgesprochen kreativen Beruf gekommen?

2007 wurde unser jüngster Sohn geboren. Während dieser Zeit gestaltete ich des Öfteren Taufkerzen im Freundeskreis. Das hat mir großen Spaß gemacht. Meine Kerzen stießen auch durchwegs auf Begeisterung. Das hat mich natürlich motiviert. Durch Fachlektüren, Workshops und Messebesuche habe ich mein Wissen in diesem Bereich vertieft und schließlich 2009 dann das »Wachsstüberl« eröffnet.

### Was genau erhält man im »Wachsstüberl«?

Im »Wachsstüberl« werden Kerzen zu den verschiedensten Anlässen wie Taufe, Erstkommunion, Hochzeit, aber auch für Geburtstage und Jubiläen verziert. Ich gestalte auch Kerzen zum Weisert, als kleine »Dankeschön-Mitbringsel« oder zur Tischdekoration, für die Taufpaten, als Kundengeschenke mit Firmenlogo und vieles mehr. Saisonal gibt es dann noch Weihnachts- und Osterkerzen. Es gibt Kerzen in verschiedensten Farben und Formen, mit edlen Oberflächen in gebürstetem Perlmutter oder - momentan total »in« - auch rustikale Kerzen. Da in Krankenhäusern und Altenheimen Kerzen verboten sind, verziere ich auch LED-Lichter mit Echtwachs-Oberfläche. Auf Wunsch werden die Kerzen mit passendem Ständer geschenkfertig verpackt. Außerdem wickle ich auch Wachsstöcke in verschiedenen Formen und verziere diese.



Wer gern selber bastelt, erhält im »Wachsstüberl« das benötigte Material wie Rohkerzen, Wachsplatten und Verzierstreifen. Auf der Suche nach einer schönen Glückwunschkarte wird man im »Wachsstüberl« ebenso fündig. Es gibt hier eine gemischte Auswahl an Karten von A. Hopf »Zuckerlieb«.

### Welche Materialien verwendest du?

Die Qualität meiner Rohkerzen und natürlich auch die der verwendeten Materialien ist mir sehr wichtig. Eine Kerze muss schön gleichmäßig und möglichst rußarm herunterbrennen. Dies gewährleistet mir ein namhafter deutscher Kerzenhersteller mit seinen Siegeln für »Green candle« sowie das »RAL-Gütesiegel«. Für die Verzierungen verwende ich nur hochwertigste Materialien wie auch Swarovski-Strasssteine. Viele Verzierungen stelle ich übrigens selbst her. So fertige ich Buchstaben aus Wachsstreifen oder schneide sie direkt aus Wachsplatten heraus. Für Blumen, Herzen usw. verwende ich beispielsweise keine Stanzen, denn nur so erhält jede Kerze ihre Individualität.

### Was gefällt dir besonders an deiner Arbeit?

Der Kontakt zu meinen Kunden und natürlich, dass ich kreativ arbeiten darf. Alle Anlasskerzen bespreche ich bezüglich der Gestaltung in Farbe, Form und Verzierung in persönlichen Kundengesprächen. Diese Termine legen wir auf Wunsch der oft Berufstätigen auch gern auf den Abend oder wir treffen uns am Wochenende. So bin ich zeitlich flexibel und kann dies auch gut mit meinen anderweitigen Verpflichtungen innerhalb meiner Familie kombinieren.

### Wie gestaltete sich deine berufliche Laufbahn?

Ich bin gelernte Verwaltungsangestellte und war viele Jahre in diesem Beruf tätig. Das hilft mir bei der Buchführung des »Wachsstüberls« jetzt auch sehr. Kreativ bin ich aber schon seit jeher und habe in der Kerzengestaltung genau das gefunden, was mir Freude bereitet. Ich arbeite individuell, mit viel Fingerpitzengefühl und darf meine eigenen Ideen verwirklichen.

### Warum verkaufst du nicht über einen Online-Shop?

Mir ist der persönliche Kontakt zu meinen Kunden sehr



**Wachsstüberl**  
Kreative Kerzengestaltung

Sabine Bauer, 83562 Rechtmehring, Schulstr. 11  
Tel. 08076/8313    [www.wachsstüberl.de](http://www.wachsstüberl.de)



wichtig. Nur im direkten Gespräch kann ich deren ganz individuellen Wünsche heraushören und auf der Kerze verwirklichen. Man kann sich aber auf meiner Homepage informieren und mich gerne kontaktieren.

## Du kombinierst deinen Beruf mit vielen anderen Tätigkeiten. Wie genau machst du das?

Als Hausfrau, Ehefrau und Mutter von vier, mittlerweile schon größeren, Kindern, wird man perfekt im Organi-

sieren. Wichtig war mir seit jeher, das ›Wachstüberk‹ nicht nur ›nebenbei‹ zu betreiben. Da mich meine Familie hierbei voll unterstützt, konnte ich viele Ideen in die Tat umsetzen. Jedes Jahr im Frühling biete ich zudem Kurse für Kommunionkerzen und Firmkerzen an.

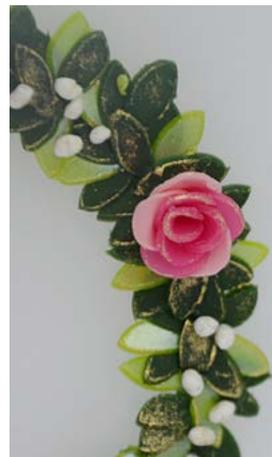
Im April 2018 eröffnete in Haag ein Laden für Kunsthandwerk. In diesem Geschäft können sich Kunsthandwerker ein Regal mieten, ihre selbstgefertigten Werke präsentieren und über eine Haupt-

kasse verkaufen. Selbst bin ich von Anfang an dabei und auch im Verkaufsteam tätig. Meine Kerzen können nun also auch in Haag während der fast täglichen Öffnungszeiten bestellt und abgeholt werden.

## Welche Ziele strebst du noch an?

Direkte Ziele habe ich keine, da die Wege dorthin für mich die einzelnen Ziele darstellen. So gibt es zum Beispiel bereits Planungen mit weiteren Verkaufsgeschäften und noch viele, viele Ideen.

Text: IHL • Fotos: Sabine Bauer



## Stressgelenk Kiefer

Liebe Patientinnen und Patienten!

Wachen auch Sie morgens mit Schmerzen im Kiefergelenk oder unerklärlichem Kopfweh auf? Lässt sich Ihr Mund nur schwer öffnen, ist Ihr Nacken verspannt oder hören Sie plötzlich Geräusche im Ohr?

Dann gehören Sie zu der steigenden Anzahl von Menschen, die nachts mit den Zähnen knirschen oder sie fest aufeinanderpressen. Im Schlaf werden z.B. Probleme oder auch Ereignisse verarbeitet, die wir tagsüber nicht bewältigen können. Auch den Versuch, Zahnfehlstellungen zu korrigieren, unternimmt das Unterbewusstsein gerne im Schlaf. Knirschen und Pressen können auch Tinnitus, Migräne, Probleme in der LWS, Gesichtsschmerzen oder Schlafapnoe verursachen.

Entspannen Sie Körper und Seele mit der Entspannungsmethode R.E.S.E.T. © Philip Rafferty, einer einfachen und sanften Therapie, die das Kiefergelenk ausgleicht und die Kiefermuskulatur entspannt.

Gerne vereinbare ich einen Termin mit Ihnen!

### Hinweis:

Im Herbst finden zwei Vorträge zu den Themen ›Schmerzfrei mobil von Kopf bis Fuß‹ und ›Leichter durch die Wechseljahre mit der TCM‹ statt. Die Termine werden im nächsten InnHügelLand Magazin im Juli 2019 sowie auf meiner Homepage bekanntgegeben.

Ihre Heilpraktikerin Claudia Englmaier



naturheilpraxis  
Claudia Englmaier  
Heilpraktikerin



-  Akupunktur
-  Homöopathie
-  Frauen- und Kinderheilkunde
-  R.E.S.E.T.-Therapie  
©Philip Rafferty
-  Triggerpunktmassage

Einharting 44 · 83567 Unterreit  
Tel. 0 86 38 - 98 13 894  
Termine nach Vereinbarung  
[www.naturheilpraxis-englmaier.de](http://www.naturheilpraxis-englmaier.de)



## Wassersegnung im traditionellen Ayurveda

Verwendung von Wasser zur Energieübertragung in der Medizin und der Agrokultur

Bis vor einigen Jahren war Wasser für mich wie für die meisten anderen Menschen ein alltägliches Gut, über dessen Qualitäten und verborgenen Fähigkeiten ich nicht viel wusste. Als Arzt habe ich zwar immer auf die Wichtigkeit, Wasser zu trinken, hingewiesen, aber mich nur an den allgemein gültigen Vorgaben orientiert.



Lebenselixier Wasser

Auch in der medizinischen Verwendung ging es nur um die Auswahl der

richtigen Trägerlösung und die hierin gelösten Bestandteile - physiologische Kochsalzlösung, Glucose oder Elektrolyte etc.

Meist wird Wasser auf ein Molekül aus Wasserstoff und Sauerstoff, ein Dipol, eine chemische Verbindung reduziert.

Einen grundlegenden Wandel in der Betrachtung von Wasser erfuhr ich durch meinen Ayurveda-Lehrer Dr. Jayanath Abeywickrama aus Colombo in Sri Lanka.

Er betreibt eine Klinik für traditionelles Ayurveda direkt in Colombo und zu seinen Lehrern wiederum gehören berühmte Persönlichkeiten wie Porevede Rhishi und Ariesen Ahubudu. Das Wissen, welches er weltweit auf Seminaren und Workshops vermittelt, entstammt einer direkten Übertragung von Lehrern auf Schüler und soll sich über 31 Generationen erstrecken.

In dieser uralten Weisheitslehre wird Wasser bei zahlreichen Ritualen und Behandlungen auf eine Art und Weise verwendet, die uns erstaunt, befremdet und

fasziniert. Ganz offensichtlich wird dem Wasser ein ganz besonderer Wert beigegeben und die besondere Stellung seit Jahrtausenden intuitiv oder aus einem tiefen Wissen heraus erkannt. Was besonders fasziniert, ist die Tatsache, dass wir mit Hilfe der modernen Wissenschaft genau diese Eigenschaften wieder entdecken und anfangen zu verstehen, wie sie zustande kommen.

So benutzt Dr. Jayanath bei Behandlungen sehr häufig ein Glas Wasser, welches mit uralten Mantren besungen wird und dann den Patienten zum Trinken verabreicht wird.

Das Wasser dient hier als Informationsspeicher und wird genutzt, um heilsame Schwingungen in die Zellen des Patienten zu transportieren und die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Hierbei scannt der Therapeut sozusagen das Energiefeld des Patienten und fügt dem Wasser über die Töne die fehlenden Frequenzen zu.

Krankheit ist in diesem ayurvedischen Sinne ein Energiemangelzustand, die Wahrnehmung eines Ayurveda Arztes geht über das hinaus, was wir normalerweise sehen. Sie sind geschult, das Energiefeld, die Aura, zu lesen und so Einflüsse zu erkennen, die zu einem Energieverlust in Körper, Geist oder Seele geführt hat. Aus ihrer Sicht ist jedes Wort, jeder Gedanke und jede Tat Energie.

Verbrauchen wir zu viel davon, sinkt unser Energiespiegel, dann werden die (Körper-)Funktionen wie Verdauung, Herz-Kreislauf, Nerven-, Hormon- oder Immunsystem beeinträchtigt und wenn nicht gegenreguliert wird, treten letztendlich körperliche, organische Störungen auf.

In unserer Medizin heute fehlt der Begriff der Energie fast vollständig, wir erkennen Störungen erst, wenn die Funktionen und die Organe betroffen sind.

2008 haben wir ein Experiment mit 1000 Wasserflaschen in Mühldorf, Oberbayern, durchgeführt. Dabei wurde Was-

### DIE GESUNDHEITSPRAXIS in Ampfing

Ärztliche Kompetenz in ganzheitlicher Diagnostik und Therapie  
Seit über 20 Jahren auf naturheilkundliche Medizin spezialisiert

Praxis Lüddecke, Schweppermannpark 1, 84539 Ampfing

- Ganzheitliche Therapie bei Schmerzen sowie chronischen und akuten Erkrankungen
- Akupunktur, Ayurveda, DORN-Therapie, Ozon-Therapie, Bioenergiemedizin
- Aufbauinfusionen & Entgiftungskuren
- Optimale Kombination von moderner Wissenschaft und energetischen Heilmethoden
- Individuelle Therapieprogramme und persönliche Arztbetreuung
- Naturheilkunde rund ums Kind und die Schwangerschaft



Informieren Sie sich unter Tel.: 08636 - 981771  
oder auf der Website unter: [www.akupunktur-am-inn.de](http://www.akupunktur-am-inn.de)

Erfahrungen früherer Patienten finden Sie unter [www.jameda.de](http://www.jameda.de)  
(Arzt Erwin Lüddecke in Ampfing eingeben).



Wasserkristall nach einer buddhistischen Meditation - Quelle: Masaru Emoto, Die Heilkraft des Wassers, Koha Verlag

ser aus einem Arteserbrunnen verwendet und über einen Zeitraum von fünf Tagen durch Meditationen und Mantras energetisiert. Dieses Wasser wurde verteilt und viele Menschen haben über positive Reaktionen berichtet.

Weiterhin hat Dr. Jayanath 2009 im Urwald um die alte Kaiserstadt Anuradhapura herum ein Projekt gestartet, bei dem uralte Reissorten rekultiviert wurden und nun nach traditionell ayurvedischer Art angebaut werden. Dies bedeutet, dass ein ökologischer Landbau unter Verzicht auf jegliche Agrochemie durchgeführt wird. Außerdem wird für den Anbau auf ähnliche Weise energetisiertes Wasser verwendet und der Reisanbau wird durch die Rezitation von Mantras begleitet. Bei der Aussaat, während des Pflanzenwachstums und bei der Ernte werden durch die Farmer, Mönche und Heilkundige achtsam die Rezitationen weitergeführt.

Vor vielen Jahrhunderten existierten tausende von Reissorten, von denen viele als Heilmittel bei bestimmten Erkrankungen verwendet wurden. Dieses Wissen und auch der Reis selbst ist in den letzten Jahrhunderten verschwunden. In Sri Lanka gab es vor einigen Jahrhunderten geniale Bewässerungssysteme, die heute zerstört oder durch den Regenwald überwachsen sind. Die Reisfarmer sollen früher in der Lage gewesen sein, das Klima durch geschickte Manipulationen

der Natur zu nutzen, so dass selbst in regenarmen Gebieten genügend Wasser zur Verfügung stand.

Eigentlich hatte Dr. Jayanath dieses Reisprojekt aus Mitgefühl für die Reisbauern gestartet, da sie zu den ärmsten Bewohnern des Landes gehören, vielen Unwägbarkeiten unterworfen sind (Wetter, Regen, Preis für das Paddy etc.) und viele Krankheiten erleiden müssen, die auf den Gebrauch von Pestiziden, Herbiziden und Fungiziden, also der gesamten Agrochemie, beruhen. Doch heute ist das Riceforlife Projekt Sinnbild für den achtsamen Umgang mit Mensch und Natur unter Einbeziehung spiritueller Aspekte geworden.

Schon früh hat das Ayurveda, die »Wissenschaft vom Leben«, die Bedeutung von Wasser erkannt:

*»Wasser ist die Essenz des Lebens, die ganze Welt ist daraus gemacht.«*

*Bhava Mishra in der Bhava Prakasha (ca. 16. Jahrhundert)*

## Segnungen in traditionellen Glaubenssystemen

Auch in unserem Kulturkreis spielt das Segnen von Wasser eine große Rolle.

Weihwasser ist seit alters her ein Segenszeichen und dient in der katholischen Kirche der Taufe und zur Segnung von Menschen, Tieren, Gebäuden und Gegenständen. Weihwasser ist Wasser, über das (meist von einem Priester) ein Segensgebet gesprochen wurde. Weihwasser gehört zu den Sakramentalien (heilswirksamen Zeichen) der Kirche und der Gebrauch des Besprengens mit Weihwasser hat seine Ursprünge im uralten Volksbrauchtum.

Im Segensgebet des alten Rituale Romanum heißt es, durch den Gebrauch von Weihwasser werde »jede Feindseligkeit des unreinen Geistes gebannt, der Schrecken der giftigen Schlange verjagt und der hilfreiche Beistand des Heiligen Geistes herbeigerufen.

Die symbolische Bedeutung des Weihwassers ist die des Wassers überhaupt:



## Personal-Helden.de

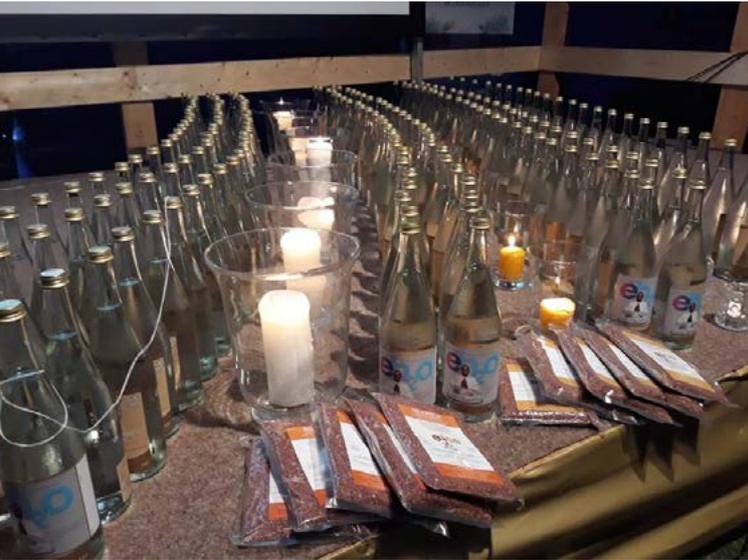


**Ihr Partner für**

- Personalgewinnung (Headhunting)
- Personal-Leasing (nach AÜG)
- Personalentwicklung

Wir sind professioneller Personaldienstleister und haben es uns zur Aufgabe gemacht, die Qualität der Personaldienstleistung zu heben. Unsere Stärken sind Transparenz, Seriosität, Loyalität, Integrität und Professionalität für alle Branchen

Personal-Helden UG • Marktplatz 9 • 83536 Gars am Inn • TEL: 0159/01804937  
Mail: [Info@personal-helden.de](mailto:Info@personal-helden.de) • Web: [www.personal-helden.de](http://www.personal-helden.de)



*Projekt der 1000 Wasserflaschen zur Energetisierung während eines Meditationsabends mit Dr. Jayanath Abeywickrama*

Leben, Reinigung und Rettung. Durch das Segensgebet werden diese Bedeutungen mit dem Durchzug des Volkes Israel durch das Rote Meer und der Taufe Jesu Christi im Jordan verknüpft.

Auch heute noch kann das Weihwasser von den Gläubigen mit nach Hause genommen werden und dort für Segnungen oder auch als Medizin verwendet werden.

Interessanterweise werden dieses uralte Wissen und die alten Rituale durch die heutigen Erkenntnisse in der Forschung bestätigt und erklärbar gemacht.

1. Quantenmechanik – durch Einstein, Plank und Heisenberg wurde gezeigt, dass jedes Atom sowohl Wellencharakter (also Energie) als auch Teilchencharakter (Materie) hat (Welle-Teilchen Dualismus). Somit werden die Wechselwirkungen z.B. zwischen Tönen (Mantren) und Materie (Wasser) verständlich.
2. Übertragung von Informationen durch Worte (und Gedanken) auf Wasser Worte – Töne – Frequenzen – Schwingungen – Energie.

Die Arbeit von Masaru Emoto zeigt uns auf, dass Wasser Informationen speichern kann, was sich z.B. in den Kristallbildern beim Gefrieren des Wassers zeigt.

Durch das Trinken von »informierten« Wasser können diese

Informationen aufgenommen, zu den Zellen geleitet werden und so ihre Heilarbeit leisten.

3. Prof. Gerald Pollack zeigt, dass in den sog. Ausschlusszonen, also den Grenzflächen zwischen Wasser und anderen Stoffen, ein vierter Aggregatzustand herrscht, ein flüssig-kristalliner Zustand. In diesen hexagonalen Strukturen könnten die Informationen gespeichert und weitergeleitet werden.

4. Informationsaustausch über die Grundsubstanz, die MATRIX nach Dr. Alfred Pischinger

Dr. Pischinger belegt, dass der Körper aus vielen biologischen Systemen besteht, die alle miteinander vernetzt sind. Zwischen diesen Systemen besteht ein ständiger Austausch von Informationen in Form von Stoffen und Energie.

Die Zufuhr einer bestimmten »Energie« – egal ob Töne, Medikamente, Wärme oder Strahlung - wirkt demnach nicht nur an einer bestimmten Stelle, sondern deren Information breitet sich blitzschnell im gesamten Organismus aus.

5. Epigenetik – Sie zeigt uns die Wechselwirkung zwischen Geist und Körper auf. Stress, Erfahrungen und Gedankenmuster beeinflussen über eine Veränderung der epigenetischen Marker grundlegende körperliche Prozesse durch Blockierung oder Stimulierung bestimmter Gen Sequenzen.

Wie kann ich dies in der Praxis anwenden? Bevor unsere Wissenschaft in der Lage ist, die Geheimnisse des Wassers vollständig (oder auch nur annähernd) zu lüften, sollten wir uns in der therapeutischen Praxis über die enormen Möglichkeiten der Wasserverwendung bewusst sein.

Wenn wir Wasser als Informationsträger betrachten, ergeben sich zahlreiche Anwendungsmöglichkeiten wie beispielsweise Trinkkuren mit »informierten« Wasser in Kombination mit positiven Affirmationen zur Steigerung der Selbstheilungskräfte.

Genauso wie die vielen Patienten, die wir alle haben, leiden wir heute an einem Übermaß an negativen Informationen. Schauen Sie die Medienberichten und die Erkenntnisse der Psychosomatik an. Negative Glaubenssätze, destruktive Denkstrukturen - wir schwimmen in einem Meer an Negativität. Helfen Sie, dies zu ändern und achten Sie auf Ihre Worte und Gedanken – seien Sie morgens dankbar, aufzuwachen und abends denken Sie an die schönen Begegnungen des Tages.

*Text & Fotos: Erwin Lüddecke*

**DAS MASSIVHOLZHAUS**  
Holzbau neu definiert.

Dächer  
Holzhäuser  
Dachrenovierung  
Balkone

**Zimmerei**  
**Reinhard Eberl**

Geidobl1                      Tel. 08638/3739  
84544 Aschau / Inn        Fax. 08638/84560  
E-Mail: kontakt@eberl-zimmerei.de  
http://www.eberl-zimmerei.de

Maria & Christian **Thaler**  
**Akustik & Trockenbau**  
*Meisterbetrieb*                      **GbR**

Geidobl 2  
84544 Aschau a. Inn  
Telefon 08638.67265  
Handy 0171-7461021  
Telefax 08638.880530  
info@mc-thaler.de

**Zweigstelle:**  
\_\_\_\_\_  
Fachbauzentrum  
Gewerbepark Lindach D3  
84489 Burghausen



## Nächster Halt Afrika: Ein Jahr in Uganda

Von Au am Inn bei Gars hinaus in die Welt, genauer gesagt nach Ostafrika, hat es Hauswirtschaftsmeisterin Maria Schuster gezogen. Von einem vorangegangenen Aufenthalt in Tansania war die damals 20-Jährige so begeistert, dass sie im Oktober 2015 erneut loszog. Ein Jahr in der Arche in Uganda im Freiwilligendienst brachten Maria Schuster unvergessliche Erlebnisse und Glücksmomente. Mit einem mehrteiligen Bericht, entstanden aus mehreren privaten Rundbriefen an Familie und Freunde, lässt uns die sozial sehr engagierte junge Frau an ihren Eindrücken teilhaben.

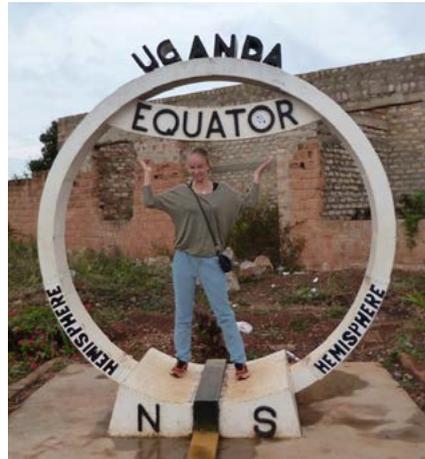
Vieles in diesem Bericht ist sicherlich neu, ungewohnt oder auch verwirrend. Da geht es euch in Deutschland genauso wie mir hier. Macht es wie ich: Lasst euch mitnehmen in eine ganz andere Welt, ohne alles verstehen zu müssen. Stück für Stück, Sektor für Sektor, Core member für Core member erlebte ich die Arche und werde euch durch meinen Bericht daran teilhaben lassen. Alle Erlebnisse und Darstellungen beruhen natürlich auf meiner Sichtweise und meinen persönlichen Eindrücken von Uganda und der Arche.

### Kulikayo - Welcome back - Willkommen zurück

Das ist es wirklich, ein »Zurückkommen«, ein Zurückkommen in ein Land und vor allem eine Kultur, die ich schon in Tansania zu schätzen und dann in Deutschland zu missen gelernt habe. Nach mehr als zweieinhalb Monaten in Uganda erlebe ich trotzdem häufig komplett neue Dinge und ein zum Teil sehr anderes Afrika als in Tansania. Gerade durch die Bewohner der Arche, die mich ständig in ihre ganz eigene Welt einladen und mitnehmen, sehe ich viele neue Wege zu leben, zu genießen und glücklich zu sein.

### Uganda – the Pearl of Africa

Die Perle Afrikas - und das Land in dem alles möglich ist (so hat es mir ein-



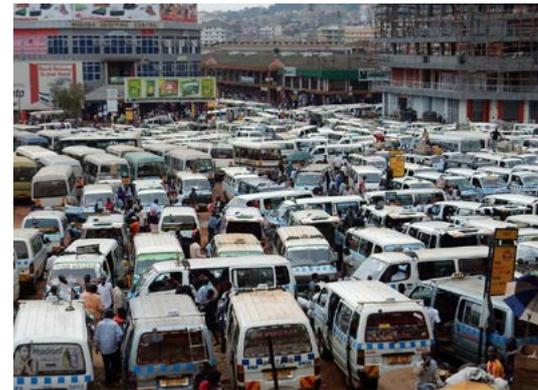
Maria am Äquator

mal ein Grenzbeamter hier erklärt). Was mir als erstes auffällt ist, wie grün alles hier ist. Sogar in den Städten wachsen überall Palmen, Sträucher und Gras. Trotz der vielen Seen (unter anderem dem Lake Victoria) und Flüsse, die das komplette Land und teilweise sogar die Nachbarländer mit Strom versorgen und die das Land so grün halten, ist es sehr staubig und teilweise auch ziemlich warm.

Gerade sind wir in der sehr verspäteten Regenzeit, es schüttet mindestens einmal täglich. Dann sind alle Straßen innerhalb von Minuten wie leer gefegt



Flughafen in Entebbe/Kampala



Kampala



Thomas House Innhof

## Möbel Ruprecht Hans

**Möbel Ruprecht**  
Möbel- Innenausstattung

Berliner Straße 35, 84478 Waldkraiburg



Wohnen mit Massivholzmöbel! Die clevere Art sich einzurichten  
In allen Größen und Sondermaßen. Viele Angebote warten auf Sie!  
Besuchen Sie uns!

[www.moebel-ruprecht.de](http://www.moebel-ruprecht.de)

© Möbel Ruprecht



Oben: Maria mit einem der Kinder der Arche  
Unten: Beim Kartoffelschälen



und es geht nichts mehr. Aber dank der landestypischen Mentalität wird der Regen - genau wie die regelmäßigen Stromausfälle - einfach abgewartet und ein paar Stunden später scheint dann ja auch wieder die Sonne.

Kampala, die Hauptstadt Ugandas und meine Heimat für ein Jahr, ist eine unglaublich chaotische Stadt, in der die Hektik der Geschäftsleute und die Gelassenheit der Bevölkerung aufeinander stoßen.

Man bekommt in Kampala fast alles, wenn man nur weiß, wo man suchen bzw. nachfragen muss. Allerdings kann das dann oft eine stundenlange Beschäftigung sein.

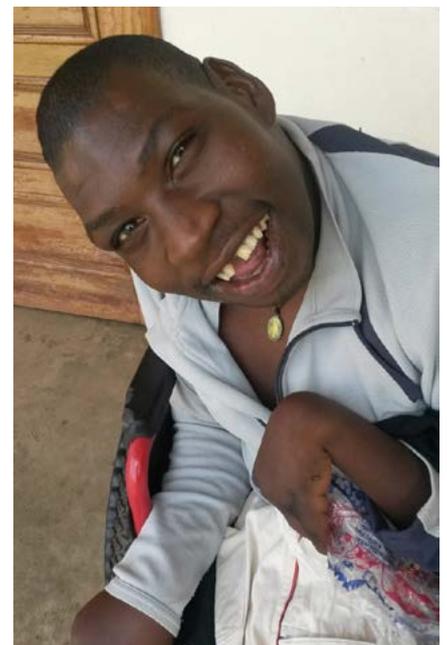
So warte ich häufig in einem Kleinbus (Taxi) eine halbe Stunde bis er voll ist: Es gibt keine festen Abfahrtszeiten. Sobald es dann aber losgeht, gibt es für den Fahrer kein Halten mehr - ohne Beachtung jeglicher Verkehrsregeln drängeln sich die Busse auf den viel zu schmalen Straßen Kampalas, durchkreuzt von Motorradtaxis (Boda-Bodas) und Fußgängern. Vorfahrt hat immer der am waghalsigsten und schnellsten nach vorne drängelt. Kein Wunder, dass es sehr häufig zu tödlichen Verkehrsunfällen kommt.

Eine halbe Stunde vom Stadtzentrum entfernt liegt Busega, wesentlich kleiner und ruhiger, aber immer noch eine Stadt. Es gibt in den »kleinen« Supermärkten hier um die Ecke mehr Sachen, als ich in meinem »Dorf« in Tansania im Umkreis von hundert Kilometern bekommen konnte.



Oben: Gemeinsam beim Kochen

Unten: Thomas ist einer der Gründer der Arche Uganda - nach ihm ist das Thomas House benannt



In Busega ist auch die Arche. Ich gehe durch das Eingangstor und ich bin in einer anderen Welt! Es ist so friedlich, ruhig und familiär. Keiner ruft »Mzungu« (bedeutet Weiße) sobald ich komme, keiner will mir irgendetwas verkaufen und dabei von einer Weißen wesentlich höher bezahlt werden als von Einheimischen.

Als Aunti Maria (alle Assistants sind Aunts oder Uncles) bin ich Teil der Arche-Familie und trage genau wie alle anderen hier mit den mir gegebenen Begabungen und Möglichkeiten zum täglichen Leben bei.

Öffnungszeiten:  
11.30 - 15 Uhr und 17.30 - 23.30 Uhr

**ASIA STARS**  
CHINESISCH-MONGOLISCHES RESTAURANT

Teplitzer Straße 4-8 · Waldkraiburg  
08638 | 98 19 773 · [www.asiastars.de](http://www.asiastars.de)

**Ihr asiatisches Erlebnis-Restaurant in Waldkraiburg!**  
MONGOLISCHE & CHINESISCHE KÖSTLICHKEITEN  
SHOWKÜCHE MIT TEPPANYAKI-GRILL  
JAPANISCHE SUSHI-SPEZIALITÄTEN

Mittags-  
buffet  
ab 8,80 €

Lassen Sie  
sich vom  
großen,  
einladenden  
Buffet  
überraschen.

**RESERVIEREN SIE RECHTZEITIG  
FÜR IHRE OSTERFEIER!**



## L'Arche Uganda

L'Arche Uganda wurde vor 25 Jahren gegründet und ist eine von über 150 Archen auf der Welt. Vor mehr als 50 Jahren gründete Jean Vanier in Frankreich die erste Arche mit dem einfachen Wunsch nach einem Zusammenleben von Menschen mit und ohne Behinderung, also einer Gemeinschaft, in der jeder mit seinen Möglichkeiten und Begabungen zum gemeinsamen Leben beiträgt. Am wichtigsten in der Arche sind immer die Core members (Bewohner mit Behinderung), die von den Assistants (Betreuer) im Alltag begleitet und unterstützt werden.

In Uganda ist eine solche Gemeinschaft doppelt wichtig, da eine Behinderung immer noch als Fluch Gottes gesehen wird und behinderte Kinder oft ausgesetzt, versteckt oder sogar getötet werden. L'Arche Uganda besteht aus zwei Häusern: Thomas und Lamula, benannt nach dem Gründer und erstem Bewohner.

Ich lebe im Thomas-House, dem Haupthaus der Arche Uganda, in dem sich auch das gesamte Leben der Gemeinschaft abspielt. Insgesamt leben in den beiden Häusern 17 Core members und zehn Assistants. Außerdem kommen unter der Woche etwa 15 externe Core members mit dem Arche-Bus zur Schule. In jedem meiner Rundbriefe

möchte ich euch zwei unserer Core members genauer vorstellen.

Jeder in der Arche ist einem Sektor zu geteilt: House, Farm, School oder Craft&Candle, der Kerzenwerkstatt. Ich »probiere« momentan gerade alle Sektoren durch und werde dann entscheiden, in welchem ich für den Rest meiner Zeit hier arbeiten möchte. Die jeweiligen Sektoren stelle ich in diesem Bericht

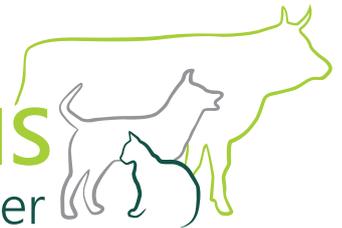
genauer vor und fange mit dem House-Sektor an.

Um 5:30 Uhr klopft es an den Zimmertüren. Aufstehen und Duschen, gerade für Nakanjako, die im Rollstuhl sitzt, ist das oft schon eine langwierige und anstrengende Zeit.

Cathy, ein Assistant, wartet schon mit dem Frühstück: Tee oder Milch mit Toastbrot. Bewohner Kakooza freut

## TIERARZTPRAXIS

Dr. Höcketstaller | Dr. Huber



### Leistungsspektrum Nutztiere:

- Umfassende Betreuung von Milchviehbetrieben
- Mobile Nutztierpraxis
- Fruchtbarkeitsmanagement mit Ultraschall
- Embryotransfer beim Rind
- Bienen

### Kleintiere:

- Diagnostik & Therapie
- Weichteil-Operationen
- Gesundheitsvorsorge
- Inhalationsnarkose
- Fütterungsberatung

Eichenauerstr. 2 • 83555 Gars-Bahnhof

Telefon 08073/ 91 55 55 (Großtiere)

08073/ 91 55 56 (Kleintiere)

Fax: 08073-91 55 57

E-Mail: [info@tierarztpraxis-gars.de](mailto:info@tierarztpraxis-gars.de)

[www.tierarztpraxis-gars.de](http://www.tierarztpraxis-gars.de)

### Sprechstunden:

- Großtiere: täglich 24 Stunden
- Kleintiere: Mo-Sa nach Terminvereinbarung

**! Ab sofort auch Samstagvormittag geöffnet !**

**Anglhuber GmbH**  
Fliesen ❖ Natursteine

**Kompetenz in Beratung und Verlegung**  
Traunsteiner Str. 62 ❖ D-84513 Töging ❖ Tel. 08631/98870  
Fax 08631/95554 ❖ [info@anglhuber.de](mailto:info@anglhuber.de) ❖ [www.anglhuber.de](http://www.anglhuber.de)



WEIN - FEINKOST - PRÄSENTE

*Aschauer*  
**HofGenuss**  
*Lebensfreude vom Land*

Regionale & Internationale Spezialitäten  
Essig & Ölvariationen - Gewürze & Tee - Geschenkideen

**WEINOUTLET**  
bis zu -30% bei Abnahme im Karton

Feldweberweg 1 • 84544 Aschau / Inn • Tel. 0 86 38 / 98 49 222  
aschauer-hofgenuss.de



Uganda – the Pearl of Africa - die Perle Afrikas

**BERND STITZ**

Maler- & Lackierermeister

-Malerarbeiten aller Art  
-Sandstrahlarbeiten  
-Gerüstbau  
-Bodenbeläge

Oberbierwang 4  
www.malerstitz.de D-83547 Babensham

Telefon: 08074 / 917468  
Mobil: 0152 / 06513691

**Gasthaus Zimmermann**

Hochstraß 1  
83555 Gars-Bahnhof  
Tel. 08073 - 404

**Öffnungszeiten:**  
Mo. & Sa. ab 14<sup>00</sup> Uhr  
Do. Aboessen ab 12<sup>00</sup> Uhr  
Fr. nur auf Anfrage geöffnet  
So. Mittagstisch ab 11<sup>00</sup> Uhr  
Di. & Mi. Ruhetag

**Juni & Juli Schnitzeltage:**  
jeden Sonntag!  
-größere Gruppe bitte vorreservieren-

sich, denn er liebt Tee. Vor dem Frühstück bekommt man von ihm selten eine Antwort, aber nach der ersten Tasse Tee mit viel Zucker erwachen seine Lebensgeister. Nakanjako dagegen hat meist in der Früh schon gute Laune.

Schön langsam wird's voll im Gemeinschaftsraum, die Bewohner von Lamula-House und die externen Core members kommen, sie bleiben bis nachmittags.

Um 8.30 Uhr ist Morning Prayer. Kakooza und Nakanjako beten und singen sehr gerne und freuen sich auf die halbe Stunde gemeinsames Singen und Beten im Kreise der Gemeinschaft.

Wenn es nicht zum Sport oder Schwimmen für Kakooza oder zum »Beaufsichtigen« der Arbeit in der Farm für Nakanjako geht, freuen sie sich über jede Zerstreuung. Ausmalen, Musik hören, fernsehen, mit anderen Core members und Assistants quatschen und zur Pause Tee trinken und salziges Popcorn essen - so vergeht der Vormittag.

Um halb eins wird's schön langsam hektisch, alle kommen hungrig von der Arbeit und warten aufs Mittagessen. Heute gibt es Matooke (Kochbananen) und Reis mit Erdnussoße, manchmal gibt es auch Posho (Maisbrei), Manjok, Kraut, Fleisch oder Fisch. Meistens ist das Mittagessen ein bisschen chaotisch und erst, wenn alle wieder zur Arbeit gehen, kehrt Ruhe im Thomas-House ein. Nakanjako ruht sich dann auch erst mal für ein paar Stunden aus während Kakooza lieber Musikvideos schaut und dazu tanzt. Um 17 Uhr kommt Nakanjako zurück in den Gemeinschaftsraum, wo sich langsam alle wieder zum Abendtee versammeln.

Auch die House-Assistants, die den ganzen Tag geputzt, gekocht und Wäsche gewaschen haben, kommen jetzt nach der wohlverdienten Mittagspause zum Fernsehen, quatschen, Tee trinken und dann Abendessen vorbereiten.

Vor dem Abendessen um halb acht versammeln sich alle zum Evening Prayer, den heute Nakanjako mit Maria zusammen leiten darf. Weil Maria trotz vier Wochen Sprachkurs immer noch ziemliche Probleme mit der Landessprache Luganda hat, übernimmt Nakanjako das Vorbeten. Nach einer Geschichte von Jesus, jeder Menge Lieder und dem L'Arche Prayer darf Kakooza dann das Gebet beenden.



Links: Bewohner der Arche mit Maria  
Rechts: Nakanjako mit Aivani, dem Sohn der Köchin



Kleiner Ausflug

Jetzt geht's zum Abendessen, meist Reis mit Kraut. Danach macht Nakanjako sich auf den Rückweg in ihr Zimmer, was schon mal eine halbe Stunde dauern kann, während Kakooza noch ein bisschen fernsieht, bevor es auch für ihn ins Bett geht. Schließlich war es ein langer Tag und morgen heißt es wieder: früh aufstehen.

Was mich hier so glücklich macht ist...

...die ugandische Mentalität, im Augenblick zu leben, ohne Stress und dafür genug Zeit für andere zu haben, Zeit zum Zuhören, Helfen und Lachen.

...kein Druck, etwas Besonderes erreichen zu müssen, jeder hier ist besonders so wie er/sie ist.

...das ansteckende Lachen der Core members, bei dem ich die Schwierigkeiten vergesse, die es hier natürlich auch gibt.

...das ugandische Essen, das zwar nicht sehr abwechslungsreich ist, ich aber trotzdem sehr lecker finde.

...die Vorliebe der Bewohner für Lieder (die ich nicht verstehe;), Tanzen (was

ich nicht kann;) und bunte Farben, ihre Spontantität, Unberechenbarkeit und ihr ansteckendes Lachen.

... die Beharrlichkeit und Ausdauer der Bewohner und Assistants, mich mitzunehmen in ihre Kultur, ihr Leben, ihre Welt. ...das Leben als große Familie mit vielen Kindern.

### Okutambula - Moving - Unterwegs...

... in verschiedenen Archen.

... mit vielen neuen Freunden und alten Bekannten.

... in den verschiedenen Sektoren/Arbeitsbereichen der Arche.

... mehr als 6000km durch Uganda.

... in allen Gefühlslagen.

... auf der Suche nach Antworten und Lösungen.

... von 2015 ins Jahr 2016.

Weiter geht es mit den »Reisen« der letzten Monate und von Weihnachten in Uganda, das, wie ihr euch denken könnt, ein bisschen anders war als gewohnt.

Außerdem werde ich über den Farm-Sector berichten und passend dazu ein

**Wir suchen Verstärkung! Drei Ausgaben im Jahr unseres beliebten InnHügelLand Magazines und die Prospekte aus dem Wildpark Oberreith sollen an feste Auslegestellen verteilt werden.**

**Dafür suchen wir baldmöglichst einen/eine**

**Fahrer / in (m/w/d)**

**zur Belieferung unserer Auslegestellen**

**im InnHügelLand und Umkreis**

**in Festanstellung oder Freiberuflich**

**Ihr Anforderungsprofil:** Führerschein für Kfz, freundliches & sicheres Auftreten, gepflegtes Äußeres, zeitlich flexibel, Deutsch in Wort & Schrift

**Unser Angebot:** Verantwortungsvolle Tätigkeit in einem motivierten Team bei leistungsgerechter Vergütung



InnHügelLand

**Auf Ihre aussagekräftige Bewerbung freuen wir uns an eine der genannten Adressen per Email oder Post!**



**WILDFREIZEITPARK und Waldseilgarten OBERREITH**

InnHügelLand Magazin  
Ida Lösch  
Klosterstr. 8  
83546 Au am Inn  
Tel. 0175 520 96 80  
E-Mail magazin@innhuegelland.de

Wildpark Oberreith  
Thomas Mlittermair  
Oberreith 6 a  
83567 Unterreit  
Tel. 08073 915361  
E-Mail info@wildpark-oberreith.de



bisschen mehr über ugandisches Essen erzählen. Mit Tom und Kabuye stelle ich euch zwei weitere Core members vor, die die Adventszeit dieses Jahr auch ein bisschen anders als gewohnt erlebt haben.

Advent und Weihnachten begann mit dem üblichen »ich hab ja noch gar keinen Adventskalender« am 29. November. In Uganda gibt es keine Adventskalender, deswegen wollte ich die Arche mit einem selbst gebastelten Kalender überraschen. 24 Boxen mit kleinen Geschenken, Geschichten, Liedern und Bastelmöglichkeiten haben uns dann

viel eher als hier üblich in Weihnachtsstimmung gebracht. Zwei Wochen später habe ich dann einen Backofen entdeckt und so stürzten wir uns in die Weihnachtsbäckerei.

Adventskalender, Plätzchen - da fehlte noch die Krippe. Also bastelten wir am 24. Dezember aus Bananenblättern Maria, Josef und Jesus und konnten somit fast alle deutschen Weihnachtstraditionen verwirklichen.

In Uganda wird nur am 25. Dezember gefeiert, dafür aber so richtig. Nach der Messe in der Früh ging es los: Alles



Oben: Maria mit Kakooza

Links: Atemberaubende Landschaft

Unten: Unterwegs...



vorbereiten, letzte Geschenke einpacken und vor allem kochen, kochen, kochen. Alles in allem war es dann eine wunderschöne Feier mit vielen Spielen, Geschenken, Musik und natürlich viel (zu viel) leckerem Essen.

Silvester waren wir (alle Freiwilligen des Freiwilligendienstes EIRENE – weitere Info unter [www.eirene.org](http://www.eirene.org)) am Lake Bunyonyi. Dieser See liegt im Westen von Uganda - eine wunderschöne Landschaft, deutsch-sommerliches Klima, eine Woche lang entspannen, schwimmen, Kanu fahren und vieles mehr. Die Bilder zeigen wohl mehr als sich mit Worten beschreiben lässt, kurzum: Ein herrlicher Urlaub zum Kraft tanken fürs neue Jahr, in das wir weniger gerutscht als mehr geschwommen sind, mit einem Kanu mitten auf dem See. Ein ganz besonderes Silvester!

In Kabale, einer Stadt in der Nähe des Lake Bunyonyis, hab ich außerdem Freunde besucht und ebenfalls eine sehr schöne Zeit verbracht.

*Fortsetzung folgt in der nächsten Ausgabe, dann geht es weiter zum nächsten Bereich, dem Farm-Sector.*

*Bis dahin: Weebale Nnyo - Thanks a lot - Vielen Dank!*

*Text und Fotos: Maria Schuster*

Nur für kurze Zeit

## GOLF & GENUSS

vom 01.04. bis 15.05.2019



### 18-Loch Greenfee inkl. Kaiserschmarrn & Kaffee

Erleben Sie eine unvergessliche 18-Loch-Golfrunde und genießen Sie anschließend im Restaurant eine Tasse Kaffee mit Kaiserschmarrn... luftig, locker und soooo lecker! Kommen Sie vorbei, wir freuen uns auf Sie!



€29\*

Golfclub Schloss Guttenburg e.V.  
Guttenburg 3 • 84559 Kraiburg • Tel.: 086 38 88 74 88  
[www.golfclub-guttenburg.de](http://www.golfclub-guttenburg.de)

Di-Fr € 29\*; Sa, So & FT € 49\*

\*Dieser Gutschein nicht mit anderen Aktionen / Gutscheinen kombinierbar

# GEH GOLFEN - GARANTIERT MEHR „GLÜCKS-HORMONE“.



Unsere langjährigen Mitglieder: Familie K. aus Landkreis Mühldorf

## **Golfclub Schloss Guttenburg e.V. - ein Club mit Herz, ein Club für die Familie, ein Club für Kinder und Jugendliche.**

**Golfen bei Freunden – unter dieser Devise ist der Golfclub Schloss Guttenburg e.V. seit über 20 Jahren ein beliebtes Ziel für Golferinnen und Golfer. Ein Club mit Herz, ein Club für die Familie, ein Club für Kinder und Jugendliche.**

Auf dem attraktiven 18-Loch-Meisterschaftsplatz können Sie sich unabhängig von Ihrer Spielstärke messen oder einfach die Natur genießen.

Für Anfänger und Einsteiger bietet der 6-Loch-Raiffeisen-Kurzplatz die ideale Basis, den Golfsport richtig kennen zu lernen. Auf der großzügigen Übungsanlage können Sie Ihr Spiel perfektionieren. Unser Golflehrer unterstützt Sie gerne bei Ihren Trainingseinheiten. Für Anfänger und Neulinge stehen Leihschlägersätze und weiteres Trainingsequipment zur Verfügung.

Auf der Homepage [www.golfclub-guttenburg.de](http://www.golfclub-guttenburg.de) finden Sie viele interessante Informationen rund um den Club sowie aktuelle Saisonangebote für Golf-Neulinge und Einsteiger.

Golfclub Schloss Guttenburg e.V.  
Guttenburg 3  
D-84559 Kraiburg

Tel. +49 86 38 - 88 74 88

[info@golfclub-guttenburg.de](mailto:info@golfclub-guttenburg.de)  
[www.golfclub-guttenburg.de](http://www.golfclub-guttenburg.de)



### **Für Golfkünstler & Kenner:**

- Geburtstagskinder spielen kostenlos
- **Golfen** für nur **40 €** pro Monat (inkl. DGV-Ausweis)
- **Kinder- und Jugendmitgliedschaft** für 50 € - 150 € Jahresbeitrag inkl. wöchentlichem professionellem Training (auch in der Ferienzeit)
- Jahresmitgliedschaft für Studenten und Azubis für nur 200 €
- Berufseinsteiger von 18 - 33 Jahre ab 500 € Jahresbeitrag

### **Für Golfeinsteiger und Interessierte:**

- **Golferlebnistag** am Sonntag **5. Mai von 10 - 17 Uhr**
- **Kostenloses Schnuppergolfen:**  
Erwachsene/Familien sonntags von 10 - 12 Uhr  
Kinder/Jugend 8 - 18 Jahre mittwochs von 16 - 17 Uhr  
Kinder 5 - 7 Jahre donnerstags von 15 - 16 Uhr
- **6-Loch-Raiffeisen-Kurzplatz-Golfen Pay & Play** - ohne Mitgliedschaft, gegen eine **Tagesgebühr** von **10 €**
- **Jetzt Platzreifekurs buchen** - nächste Termine 13. April, 11. Mai, 8. Juni, 6. Juli, 3. August und 14. September.
- **Golf lernen und spielen** für nur **199 €**: Unterricht beim Golflehrer; alle Trainingsanlagen nutzen und während der Saison unbegrenzt auf dem 6-Loch-Raiffeisen-Kurzplatz spielen.



## Walderlebnisse in der Region



Innspitz bei Haiming

Mit einem ganz speziellen Programm für Naturliebhaber wartet die Tourismusregion Inn-Salzach in diesem Jahr auf. Der Tourismusverband hat seit kurzem verschiedene Walderlebnisse im Programm:

### Waldreisen

Ein Highlight sind die geführten Walderlebnisreisen für Familien, Yoga-begeisterte und kreative Köpfe.

›Unser Waldreisen-Guide ist Tina Winterer, studierte Forstingenieurin

und zertifizierte Waldpädagogin‹, erklärt Andrea Streiter, Geschäftsführerin des Tourismusverbands Inn-Salzach. Unter dem Titel ›Sinneswald‹ bringt die Waldpädagogin den Teilnehmern näher, welchen Einfluss die Natur auf unser Immunsystem haben kann. Auf einer Runde durch den Wald mit verschiedenen Methoden wie zum Beispiel ›Blind Riechen‹, ›Spiegelgang‹ und ›Fußfühlen‹ erlebt man die Umwelt mit Hilfe der Sinne ganz bewusst. ›Dies



Teambuilding im Wald



Waldreisen kreativ



Wald der Bilder

schärft die eigene Achtsamkeit‹, so Tina Winterer.

Das Walderlebnis ›Sinneswald‹ findet am 21. April und am 19. Oktober statt. Ausgangspunkt ist der Parkplatz Starkheim 3 in Mühlendorf. Unter dem Motto ›Waldbewusstsein‹ gibt es am 15. Mai und am 6. September weitere Waldwanderungen. Auf einer Runde durch den Wald bei Starkheim stärken die Teilnehmer mit Yogaübungen ihr Körperbewusstsein und trainieren die Wahrnehmung. Ebenso interessant ist die Waldreise ›Wald kreativ‹ am 10. Juni und am 6. Juli, bei der unterschiedliche Naturmaterialien zum Einsatz kommen. Zur ›Erlebnis-Waldreise zum Innspitz‹ in Haiming, wo Inn und Salzach zusammenfließen, geht es am 10. August und am 14. September. Hier beginnt das Europareservat Unterer Inn, ein unberührtes Naturparadies. Rund 3 00 Vogelarten finden in den Buchten und Auwäldern Lebensraum, Brut- oder Rastplätze. Alle Führungen sind für Erwachsene, Kinder (ab 14 Jahre) und als Teambuilding-Maßnahme möglich und dauern etwa drei Stunden.

### Walderlebnispfad

Klosterau in Mehring bietet interessante Einblicke in den Auwald, erläutert



Walderlebnispfad Klosterau bei Mehring



## inn salzach

ECHT OBERBAYERN

Zusammenhänge rund um Wald und Klimawandel und lädt ein zu interaktiven Stationen. So gibt es auf dem Rundweg durch den Alz-Auwald einen so genannten Horchturm, auf dem man den zahlreichen heimischen Vögeln lauschen kann, einen Dschungelpfad, auf dem Tiere zu entdecken sind, eine Ruheoase mit Liegebänken, einen Pavillon auf der Waldwiese, zahlreiche Holzschnitzereien, Infotafeln und vieles mehr. Der Pfad ist selbsterklärend und kann ganzjährig besucht werden.

Ausgangspunkt für die rund einstündige Tour ist der öffentliche Parkplatz an der Alten Poststraße in Hohenwart bei Mehring/Oed.

### Waldseilgarten



Waldseilgarten im Wildpark Oberreith  
Foto: ©Andreas Jacob

Wunderschön gelegen in einem Waldstück auf dem Gelände des Wildfreizeitpark Oberreith befindet sich einer der größten Waldseilgärten Oberbayerns. Mit elf Parcours, die sich in Höhe und Anforderung an Kraft, Ausdauer, Geschicklichkeit und Selbstüberwindung unterscheiden, ist für Jeden etwas dabei. Kinder, Jugendli-



Abenteuer pur im Waldseilgarten  
Foto: ©Andreas Jacob

che und Erwachsene haben ihren Spaß beim Kraxeln, Balancieren, Schwingen und Springen auf wackeligen Pfaden zwischen den Bäumen. Vorkenntnisse oder besondere Sportlichkeit sind nicht erforderlich. Bereits Kinder ab dem Grundschulalter finden ihr Abenteuer im separaten Kinderparcours mit Bobycar und Wackeltonne. Im neuen schwarzen Parcours wartet nach einem kraftraubenden Aufstieg der Adrenalinschub für die wirklich Unerschrockenen.

### Waldtheater

Ein ganz besonderes Kulturerlebnis erleben Besucher im Waldtheater in Schafdorn bei Schwindegg. Die Natur selbst schafft einzigartige Bühnenbilder, der Waldschrat lockt die Kinder auf eine spannende Schnitzeljagd oder führt das Publikum auf einer Reise durch das Leben im Wandel der Zeit.



Der Waldschrat im Waldtheater Schwindegg  
Foto: ©AmViehTheater

Alles ist in Bewegung – selbst das Publikum begleitet die Schauspieler auf ihrem Weg durch Wald und Garten auf der Suche nach den passenden Orten für die nächsten Szenen. Egal ob Theater, Musik, Märchen, Poesie oder Akrobatik dargeboten werden: Auge und Seele freuen sich über Schauspiel und Kulisse zugleich.

Weitere Informationen und Termine zu allen Walderlebnissen in der Tourismusregion Inn-Salzach finden Sie unter: [www.inn-salzach.com/walderlebnisse](http://www.inn-salzach.com/walderlebnisse)

Text & Fotos:  
Tourismusverband Inn-Salzach

Diese und noch mehr Touren finden sich in den Broschüren Schatz. Land.Fluss und Freizeitführer, einfach kostenfrei anfordern unter: [www.prospekte.inn-salzach.com](http://www.prospekte.inn-salzach.com)

TIPPI:

## inn salzach

ECHT OBERBAYERN

### Schatz • Land • Fluss

Auf Entdeckungsreise zwischen Inn und Salzach



## inn salzach

ECHT OBERBAYERN

### Freizeitführer

Sport & Spaß • Wandern & Natur entdecken • Städte & Kultur





## Nachwuchsarbeit bei den Ringerwölfen

Ringen ist in der InnHügelLand-Gegend eine seltene Sportart. Als einziger Verein in den Landkreisen Mühldorf und Erding bietet der TSV St. Wolfgang diesen Sport an, der als ältester der Welt gilt. Die Ringerwölfe, wie sich die Zweikämpfer in Anlehnung an den Ortsnamen seit einigen Jahren nennen, gibt es seit 1976 und wurden vom Lehrer Sepp Reuter, selbst früher aktiver Ringer, ins Leben gerufen. Seit 1990 leitet Albert Föstl die Abteilung, die schon mehrere Deutsche Meister und sogar eine Olympiateilnehmerin und EM-Medaillengewinnerin hervorgebracht hat.

Die Männermannschaft der Ringer aus dem Goldachtal kämpft aktuell in der Bayerischen Landesliga Süd und ist stolz darauf, stets mit Eigengewächsen an den Start zu gehen. Basis hierfür war und ist die engagierte Nachwuchsarbeit im Verein, die bayernweit anerkannt ist.

Gerade aktuell läuft es im Nachwuchsbereich der Ringerwölfe richtig gut. An den Trainingstagen sind zahlreiche Mädchen und Jungen auf den Matten zu finden, die diesen vielseitigen Ganzkörpersport erlernen wollen. Im Jahr 2018 wurden auch ansehnliche sportliche Erfolge erkämpft. So belegte



die Schülermannschaft Rang drei bei der Bayerischen Mannschaftsmeisterschaft und in den Ligakämpfen erkämpfte die Jugendmannschaft Rang zwei in Oberbayern, übrigens vor dem Bundesliganachwuchs aus Hallbergmoos.

Auch bei den Einzelwettbewerben lief es ganz beachtlich. So sammelten die Nachwuchswölfe neben neun Titeln



Medaillengewinner der Bayerischen Meisterschaften 2019



Trikotübergabe 2017  
Schülertraining Anfang Dezember 2018





MAK18: Tobias Holland oben auf



Medaillengewinner 2019 der Oberbayerischen und Bayerischen Meisterschaften

bei den Oberbayerischen Meisterschaften auch noch sieben Medaillen bei den Bayerischen Meisterschaften, vier davon in Gold. Und auch bei den Deutschen Meisterschaften waren die St. Wolfgangener aktiv und holten durch Georg Scheffler Bronze in der A-Jugend im griechisch-römischen Stil, bei dem kein Angriff an die Beine erlaubt ist.

Aktuell geht die Erfolgsserie auch im Jahr 2019 weiter. Bei den Oberbayerischen Freistilmeisterschaften gab es sechsmal Gold, viermal Silber und viermal Bronze. Im griechisch-römischen Stil holten die TSV-Ringer dreimal Gold, achtmal Silber und dreimal Bronze. Und auch bei den Bayerischen Meisterschaften in Neumarkt/Oberpfalz und Kempten haben die starken St. Wolfgangener noch einmal nachgelegt. Georg Scheffler, Laurin Huber und Lukas Rimpfl wurden Bayerische Meister, dazu gab es noch je dreimal Silber und Bronze für die ambitionierten Kämpfer, die sich aktuell auf die Deutschen Meisterschaften vorbereiten.

Wer gerne bei den Ringerwölfen in St. Wolfgang vorbeischauchen möchte, kann dies jederzeit bei einem der Trainingsabende unverbindlich machen. Trainiert wird in der Goldachalle St. Wolfgang (Raiffeisenstr. 9, 84427 St. Wolfgang) immer am Dienstag und Donnerstag. Schülertraining (ab ca. sechs Jahren) ist von 17.30 Uhr bis 19.00 Uhr, Jugend- und Männertraining (ab ca. 15 Jahren) ist von 19.30 Uhr bis 21.00 Uhr. Fragen beantwortet gerne Albert Föstl unter 0176/43112650. Infos gibt es auch im Internet unter [www.tsv-st-wolfgang.de](http://www.tsv-st-wolfgang.de)

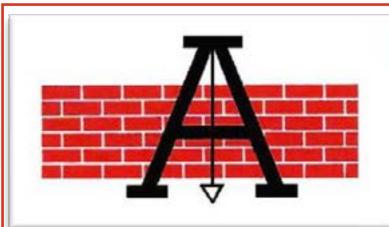
Text & Fotos: Albert Föstl

31 - Frühjahr 2019

Ihr zuverlässiger Partner in allen Finanzangelegenheiten.



Kreis- und Stadtparkasse  
Wasserburg am Inn



**ANDERKA GmbH**  
Bauunternehmung

Moosham, Isener Straße 6-8  
83527 Kirchdorf / Haag i.OB

Planung - Hochbau - Tiefbau  
individuelle Einfamilienhäuser  
Mehrfamilienhäuser  
Gewerbebauten  
Rohbau bis Schlüsselfertigbau

Tel.: 08072 575  
[www.anderka-bau-gmbh.de](http://www.anderka-bau-gmbh.de)  
[info@anderka-bau-gmbh.de](mailto:info@anderka-bau-gmbh.de)

Qualität und Leistung seit 1962  
**Wir bilden aus!**

Besucht uns auch heuer  
wieder an der  
Augustiner Bier Bar!



**TOM** FILTERMEIER  
BAR-CATERING & SERVICE

Hauptstraße 14, 84427 Sankt Wolfgang

InnHügelLand  
Magazin

59



## Fördert E-Bike fahren die Gesundheit?

Radfahren an sich ist gesund, das ist soweit bekannt. Mit einem E-Bike (bzw. Pedelec) gewinnen aber auch diejenigen wieder Freude an diesem Sport, die das Radfahren wegen körperlicher Beschwerden oder weil es schlichtweg zu anstrengend geworden ist, schon aufgegeben hatten. Das E-Bike hat somit trotz vermeintlich weniger Anstrengung viele Vorteile für die Gesundheit.



### Herz-Kreislaufsystem

Mit einem Pedelec bzw. E-Bike haben Wiedereinsteiger ihre körperliche Belastung immer unter Kontrolle. Radfahren bringt das Herz-Kreislauf-System in Schwung. Für Untrainierte, die sanft wieder in den Sport einsteigen möchten, ist daher das Pedelec ideal. Sobald die persönliche Belastungsgrenze überschritten wird, lässt man sich vom Motor unterstützen.

Der Blutdruck steigt zwar während des Radfahrens an, langfristig sinkt er aber auf ein niedrigeres Niveau als bei unsportlicher Lebensführung. Das schont das Herz, weil es gegen weniger Widerstand anpumpen muss. Durch das Training wird der Herzmuskel trainiert und besser durchblutet. Die Steigerung der Leistungsfähigkeit beugt Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor. Sport in geeigneter Form verbessert allgemein das persönliche Befinden und wirkt sich positiv auf Herz und Kreislauf aus. Auch bei bestehenden Herzerkrankungen kann Ausdauersport, natürlich in Absprache mit dem Arzt, ratsam sein. Als Einstiegssportarten eignen sich auch hier besonders gut die Ausdauersportarten, weil sich die persönliche Belastung, die Intensität und das Pensum des Trainings sehr gut auf die individuellen Bedürfnisse abstimmen lassen.

### Autor des Beitrags Hans Biberger

Zum Saisonstart in der Fahrradbranche stellt Hans Biberger von der Radl-Stub'n Biberger in Schnaitsee die Vorteile des Fahrradfahrens und speziell des E-Bikefahrens dar.

Seit 2012 führt er die Radl-Stub'n Biberger in Schnaitsee. Grundlegende Gedanken zum Beitrag waren seine Erfahrungen vor 10 Jahren mit den ersten E-Bikes auf dem Markt. Für den damals täglichen Weg zur Arbeit nach Mühlendorf am Inn (einfach 26km), suchte er ein Verkehrsmittel mit den Vorgaben, dass es günstig im Unterhalt ist, wenig Energie verbraucht, umweltfreundlich, sportlich, alltagstauglich und vielleicht auch noch gesundheitsfördernd ist?

Schnell war klar, dass da nur eine Möglichkeit in Form eines Elektrofahrads sinnvoll sei. So pendelte er bei jedem Wetter, fast das ganze Jahr, täglich von Schnaitsee nach Mühlendorf. Die Stromkosten, die sehr gering ausfielen, übernahm der damalige Arbeitgeber. So hatte er ein Verkehrsmittel genau nach seinen Bedürfnissen gefunden.



Hans Biberger mit seiner ebenfalls Radl-begeisterten Tochter

Daraus entstand schließlich die Idee, dieses geniale Fortbewegungsmittel an den Mann und die Frau zu bringen. Schließlich eröffnete Hans Biberger 2012 ein kleines Fahrradgeschäft, für den der Name Radl-Stub'n genau passte. Mittlerweile passt der Name rein in Bezug auf die Größe zwar jetzt nicht mehr, wurde aber trotzdem belassen. Begeistert unterstützt der Firmeninhaber Interessenten beim Kennenlernen von E-Bikes.

Natürlich gibt's in Schnaitsee auch jede andere Art von Fahrrädern, Anhängern und Zubehör. Dazu die entsprechende Auswahl von E-Bikes für den City und Tourenbereich ebenso wie die sportiven Cross- und Mountainbikes. Aber auch »normale« Fahrräder fürs Kleinkind bis zum Oldie stehen zum Verkauf. Dazu bietet das Fachgeschäft sämtliche Reparaturen rund ums Fahrrad durch.



Radl-Stub'n  
BIBERGER



## Das Fahrradgeschäft

für E-Bikes, Trekkingräder, Kinderräder,  
ATB, MTB, Zubehör und Service

Öffnungszeiten: Mo. - Fr. von 14 - 18 Uhr, Sa. von 9 - 12 Uhr  
Mittwoch geschlossen!

Wasserburger Str. 24  
83530 Schnaitsee

Telefon 0 80 74 / 915 61 11  
johann.biberger@t-online.de



Dies gelingt mit einem Pedelec in idealer Weise, besser noch als mit einem normalen Fahrrad. Und je feiner man die persönliche Belastung dosieren kann, desto sicherer fühlt man sich auch mit gesundheitlichen Einschränkungen und Erkrankungen beim Sport. Die so gewonnene Lebensfreude ist ein weiterer Motivator, das Radfahren zu »seinem« Sport zu machen.

## Fit und gesund

Viele Menschen verzichten auf Sport, weil sie nach einem langen Arbeitstag erschöpft sind und keine Lust mehr haben, beispielsweise ins Fitnessstudio zu gehen. Im Fitnessstudio fühlen sie sich unwohl, weil sie nicht so fit sind wie andere. Diese Faktoren könnten mit einem E-Bike ausgeglichen werden. Fahrräder mit Elektromotor ermöglichen nämlich auch Menschen mit wenig Kondition sportlich unterwegs zu sein. Steigungen und längere Strecken lassen sich mit einem E-Bike leichter zurücklegen. Anstatt mit einem Auto zur Arbeit zu fahren, können Pendler beispielsweise das E-Bike nehmen.

Ausreichende Bewegung kann die Gesundheitsrisiken, die mit langem Sitzen verbunden sind, verringern oder gar aufheben. Eine Stunde Bewegung am Tag in Form von Radfahren oder schnellem Spazierengehen, ist dafür schon ausreichend. Zu diesem Ergebnis kamen Forscher um Ulf Ekelund von der Norwegian School of Sport Sciences, die Daten von mehr als einer Million Menschen weltweit analysierten.

Menschen, die im Büro arbeiten und acht Stunden am Tag sitzen, könnten also diese Gesundheitsrisiken ausgleichen, indem sie zur Arbeit mit einem Fahrrad oder E-Bike pendeln.

## Radfahren senkt das Herzinfarkt-Risiko

E-Bike fahren macht Spaß und hält gesund: Das erleben wir jeden Tag in unserer Radl-Stub'n. So kann nach Meinung einiger Ärzte bei Radlern das Risiko eines Herzinfarktes oder Schlaganfalls um bis zu 50 Prozent sinken.

Sportliche Bewegung wie Radfahren trägt dazu bei, fit zu bleiben und beugt gleichzeitig Herz- und Gefäßerkrankungen vor. Außerdem schon Radfahren oder eben das Fahren mit einem E-Bike die Gelenke. Selbst bei chronischen Erkrankungen kann Radfahren durchaus positive Auswirkungen



haben. In diesem Fall sollte man aber selbstverständlich Rücksprache mit dem Arzt halten bevor man aufs Radl steigt.

Gerade, wenn die Kondition nachlässt, kann ein E-Bike von Vorteil sein. So können mit einem E-Bike mit Leichtigkeit Steigungen überwunden und längere Strecken zurückgelegt werden, ohne allzu schnell zu erschöpfen.

## Dauerhaft Gewicht verlieren

Die Motivation ist entscheidend beim Abnehmen. Ein Pedelec motiviert. Regelmäßiges Radfahren lässt die Pfunde schmelzen. Schon mit einer halben Stunde ruhigen Radfahrens täglich werden Muskeln aufgebaut und gleichzeitig das Gewicht langsam reduziert.

Langsames Abnehmen durch moderaten Sport ist außerdem gesünder und Erfolg versprechender als jede Wunderdiät. Schnelles Abnehmen hingegen birgt immer die Gefahr eines Jo-Jo-Effekts.

Doch gerade bei etwas mehr auf den Rippen ist Sport schnell (zu) anstrengend, der Kreislauf ist nicht mehr sonderlich belastbar, man gerät schnell aus der Puste. Wenn dann noch die »Profis« an einem vorüberziehen, während man japsend am Wegesrand steht, sind alle guten Vorsätze schnell vergessen. Braucht man zu Beginn des Trainings oft Unterstützung, nutzt man den elektronischen Rückenwind öfter. Ist man wieder mehr im Training, nutzt man mehr seine wiedererwachte Muskelkraft. Und die Motivation bleibt, weil es Spaß macht und sich so langsam und fast mühelos kleine Erfolge einstellen. Mit einem Elektrorad bekommt man genau dann Anschwung, wenn man ihn braucht.

## Trotz körperlichen Einschränkungen Radfahren

Probleme mit den Kniegelenken nehmen zu. Pedelecs und E-Bikes schonen die Gelenke. Selbst eine Asthmaerkrankung





Vielerlei Einsatzbereiche gibt es für E-Bikes - zudem sich die Technik einfach bedienen lässt



muss nicht bedeuten, dauerhaft auf Sport zu verzichten. Richtig betrieben kann Sport Asthma-Beschwerden sogar verringern. Früher wurde Asthma-Patienten geraten, keinen Sport zu treiben. Sie sollten sich schonen. Aber zu viel Schonung ist nicht immer der richtige Weg. Denn Sport stärkt auch die Lungen.

Chronische Gelenkentzündungen können ebenfalls mit Bewegung in Schach gehalten werden. Bei der Therapie von chronischen Gelenkentzündungen ist das Ziel, den Krankheitsverlauf zu bremsen. Dazu kann neben Medikamenten auch ein Pedelec beitragen.

## Rückenschmerzen vorbeugen

Wer rückengerecht Rad oder Pedelec fährt, stärkt seinen Rücken. Richtiges Radfahren kann Rückenschmerzen vorbeugen. Rückenschmerzen entstehen

durch falsche und einseitige Belastungen beim Sport oder aber einfach durch zu wenig Bewegung. Durch Fehlbelastung des Rückens nimmt die natürliche Ernährung der Bandscheibe ab. Die Folge: Die Bandscheibe verändert sich so, dass sie Stöße auf die Wirbelsäule nicht mehr abfedern kann.

Einfacher als mit einem individuell zuschaltbaren Rückenwind kann man die sportliche Belastung kaum dosieren. Und bei einer Radtour in einer Gruppe müssen die anderen nicht warten und zwangspausieren. Braucht ein Fahrer eine Erholungspause, nimmt er ›einen Gang raus‹ und fährt dank Motor trotzdem weiter mit seiner Gruppe.

Wer erst langsam wieder mit dem Radeln anfangen möchte, findet mit einem Pedelec ein Fahrrad, das einen sanften Einstieg in den Sport ermöglicht.

Elektrobikes sind etwas für Jedermann. Ob als Fortbewegungsmittel oder als Trainingsgerät hat das E-Bike durchaus seine Daseinsberechtigung für Jung und Alt. Im Training kann das Elektrobike gerade für weniger sportliche ein guter Einstieg sein und auch im Alltag kann das E-Bike eine Alternative zum Auto für den Weg zur Arbeit oder zum Einkaufen sein. Auch für Paare oder Gruppen mit unterschiedlichem Leistungsvermögen ist das Motorunterstützte Fahrrad die Lösung, um doch gemeinsam fahren zu können.

Wer dies gerne mal testen möchte, ist herzlich zu einer Probefahrt eingeladen, bei dieser kann man die Vorteile dann selbst erfahren.

## E-Bike anpassen

Damit das E-Bike fahren auch seinen Spaß beibehält ist es wichtig, das Fahrrad auf den Benutzer richtig einzustellen. Denn wenn die Ergonomie nicht stimmt, stellen sich unter Umständen schnell Beschwerden ein, was dazu führen kann, dass die Motivation zum biken schwindet. Das muss nicht sein, es gibt viele sinnvolle Produkte, die ein beschwerdefreies Fahrradfahren, auch über lange Touren, ermöglicht. Hervorzuheben sind die Kontaktpunkte am Fahrrad (Sitz, Lenker, Griffe und Pedale z.B. S QLab). Mit verschiedenen Messsystemen können diese Kontaktpunkte ›feingetunt‹, also exakt und individuell eingestellt werden.

Mit kaum einem ›Gerät‹ lassen sich so viele positive Eigenschaften auf einmal abdecken wie mit dem E-Bike:

- Sportgerät (nur zur sportlichen Betätigung)
- Unterstützung dosierbar
- Bewegung an der frischen Luft
- intensives Naturerlebnis
- günstiges Verkehrsmittel, ohne schädliche Umweltbelastung durch Abgase
- das wichtigste: man tut etwas für seine Gesundheit (siehe oben)

Also los - lasst euch vom E-Bike Fieber anstecken!

Immer beliebter wird auch die Möglichkeit genutzt, sich vom Arbeitgeber per Dienstrad-leasing (Jobrad.de) ein E-Bike zu beschaffen.

Text & Fotos:

Hans Biberger - Radl-Stub'n Biberger



**Saisonöffnung**  
**am 6.+7 April 2019**  
jeweils von 9:30 - 16 Uhr





BMW Motorrad

Unterbierwang 11 • 83567 Unterreit • Telefon: 08074 / 711 99 00 • Telefax: 08074 / 15 65 • [bmw@zum-Huber.de](mailto:bmw@zum-Huber.de) • [www.zum-Huber.de](http://www.zum-Huber.de)

**HÖRMANN**

„Europas Nr. 1  
für Tore und Türen  
hat uns überzeugt!“

Haustür  
ohne Seitenteil  
ab **1698 €\***

Automatik-  
Garagentor  
ab **949 €\***

Garagentore  
**WIMMER**  
Fachhändler für Garagen- & Industrietore

Wörth 1 - 83546 Au am Inn

Telefon: 08073-1405

Mobil: 0170-291 140 5

E-Mail: [info@garagentore-wimmer.de](mailto:info@garagentore-wimmer.de)

Web: [www.garagentore-wimmer.de](http://www.garagentore-wimmer.de)

\* Unverbindliche Preisempfehlung inkl. 19 % MwSt. für die Aktionsgrößen (RenoMatic: 2375 x 2000 mm, 2375 x 2125 mm, 2500 x 2000 mm, 2500 x 2125 mm)  
(Thermo65 und ThermoSafe: RAM bis 1250 x 2250 m) ohne Aufmaß, Montage, Demontage und Entsorgung. Gültig bis zum 31.12.2019 bei allen teilnehmenden Händlern in Deutschland.



## Starke Fußball-Damen im InnHügelLand

Zwar ist der Damenfußball längst in der Bundesliga angekommen und auch eine Schiedsrichterin pfeift mittlerweile erstklassig, doch im InnHügelLand sind die kickenden Damen noch eine Rarität. Dafür ist die einzige Damenfußball-Mannschaft der Region, die Fußballerinnen der Spielgemeinschaft Jettenbach – Gars, überaus erfolgreich. Sogar berechnete Hoffnung auf den Aufstieg nächste Saison dürfen sich die Mädels um die beiden Trainer Franz Mußner (FM) und Manfred Brader (MB) machen. Wir haben uns mit dem Pressewart der Spielvereinigung Jettenbach, Peter Schillmaier (PS), und dem Trainerteam getroffen und wollten mehr zum Thema Damenfußball im InnHügelLand wissen.



Aktuelle Damenmannschaft der Spielgemeinschaft Gars-Jettenbach

### Wie ging es los mit den mittlerweile so erfolgreichen Fußballdamen im InnHügelLand?

**(PS)** In Jettenbach war 2006 das Anfangsjahr im Frauenfußball. Nach der Fußball-Weltmeisterschaft in Deutschland gab es einen regelrechten Hype, nicht nur bei den Jungen. Einige Interessierte – damals noch Mädchen, mittlerweile junge Damen – fanden sich zusammen und wurden von Gabi und Manfred Schäfer als Trainer betreut. In den Jahren 2006 bis 2010 fanden hauptsächlich Trainingsbetrieb und Freundschaftsspiele sowie Hallenturniere statt. Das lief aber so gut, dass wir in logischer Konsequenz eine C-Juniorinnen-Mannschaft bis 15 Jahre für den Spielbetrieb angemeldet haben.

Erst wurde es ab 2010/11 als erstmals eine B-Juniorinnen-Mannschaft (bis 17 J.) aufgestellt und auch zum Spielbetrieb angemeldet wurde. Maßgeblich beteiligt waren damals Helga Mittermeier, die acht Jahre lang als Trainerin fungierte, und Markus Jonda, der fünf Jahre als Co-Trainer mitwirkte. Für die Saison 2013/14 wurde zusätzlich eine Kleinfeld-Freizeit Damenmannschaft gebildet. Dies war der Beginn weg vom Mädchen-/Juniorinnen- hin zum Damenfußball. Der Einstieg 2014/15 in die Frauenfreizeitliga unter dem Dach des bayerischen Fußballverbandes gelang uns mit Platz 3 recht gut. Auf- oder Abstieg gibt es in der Freizeitliga nicht. Schon kurze Zeit später, in der Saison 2016/17, gewannen unsere Damen hier die Meisterschaft. Der Erfolg sprach für sich und so planten wir für 2018/19 den Übergang in die A-Klasse, also mit einer Mannschaft in einer richtigen Liga mit Auf- und Abstiegsreglement zu spielen. Zu diesem Zweck fanden dann erste Gespräche mit dem TSV Gars statt, um die Möglichkeit einer Spielgemeinschaft zu besprechen. Denn für zwei einzelne, solide Großfeldmannschaften gab es auf beiden Seiten zu wenig Spielerinnen.

### Demnach gab es auch in Gars bereits eine Damenmannschaft?

**(MB)** Ja, auch in Gars entwickelten sich mit dem WM Boom 2006 zwei Mädchen-Mannschaften im Kleinfeld. Robert An-

*Trainer-Kleeblatt der Spielgemeinschaft Gars-Jettenbach (v.l.n.r.): Manfred Brader, Stefan Bögl, Franz Mußner und Christoph Annabrunner*



MICHAEL WEISS  
**FITNESS**  
**PERSONAL TRAINING**

Jetzt Probetraining buchen - zu Hause, im Office oder Outdoor

info@michaelweissfitness.de  
0175/208 34 56

**Gesund in Gars**  
www.gesund-in-gars.de

**Gesund in Babensham**  
www.gesund-in-babensham.de

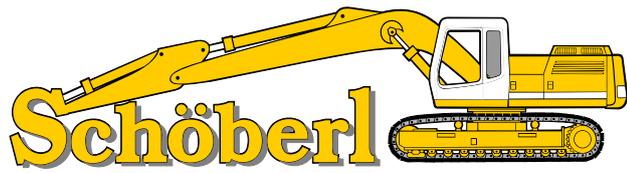
**Facharztpraxis für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren**

Dr. med. Hubert Attenberger      Dr. med. Beate Coppola  
Heinz-Jürgen Vossenberger

Unsere Mission ist die Beratung für einen erfüllten Lebensweg in bestmöglicher Gesundheit. Wir zeigen Ihnen neue Ansätze unter Einbeziehung von Spezialisten aus Schulmedizin und Naturheilkunde - ausgerichtet nach Ihren emotionalen und psychosozialen Bedürfnissen. Wir sind die Anlaufstelle für Ihre Gesundheit vom Lebensmorgen bis zum Lebensabend.



zenberger aus Gars war damals Gründer und Trainer des Mädchenfußballs beim TSV Gars. Mehrere Betreuerinnen und Betreuer kümmerten sich über die Jahre hinweg um den weiblichen Fußball-Nachwuchs. 2011 übernahm dann ich die Geschicke. Das erste Jahr wurde mit viel Training und einigen Freundschaftsspielen bestritten. 2012



Birkmeier 1 · 84437 Reichertsheim/Gars

Telefon 0 80 73 / 600 · Fax 0 80 73 / 24 12

- Kieswerke - Transporte
- Bagger - Lader - Raupen
- Erdbewegungen
- Containerdienst
- Abbruch - Innenabbruch
- Asbestarbeiten



QR Code scannen und unseren Werbefilm sehen!

## Kies - Erdbau - Abbruch Straßen- und Kanalbau

# TUCHWERK

Riesige Stoffauswahl, Gardinen, Dekostoffe,  
Näh- und Bastelzubehör, Wolle und vieles vieles mehr!

*Nähkurse für Anfänger und Fortgeschrittene!*

Wir freuen uns auf Sie!  
Stoffe erleben!



TUCHWERK

Töginger Str. 8, 84453 Mühldorf

Tel.: 08631/18472-14

info@tuchwerk-muehldorf.de

www.tuchwerk-muehldorf.de

Wir bringen  
Wasser in Bewegung!

# Fischer GmbH

Pumpen und Schwimmbäder

Tel.: 0 80 82 - 12 89 · Fax: 0 80 82 - 58 58  
info@schwimmbadtechnik-fischer.de

Haager Str. 37  
84419 Obertaufkirchen

www.schwimmbadtechnik-fischer.de

- Filtertechnik
- Folienauskleidung
- Schwimmbecken aller Art
- Kundendienst und Wartung
- Pumpen für jeden Einsatzzweck



**TIPPI!** EVENT: Damenfußball Tag im Mai – genaue Info auf den Homepages der beiden Vereine:  
www.spvgg-jettenbach.de • www.tsv-gars.de

**Fußballinteressierte Damen und Mädchen können sich bei Interesse auch direkt an die Trainer wenden:**

**Franz Mußner 0176-221 77 605**

**Manfred Brader 0170-667 45 86**

wurde erstmalig eine Frauenmannschaft für den Punktspielbetrieb angemeldet. Hier spielte ein Team im Kleinfeld in der Freizeitliga. So konnte bis zum Zusammenschluss der Teams jedes Jahr eine Mannschaft gestellt werden.

Wie auch in Jettenbach wurden es im Laufe der Zeit aufgrund Lehre, Schule und Studium immer weniger Damen, die noch aktiv dabei sein konnten. Nicht zuletzt deshalb war uns die Jettenbacher Idee einer Spielgemeinschaft sehr willkommen. Beim Zusammenschluss mit Jettenbach war es uns beiden als Trainern ausgesprochen wichtig, dass wir durch die Spielgemeinschaft niemanden verlieren, dass also alle damit einverstanden sind. Wir sind deswegen sehr froh, dass wirklich alle mitziehen und sich untereinander super verstehen.

### Standen auch die beiden Vereinsvorstände hinter der Idee?

**(PS)** Glücklicherweise ja, sowohl Peter Heindl von Jettenbacher Seite als auch Michael Kasenbacher von Garser Seite standen von Anfang an ohne Frage und mit großer Unterstützung dahinter.

### Ist die Anforderung an einen Trainer einer Damenmannschaft vergleichbar mit den gleichaltrigen Herrenmannschaften?

**(FM)** Vom Training her weniger, aber doch vom Umgang. Der Unterschied liegt eher bei den Spielen selbst, da gab es auch durchaus schon Tränen, wenn die eine oder andere Kickerin eine andere Erwartung an ihren Einsatz im Spiel hatte als es der Plan der Trainer war. Die Jungs reagieren bei solchen Situationen eher bockig, wir müssen eher mit Tränen der Enttäuschung umgehen. Der Ehrgeiz hingegen ist oft sogar eher größer als bei den Jungs, auch im Training.

**(PS)** Manfred Brader und Franz Mußner zeichnen sich bei unseren Fußball-Ladys aber auch als ausgesprochene »Frau-erversteh« aus, wenn ich das so sagen darf.

### Im InnHügelLand ist diese Mannschaft die einzige?

**(PS)** Das ist richtig, die nächste Damenmannschaft gibt es erst wieder in Waldhausen bzw Waldkraiburg. Von daher würden wir uns auch sehr über interessierten Nachwuchs bzw. über Spielerinnen für die A-Mannschaft aus dem InnHügelLand freuen, die sich gerne an einen der beiden Trainer wenden können. Bei entsprechendem Zulauf wäre eine zusätzliche Damen-Kleinfeldmannschaft und ggfs. auch wieder eine Jugendmannschaft möglich.

**(FM)** Das würde mich sehr freuen, vor allem da ich als Trainer komplett begeistert bin vom Engagement unserer Fußball-Ladys, das diese wirklich von Anfang an an den Tag



Mannschaftsfoto der B-Juniorinnen mit Sponsor Gräflisches Brauhaus Jettenbach (Martin Berger) aus dem Jahr 2010  
Foto: Peter Schillmair, SpvGG Jettenbach

## Erfolgsgeschichte Frauenfußball Jettenbach

### • B-Juniorinnenmannschaft Platzierungen

(unter der Leitung von Helga Mittermeier und Markus Jonda):

Saison	Platzierung
2010/11	Platz 3
2011/12	Platz 5
2012/13	Platz 4
2013/14	Platz 2

### • 2014 bis 2018 Frauenfreizeitliga Platzierungen:

### • ab 2018 Spielgemeinschaft mit dem TSV Gars:

Saison 2018/2019 Frauen A-Klasse mit Aufstiegsmöglichkeit in die Kreisklasse – derzeit Platz 1 mit sehr guten Aussichten auf die Meisterschaft und den Aufstieg mit Franz Mußner und Manfred Brader.



Beim Spiel in Reit im Winkl konnte vor malerischer Kulisse die Meisterschaft 2016/2017 gefeiert werden  
Foto: Peter Schillmair, SpvGG Jettenbach



Damenmannschaft TSV Gars - Saison 2014/2015

## Erfolgsgeschichte Frauenfußball TSV Gars

- 2006-2011 - Juniorinnen-Spielbetrieb mit teilweise zwei Mannschaften im Alter von 12-17 Jahren
- 2012-2018 - Frauen- Spielbetrieb in der Freizeitliga auf Kleinfeld

### Platzierungen: Saison Platzierung

2012/13	Platz 8
2013/14	Platz 4
2014/15	Platz 7
2015/16	Platz 4
2016/17	Platz 4
2017/18	Platz 3



Damenmannschaft TSV Gars Saison 2016 / 2017

gelegt haben. Bisher habe ich die Herrenmannschaft trainiert und hätte nie gedacht, dass mir das Trainieren der Damen so viel Spaß machen könnte.

(MB) Das kann ich nur bestätigen. Ich bin in Gars ja schon länger Trainer der Damenmannschaft. Mit einer positiven Einstellung zu einer Spielgemeinschaft mit Jettenbach wurden die ersten Kontakte geknüpft. Wir haben die Spielführerinnen und zwei Spielerinnen beider Vereine als Vertreter beider Mannschaften daher auch von der ersten Stunde an eingebunden in die Gespräche. Auch die Vorstellungen und Erwartungen wurden angesprochen. Mit dem Einstieg in den Punktebetrieb mussten wir gleichzeitig auch eine gewisse Ernsthaftigkeit voraussetzen, um erfolgreich sein zu können. Das wurde auch nie in Frage gestellt, ganz im Gegenteil. Wir sind als Trainer immer da und erwarten das auch von den Spielerinnen. Das haben alle Beteiligten immer gewusst

BEI UNS FINDEN SIE ALLES UNTER EINEM DACH

# BÖHM

**HEIM- UND HANDWERKERBEDARF  
GARTENMARKT • HAUSRAT • WERKZEUG**

Rainbachstr. 9a-b • 83527 Haag i. OB  
Tel. 08072-1302 und 2799



*Alles für den Frühling*

**Mo. – Fr.:** 8.30 – 12.30 Uhr  
und 14.00 – 18.00 Uhr

**Mi.:** 8.30 – 12.30 Uhr

**Sa.:** 8.30 – 13.00 Uhr



*Starte jetzt fit und aktiv  
in den Frühling!*

## ZIRKELTRAINING & FITNESSKURSE

Jetzt ein kostenloses Probetraining vereinbaren

oder am **07.04.2019 ab 14 Uhr**  
beim **Tag der offenen Tür**  
unser Angebot kennen lernen.



**Fit & Vital Gesundheitszentrum**  
Bräuhausplatz 3 • 83527 Haag • Tel 08072-374713



und unterstützt. Und es hat glücklicherweise auch von Anfang an super innerhalb der neu gebildeten Mannschaft gepasst. Auch zwischen den Trainern ist es ein perfektes Miteinander.

## Habt ihr als Trainer noch weitere Unterstützung?

**(MB)** Wir Trainer arbeiten quasi als Kleeblatt und mit perfekter Aufgabenteilung. Ich bin als Ansprechpartner

für alle administrativen Angelegenheiten zuständig, aber natürlich auch beim Training dabei. Franz Mußner ist quasi der sportliche Chef auf dem Rasen. Stefan Bögl unterstützt uns beide als »Mann für alle Fälle« und Christoph Anabrunner ist für das Torwart-Training zuständig.

## Wann und wo wird trainiert?

**(MB)** Am Montag sind wir auf dem Garser Sportplatz in Thal und am Mittwoch in Jettenbach. Für die Spiele selbst steht künftig ebenfalls ein solches Modell auf dem Plan. Es ist sehr großes Glück für uns, auf zwei Top-Sportanlagen zurückgreifen zu dürfen. Außerdem sind wir natürlich extrem dankbar für unsere Sponsoren aus beiden Vereinen, ohne die der Spielbetrieb gar nicht möglich wäre.

## Welche Pläne stehen für dieses Jahr an?

**(FM)** Für dieses Jahr ganz klar der Aufstieg. Wir sind aktuell Tabellenführer und freuen uns auf die kommenden Spiele. Außerdem planen wir voraussichtlich im Mai einen Damenfußballtag, zu dem wir jede interessierte Fußballerin und natürlich alle, die es gerne werden möchten, aus der Umgebung herzlich einladen. Übergreifend feiern wir dieses Jahr in Jettenbach das 70-jährige Bestehen mit entsprechenden Feierlichkeiten.

**Dann wünschen wir sehr viel Glück und Erfolg für den Aufstiegskampf und danken für das Gespräch.**

Interview: Ida Lösch

Fotos Gars: TSV Gars

Fotos Spvgg Jettenbach & Spielgemeinschaft:

©Friseur Gerstner – Jettenbach



Gartenmöbel  
Thomas

Ihr Partner für  
hochwertige Grills



OFYR Premiumhändler  
Besuchen Sie unsere OFYR-Ausstellung



CAMPINGGAZ®

Stützpunkthändler

AKTION bis zu 100€  
ALT gegen NEU

Gartenmöbel Thomas GmbH & Co. KG  
Thann 17 · D-84544  
Aschau am Inn

Tel. 08638 / 885090  
www.gartenmoebel-thomas.de  
info@gartenmoebel-thomas.de



## GT Gartenmöbel Thomas

Fachhandel hochwertiger Gartenmöbel

ca. 800m<sup>2</sup> Ausstellung in Aschau am Inn



HOUE Premiumhändler (führen alle Modell 2019)



Besuchen Sie unsere schöne Ausstellung auf ca. 800m<sup>2</sup>. Hier finden Sie Gartenmöbel, Loungemöbel, Grills und Dekoartikel namhaften Markenhersteller in vielen Stilrichtungen und Materialien und Farben.  
Wir beraten Sie gerne und erstellen Ihnen Ihr persönliches Angebot.



**Gartenmöbel Thomas** GmbH & Co. KG  
Thann 17 · D-84544 Aschau am Inn  
Tel. 08638 / 885090  
[www.gartenmoebel-thomas.de](http://www.gartenmoebel-thomas.de)  
[info@gartenmoebel-thomas.de](mailto:info@gartenmoebel-thomas.de)

Besuchen Sie diese Ausstellungen in Aschau am Inn / Thann 17



## MOTORRAD - Hermann Späth gebrauchte Motorräder - alle Marken

- große Ausstellung auf ca. 600m<sup>2</sup>
- ständig 70 - 100 Motorräder
- 1A gebrauchte Motorräder TOP gepflegt
- 1 Jahr Händlergewährleistung

alle unsere Motorräder finden Sie unter  
[www.motorrad-spaeth.de](http://www.motorrad-spaeth.de)

Hermann Späth · Thann 17 · 84544 Aschau am Inn  
Tel. 08638 / 8770409 · [info@motorrad-spaeth.de](mailto:info@motorrad-spaeth.de)



## Die Kraft des Frühlings und die Wandlungsphase Holz

Manche Winter sind so schneereich, kalt und hartnäckig, man vermag sich den Frühling gar nicht mehr vorzustellen. Doch dann ist er da. Kraftvoll und impulsiv hält er Einzug ins Land. Des Öfteren scheint es wie ein Ringkampf mit dem Winter. Der Frühling gewinnt – der Winter muss gehen.

Alles wächst überall, die Natur ist kreativ mit Farben und Formen und verfolgt zielstrebig ihren Jahresplan.

Die Kraft des Frühlings lässt sich nicht bremsen, weder durch Asphalt noch durch die Anzahl der Lebensjahre, wie es Theodor Fontane so wunderbar in seinem Gedicht formuliert.

Wer es der Natur also gleich getan hat und die Wintermonate zum Ruhen und Sammeln genutzt hat, der erwacht jetzt so kraftvoll wie die Jahreszeit selbst. Unaufhaltsam treibt es ihn hinaus in die Natur, er braucht Bewegung, hat Pläne, Vorhaben, Visionen für das Jahr.

Hochzeiten, Häuser, die Bepflanzung der Beete – Pläne konkretisieren sich, wollen realisiert werden. Die Natur erneuert sich und wir wollen ihr es gleich tun: Frühjahrsputz, Entgiftungskuren, Fastenkuren.

Fahrräder werden mobil gemacht, die Laufschuhe aus dem Schrank geholt, die Stubenhockerzeit ist vorbei – das Leben braucht wieder mehr Bewegung.

Und so springen wir voller Taten-

### Frühling

*Nun ist er endlich kommen doch  
in grünem Knospenschuh*

*›Er kam, er kam ja immer noch,  
die Bäume nicken sich's zu*

*Sie konnten ihn alle erwarten kaum,  
nun treiben sie Schuss auf Schuss;*

*im Garten der alte Apfelbaum,  
er sträubt sich, aber er muss.*

*Wohl zögert auch das alte Herz  
und atmet noch nicht frei;  
es bangt und sorgt: Es ist erst März,  
und März ist noch nicht Mai.*

*Oh schüttle ab den schweren Traum  
Und die lange Winterruh:*

*Es wagt es der alte Apfelbaum,  
Herze, wags auch du.*

*(Theodor Fontane)*

drang auf, auf die für uns vorbereiteten Trends des Jahres 2019 in Sachen Ernährung, Fitness und Gesundheit.

Beim Stöbern im Internet und Zeitschriften wird man schnell fündig.

Ein paar Ernährungstrends für 2019:

- Maulbeeren
- Essbare Trinkhalme aus Apfelresten, die bei der Herstellung von Apfelsaft übrig bleiben
- Skandinavische Ernährung (Rentier, Moschusochse, zubereitet mit Tan-

nentrieben, Farn oder Seetang)

- Algen statt Fleisch
- Insekten Snacks – Burger, Pulver, Riegel
- Im Jahr 2019 wird alles pink – Burger, Sushi, Kuchen uvm.
- Mindful eating

Auch für unsere körperliche Fitness sind Trends vorgegeben:

- Sogenannte wearables: Schrittzähler, Sportuhren, Herzfrequenzmesser, Brillengläser mit integriertem GPS-Gerät
- HIIT – hochintensives Intervalltraining
- Senioren Fitness-Programme
- Body Weight Training – Training mit dem eigenen Körpergewicht
- Yoga – hier gibt es immer neue Abwandlungen, wie z.B. Aerial Yoga, Rage yoga uvm.
- 2019 ist es trendy, einen eigenen Fitness Trainer zu haben

Und die Gesundheitstrends für dieses Jahr:

- Digital Detox – Apps wie ›Social fever‹ helfen uns dabei, unseren Social Media Konsum einzudämmen
- Veganismus light – vegan zu leben ist ein wichtiger Trend in den nächsten Jahren. Weil aber dieser Trend oft mit Verzicht assoziiert wird, gibt es jetzt die erweiterte ›light‹ Version: schmackhaftes, saisonales, regionales Essen wie früher bei Oma, also wenig bis gar kein Fleisch, wenig Milchprodukte und immer selbst gekocht.
- Retreats – kurze Auszeiten mit ›mindful fitness‹, nicht auf Bali, Sri Lanka etc., sondern möglichst in der Nähe.
- Stille. Unter dem hashtag #selfcare findet man Millionen Einträge. Der neueste Schrei sind kurze, stille Meditationseinheiten, um aus dem Alltag auszubrechen. Einfach einen ruhigen Ort zum ›durchschnaufa‹ aufsuchen.

Als Vertreter einer Gesundheitslehre, die mehr als 2000 Jahre alt ist, machte ich mir bei meiner Trend-Recherche wenig Kopf darüber, ob mein Angebot für die Welt im Trend liegt. Um ehrlich

## WOHNGUT STAUDHAM

### Möbel

Essplätze, Sofas, Tische und Möbel auf Maß gefertigt

### Licht

Leuchten und Lichtsysteme innen & aussen

### Garten

Gartenmöbel und Accessoires für Gartenfreunde

### Terrasse

Dächer für Terrasse, Carport, Hauseingang Zaun & Sichtschutz

Mo - Fr. 10 - 18 Uhr Samstag 10 - 16 Uhr geöffnet

83512 Wasserburg Münchner Str.30 Gut Staudham an der B 304

T.08071.103294

info@cardiac.de

www.cardiac.de



zu sein, für viele der Trends musste ich erst einmal nachlesen, um zu verstehen. Manche bleiben mir auch nach dem Verstehen noch ein Rätsel, ein paar hingegen sind der Lebenspflege der Chinesischen Medizin (yangsheng) doch ähnlich.

Kehren wir noch einmal zum Frühling zurück. In der chinesischen Medizin wird der Frühling der Wandlungsphase Holz zugeordnet. Junges Holz, das kraftvoll in den Himmel wächst und trotzdem geschmeidig und biegsam ist.

Um kraftvoll wachsen zu können, braucht es Vitalität, Dynamik, Entfaltungsmöglichkeiten, Entschlossenheit. Um flexibel und geschmeidig zu bleiben, bedarf es auf der einen Seite die Möglichkeit der freien Entfaltung und auf der anderen Seite Gelassenheit und Toleranz, um auch das neben mir wachsen zu lassen.

Heftige Emotionen wie Zorn und Ärger, Launenhaftigkeit, Frust, lang anhaltende Verspannungen oder chaotische Lebensführung sind Zeichen dafür, dass die Holzenergie aus dem Gleichgewicht geraten ist, sich nicht entsprechend entfalten konnte. Gut zu beobachten ist dies bei Kindern, die oft bei Verboten und Einschränkungen mit Geschrei und wildem Gestampel reagieren. Die Energie ist kraftvoll und dynamisch und das gilt für das Körperliche, das Geistige und das Emotionale. So kann man sich vorstellen, was jahre-



**Josef Ramsauer**  
Hub 4  
83536 Gars/Inn

**REIFEN-SERVICE** Tel.: 08073/1800



[www.reifen-ramsauer.de](http://www.reifen-ramsauer.de) · [mail@reifen-ramsauer.de](mailto:mail@reifen-ramsauer.de)

## Neubauten | Altbausanierung | Außen-/Innenputz



# NEULINGER BAU

☎ 0176-235 263 07

Neulinger Bau Tel.: 08073-91 47 529  
Oedgassen 2 Fax: 08073-91 65 498  
84437 Reichertsheim [info@bau-neulinger.de](mailto:info@bau-neulinger.de)

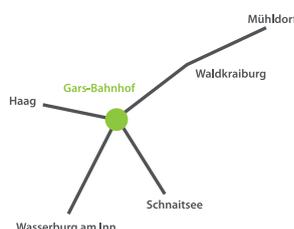
[www.bau-neulinger.de](http://www.bau-neulinger.de)

**Wir suchen:** • Meister (m/w) • Baufacharbeiter (m/w)  
**Wir bieten:** • Leistungsgerechte Bezahlung • ganzjährige Beschäftigung



BUCHFÜHRUNG JAHRESABSCHLUSS STEUERERKLÄRUNG LOHNABRECHNUNG

**Alexander  
Schiller**  
Steuerkanzlei  
[www.schiller-steuerkanzlei.de](http://www.schiller-steuerkanzlei.de)



Bahnhofstraße 5  
83555 Gars - Bahnhof

Telefon 0 80 73 | 91 86 - 0  
Telefax 0 80 73 | 91 86 - 13

[info@schiller-steuerkanzlei.de](mailto:info@schiller-steuerkanzlei.de)  
[www.schiller-steuerkanzlei.de](http://www.schiller-steuerkanzlei.de)



Es gibt viele Möglichkeiten, dieses Gespür für sich selbst wieder zu beleben, zu kultivieren und wertzuschätzen. Ich biete drei davon an. Shiatsu-in-Wang ist eine one.woman.show. Darum wird hier mit viel Herzenergie und persönlichem Engagement gearbeitet. Alltagsnahe Praxis steht bei meinen Ernährungsberatungen im Vordergrund. Gesunde Ernährung soll einfach und schmackhaft sein.

Mein Unterricht bei Kursen ist geprägt durch präzise Anleitung der Übung im Sinne einer verbesserten Körperwahrnehmung, stets unter Achtung der persönlichen Grenzen und Fähigkeiten. In der Kochwerkstatt soll mit Lust, Spaß und Neugierde an eine gesunde Ernährung »herangekocht« werden.

Ich wünsche Ihnen allen einen kraftvollen Frühling und würde mich freuen, Sie einmal in Wang begrüßen zu dürfen.

### Auszug aus dem Kursprogramm von »Shiatsu in Wang«:

- Qigong
- Der Kranich - 16.4.-11.6. - 10-mal Dienstag von 18.15 – 19.30 Uhr
- 8 Brokate - 29.4.-8.7. - 10-mal Montag von 18.15 – 19.30 Uhr
- Qigong für Senioren – immer Dienstag von 10 – 10.50 Uhr
- Frühstück nach der TCM - Samstag, 13. 4. von 8.30 – 11 Uhr
- Was ist Shiatsu? – Freitag, 10.5. von 16 – 18.30 Uhr
- Die Frau im Wechsel - Nur wohin? 25. + 26.5., jeweils 10 - 17.30 Uhr



langes Unterdrücken und Eindämmen dieser Kraft bedeutet.

Wir sollten versuchen, Dinge so zu tun wie es unseren eigenen Bedürfnissen und Lebenseinstellungen entspricht – das stärkt die Energie des Holzes. Wir sollten uns nicht in enge Bewegungsmuster zwingen, nicht im Beruf, nicht in der Beziehung oder Familie, nicht in der Ernährung, nicht durch Mode oder Trend. Das ist die beste Frühjahrskur!

Wer sich dennoch am Trend orientieren möchte – hier seien ein paar heraus- und unter die Lupe genommen.

**Maulbeeren:** Wurden in der chinesischen Medizin erstmals um das Jahr 659 n.Chr. als diätetisches Mittel erwähnt. Derzeit gehören sie zu der neuen Kategorie »Superfood«. Die Liste dieser Nahrungsmittel verändert und erweitert sich ständig. Chiasamen, Kurkuma, Acaibeeren, Cranberries, Moringa und einige andere gehören dazu. Ihnen werden Eigenschaften wie antioxidativ, entzündungshemmend oder entgiftend zugeordnet. Der Geschmack von Maulbeeren ist süß, ihr Temperaturverhalten kalt und sie haben ein breites Einsatzgebiet. In der chinesischen Medizin werden sie z.B. bei Sehschwäche, Schmerzen im Lumbalbereich und in den Knien, Schwindel oder Schlaflosigkeit eingesetzt. Es gibt aber auch einige Befindlichkeiten, bei denen sie gemieden werden sollten etwa bei Beschwerden, die den Verdauungsapparat betreffen. Es ist also gut möglich, dass sich bei größerem Verzehr bei manchen Menschen »Unverträglichkeiten« zeigen. Sie haben eine bestimmte Wirkrichtung, die nicht jeder benötigt. Es gilt wie auch bei »klassischen Medikamenten«: Nicht alles ist für jeden gut.

SHIATSU IN WANG

QIGONG  
TCM ERNÄHRUNG  
& KOCHWERKSTATT  
SHIATSU

WEIL LEBENS PFLEGE  
WICHTIG IST!

Fortluschterstraße 18 · 83555 Gars-Bahnhof · Tel 0 80 73.12 68 · Fax 0 80 73.22 68 · Mobil 0171.1531158

FENSTER & TÜREN  
PALETTENHERSTELLUNG  
SÄGEWERK  
TRANSPORTKISTEN

# INNINGER

Holzverarbeitung



**Algen statt Fleisch:** Es gibt verschiedene Algen mit verschiedenen Wirkungen. Auch sie werden als ›Superfood‹ gehandelt. Allen liegt ein kaltes Temperaturverhalten zugrunde. Auch hier gibt es Befindlichkeiten, bei denen von einem vermehrten Verzehr eher abzuraten ist.

**Essbare Trinkhalme:** Viele unserer heutigen Beschwerdebilder beruhen auf vorherrschend industriell hergestellter Nahrung. Ich denke, solange es uns möglich ist, ohne Probleme aus einem Glas, Becher, einer Flasche zu trinken, können wir auf chemisch aufbereitete und zum Verzehr ›geeignete‹ Trinkhalme verzichten.

**Wearables:** Schrittzähler, Sportuhren etc. stehen im direkten Widerspruch zu digital Detox und mindful Fitness. Hier verweise ich auf die oben erläuterte Frühjahrskur.

**Rage Yoga:** Darunter versteht man

übersetzt Wut Yoga. Hier wird während der Yoga Übungen geflucht, geschrien, der Mittelfinger gezeigt – F\*ck statt Zen heißt es dort im Yogaraum. Erfunden wurde es von einer Kanadierin, die nach ihrer schmerzhaften Trennung eine Möglichkeit suchte, ihre aufgestauten Emotionen abzubauen. Ich denke, die oben empfohlene Frühjahrskur hätte ihr besser getan.

**Stille - Retreat/Rückzug – mindful Fitness und mindful eating:** Was soviel bedeutet wie achtsam sein mit unserer körperlichen Betätigung und Ernährungsweise – ›Veganismus light‹

Hier kann ich tatsächlich Parallelen zur Lebenspflege in der chinesischen Medizin erkennen. Leben im Yin und Yang Rhythmus. Für alles Laute brauchen wir auch wieder Stille. Für jedes Hinaustreten in den stressigen Alltag und Stand halten brauchen wir auch

wieder Rückzug. Achtsam umgehen mit seinem Körper, darauf achten – und nicht missachten, bis man einen Arzt braucht. Ein Sport, bei dem wir unsere Yang Kraft, unsere Muskelkraft, unser Durchhaltevermögen in einem gesunden, schmerzfreiem Maß spüren, ist etwas Wunderbares. Mindestens genauso wunderbar ist es, innere Ruhe und Kraft, Gelassenheit, leistungsfreie Zufriedenheit zu spüren - unsere Yin Kraft.

Essen wie bei Oma – selbst gekocht. In diesen Worten liegt soviel Unbeschwertheit und Fürsorge und Einklang mit dem einfachen Leben und dem, was es zu bieten hat.

In der chinesischen Medizin geht es bei der Ernährung nicht um chinesische Gerichte und auch nicht um Kalorien zählen. In einem ausführlichen Anamnese Gespräch findet man heraus, wel-

[www.schmid-fahrzeugbau.de](http://www.schmid-fahrzeugbau.de)



**SCHMID  
FAHRZEUGBAU**

Wir bilden  
auch aus – zum  
Karosserie-  
und Fahrzeug-  
bauer!

**KOMPETENZ & QUALITÄT**

100% made in Bayern



Schmid Fahrzeugbau, Kolbingerstraße 8, 83527 Haag i. OB.

PKW-Anhänger ■ LKW-Anhänger ■ Bau-Tieflader ■ Kipp-Anhänger ■ LKW-Aufbauten ■ Sonderanfertigungen



che Lebensmittel geeignet und welche besser zu reduzieren sind. Auch die Garmethode, die Uhrzeit, die Umgebung und die Umstände spielen eine Rolle bei der Verträglichkeit unserer Mahlzeiten. Es geht darum, sich mit dem zu ernähren, was einen auch wirklich nährt.

Im Qigong geht es nicht um Muskelaufbau und BMI. Es geht darum, unsere Energien aufzuspüren, zu spüren, wohin sie sich entfalten möchten und wo sie vielleicht stecken geblieben sind. Qigong verbessert den Kontakt zum eigenen Körper, befreit von Spannungen und wirkt stärkend und harmonisierend auf Körper und Geist. Im Zustand innerer Wachheit und Klarheit lassen sich lang gelebte ungünstige Bewegungs- und Denkmuster bewusst erkennen und positiv beeinflussen.

Shiatsu ist für mich die Königin der Auszeit und geht weit über eine Massage hinaus. Diese japanische Körpertherapie ist sowohl ein Handwerk als auch eine jahrelange Schulung in Achtsamkeit und Klarheit. So wird die Berührung im Shiatsu zu einem stillen Dialog zwischen Praktiker und Klienten und über diese feine, tiefe energetische Berührung kann Unterstützung für die individuellen Bedürfnisse und Prozesse des Klienten geschehen.

Text & Grafiken: Suza Ramsauer-Sewald

Foto: pixabay

## Neues Design

### Rockmacherinnen-Rock mit passendem Schultertuch

Dieser Rock ist eine schöne Abwechslung oder Alternative zum Dirndl. Er wird mit einem einfachen Oberteil oder einem schlichten T-Shirt getragen und schon ist man für Familienfeiern, Volksfeste oder auch in der Freizeit gut gekleidet. Nähmaschinen Schmieder in Waldkraiburg bietet Nähkurse für diesen Rock an.



Der Kurs findet an zwei Abenden statt und ist auch für Anfänger mit geringen Nähkenntnissen geeignet. Der Schnitt für den Rock wird im Kurs individuell für jede Teilnehmerin erstellt, den gemusterten Baumwollstoff gibt es auch vor Ort. Durch die kleine Gruppe von maximal drei Kursteilnehmern ist genug Zeit für jeden. Natürlich können für die Kurszeit die Nähmaschinen und Overlockmaschinen im Geschäft benutzt und getestet werden.

Das weiche Schultertuch aus Alpaka bzw. Merinolamm wird nur mit rechten Maschen gestrickt und kann auch von Strickanfängern bewältigt werden. Material und Anleitung gibt es ebenfalls bei Nähmaschinen Schmieder.

Bei Fragen zu Terminen für den Nähkurs und zu den Preisen gibt es weitere Infos telefonisch unter 08638 / 2486 oder per Email: [naehmaschinen.schmieder@gmail.com](mailto:naehmaschinen.schmieder@gmail.com).

Text & Fotos: Andrea Schmieder



Ihr Schmieder-Team

Kreativ nähen & gestalten  
Nähmaschinen & Handarbeiten  
**Schmieder**

Stadtplatz 2  
84478 Waldkraiburg  
Telefon: 08638 2486  
[www.naehmaschinen-schmieder.de](http://www.naehmaschinen-schmieder.de)

Direkt neben Café Brosch

Folgen Sie uns auf Facebook!





## Steuerlich günstiger für Freiberufler und Gewerbetreibende

Die private Nutzung eines betrieblich angeschafften Fahrrads muss seit dem 1. Januar 2019 nicht mehr versteuert werden. So muss weder der Unternehmer noch seine Angestellten die private Nutzung der betrieblichen Fahrräder versteuern.

Auch Elektrofahräder und Pedelecs bis 25km/h fallen unter diese Regelung. Unerheblich ist es dabei für die Unternehmer, ob sie die Fahrräder kaufen oder leasen. Diese Regelung ist momentan allerdings bis 2021 befristet.

Ein Beispiel: Ein Unternehmer kauft ein Fahrrad. Die Anschaffungskosten werden als Leasingkosten oder Abschreibungen als Betriebsausgaben geltend gemacht. Auch die Vorsteuer kann im Einzelfall geltend gemacht werden.

Der Unternehmer oder sein Angestellter kann das Fahrrad für private Zwecke nutzen ohne diesen Nutzungsvorteil wie bisher versteuern zu müssen.

Details besprechen Sie bitte mit Ihrem Steuerberater.

Text: Bernhard Gruber

**Bike-Service GRUBER**  
83527 Haag i.OB - Wasserburger Str.27  
Tel.08072-1235/service@bike-gruber.de  
www.bike-gruber.de

**HAMMER PREIS**

**Stark reduzierte 2018'er Bikes**

**BIKE - WEEKEND**  
**06. + 07. April 2019**  
**500 BIKES AUF LAGER!**  
**Größtes E - Bike Center in der Region**

**E-BIKE TESTCENTER**

AUS LIEBE ZUM RAD

BIKE & CO

**Ford Fiesta und Ford EcoSport**  
**Lifestyle inklusive.**

Abbildungen zeigen Wunschausstattungen gegen Mehrpreis.

DER FORD FIESTA TREND		DER FORD ECOSPORT TREND		FIESTA TREND	ECOSPORT TREND	
1,1152 kW (70 PS), 5-Gang, Frontantrieb, Fahrspur-Assistent inkl. Fahrspurhalte-Assistent, Berganfahrassistent, Bordcomputer, Scheinwerfer-Assistent mit Tag-/Nacht-Sensor, Fensterheber vorn elektrisch u.v.m.		1,0 l EcoBoost 74 kW (100 PS), 6-Gang, Start-Stopp-System, Frontantrieb, Ford Audiosystem, Klimaanlage manuell, LED-Tagfahrlicht, Fensterheber vorn und hinten elektrisch, My-Key-Schlüsselsystem u.v.m.		Unser Kaufpreis (inkl. Überführungskosten)	€ 12.190,-	€ 15.790,-
Bei uns für		Bei uns für		Laufzeit	48 Monate	48 Monate
oder günstig mit 47 monatl. Finanzierungsraten von		oder günstig mit 47 monatl. Finanzierungsraten von		Gesamtlauflistung	40.000 km	40.000 km
€ 12.190,- 3,4	€ 69,- 1,2,3,4	€ 15.790,- 3,5	€ 99,- 1,2,3,5	Sollzinssatz p.a. (fest)	0,98 %	0,00 %
Kraftstoffverbrauch (in l/100 km nach VO (EG) 715/2007 und VO (EG) 692/2008 in der jeweils geltenden Fassung): Ford Fiesta Trend: 6,7 (innerorts), 4,4 (außerorts), 5,3 (kombiniert); CO2-Emission: 120 g/km (kombiniert); CO2-Effizienzklasse: C. Ford EcoSport Trend: 6,4 (innerorts), 5,0 (außerorts), 5,5 (kombiniert); CO2-Emission: 125 g/km (kombiniert); CO2-Effizienzklasse: B.				Effektiver Jahreszins	0,99 %	0,00 %
				Anzahlung	€ 3.000,-	€ 2.800,-
				Nettodarlehensbetrag	€ 9.190,-	€ 12.990,-
				Gesamtdarlehensbetrag	€ 9.494,63	€ 12.990,-
				Monatsraten	47 à € 69,-	47 à € 99,-
				Restrate	€ 6.251,63,-	€ 8.337,-

Wir sind für bestimmte Darlehensgeber tätig und handeln nicht als unabhängiger Darlehensvermittler.  
1) Ford Auswahl-Finanzierung, Angebot der Ford Bank Niederlassung der FCE Bank plc, Josef-Lammerting-Allee 24-34, 50933 Köln. Gültig bei verbindlichen Kundenbestellungen und Darlehensverträgen vom 01.01.2019 bis 31.03.2019. Das Angebot stellt das repräsentative Beispiel nach § 6a Preisangabenverordnung dar. Ist der Darlehensnehmer Verbraucher, besteht ein Widerrufsrecht nach § 495 BGB. 2) Zwei Jahre Neuwagengarantie des Herstellers sowie Ford Protect Garantie-Schuttbrief (Neuwagenanschlussgarantie) inkl. Ford Assistance Mobilitätsgarantie für das 3-5. Jahr bis max. 50.000 km Gesamtlauflistung (Garantiegeber: Ford Werke GmbH), kostenlos. Gültig für Privatkunden beim Kauf eines noch nicht zugelassenen Ford Focus Active Neufahrzeugs nach Eingabe der Fahrgestellnummer in der FordPass App und Auswahl des bevorzugten Ford Händlers sowie, sofern vorhanden, Aktivierung von FordPass Connect. Die Eingabe/Hinterlegung bzw. ggf. Aktivierung muss spätestens zwei Wochen nach Zulassung erfolgen. Es gelten die jeweils gültigen Garantiebedingungen. 3) Gilt für Privatkunden. 4) Gilt für einen Ford Fiesta Trend, 1,1l Motor, 52kW (70 PS), 5-Gang, Frontantrieb. 5) Gilt für einen Ford EcoSport Trend, 1,0l EcoBoost, 74 kW (100 PS), 6-Gang, Start-Stopp-System, Frontantrieb.

**AUTO EDER**  
WASSERBURG

Auto Eder GmbH  
Gewerbering 1 | 83549 Eiselfing  
Tel.: 08071/9096-0 | wasserburg@auto.eder.de  
www.autoeder-wasserburg.de



## Neues vom Heimat- und Kulturkreis Jettenbach e.V.

Eine tolle Idee kommt aus Jettenbach: Eine ehemalige Telefonzelle dient jetzt als »Bücherhäusl« und soll im Frühjahr im Ortskern von Jettenbach beim Kinderspielplatz aufgestellt werden.



Durch die Vermittlung von Renate Gottwald aus Jettenbach kam der Heimat- und Kulturkreis Jettenbach e.V. in den Besitz der Telefonzelle. Gisela Rappensperger hat sie dem Verein kostenlos überlassen, damit dieser sein Projekt »Bücherhäusl« umsetzen konnte.

Zuvor stand die Telefonzelle am Hof von Matthias Ehmerer in Fraham und wurde als »Toilette« bei Veranstaltungen benutzt. Entsprechend war ihr Zustand.

Toni Schatzeder hat das Relikt aus Zeiten ohne Smartphone schließlich nach Grafengars gebracht und dort im Hof von Hans Bruckmeier eingelagert. In mühevoller Kleinarbeit kümmerte sich dort Ursula Weidenthaler darum und reinigte und polierte die Telefonzelle auf Hochglanz.

Dann ging es ans Eingemachte. Der 2. Bürgermeister der Gemeinde Jettenbach, Franz Wieser, maß eigenhändig aus und baute die Regale ein. Zusammen mit Hans Bruckmeier hat er das



neu geschaffene »Bücherhäusl« zum Kinderspielplatz transportiert.

Die Patenschaft für das »Bücherhäusl« übernehmen Ulrike Zöllner und Bernhard Haneken. Der Termin für die Eröffnung und Beschickung mit Büchern wird im Frühjahr 2019 - nach der Jahreshauptversammlung des Vereins im März - sein.

Alle Arbeiten wurden durchwegs ehrenamtlich von den Mitgliedern des Jettenbacher Heimat- und Kulturkreises e.V. durchgeführt, der auch zukünftig die Betreuung des »Bücherhäusl« sicherstellt.

### Weitere Termine rund um den Heimat- und Kulturkreis Jettenbach e.V.

#### Mühlenwanderung am 10. Juni 2019

Die anlässlich der Mühldorfer Geschichtstage ausgefallene Mühlenwanderung findet nun am Pfingstmontag, den 10.06.2019, um 14 Uhr, statt. Treffpunkt ist in Grafengars am Parkplatz beim »Burle«. Gegen 16:30 Uhr wird die Mühlenwanderung zu Ende sein.

Elvira Schreiner informiert bei der Wanderung über die Geschichte der sechs imaginären Mühlen von Jetten-



bach und Grafengars und weist auf die landschaftlichen Besonderheiten hin.

Ulrike Zöllner vom Bayerischen Rundfunk erzählt über den Mythos der Mühlen. Bei verschiedenen Mühlenstationen werden außerdem Mühlenlieder mit Kreisheimatpfleger Dr. Reinhard Baumgartner gesungen.

#### Konzertabend bei Kerzenlicht am 13. Juli 2019



Im zweijährigen Rhythmus – 2019 ist es wieder soweit – ist mit Eva Barbarino und Florian Sonnleitner am 13.07.2019 um 20 Uhr ein Konzertabend bei Kerzenlicht in der Schlosskirche in Jettenbach geplant.

Text: Elvira Schreiner

Fotos: © Friseur Gerstner – Jettenbach



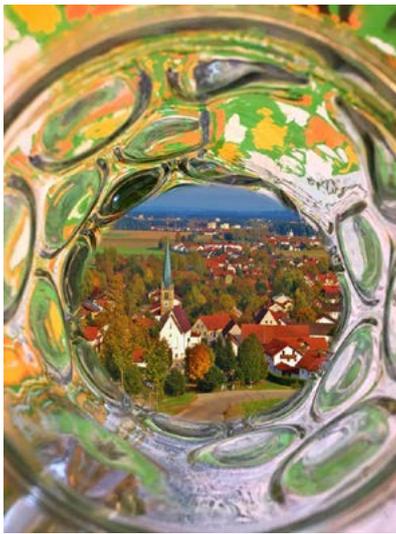


## d'Aschauer:

### Aktuelles und Wissenswertes aus der Gemeinde

Sobald das Frühjahr beginnt, ist in Aschau wieder Festsaison. Gestartet wird mit dem

#### Maibockanstich des Musikvereins Aschau a. Inn am 27. April 2019



Der Maibockanstich immer am Samstag vor dem 01. Mai ist schon zur Tradition geworden. Hier werden die »Grundlagen« gelegt für den weiteren Jahresverlauf. Im beheizten Bierstadel wird Bockbier aus Freising neben bayrischen Schmankerln wie Kesselfleisch serviert. Auch das Wett-sägen hat sich seit Jahren etabliert und hat

sich mittlerweile zu einem internationalen Wettkampf entwickelt. Familien- und Vereinsduelle oder Duelle zwischen Arbeitskollegen werden hier im Kampf um die schnellste Zeit ausgetragen. In einer Herren- und einer Damenwertung können die ersten Gutscheine für das Sommerfest gewonnen werden. Zur Unterhaltung spielt die Blaskapelle Aschau auf und präsentiert zugleich ihr neues Programm.

Nur wenige Tage später ist alles bereit für das

#### Maibaumaufstellen des Trachten- und Musikvereins am 01. Mai 2019



Schon seit vielen Jahren gestalten der Trachtenverein und der Musikverein den 01. Mai gemeinsam. Zuständig für den Maibaum ist der Trachtenverein. Für das Umschneiden, Schmücken, Bewachen, den Transport und die Aufstellung per Hand sind viele fleißige Hände gefragt. Die »Arbeit« der Musikanten beginnt am 01. Mai um 05:30 Uhr. In jedem Orts-31 - Frühjahr 2019

teil wird die Bevölkerung musikalisch aufgeweckt und auf den Tag eingestimmt. Um 09.00 Uhr folgt die Mitgestaltung des Gottesdienstes am Volksfestplatz und ab 14:00 Uhr wird zur Unterhaltung aufgespielt. Auch die Kinder- und Jugendgruppe des Trachtenvereins sowie die Goaßlschnoizer wirken bei der Nachmittagsgestaltung mit. Ausschank und Bewirtung im Brauereihof übernehmen beide Vereine gemeinsam. Für alle, die sich nach den anstrengenden Bierfesten ein wenig bewegen wollen, folgt der

#### Maitanz am 17. Mai 2019



Die Turnabteilung des SV Aschau veranstaltet am 17. Mai im Don Bosco Saal in Waldwinkel ihren Maitanz. Ab 19:00 Uhr steht ein Buffet bereit, ab 20:00 Uhr spielt die Band »Wo-Man« Tanzmusik für jedes Alter. Die Reservierungen nimmt Doris Duschek, Tel: 08638/881812, entgegen.

Nach einer kurzen Verschnaufpause geht es wieder ab in den Biergarten zum

#### Biergartenfest mit der Jugendkapelle des Musikvereins am 07. Juni 2019 ab 17:00 Uhr

Auf richtig tolles Biergarten-Wetter und viel Publikum hoffen natürlich die jungen Musiker, um ihr Erlerntes zu präsentieren. Gleichzeitig bietet sich für die Zuhörer hier die Gelegenheit, sich über die Jugendarbeit im Verein zu informieren und bei Interesse auch gleich eine aktive oder passive Mitgliedschaft einzugehen.

Auch sportlich kann man sich wieder den guten Vorsätzen widmen:

#### Miniwiesn 2019 am 27. April Tennisplatz Aschau



SV Aschau Tennis



#### Miniwiesn 2019



Termin: 27.04.2019 von 11:00 - 17:00 Uhr am Tennisplatz in Aschau

Für wen?: Für JEDEN » egal ob Jung oder Alt «

Highlights: - Schnuppertennis mit unseren Trainern  
- Kleinfeldtennis für Kinder  
- Ermäßigter Jahresbeitrag für Neueinsteiger  
- für das leibliche Wohl ist auch gesorgt

Wir freuen uns auf euer Kommen!



## Ortsmeisterschaften der Kegler vom 24. Juni bis 5. Juli

Von 24.06. – 05.07.2019 stehen die Ortsmeisterschaften der Kegler auf dem Programm. Vereine und Freizeitgruppen können sich hierzu anmelden und auch im Vorfeld noch dafür trainieren. Über freie Zeiten auf der Kegelbahn kann man sich unter der Telefonnummer 0160/5686250 oder direkt auf der Kegelbahn unter 08638/810107 im Sportzentrum in Aschau a. Inn informieren.



## Vorankündigung:

Sommerfest &

Trachten- und Dirndlmarkt ›oids & neis‹

Kurz vor Ferienbeginn, vom 25. – 29. Juli 2019, startet wieder das Sommerfest in Aschau a. Inn. Der Musikverein Aschau, die Brauerei Ametsbichler und die Gemeinde Aschau a. Inn bieten an fünf Tagen wieder ›Brotzeit, Bier und Blasmusik‹ wie es für ein traditionelles Volksfest der Brauch ist.

- Donnerstag, 25.07.2019  
Auszug, Bieranstich, Tag der Nachbarn und Vereine
- Freitag, 26.07.2019  
Tag der Betriebe, Maßkrugstemmen
- Samstag, 27.07.2019  
Altennachmittag, Verlosung zu Gunsten der Jugendkapelle
- Sonntag, 28.07.2019  
Frühschoppen, Steinheben, Kutschenfahrten, Tischmusik und Bierzeltbetrieb
- Montag, 29.07.2019  
Verlosung einer lebenden Sau und weiterer Sachpreise  
Bereits zum 3. Mal findet am Sommerfestwochenende der Trachtenmarkt des Trachtenvereins in der Gemeindehalle statt.
- Sa. 27.07.2019 15:00 – 20:00 Uhr
- So. 28.07.2019 11:00 – 17:00 Uhr

### Annahme für den Verkauf ist AUSNAHMSLOS am

- Donnerstag 18.07.2019 16:00 – 20:00 Uhr
  - Samstag 20.07.2019 09:00 – 16:00 Uhr
- in der Gemeindehalle.

Infos gibt es bei Gabi Reiter unter 08638/885866, Mobil 0170/4859922 oder gmreiter@gmx.de

Text & Fotos:

Roswitha Kirsch, Gemeinde Aschau

## Sportkegeln in Aschau

**Kegeln ist ein Sport  
für Jung und Alt.**

**Kegeln verbindet Konzentration  
mit sportlicher Kondition.**

Wir suchen immer interessierte Kinder, Jugendliche und auch Erwachsene, die im Verein aktiv werden wollen. In den Wintermonaten werden spannende Wettkämpfe gegen umliegende Mannschaften gespielt. Gerade auch für junge Leute ist Kegeln eine angenehme Sportart um ihr Können zu zeigen.

## Freizeitkegeln in Aschau

**...eine wirklich  
„umwerfende“  
Freizeitbeschäftigung.**

Lachen, Spaß haben,  
sich mit Freunden treffen und  
ein wenig Sport treiben,  
jetzt auf den Kegelbahnen  
am Sportzentrum in Aschau!

Sie können die Bahnen am Donnerstag  
sowie auch am Freitag, ab 19 Uhr reservieren  
und bis in die Nacht hinein Spaß haben.

Getränke und kleine Speisen werden angeboten.



## Die Nacht der verlöschenden Lichter

Die Missionsschwestern vom Heiligsten Erlöser laden ein

Eine meditative Stunde mit Musik und Texten zur Einstimmung auf das Geschehen der Passion.

Datum: Sonntag, 14. April

Beginn: 19:30 Uhr

Ende: 21:00 Uhr

Ort: Kloster St. Theresia, Stadl,  
Hauptstraße 1, 83567 Unterreit

Musikalische Begleitung:

Toni Deuschl aus Isen mit Harfenmusik

Leitung: Sr. Ruth Maria Stamborski

Kontakt: 08073 – 91 84 50

Email: rstamborski@missionsschwestern.de

Keine Anmeldung erforderlich



Auferstehungsbild von Irmgard Seidl

# Moyer Hof

...das Besondere für Haus und Garten...

Mayer Weg 9  
84544 Aschau am Inn  
Telefon: 08638/8842737  
[www.moyerhof.com](http://www.moyerhof.com)



Besuchen Sie während Ihres Erlebnis-Einkaufs unsere neuen Gasträume und lassen sich kulinarisch verwöhnen.

Natürlich stehen unsere Räume und Almhütte für Ihre Feiern zur Verfügung.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch

Ihr

Altkonrad Sand-Berghammer



## Ostermarkt & Frühjahrsmarkt

20. Februar – 27. April  
...und nach Ostern gehts gleich weiter mit unserem Balkon- und Terrassendecomarkt

Besuchen Sie unseren geschmackvollen Oster- und Frühjahrsmarkt, ein Spass für die ganze Familie, hier gibt es vieles für Haus & Garten zu entdecken.



Unser Laden bietet Ihnen:

In unserem 2000m<sup>2</sup> großem Garten finden Sie:

Unser gemütliches Café

- Dekoartikel • Lampen und Laternen
- Kerzen
- Tische, Konsolen, Bänke

- Weine • Saisonales
- viele nette Geschenkideen und noch vieles mehr...

- Eisenpavillons
- Gartenbänke, Stühle und Tische
- Wurzelholzmöbel
- Rosenbögen
- Steinfiguren und Amphoren
- rostige Säulen, Kugeln, Stecker, etc.
- Keramik-Gartenkugeln und noch vieles mehr...



Genießen Sie in unserem kleinen Café die Atmosphäre ländlichen Flairs. Wenn Sie möchten, können Sie auch unter den schattigen Arkaden oder im sonnigen Garten eine Erfrischung zu sich nehmen.

Bei größeren Gruppen bitte wir, wenn möglich, um Anmeldung.



Öffnungszeiten:  
(ab 20. Februar bis Dezember)

Montag und Dienstag für Gruppen, nur nach Vereinbarung! Mittwoch bis Freitag von 12 bis 20 Uhr  
Samstag von 10 bis 20 Uhr; Sonntag und Feiertag geschlossen!



## Saisonstart: Bunker 29



Alle Interessierten können das in einem original erhaltenen Gebäude der Pulverfabrik von 1940 untergebrachte Museum besichtigen und in mehrfacher Hinsicht sinnliches Erleben: Sehen, Hören und Riechen sind hier die ungewöhnlichen Wege der Vermittlung. Öffnungszeiten: April - Oktober jeweils am 2. u. 4. Sonntag im Monat von 14 - 16 Uhr. Nach Voranmeldung unter Tel. 08638 - 959 308 können auch Sonderführungen für Gruppen und Schulklassen vereinbart werden.

Veranstalter: Stadtmuseum Waldkraiburg

Veranstaltungsort: Schweidnitzer Weg 6, Waldkraiburg - Eintritt: frei

### Termine:

- 14.4., 28.4., 5.5. (Kunst & Kommerz), 12.5., 19.5. (Internationaler Museumstag), 26.5., 9.6., 23.6., 14.7., 28.7., 11.8., 25.8., 8.9. (Tag des Denkmals), 22.9., 13.10., 27.10.

Text & Foto: ©Stadtmuseum Waldkraiburg

## Bloße Landschaft



Zhang Wanqing, Landscape 201503, 2015

Ausstellung mit Jonathan Bragdon, Tacita Dean, Bernhard Fuchs, Owen Gump, Heike Kelter, Paul Klee, Jörg Sasse, Hank Schmidt in der Beek, Emma Stibbon, Zhang Wanqing, Melanie Wiora und Danaé Xynias. Ausgehend von Paul Klees Papierarbeit ›Der Strand bei Beg Meik von 1928, die über einen menschenleeren Sandstrand hinweg den Ausblick über ein weites Meer zeigt, geht die Ausstellung auf die Suche nach der ›Bloßen Landschaft‹ in der Kunst. In der grandiosen Schau untersuchen die eingeladenen Künstlerinnen und Künstler die Möglichkeiten heutiger Landschaftsdarstellung, zwischen Malerei, Fotografie und Video. Sie beschäftigen sich mit romantischem Bildvokabular, befragen die Landschaft als Ausdruck menschlichen Wirkens oder suchen nach der unverstellten, bloßen Landschaft.



Stibbon, Broken Ground II, 2017

Während der Schau ist für nur 12,- Euro ein attraktiver Katalog erhältlich.

**Ausstellungsdauer:** noch bis 28. April 2019

**Öffnungszeiten:** • Di.-Fr. 12 – 17 Uhr • Sa/So 14 – 17 Uhr • Feiertags geschlossen!

• Führungen für Gruppen und Schulklassen auf Anfrage.

Text & Fotos: [www.galerie-waldkraiburg.de](http://www.galerie-waldkraiburg.de)

## Stadtführung Waldkraiburg



Von Mai bis Oktober werden jeweils am 1. Samstag im Monat wieder kostenlose Stadtführungen angeboten. Lassen Sie sich an einigen Etappen entlang vom Weg der Geschichte, der sich quer durch Waldkraiburg zieht, begeistern sowie an weiteren interessanten Stationen die Vergangenheit Waldkraiburgs vor Augen führen. Es gibt vieles zu entdecken. Bei schlechtem Wetter wird alternativ eine Führung durch das Stadtmuseum angeboten. Treffpunkt ist um 14 Uhr beim Haus der Kultur. Ein gesonderter Termin kann für Gruppen und Schulklassen unter Tel. 08638 - 959 308 vereinbart werden.

Veranstalter: Stadtmuseum Waldkraiburg

Veranstaltungsort: Haus der Kultur - Eintritt: frei

### Termine:

- 4.5., 1.6., 6.7. (mit dem eigenen Rad), 3.8., 7.9., 5.10. jeweils um 14 Uhr

Text & Foto: © Stadtmuseum Waldkraiburg

- **Rohrreinigung** (Abflussverstopfung in Küche und WC)
- **Kanalspülung**
- **Kanal-TV-Untersuchung**
- **Kanalortung** (mit Signalnebel, bzw. Ortungssender)
- **Kanal-Dichtheitsprüfung**
- **Kanal-Sanierung**  
(mit Kurzlinern, Hutliner und Quick Lock Edelstahl-Manschetten)
- **Grubentleerung · Sondermülltransporte**  
(Leichtflüssigkeiten, Fettabscheiderinhalte, Farbwasser usw.)
- **Ölabscheider und Fettabscheider-Generalinspektion und Dichtheitsprüfung** nach DIN EN 858-2/DIN 1999-100

**24 Stunden Notdienst**  
wir sind 365 Tage im Jahr,  
täglich 24 Stunden  
für Sie erreichbar!



**M. CZECH**  
**ENTSORGUNG GMBH & CO KG**

HEISENBERGSTRASSE 1  
84544 ASCHAU A. INN  
Tel. (0 86 38) 88 41 63 - 0  
Fax (0 86 38) 88 41 63 - 1  
info@czech-entsorgung.de  
www.czech-entsorgung.de

Andreas Grausner  
Mobil 01 60 - 8 46 21 72

Lisa Grausner  
Mobil 01 70 - 6 32 81 16



## Die Waldkraiburger Museumslandschaft

Zwischen Kunst, Gegenwart und Geschichte

Die Städtische Galerie überrascht mit einem hochkarätigen Ausstellungsprogramm zeitgenössischer, internationaler Kunst. In lichtdurchfluteten Räumen im Haus der Kultur zeigt sie sowohl relevante Einzelpositionen als auch faszinierende Themasausstellungen.

Das lebendig gestaltete Stadtmuseum entführt in die nahe Vergangenheit. Anhand von begehbaren Räumen, Großfotos und einem Museumskino zeigt es die faszinierende Geschichte Waldkraiburgs.

Das Glasmuseum beherbergt historische Gläser aus Nordböhmen, die in der Region einzigartig sind. Reizvolle Gläser aus 250 Jahren Glasgeschichte sind zu sehen. Filmmaterial, Fotografien, Dokumente und Objekte bieten Einblicke zum Thema Glas und seiner Herstellung.

Von April bis Oktober öffnet das Industriemuseum Bunker 29 seine Tore. Im original erhaltenen Gebäude der Pulverfabrik von 1940 bietet es den Besuchern in mehrfacher Hinsicht sinnliches Erleben: Sehen, Hören, Riechen sind die ungewöhnlichen Wege der Vermittlung.

### Öffnungszeiten Museen & Städtische Galerie im Haus der Kultur

- Di. - Fr. 12 - 17 Uhr, Sa. und So. 14 - 17 Uhr
- Feiertags geschlossen!

### Öffnungszeiten Bunker 29 im Schweidnitzer Weg 6:

- April - Oktober jeden 2. u. 4. Sonntag im Monat von 14 - 16 Uhr
- Eintritt frei!
- Sonderöffnung und Führungen für Gruppen nach Vereinbarung.

[www.waldkraiburg.de/de/museen-in-waldkraiburg](http://www.waldkraiburg.de/de/museen-in-waldkraiburg)

Text & Fotos: Haus der Kultur Waldkraiburg



Oben: Bunker 29 Waldkraiburg

Unten: Stadtmuseum Waldkraiburg



**LEIPFINGER  
BADER**  
Ziegelwerke

*Eine Entscheidung  
für's Leben*

**UNSER PLUS+ AN NACHHALTIGKEIT**

Ihr gutes Gefühl, von 100% Natur umgeben zu sein

UNIPOR W07 SILVACOR mit Dämmstoff aus 100% Holzfasern

[info@leipfinger-bader.de](mailto:info@leipfinger-bader.de) | [www.leipfinger-bader.de](http://www.leipfinger-bader.de)

UNIPOR W07 SILVACOR mit Dämmstoff aus 100% Holzfasern



## Regionale Autoren stellen sich vor: Wolfgang & Susanne Hofer

### #herzwärts

Seit über 15 Jahren ist der Dichter und Schriftsteller Wolfgang F. Hofer nun bereits über die Landkreisgrenzen hinaus aktiv. ›#herzwärts – Lebensminiaturen‹ heißt nun das erste gemeinsame Buch des Ehepaars Hofer aus Niedergeislbach im Eigenverlag. Das Covermotiv fotografierte Susanne E. Hofer, die auch eigene Texte beige-steuert hat.



und Texte in der Schublade, die sich bisher noch nicht so recht in ein Buch fügen ließen. Doch jetzt ergaben sie gemeinsam mit den Fotografien plötzlich einen tieferen Sinn. Bei so viel Herzblut und Freude ist es also kein Wunder, dass das neue Buch #herzwärts heißt, weil es viele Herzensangelegenheiten und Liebesgedichte in den 112seitigen

Band geschafft haben. Außerdem geht es im Buch um die Wiederentdeckung der Langsamkeit in unserer hektischen Welt.

›Mein Mann und ich fotografieren schon seit einigen Jahren unsere wundervolle Heimat. Dabei entstanden viele tausend Fotos, die wir gemeinsam ausgewertet und die schönsten herausgefiltert haben. Ursprünglich wollten wir ein kleines Postkartenset erstellen, doch dann wurde gleich ein ganzes Buch daraus. Zwei Postkarten gibt es als Bonus obendrauf!‹, erzählt Susanne E. Hofer. Das Hashtag vor dem Wort ›herzwärts‹ ist ein Fingerzeig in Richtung ihrer gemeinsamen Instagram-Fotoleidenschaft, denn: Bilder sagen oft mehr als tausend Worte.

Auch das Thema Stille, die in unserer Gesellschaft immer mehr zu verschwinden scheint, hat das Ehepaar bewegt. #herzwärts ist ein sehr feines und lebensbejahendes Buch geworden, das nicht den Zeigefinger erhebt, sondern Lösungsansätzen bieten möchte. In dem als ›Lebensminiaturen‹ unternitelten Band sprechen Bilder und Texte für sich. Kraftorte und Energiequellen spielen in den Texten ebenso eine Rolle wie der Umgang der Menschen miteinander.

Zur Idee hinter dem Buch erklärt der Autor, dass er immer wieder darauf angesprochen wurde, ob er nicht einen kleinen Geschenkbuch machen könne. Der Dichter hatte schon viele besinnliche, lichtvolle und nachdenkliche Gedichte

›Gerade in kälter werdenden Zeiten der Gesellschaft halten wir unseren Beitrag für eine herzliche und friedvolle Welt für sehr wichtig. Wenn unsere Gedanken und Texte ein wenig hierzu beitragen können, dann haben wir schon

viel erreicht‹, so das Ehepaar, dem augenscheinlich die Freude ins Gesicht geschrieben ist. ›Wir wollen mit unseren Büchern Leser ansprechen, die sich gleichermaßen für Natur und Umwelt, aber auch für sinnige und spirituelle Themen interessieren. Wir befassen uns ja beide schon lange mit unserer Welt und wie wir diese verbessern können. Außerdem sind wir überzeugt, dass man mit positiven Gedanken viel erreichen kann. Es gibt schon zu viele, die nur am Schimpfen sind, daher wollten wir unserem Heimatplaneten eine positive Resonanz geben. In diesem Geist steht nun unser erstes gemeinsames Buch!‹

Die Stuttgarter Druckerei des Autors war so angetan von dem Werk, dass inzwischen in deren Startup, der Grasdrukerei ([www.grasdrukerei.de](http://www.grasdrukerei.de)), eine zweite Auflage als revolutionäres, nachhaltiges Produkt auf Graspapier gefertigt wurde. ›Dieses Papier duftet wunderbar nach Heu und ich kann damit einen Beitrag zur Nachhaltigkeit leisten‹, so der umweltbewusste Schriftsteller.

Der Autor ist auch 2019 wieder auf Lesetour mit seinem Buch unterwegs. In Wasserburg ist sein Buch und dessen Vorgänger ›Droadbod‹ unter anderem bei der ›Buchhandlung Fabula‹ und bei ›Grünkunft‹ erhältlich, was wunderbar zur nachhaltigen Idee des Buchs passt.

*Texte & Fotos: Wolfgang E. Hofer*



**Andreas Niedersüß** GmbH

- Spenglerei
- Flachdächer in Kunststoff-Folien
- Fassaden in Spenglertechnik

84544 Aschau am Inn  
info@spenglerei-niedersuess.de  
Telefon 0 86 38 / 982 50 74  
Mobil 0171 / 202 84 10

**DAS DACH**  **STARK WIE EIN STIER!**

[www.spenglerei-niedersuess.de](http://www.spenglerei-niedersuess.de)



**Anton Langrieger**

Kies-, Wasch- und Quetschwerk GmbH & Co. KG

Klugham 1  
84544 Aschau a. Inn  
Telefon (08638) 5360  
Fax (08638) 85860  
Mobil 0171-4 110994

Herstellwerk: Tel. (08638) 2824



## Zu den Autoren:

Wolfgang F. Hofer, Jahrgang 1982, schreibt, seit er den Füller halten kann. 2001 erfolgten erste literarische Auftritte,

2004 hat er sein erstes Buch im Selbstverlag veröffentlicht. 2010 gründete er seinen Mini-Verlag ›Hirn Kastl & Herz‹, weitere Buchveröffentlichungen und zahlreiche Auftritte mit unterschiedlichen Programmen folgten. Seit 2018 ist er mit verschiedenen Programmen unterwegs. Gemeinsam mit Walter Schäfer (von der Band ›Die Panzerknacker‹) literarisch-musikalisch mit der gemeinsamen CD ›Jetzt oder nie, und Solo (teilweise mit musikalischen Gästen) mit seinem Buch #herzwärts, das er gemeinsam mit seiner Frau Susanne E. Hofer verfasst hat. Susanne E. Hofer, Jahr-

gang 1983, schreibt immer wieder Gedichte und kurze Lebensminiaturen und fotografiert aus Leidenschaft. Für #herzwärts hat sie neben dem Coverfoto auch das Lektorat übernommen und viele Innenfotos beigesteuert sowie auch einige Gedichte. Das Buch ›Droadbodn‹ über Heimat und Kindheit ihres Mannes hat sie ebenfalls lektoriert. Es wurde mittlerweile in zwei Auflagen herausgegeben, eine dritte ist aufgrund der hohen Nachfrage geplant - dann auf umweltschonenden Graspapier der Grasdruckerei. Ein neues Buch ist für Herbst 2019 geplant.

## SAUBERE MOTOREN, ATTRAKTIVE PREISE. DIE MODELLE VON NISSAN.



Innovation that excites

**6D** DIE NEUE  
**TEMP** MOTOREN-  
GENERATION

**100% ELEKTRISCH**  
NEU: NUR 0,5 % DIENSTWAGENBESTEUERUNG



### NISSAN QASHQAI

1.3 DIG-T, 103 kW (140 PS)<sup>1</sup>

DAB+ Radio mit Bluetooth, Fahrerassistenz-Paket, Verkehrszeichenerkennung, Einparkhilfe, vorne/hinten, Autonomer Notbrems-Assistent, Klima, uvm.

**Alter Hauspreis: 23.200 €**  
**Neuer Hauspreis: 19.990 €**



### NISSAN LEAF - ELEKTROFAHRZEUG

inkl. 40 kWh-Batterie, 110 kW (150 PS)<sup>2</sup>

Reichweite bis zu 389 km (nach WLTP)<sup>3</sup>, Automatik, Navi, Klimaautomatik, LM-Felgen, Adaptiver Geschwindigkeits und Abstandsassistent, Notbremsassistent, Totwinkel-Assistent uvm.

**Alter Hauspreis: 37.690 €**  
**Neuer Hauspreis: 33.310 €<sup>4</sup>**

<sup>1</sup>Kraftstoffverbrauch (l/100 km): innerorts 6,6; außerorts 4,5; kombiniert 5,3; CO<sub>2</sub>-Emissionen kombiniert (g/km): 121; Effizienzklasse A; <sup>2</sup>Stromverbrauch (kWh/100 km): kombiniert 20,6; CO<sub>2</sub>-Emissionen kombiniert (g/km): 0; Effizienzklasse A+ (Messverfahren gem. EU-Norm). <sup>3</sup>Bis zu 389 km Reichweite im städtischen WLTP-Zyklus, kombinierte Reichweite nach WLTP liegt bei 270 km. <sup>4</sup>Inkl. staatl. Prämie i. H. v. 2.000 €, muss vom Kunden selbst beantragt werden. Abb. zeigen Sonderausstattungen. Änderungen und Irrtum vorbehalten. Stand: 13.02.2019.

**huber**  
„Das ist mein...“ Autohaus

Autohaus MKM Huber GmbH | Eiselfinger Straße 4 | 83512 Wasserburg  
Tel.: 0 80 71/91 97 0 | WhatsApp: 01 57/77 73 62 33  
info@zum-huber.de | www.zum-huber.de

**50**  
JAHRE  
★  
AUTOHAUS  
HUBER



## Regionale Autoren stellen sich vor: Christian M. Sutonièr

Fantasy Romane für (junge) Erwachsene

### Autorenvorstellung:

Fast von Geburt an lebe ich im schönen InnHügelLand und möchte hier auch alt werden. Seit ich denken kann, liebe ich Fantasy- und Märchenbücher. Die fantastischen Geschichten von mutigen Helden, die gegen das Böse kämpften, furchtlosen Kriegerinnen und mystischen Orten, die man sich im Kopf erträumen durfte - all das übte auf mich eine große Anziehungskraft aus.

Mich begeistert die Tatsache, dass es in der Fantasie keine Grenzen gibt. Deshalb war ich mir schon früh sicher: Ich möchte meine eigenen Geschichten schreiben.

Ich muss allerdings gestehen, dass ich wohl ein eher »chaotischer« Schreiber bin. Ich schreibe oft nur Fragmente, die ich dann in die Handlungsstränge einbaue. Nur selten habe ich die ganze Geschichte von Anfang an im Kopf - ich lasse den Ereignissen gern etwas »Spielraum«. Oft entwickeln sich manche Szenarien erst nach und nach.

Wichtig ist mir dabei aber immer, sich zumindest an eine gewisse Grundlogik zu halten, z.B. glaubwürdigen Reisezeiten zu Pferd und zu Wasser. Für meine fiktiven Länder/Städte dienen oft reale Orte und Länder als Vorlage, z.B. das antike China, der raue Norden (Norwegen, Island ect.) oder das längst untergangene Hamunaptra in Ägypten.

Das aktuelle Buch erzählt die Lebensgeschichte eines jungen Königs, der als Findelkind in die Herrscherfamilie eines kalten, rauen, nordischen Landes kam. Von der Ziehmutter geliebt, vom Ziehvater und dessen unehelichen Söhnen gehasst, ist ihm eine wenig rosige Kindheit gewiss. Erst als



sein geheimnisvoller Onkel auf den Plan tritt und ihn unter seine Fittiche nimmt, bessert sich die Lage ein wenig. An seinem elften Geburtstag prophezeit ihm eine Seherin eine mehr als düstere Zukunft und die Aussicht auf ein kurzes, von Trauer und Schmerz erfülltes Leben und ein versteinertes Herz. Sie erzählt ihm aber auch von einer goldenen Rose, die seine tiefen Wunden heilen könnte. Zunächst versucht er noch, diese Weissagung als Lug und Trug abzutun. Aber bald suchen ihn Alpträume eben dieses vorhergesagten Lebens heim und finstere Visionen jagen ihn, die sich durch nichts wieder abschütteln lassen. Daraufhin tut er alles, um sich von den vorausgesagten »dunklen Pfaden« fern zu halten. Trotz aller Widrigkeiten behält er sich lange Zeit sein freundliches Wesen, seine Güte und sein großes Herz. Leider ist es eben dieser brennende Wunsch, ein guter Mensch zu sein und ein friedvolles, einfaches Leben zu führen, der dafür sorgt,

dass er genau in das von der Hexe vorhergesagte Schicksal hineinsteuert.

Texte & Foto: Christian M. Sutonièr

### Leseprobe:

Es war wieder eine der bitterkalten Winternächte, in denen einem die Kälte bis an die Knochen kroch und der schneidende Wind durch sämtliche Ritzen pfiß. Der Himmel war glasklar, unzählige kleine und größere Sterne funkelten und die Nordlichter zauberten feenhafte grüne und blaue Leuchtbander in die Luft. Die Tage zuvor hatte es unheimlich viel geschneit, die Hauptstadt und das Umland versanken unter einer dicken Schicht glitzernenden, strahlend weißen Schnees.

Jetzt, wo es schon weit nach Mitternacht war, war es sehr still in der alten Festung. Die meisten Fackeln waren erloschen und die Bediensteten längst zu Bett gegangen, nur einige Wachleute taten ihren nächtlichen Dienst, aber auch die kälteerprobten Männer hielten sich lieber in den warmen Wachstuben auf und gingen nur hinaus, wenn sie unbedingt mussten und selbst dann nur so lange, wie es unbedingt nötig war.

Nur König Temnon streifte gemächlich durch die alten Gemäuer. Wie so oft fand er keinen Schlaf, weil ihn zu viele Gedanken wachhielten und ihm nicht gestattet, die Augen zur Nachtruhe zu schließen. Er wandelte durch den Westflügel der Lanzenburg und ging schließlich über den Burghof hinüber zur Königshalle.

Knarrend öffnete sich das alte, verzogene Eichentor und flog, kaum hatte er es durchquert, wieder krachend ins Schloss. Es war stockdunkel in der altherwürdigen Halle, weil



**Ärztehaus Gars**  
Hauptstr. 2-4

**Sprechzeiten:**  
**Dr. D. Barth:** Mo-Do 8-12h, Mo 16-19h, Do 16-18h, Fr 8-14h  
**Rosalie Riepl:** Di. 15-17h  
Tel. 08073 - 12 06  
**Dr. H. Walessa:** Mo 8-16h, Di-Do 8-12h, Mi 16-19h, Fr: 8-14h  
Tel. 08073 - 91 65 59

Belastungs-EKG • Kindervorsorgen • Ultraschalldiagnostik  
Homöopathie • Chirotherapie • Akupunktur • Impfungen  
Krebs- & Gesundheitsvorsorgen • Jugendarbeitsschutz  
Allergietestung • Aufbauinfusionen • kl. chirurgische Eingriffe



# BRÄU

Meisterbetrieb für  
**Veranstaltungstechnik**

**Verleih • Verkauf • Service**

Lärchenweg 1 • D-83567 Unterreit  
Tel. 0 80 73 - 91 49 -105 • Fax -109  
mail@braeu-vt.de • www.braeu-vt.de

Ihr Dienstleister für Licht-, Ton-, Bühnen- und Projektionstechnik



die Feuerschalen nicht brannten. Temnon entzündete eine davon und sogleich erfüllte ein warmer Lichtschein die Halle. Das Licht reichte zwar nicht aus, um die ganze große Königshalle zu erleuchten, aber für Temnon reichte die Helligkeit längst.

Er ließ sich an dem großen Tisch nieder, der den Krieg nahezu unbeschadet überstanden hatte. Anders als die Königshalle, die seit der Schlacht um Truscos schwer beschädigt war. Durch ein großes Loch in der Decke hatte es geschneit und es hatte sich ein großer Schneehaufen am Boden gebildet. Die einst so prächtigen Mosaikfenster, von höchster Handwerkskunst und quasi unbezahlbar, waren zerbrochen und der Wind fauchte durch die nackten, verbliebenen Metallgestelle, in denen einst das Glas gefasst war. Die bunten Scherben schimmerten am Boden im Feuerschein. Überall erkannte man die Schäden, die durch den Brand entstanden waren, der so übel in der Burg gewütet und sie fast gänzlich zerstört hatte. Temnon hob ein halb verkohltes Banner des alten Königs vom Boden auf, betrachtete es missmutig und warf es dann in die Feuerschale, wo es endgültig zu Asche verbrannte.

Er seufzte und strich über das alte Holz des Tisches und holte ein Pergament hervor, um seine Gedanken niederzuschreiben: »Einst war diese Halle der Stolz unserer guten Könige. Und heute ist sie ein Mahnmal für den Schrecken, den ein einziger schlechter König hervorbringen kann.

Der einstige Glanz ist längst erloschen, verschüttet unter der Asche des Krieges und besudelt mit dem Blut unzähliger unschuldiger Leben. Eine Ruine, mit der der Ruhm früherer Generationen im Staub versank. In einer so kalten Nacht wie der heutigen, umgeben von diesem Sinnbild für das Scheitern großer Herrscher, fühle ich mich besiegt. Ich fühle mich machtlos - wie kann ich, einer, der gar nicht auf den Thron kommen sollte, dieses Scheitern wieder in Triumph wandeln? Ab und an bin ich versucht, einfach ein Schiff zu besteigen und fort zu segeln. Nach Süden in mein Wüstenparadies, das mich, den fremden Prinzen aus einem fremden Land, aufnahm wie einen der ihren und mir mehr gab, als ich je zu träumen wagte. Nie hätte ich gedacht, dass ich diesen Glutofen einmal vermissen könnte. Aber es gibt vieles, das ich mir wieder herbeisehne! Er hielt kurz inne, schaute an die rabenschwarze De-  
31 - Frühjahr 2019

cke der Halle und lächelte: »Ich gäbe fast alles für einen Becher von diesem herrlich süßen Wein mit einer Scheibe Zitrone und dazu ein Gebäckstück aus Mandeln. Meine Zehen vergraben im schneeweißen, warmen Sand, das Rauschen des türkisblauen Meeres und der Palmen im Rücken, sitzend unter einem blühenden Jacarandabaum. Um die Nase weht mir der Duft unzähliger Blumen und fremder Gewürze – um nichts muss ich mich hier sorgen, nichts macht mir die Seele schwer. Könnte ich nur noch einmal dorthin zurück! Dort wandelte ich unter betörendem Jasmin

und sattblauen Glyzinien – begleitet von dieser zarten, unfassbar schönen Königin, die mich so sehr liebte...und die mich heute umso mehr verabscheut. Ich bin wieder Zuhause, doch wie kann ich der König dieses riesigen, wundervollen Landes sein, wenn ich nicht einmal Herr meiner Selbst bin? Mein Weg versinkt in einem Schneesturm aus Zweifeln und Dunkelheit. Und die goldene Rose, die mir den Weg leuchten könnte, habe ich achtlos in den Dreck geworfen. Wie kann ich mir anmaßen ein guter Herrscher zu sein, wenn ich doch weiß, welche Bestie mir innewohnt?«




Restaurant  
**Fairway**  
am Golfclub




**Aktuell: Spargel-Spezialitäten!**

- bayrisch-saisonale Küche
- herrliche Aussicht
- faire Preise
- Kinderecke
- gemütliches Ambiente
- großzügige Parkplätze

**Wir freuen uns auf Sie!**

**Christa Ammer**  
**Gutenberg 3**  
**84559 Kraiburg**  
**Tel.: 08638 - 60 77 9 66**  
**Email: fairwaygutenberg@online.de**

 **Fairway Gutenberg**

**Öffnungszeiten**

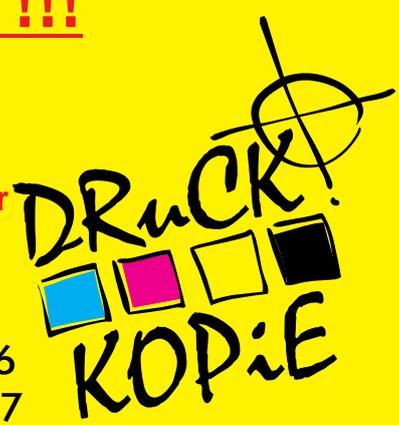
**Sommer:**  
**Montag**  
**ab 14:00 Uhr &**  
**Dienstag - Sonntag**  
**ab 11:00 Uhr**

**Feiern und**  
**Veranstaltungen**  
**gerne auf Anfrage!**

Wir ziehen um !!!

Demnächst  
Berliner Str. 18,  
neben Metzgerei Pichlmeier

Copy Shop  
**Druck & Kopie**  
Tel.: 08638 / 98 21 20 6  
Fax.: 08638 / 98 21 20 7  
84478 Waldkraiburg



mail: druckundkopie@t-online.de



## Der Wasserburger Taubenmarkt

Fotografien von Andreas Bohnenstengel noch bis 5. Mai 2019 im Museum Wasserburg

Der Münchner Fotograf Andreas Bohnenstengel (\*1970) bannte das rauschhafte Treiben des Wasserburger Taubenmarktes auf dessen Höhepunkt in den 1990er Jahren auf ausdrucksstarke Schwarzweißbilder. Sie dokumentieren ein anarchisches Festival des ›Kleinen Mannes‹, das europaweite Strahlkraft besaß.



Ankunft in der Nacht  
am Taubenmarkt Wasserburg

### Der Taubenmarkt

Als Simon Grein 1878 den ersten Wasserburger Taubenmarkt auf dem Gelände seiner Brauerei veranstaltete, hat er sicher nicht geahnt, dass sich Jahrzehnte später die ganze Stadt in einen Taubenschlag verwandeln würde. Die Sogwirkung des Marktes war so enorm, dass in Spitzenjahren 3.000 Händler und 20.000 Besucher aus ganz Europa in die Gassen der Altstadt strömten. Gemeinsam versetzten sie die Stadt

nicht nur in einen Ausnahmezustand, sondern gleichsam in einen Rausch. Die Einheimischen staunten nicht nur über exotische Tauben, knuffige Kaninchen und extravagante Pfauen, sondern auch über die ›Taubenlack‹, die aus allen Teilen des Kontinents angereist kamen. Unter ihnen befanden sich echte Charakterköpfe, schrullige Originale und begeisterte Tierfreunde, die sich einmal im Jahr für wenige Stunden trafen und sich über Sprachgrenzen hinweg auf wundersame Weise verstanden.

### Die Ausstellung

Die raumübergreifende Fotoinstallation von Andreas Bohnenstengel geht zurück auf eine Fotodokumentation der Märkte von 1996 und 1997. Sie zeichnet einen Markttag ausgehend von der Ankunft der Händler in der Nacht und dem anschließenden Marktreiben nach. Dabei gelingt es, durch die individuelle künstlerische Perspektive, Geschichte und Seele des Wasserburger Taubenmarktes erlebbar zu machen.

### Hintergrund

Als Andreas Bohnenstengel in den 1990er Jahren den Wasserburger Taubenmarkt im Rahmen einer Dokumentation über Märkte besuchte, tat er dies vor dem Hintergrund eines sich anbahnenden Wandels im Wirtschaftsleben durch die Etablierung des Internets. Er



Warten auf Kundschaft



Händler auf dem Taubenmarkt Wasserburg



Abreise

wollte traditionelle Formen des Handels dokumentieren. Damals wurde prophezeit, dass Kommunikation und Handel in Zukunft nur noch im Internet stattfinden würden. Über 20 Jahre später ist der Taubenmarkt in seiner einzigartigen Form als ›Größter Taubenmarkt der Welt‹ tatsächlich nicht mehr vorhanden. Am Wasserburger Taubenmarkt faszinierte Bohnenstengel das Anarchische, das Improvisieren bei der Konstruktion der Marktstände und die Fröhlichkeit der Marktteilnehmer vor der Kulisse der Altstadt.

WENN DER MENSCH DEN MENSCHEN BRAUCHT - WIR HELFEN UND BEGLEITEN

## BESTATTUNGSDIENST HERZOG

Inh. Christiane Jahna, Bestattermeisterin

Wir betreuen Sie persönlich auch über die Beerdigung hinaus.

Heimgartenstr. 6  
83527 Haag i. OB  
☎ +498072/3719737  
☎ +498072/3719738  
www.bestattungsdienst-herzog.de  
info@bestattungsdienst-herzog.de

Trauer braucht Raum

Bestattungsvorsorge, damit haben Sie eine Sorge weniger und können sicher sein, dass später alles in Ihrem Sinne erfüllt wird



## Biografie

Andreas Bohnenstengel, geboren 1970 in München, ist Fotokünstler und Diplom-Betriebswirt. Er lebt und arbeitet in München.

Zwischen 1991 und 1994 war er als Pressefotograf beim Münchner Merkur tätig, danach verfasste er Reportagen und Porträts für Magazine wie z.B. Stern, Spiegel, Eltern, das Zeit-Magazin sowie auch für das Diakonische Werk Bayern.

Als Fotokünstler stellt er seit 1993 regelmäßig aus und unterrichtet seit 2004 Fotografie an der Schule für Gestaltung in Ravensburg und der Mediadesign Hochschule in München.

Andreas Bohnenstengel setzt sich in seinen fotografischen Arbeiten hauptsächlich mit Gesellschaft auseinander. Er betreibt Feldforschung mit den Mitteln der Fotografie indem er soziale Gegebenheiten dokumentiert sowie die Phänomene zwischenmenschlicher Beziehungen untersucht. Dabei werden der Mensch und seine Bedürfnisse in den Mittelpunkt gestellt.

## Kuratorenführung

### Der Wasserburger Taubenmarkt aus der Sicht von Andreas Bohnenstengel:

- Ausstellungsführung am Sonntag, 28.4.2019, um 14:30 Uhr
- Andreas Bohnenstengel dokumentierte das lebhafte Treiben auf dem Wasserburger Taubenmarkt. Seine Eindrücke und Erfahrungen, die ihn zu der ausdrucksstarken Fotoinstallation inspirierten, stellt er in einer abwechslungsreichen Führung vor.

## Publikation

Zur Ausstellung ist eine Publikation entstanden, die die Fotografien durch Reportagen der Wasserburger Zeitung und der MUH ergänzt. Sie ist zum Preis von 9,90 Euro während des Taubenmarktes und an der Museumskasse erhältlich.

Text: Museum Wasserburg

Fotos: Andreas Bohnenstengel, s/w-Negative digitalisiert, 1996/1997

Fotoinstallation zum Taubenmarkt im Museum Wasserburg 2019



Abnehmkurs:  
**Ohne Hungern**  
zur Wunschfigur

199,- €  
3 Monate

**Beginnen Sie jetzt ...**

Testen Sie unseren Abnehmkurs: „Ohne Hungern zur Wunschfigur“ und erleben Sie ein Bewegungs- und Abnehmprogramm, ohne Regeln und Verbote. Vereinbaren Sie noch heute einen Termin!

Unser 3-monatiges Komplettangebot für nur 199,- € enthält folgende Leistungen: Anamnese, Abnehmprotokoll und Bewegungstraining

Mein Team und ich freuen uns auf Sie,  
Nadine Holzhammer

 **Therapiezentrum Unterreit**  
Physiotherapie • Fitness • Wellness

**Therapiezentrum Unterreit**  
Am Haselnussberg 3, 83567 Unterreit  
Tel. 0 80 73 / 91 54 49 | Fax 0 80 73 / 91 47 78  
info@therapiezentrum-unterreit.de  
www.therapiezentrum-unterreit.de

**MUSEUM WASSERBURG**

**Der Wasserburger Taubenmarkt**  
Fotografien von Andreas Bohnenstengel  
2.2. - 5.5.2019

 **WASSERBURG AM INN**  
Schleife mit Flair

**Museum Wasserburg**  
Februar bis April Di-So 13-16 Uhr  
ab Mai Di-So 13-17 Uhr  
www.museum.wasserburg.de



## Ausgesuchte Buchempfehlungen direkt von den Experten

Bücher sind ihre Leidenschaft: Die Mitarbeiter der Buchhandlung Fabula in Wasserburg stellen uns ihre Favoriten aus den Neuerscheinungen vor.



### Thema: Roman Der Sommer meiner Mutter

Autor: Ulrich Woelk  
Verlag: C.H.Beck  
Preis: 19,95 €

Empfohlen von Claudia Wenzel

#### Für

- Erwachsene - Frauen wie Männer
- Fans von Coming-Of-Age Romanen
- Liebhaber außergewöhnlicher Familiengeschichten

**Fazit vorneweg:** Ulrich Woelk gelingt nicht nur die spannende Darstellung der gesellschaftlichen Umbrüche, sondern auch die intensive Schilderung einer persönlichen Tragödie.

**Ein Auszug:** ›Es war wie so oft: Durch meine Mutter erlebte ich die Dinge und mein Vater erklärte sie mir.‹

**Inhalt:** Sommer 1969: Der elfjährige Tobias begeistert sich für die Raumfahrt und fiebert der Mondlandung entgegen. Als im Haus nebenan neue Nachbarn einziehen, freunden sich die beiden Familien an. Durch die unterschiedlichen politischen Ansichten beginnt die Ehe von Tobias konservativen Eltern zu bröckeln. Unterdessen macht Tobias seine ersten sexuellen Erfahrungen mit dem Nachbarmädchen.



### Thema: Sachbuch Lauf um dein Leben. Die Weltreise der Sneakers

Autor: Wolfgang Korn  
Verlag: Hanser  
Preis: 15,- €

Empfohlen von Alexandra Stawski

#### Für

- Jugendliche ab 12 Jahren
- aber auch für Erwachsene
- für alle, die das Thema Globalisierung beschäftigt

**Fazit vorneweg:** Ein Buch, das unter die Haut geht, das aufregt, nachdenklich und klar macht: Wir müssen etwas tun und die Welt um uns herum bewusster wahrnehmen.

Eine Reportage, gut und leicht lesbar, aufgelockert durch gelb markierte Infokästchen und witzige Illustrationen.

Die Frage ist nur, ob wir nach Lektüre dieses Buches noch ein Paar Sneakers an unseren Füßen haben wollen?

**Ein Auszug:** ›Die Menschen, die die Marken-Sneakers herstellen lassen, werden reich. Die Menschen, die diese Sportschuhe in der Welt bekannt machen, meistens Spitzensportler, werden auch reich. Die Menschen, die diese Sportschuhe sammeln, sind schon reich und werden noch reicher. Und die Menschen, die diese Sportschuhe kaufen und tragen, kommen sich cool vor. Und zahlen dafür überhöhte Preise. Während gleichzeitig die Menschen, die die Schuhe herstellen, nicht richtig davon leben können und häufig ihre Gesundheit aufs Spiel setzen.‹

**Inhalt:** Ein Reporter findet bei einem Marathon ein Paar gebrauchte Sneakers. Das ist der Auslöser für eine Recherche über die Herkunft dieser Schuhe. Wer hat die Sneakers getragen, wer hat sie hergestellt und wie wurden sie hergestellt? Er berichtet uns von der Geschichte des Turnschuhs, insbesondere natürlich der Sneakers, und auch von der Geschichte des Marathonlaufes. Er erzählt uns aber auch von Menschen wie Wei in China, die ihre Gesundheit bei der Herstellung dieser Schuhe ruiniert und dennoch kaum von ihrem Lohn leben kann. Er erzählt von Abebe und Mammo in Afrika, die sich durch hartes Training einen Marathonsieg und dadurch ein besseres Leben erhoffen. Er erzählt von Umweltverschmutzung, Ausbeutung und Globalisierung.

Am Ende des Buches haben sich ein paar Menschen gefunden, die etwas bewirken und verändern wollen. Und die einfach anfangen, etwas zu tun.

TIPPI!

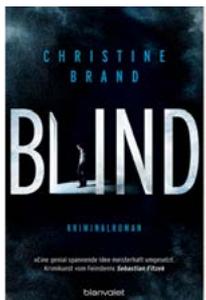
Alle Bücher sind auch im Bücher-Webshop  
bestellbar unter [www.buecherfabula.de](http://www.buecherfabula.de)

  
**Buchhandlung  
Fabula**  
83512 Wasserburg am Inn  
Ledererzeile 23  
Telefon 08071 / 95 15 0  
Telefax 08071 / 95 66 1  
info@buchhandlung-fabula.de  
buchhandlung-fabula.de

Menschen  
mit Büchern  
bereichern



Kinder  
für's Lesen  
begeistern



## Thema: Krimi

### Blind

Autor: Christine Brand

Verlag: blanvalet

Preis: 15,- €

Empfohlen von Sabine Paul

#### Für

- Erwachsene – Männer wie Frauen
- Liebhaber spannender, aber unblutiger Krimis

**Fazit vorneweg:** ›Blind‹ ist ein gut konstruierter Krimi mit fundiertem Hintergrundwissen, was die Autorin auszeichnet. Der Leser erfährt viel von der ›eigenen Welt der Blinden‹, auch wie sich ›blind sein‹ anfühlt, beschreibt die Autorin und setzt damit den Hauptdarsteller gekonnt in den Mittelpunkt des Geschehens. Spannung und Gefühl machen diesen unblutigen Krimi zu einem Leseerlebnis – nicht nur für Krimifans.

**Inhalt:** Nathaniel telefoniert gerade noch mit einer fremden Frau, da hört er einen Schrei und die Verbindung bricht ab. Per anonymer App waren die beiden verbunden. Die Frau half Nathaniel dabei, das richtige Hemd zu wählen. Denn Nathaniel ist blind und auf diese Hilfe angewiesen. Der Schrei klang angsterfüllt. Was, wenn der Frau etwas passiert ist? Nathaniel ist sich ziemlich sicher: Ein Verbrechen ist geschehen.

Allerdings glaubt ihm keiner. Es gibt keine Beweise, keine Spuren. Zusammen mit seiner Freundin Milla, einer Journalistin, recherchiert er selbst, um die Wahrheit heraus zu finden. Aber noch ahnt er nicht, dass er für die fremde Frau die letzte Chance sein könnte - oder ihr Untergang...



## Thema: Sachbuch

### Intervallfasten

Autor: Dr. Petra Bracht

Verlag: Gräfe und Unzer Verlag

Preis: 14,99 €

Empfohlen von Alexandra Stawski

#### Für

- Gesundheitsbewusste
- Abnehmwillige

**Fazit vorneweg:** Ein fundiertes Sachbuch, das in kurz gehaltenen Erläuterungen, dabei leicht verständlich und im Alltag gut umsetzbar, in dieses interessante Thema einführt.

**Ein Auszug:** ›Fasten ist so alt wie die Menschheit selbst. Erfahren Sie nun, wie Sie die in Ihrem Erbgut eingebauten Reparatur- und Verjüngungsmechanismen dazu bringen können, sich zu entfalten. Das Intervallfasten imitiert die Lebensbedingungen, die unsere Vorfahren während der gesamten Evolution geprägt haben, und setzt deswegen genau die Reize, die wir Menschen benötigen, um ein langes und gesundes Leben zu führen.‹

**Inhalt:** Frau Dr. Bracht führt im 1. Teil des Buches in die Geschichte und Theorie des Fastens ein. Sie zeigt, wie sich das Fasten auf den Körper und die Gesundheit auswirkt. Darüber hinaus weist sie darauf hin, dass neben dem Intervallfasten auch körperliche Bewegung von großer Bedeutung ist.

Im Praxisteil findet man dann das Liebscher-Bracht Bewegungsprogramm sowie Rezepte für ein 14-tägiges Fasten-Programm.

## Kunsthandwerker - Markt Verkaufsoffener Sonntag

### 4.+5. Mai 2019 & 31.Aug.+1.Sep. 2019

Sa. 10-18 Uhr & So. 10-17 Uhr  
bei WEKO Wohnen Rosenheim

**Kostenfreie Standplätze für Aussteller! Info & Anmeldung:**

**SerVILo**  
Event • DruckDesign • Agentur  
freundlich • kompetent • zuverlässig  
[www.servilo.biz](http://www.servilo.biz)

Ida Lösch • [info@servilo.biz](mailto:info@servilo.biz)  
Büro 08073 - 402 98 54  
Mobil 0175 - 520 96 80  
Fax 08073 - 402 98 51  
Klosterstr. 8 • D-83546 Au a.Inn

Treibholz Deko ... Geschenke ... Filz ... Kissen ... Sein ...  
Kinderkleidung ... Taschen ... Schmuck ... Sohnraum Deko  
... Lederwaren ... Glas & Gravur ... Trachten Accessoires ...  
Feinkost ... Strickwaren ... Holzkunst ... und vieles mehr!



## Grünthaler Theaterg'schichten: Brautschau der ›modernen‹ Art

Die Bühne des Gasthauses Mittermaier in Einharting wird in diesem Jahr der Schauplatz einer erfrischenden Komödie von Frederik Holtkamp. Drei Jungbauern wünschen sich Freundinnen - doch wie findet man die passende heutzutage? Die modernen Möglichkeiten, Frauen kennenzulernen, überfordern die jungen Männer beinahe...

Einer der Hauptdarsteller ist Michael Mittermaier. Sein komödiantisches Talent brachte ihn bereits 2009 beim Theater in Grünthal in dem Stück ›Der Teufelslehrling‹ auf die Bühne. Auf die Idee, im Theater als aktiver Schauspieler mitzuwirken, brachte ihn eine Freundin.

### Was reizt dich am Theaterspielen?

Die Mitspieler, Bühnenbauer, Regie usw. - allesamt Bekannte und Freunde. In diesem Team verbringe ich gerne Zeit. Dieses Jahr bin ich zum 11. Mal als aktiver Schauspieler dabei. Und jedes Jahr wieder warte ich sehnsüchtig auf den Anruf, dass ich als Spieler gebraucht werde.

### Hat das Theaterspielen etwas mit deinem Beruf zu tun?

Ja und nein. Nach meiner Zeit am Gymnasium Gars habe ich Physik an der Technischen Universität in München studiert. Aktuell bin ich dort als wissenschaftlicher Mitarbeiter beschäftigt. Das hat zunächst überhaupt nichts mit Theater zu tun. Es ist allerdings von Vorteil, mit einem gewissen Witz und Humor technische Inhalte zu vermitteln und mit Kollegen zu diskutieren. Im Radiointerview der Inn-Salzwelle oder in unserem Video für die Cold-

Water-Challenge hilft ebenfalls ein wenig Wortwitz und Humor, um sich selbst und die Teamkollegen lustig und amüsant zu präsentieren.

### Leben in München und spielen in Grünthal - das klingt aufwändig?

Vieles lässt sich über E-mail oder Whatsapp während der Vorbereitungszeit regeln: Stücke lesen und kurze Beurteilungen schreiben, Unterstützung anbieten beim Umschreiben von Texten, kurze Absprachen wegen Kostümen usw. Sobald jedoch ein Stück ausgesucht wurde und die Proben beginnen, muss jeder aktive Spieler anwesend sein. Das bedeutet für mich, zwei- bis dreimal pro Woche zwischen München und Grünthal hin und her zu fahren. Meine Schwester Anna lebt ebenfalls in München und ist auch seit einigen Jahren im Theater aktiv auf der Bühne. Wir pendeln gemeinsam, das macht die ganze Fahrerei deutlich angenehmer.

### Deine Freundin hast du auch schon mit dem Theater-Virus angesteckt?

Hannah hat mich mit allen Hobbies und Vereinen kennengelernt und meine Vorliebe zum Theater von Anfang an unterstützt. Mittlerweile hat sie selbst in kleineren Rollen mitgewirkt und steht uns als Souffleuse zur Verfügung. Wir haben einfach Spaß mit den Theaterkollegen, egal, wer neben einem sitzt. Wir besuchen auch alle gemeinsam die Vorstellungen anderer Theatervereine im gesamten Landkreis und darüber hinaus und genießen die Theaterstücke aus der Sicht des Zuschauers.



Um Gottes Willen - 2010



Wer nicht wirbt, der stirbt - 2011



Kaffee schwarz & Böfflamott - 2015



### Klostergärtnerei Gars am Inn

**Zierpflanzen**  
**Gemüsepflanzen**  
**Gewürze**  
**winterharte Stauden**  
**Floristik ...**

*traditionell  
vielfältig  
kundennah*

Kloster-Auer-Straße 7  
83536 Gars am Inn  
Telefon 08073 388245  
www.klostergaertnerei-gars.de

**Öffnungszeiten**

<i>März bis Oktober</i>	<i>November bis Februar</i>
Mo-Fr: 8.00-12.00 Uhr	Mo-Fr: 8.00-12.00 Uhr
13.00-17.30 Uhr	13.00-17.00 Uhr
Sa: 8.00-12.00 Uhr	Sa: 8.00-12.00 Uhr



Im Interview bei Radio Inn-Salzach-Welle mit Regisseurin Brigitte Wastlhuber - 2017

## Welche Highlights hast du in deinen Rollen erlebt?

Da war so einiges dabei - aber jedes Jahr ist das erste Lachen des Publikums ein besonderer Moment. Bis dahin wird in jeder Probe mitgefiebert, bis ich den Text der anderen Spieler fast besser kann als meinen eigenen Part. Vor jeder Vorstellung steigt die Anspannung enorm an, aber sobald der erste Witz von den Zuschauern mit Lachen kommentiert wird, löst sich das Lampenfieber in Spaß mit den Leuten auf. Und dann hängt es von der Rolle ab, ob ich in dem Stück das Mädchen erobern kann und einen Kuss bekomme oder doch wieder eine Watsch'n kassiere. Zweiteres passiert leider deutlich häufiger. Mein Haar- und Bartschnitt muss sich ebenfalls anpassen. Meine Freunde und Kollegen wissen schon, dass ich erst nach der letzten Vorstellung zum Friseur gehen darf.

## Was wünschst du dir für die Zukunft des Grünthaler Theaters?

Das ist einfach: Immer gute Stücke aus den Theaterverlagen zur Auswahl, immer ein super Team mit viel Spaß und coolen Theater Nachwuchs, damit unser Publikum jedes Jahr gut unterhalten wird. Und ich wünsche mir die Fortsetzung unserer Tradition, die Bewohner der umliegenden Behinderten- und Altenheime mit ihren Betreuern stets kostenlos zu einer Vorstellung einzuladen, so wie auch dieses Jahr am Palmsonntag, 14. April 2019, um 14:00 Uhr. Wir freuen uns auf unsere Gäste!

## Im diesjährigen Theaterstück geht es um die Möglichkeiten, Frauen kennen zu lernen - was würdest du empfehlen?

Auf jeden Fall einen individuellen Weg, der Erfolg verspricht. Die Jungbauern in unserem Stück lassen sich über ihre Möglichkeiten vom örtlichen Gastwirt, der Postbotin und einer Studentin beraten. Daraus entsteht eine Idee mit einer Videobotschaft. Tatsächlich ist es dann aber gar nicht so einfach, die eigenen Vorzüge ins rechte Licht zu rücken. Unsere Zuschauer sind eingeladen, sich über die Bemühungen der jungen Männer und ihre Erfolgsaussichten köstlich zu amüsieren.

## Vielen Dank Michael für diese kleine Zeitreise durch dein Theaterleben und viel Erfolg mit wenig Lampenfieber für das neue Stück »Landeiers«.

Text: Anita Krägeloh, Theatergruppe Grünthal  
Fotos: Chaplin, Anita Krägeloh

31 - Frühjahr 2019

## Viel hilft viel.

Unsere digitalen Leistungen:

**Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.**

**Wir machen den Weg frei.**

Mit unseren vielfältigen digitalen Services helfen wir Ihnen, Ihre Bankgeschäfte ganz bequem überall und jederzeit zu erledigen. Erfahren Sie mehr in einer unserer Filialen oder auf [www.rbk-haag-gars.de](http://www.rbk-haag-gars.de)

**Raiffeisenbank  
Haag-Gars-Maitenbeth eG**

## Theater in Grünthal

# LANDEIER

Komödie in 2 Akten  
von Frederik Nitzkamp

**Spieltage:**

<p><b>Samstag, 06. April 2019</b> um 19:30 Uhr</p> <p><b>Sonntag, 07. April 2019</b> um 19:30 Uhr</p> <p><b>Freitag, 12. April 2019</b> um 19:30 Uhr</p>	<p><b>Samstag, 13. April 2019</b> um 19:30 Uhr</p> <p><b>Palmsonntag, 14. April 2019</b> um 14:00 Uhr</p> <p><b>Ostersonntag, 21. April 2019</b> um 19:30 Uhr</p>
--	---

**Im Gasthaus Mittermaier in Einharting**  
**Platzreservierung unter: 08638 / 8728267**



## Eindrucksvolle Aktivitäten beim Trachtenverein Reichertsheim

Auf ein von kulturellen Höhepunkten und vom Brauchtum geprägtes Jahr 2019 freuen sich die Reichertsheimer Trachtlerinnen und Trachtler. Das Wirtshaussingen im Februar im Gasthaus Wagenspöck machte als erste Veranstaltung des Jahres den Anfang.

Ebenfalls ins Gasthaus Wagenspöck waren die Mitglieder am 23. 3. zur Frühjahrsversammlung eingeladen. Neben den Berichten über das letzte Jahr warteten weitere Höhepunkte auf die Trachtlerinnen und Trachtler. So wurde beispielsweise die Vereinsfahne präsentiert, die aus dem Jahr 1923 stammt und sehr stark verschlissenen von der Fahnenstickerei Jaeschke in Engelsberg rundum erneuert wurde. Aber auch das 100-jährige Gründungsfest, das mit Festtagen um den 2. August 2020 herum gefeiert wird, war Thema der Versammlung.

Fleißig geprobt wird bereits für das Frühjahrstheater. Zur Aufführung kommt die Komödie »Der siebente Bua« von Max Neal und Max Ferner. Das heitere Stück spielt um die Jahrhundertwende und war bereits bei den Aufführungen 1947 und 1997 ein großer Erfolg. Der verschuldete Kornreutherbauer wird zum siebten Mal Vater und erwartet wegen der Patenschaft des Königs und dem damit verbundenen Patengeschenk den »siebten Buam«. Da jedoch dem »Buam« etwas entscheidendes fehlt, wollen ihm Hebamme und Familie nach der Geburt nicht die Wahrheit sagen. Erheblicher



Szene aus dem aktuellen Stück »Der siebente Bua«

Wirbel kommt ins Haus, als der Flügeladjutant des Königs auf den Plan tritt, um sich von den sieben Buam des Bauerns zu überzeugen. Eindrucksvoll ist dabei, wie die sechs Buam des Kornreuthers auf die Bühne kommen und sich wie die Orgelpfeifen aufstellen. Die Spieltermine sind aus der Anzeige ersichtlich, das Foto stammt von der Aufführung im Jahr 1997. Eine wesentliche Verbesserung für die Besucher ist ein Podest ab der Hälfte des Saales, welches für die Zuschauer eine gute Sicht auf die Bühne ermöglicht.

Die Leonhardischützen Thambach und der Trachtenverein Reichertsheim, der mit dem Gutsgasthof in Thambach eine neue Heimat für seine Veranstaltungen gefunden hat, stellen am Sonntag, 28. April, gemeinsam den Maibaum in Thambach auf. Der Festtag beginnt mit dem Patroziniumsgottesdienst in der St. Georgs-Kirche in Thambach um 10.00 Uhr und anschließender Fahrzeugweihe. Darauf folgend gibt es Mittagstisch und um 13.00 Uhr beginnt das Maibaumaufstellen mit den Thambacher Böllerschützen, der Trachtenblaskapelle Ramsau sowie den Tanz- und Plattlergruppen und den Goaßlschnalzern des Trachtenvereins.

Beim 100-jährigen Gründungsfest des Trachtenvereins Wasentegernbach am 2. Juni treten der Trachtenverein und die Trachtenblaskapelle Ramsau gemeinsam auf. Hier kommt auch die mit Trachtlerinnen und Trachtlern besetzte Thambacher Leonhardttruhe mit Pferdegespann zum Einsatz.

Auch beim Gautrachtenfest in Altötting am 21. Juli und beim 100-jährigen Gründungsfest des Trachtenvereins in der Ramsau bei Berchtesgaden am 18. August erscheinen sowohl der Trachtenverein als auch die Trachtenblaskapelle Ramsau.

Ein weiterer Höhepunkt des Brauchtumsjahres wird das Leonhardifest in Thambach sein, das am Sonntag, 13. Oktober, mit Festgottesdienst, Umritt mit Umfahrt und abschließendem Te Deum gefeiert wird.

Musikalisch eindrucksvoll werden sich der Volksmusikabend am Kirchweihmontag, 21. Oktober, und der Leonharditanz am Freitag, 8. November, präsentieren, bevor das Herbsttheater »die Bretter, die die Welt bedeuten« im Gutsgasthof in Thambach in Beschlag nimmt.

Text & Foto: Gust Grundner

## Trachtenverein Reichertsheim

### Theater in Thambach

# Der siebente Bua

Komödie in drei Akten von Max Neal und Max Ferner

Spieltage:

<b>Samstag,</b>	<b>06. April 2019,</b>	<b>20.00 Uhr</b>
<b>Sonntag,</b>	<b>07. April 2019,</b>	<b>20.00 Uhr</b>
<b>Freitag,</b>	<b>12. April 2019,</b>	<b>20.00 Uhr</b>
<b>Samstag,</b>	<b>13. April 2019,</b>	<b>20.00 Uhr</b>
<b>Sonntag,</b>	<b>14. April 2019,</b>	<b>14.00 Uhr</b> <b>und 20.00 Uhr</b>



## 1.428 Stunden Lebenszeit & A hinterfotzigs Mistviech

Theaterspieler in Mittergars und das aktuelle Stück

Auch in diesem Jahr öffnet sich der Vorhang im Mittergarser Dorfsaal und der Theaterverein heißt nunmehr zum 17. Mal seine Gäste aus nah und fern »Herzlich Willkommen«.

Bereits in den letzten Jahren hat sich gezeigt, dass das Interesse an den Theateraufführungen in der Region nach wie vor groß ist und die einzelnen Theater im Umkreis gut besucht werden. Das freut die aktiven Theaterspieler natürlich sehr, denn sie investieren über einige Monate hinweg einen Großteil ihrer Freizeit, um ihrem Hobby oder bei einigen vielleicht sogar ihrer Leidenschaft, dem Theater spielen, nachzugehen.

In Mittergars kann man diese Leidenschaft bei allen Spielern spüren. Jedes Jahr aufs Neue stellen sie ihre Freizeitaktivitäten und sonstigen Verpflichtungen hinten an und verbringen ihre Zeit mit Theaterproben, zusätzlichem Bühnenbau und etlichen Aufführungen. In Mittergars hat es sogar ein Spieler geschafft, bei den bis dato allen 17 Aufführungen immer dabei zu sein. Für alle, die noch nie Theater gespielt haben, hier ein kurzes Rechenbeispiel.



Frauenpower 2005

Eine Probe dauert ca. zwei Stunden (kann auch länger dauern, aber wir wollen mal nicht übertreiben, schließlich kommt die Geselligkeit auch nicht zu kurz). In Mittergars proben wir ca. 30 Mal vor der ersten Aufführung. Durchschnittlich acht Aufführungen haben wir jedes Jahr gespielt, die etwa drei Stunden gedauert haben (natürlich mit Pausen, aber auch hinter der Bühne ist es mitunter sehr anstrengend, das ist nicht zu unterschätzen). Das ergibt dann nach Adam Riese 1428 Stunden Lebenszeit (denn  $(30 \times 2 + 8 \times 3) \times 17 = 1428$ ), die Harry Bauernschmid am Ende der Saison 2019 mit Theaterspielen verbracht haben wird. Wir fragen bei Harry



Harry in »Die drei Dorfheiligen« 2003

nach und sprechen mit ihm darüber, woher er seine Motivation nimmt, ob er es schon einmal bereut hat, zugesagt zu haben und seine schönsten Erlebnisse, die ihm in Erinnerung geblieben sind.

**Harry, in den letzten 17 Jahren haben insgesamt 35 Schauspieler bei den Theaterstücken in Mittergars eine Sprechrolle übernommen. Du warst jedes Jahr dabei. Woher nimmst du die Motivation, jedes Jahr wieder mitzumachen?**

Der Wunsch, Theater zu spielen, entstand in meiner frühesten Kindheit als

# Agracool

METALLBAU // KÄLTE- & KLIMATECHNIK // VERKAUF  
Ihr kompetenter Partner bei Haag in Oberbayern.

// METALLBAU  
WIR GESTALTEN IHRE WÜNSCHE



Unser breites Produktspektrum umfasst alles rund um den **klassischen Metallbau** wie Barock, innovative, moderne **Designwerke** oder einfache Konstruktionen. Egal ob klassisch rein aus Stahl, feuerverzinkt, Edelstahl oder in Kombination mit anderen Werkstoffen, wir realisieren qualitative Metallzeugnisse ganz nach Ihren Bedürfnissen.

// KÄLTE & KLIMA

Kältetechnik  
Tiefkühlzellen-Kühlzellen  
Wärmerückgewinnung  
Gewerbekälte  
Milchkühlungen  
Klimatechnik  
für Gewerbe und Industrie  
für den Hausgebrauch  
Service und Wartung

// AGRACOOOL BRANDMEIER  
Rainbach 26, 83527 Kirchdorf  
[www.agracool.de](http://www.agracool.de)

METALLBAU  
Ansprechpartner: Robert Brandmeier  
Tel. 08072 37000-50 | Fax 08072 37000-59  
[robert.brandmeier@agracool.de](mailto:robert.brandmeier@agracool.de)

KÄLTE- & KLIMATECHNIK  
Ansprechpartner: Robert Scheyerl  
Tel. 08072 37000-30 | Fax 08072 37000-39  
[robert.scheyerl@agracool.de](mailto:robert.scheyerl@agracool.de)



De Besenhex 2007

ich beim damaligen Wirt in Mittergars die »großen Theater« anschauen durfte. Ich hab als Ministrant und in der Landjugend dann auch schon immer bei den Sketchen und Einaktern mitgespielt. Als sich dann mit dem Dorfsaal und der Neugründung des Theatervereins die Chance bot, auch wieder größere Stücke auf die Bühne zu bringen, war für mich

klar, dass ich da auch dabei sein will. Und das ist jedes Jahr wieder so.

## Warst du schon mal kurz davor, dass du absagst oder keine Zeit hattest?

Tja, ich denke, wenn jemandem etwas wichtig ist, dann nimmt man sich die Zeit dafür. Es gibt sicher immer mal wieder Situationen und Ereignisse, die die Proben- und Spielzeit nicht einfacher machen, aber absagen war dann schlussendlich doch nie eine Option für mich.

## Was gehört zu deinen Highlights während einer Theatersaison?

Eigentlich immer das Gefühl der Erleichterung, wenn die Premiere gut gelaufen ist. Nach der Premiere nimmt dann auch schön langsam die Nervosität ab und es geht alles lockerer von der Hand. Diese Nervosität ist auch nach all den Theaterjahren immer noch da.

## Was ist dir persönlich lieber: Größere Rollen mit viel Text oder darf es auch eine Nebenrolle sein?

Da wiederhole ich meine vor vielen Jahren getätigte Aussage an die Regie: Ich freue mich jedes Jahr wieder, wenn

## »Die gestohlene Kirchweih«

Der Handlung des diesjährigen Stücks liegt eine wahre Begebenheit zu Grunde. In einem kleinen Ort in Oberfranken wird seit Jahren eine Woche Kirchweih gefeiert. Dem Brauchtum zu Folge beginnen die Festtage immer mit dem so genannten »Kirchweih ausgraben«. Hierzu wird in einem nahen Wald die Kirchweih in Form einer klei-

nen Holzkiste, gefüllt mit verschiedenen alkoholischen Getränken, ausgegraben. Diese wurde bereits ein Jahr vorher am letzten Tag der Kirchweih eingegraben. Vor einigen Jahren war eben diese Kiste gestohlen worden. Und so liest man in der Inhaltsangabe des diesjährigen Stücks »Die gestohlene Kirchweih« folgt:

In einer Gemeinde bereitet sich jeder auf die traditionelle Kirchweih vor. Die Männer im Festausschuss planen wie jedes Jahr die Art der Feier. Die Frauen fasten bereits seit drei Wochen, um für die heimlich mit dem Pfarrer geplante Modenschau fit zu sein. Der Pfarrer hat einen Wettbewerb ausgeschrieben: Das harmonischste Paar soll mit einem von ihm gestifteten Geldbetrag prämiert werden.

Doch aus verschiedenen Gründen hat plötzlich fast jeder einen Anlass, die Kirchweih ausfallen zu lassen und so sind gleich vier Personen mit Schaufel oder Spaten unterwegs, um die Kirchweihkiste vorzeitig verschwinden zu lassen. Und so kommt es dann auch: Die Kirchweih ist weg...

Wer wissen will, wer die Kirchweihkiste ausgegraben hat, hat an zehn Terminen die Gelegenheit, den Theaterverein Mittergars und natürlich auch Harald Bauernschmid und Steffi Brandl zu erleben.

Reservierungen werden wie gewohnt unter 08073/1566 telefonisch entgegengenommen.

**Theater Mittergars 2019**  
**Die gestohlene Kirchweih**

Freitag, 05.04.19  
 Samstag, 06.04.19

Freitag, 12.04.19  
 Samstag, 13.04.19  
 Sonntag, 14.04.19

Sonntag, 21.04.19

Freitag, 26.04.19  
 Samstag, 27.04.19  
 Sonntag, 28.04.19

Dienstag, 30.04.19

Reservierung: 08073 / 1566  
 weitere Infos: [www.mittergars.de](http://www.mittergars.de)

Jeweils um 19:30 Uhr



ich dabei sein darf, welche Rolle ist mir dann egal. Sicher ist es so, dass mehr Text auch mehr lernen bedeutet. Allerdings bin ich bei weniger Einsätzen auch schon mal gefährdet, etwas nachlässiger zu werden.

## Gibt es eine Lieblingsrolle aus den letzten 17 Jahren?

Das ist schwierig. Jede Rolle hatte ihren Reiz. Persönliche Highlights waren für mich natürlich der Pfarrer Vilinger in ›Der blaue Kruag‹ und auch der Schwarzbrenner Fusl in der ›Sauerkraut-Connection‹.

## Umgekehrt gefragt: Gibt es eine Rolle, mit der du bis zum Schluss deine Schwierigkeiten hattest?

So eine Rolle hat es eigentlich noch nie gegeben. Sicherlich ist es bei der ein oder anderen schwieriger, aber das kennt man ja - mache Dinge liegen einem einfach besser, andere schlechter.

## Wen spielst du denn im aktuellen Stück ›Die gestohlene Kirchweih‹?

Ich spiele den Schreinermeister Georg Meier, der mit seinem Freund Josef



*Soviell Krach in einer Nacht 2013*



*Die unglaubliche Gschicht vom Gestohlenen Stinkerhäus 2015*

**Ihr kompetenter Partner für Gutachtenerstellung.**

**SZU**  
Sachverständigen Zentrale für Unfallschaden Ermittlung GmbH

**24/7 SERVICE**  
@ info@szu-gmbh.de  
+49 (0) 8638 - 98160 00

- Kfz-Gutachten und Kfz-Bewertungen
- Nutzfahrzeug-Gutachten
- Begutachtungen von Sonderfahrzeugen
- Havarie-Schadensgutachten
- Begutachtungen von Campingfahrzeugen
- Begutachtungen von Booten
- Begutachtungen von Maschinen
- Beweissicherungen
- OWI und Unfallanalytik
- Bau-Gutachten

Teplitzer Straße 4 · 84478 Waldkraiburg  
[www.szu-gmbh.de](http://www.szu-gmbh.de)

**SHGM Bau**  
Meisterbetrieb

- Neubau
- Umbau
- Landw. Bauten
- Bauplanung
- Gerüstbau
- Fließ-Estrich
- Blower-Door-Test

Graben 3  
84437 Reichertshausen  
Tel. 0 80 73 / 38 47 19  
Mobil 0172 / 8 66 84 85  
info@shgm-bau.de  
www.shgm-bau.de

**Bauunternehmen**

**St. Nikolaus**  
Seniorenzentrum Kraiburg

**Wir bieten in unserer Einrichtung**

- Vollstationäre Dauerpflege von Senioren** in Wohngruppen und familiärer Atmosphäre
- Beschützende Pflege** für Alzheimer- oder demenz-erkrankte Bewohner
- Kurzzeitpflege/eingestreuete Tagespflege** während Urlaubszeiten oder aus anderen dringlichen Gründen zur familiären Entlastung
- Wohnen für Rüstige im Appartement**  
Neben der fachlichen Qualifikation unseres motivierten und geschulten Personals bieten wir zahlreiche abwechselnde Maßnahmen zur Therapie und Freizeitgestaltung.

**Lernen Sie uns probeweise kennen. Wir unterstützen Sie gerne bei allen Fragen und Formalitäten.**

**Ankommen, Verweilen, Wohlfühlen ...**

Ihr Ansprechpartner  
Maria Pojda · Hausleitung

**Kontakt**  
St. Nikolaus GmbH  
Seniorenzentrum Kraiburg  
Bahnhofstraße 17 · 84559 Kraiburg  
Tel. (0 86 38) 98 76 - 0  
Fax (0 86 38) 98 76 - 42  
maria.pojda@nikolaus-kraiburg.de  
www.nikolaus-kraiburg.de

**Pflegekräfte gesucht!**



im Festausschuss für die Kirchweihfeierlichkeiten sitzt und einige Irrungen und Wirrungen durchmachen muss, bis das Fest schließlich gefeiert werden kann.

## Fällt es dir schwer, dich auf andere Mitspieler einzustellen?

Es ist immer wieder schön, wenn neue Spieler in den aktiven Theaterkreis dazukommen. Die Spieler, mit denen ich schon lange zusammenspiele, kenne ich so gut, dass ich auch deren persönliche Eigenheiten gut zu nehmen weiß.

## Wie ist es mit Neuzugängen, wie würdest du hier die »Integration« beschreiben/ einschätzen?

Jeder Neuzugang ist bei uns herzlich willkommen. Ich glaube, dass sich alle, die bisher bei »unserm Hauf« mitgespielt haben, auch wohlfühlen. Das hoffe ich zumindest.

Texte & Fotos:

Martina Grasser - Theaterverein Mittergars



In diesem Jahr spielt Stephanie Brandl zum ersten Mal Theater in Mittergars und auch zum ersten Mal überhaupt in einem Theaterstück mit. Auch sie wollen wir nach ihrer Motivation fragen und wie es ihr bisher mit dem »neuen Hobby« geht.

## Steffi, wie bist du zum Theaterspielen gekommen?

Nachdem ich im Theater 2018 eine Statistenrolle hatte und mir der »Blick hinter die Kulissen« sehr gut gefallen hat, probiere ich es in diesem Jahr mit einer kleinen Sprechrolle.

## Wie würdest du deine Rolle beschreiben?

Mit einem Zitat der Regie: »Hinterfotziges Mistviech« – mehra sog i ned!

## Hast du es dir bis jetzt so vorgestellt?

Dass die Theaterer ein recht zünftiger Haufen sind, bei dem es immer was zu lachen gibt, habe ich ja schon gewusst. Bis jetzt macht's mir Spaß – und irgendwann gewöhne ich mich auch dran, dass ich in der Probenzeit weniger Schlaf bekomme.

## Kannst du dir vorstellen, dass jemand 17 Jahre am Stück Theater spielt?

Puh, das ist wirklich eine ganz schön lange Zeit.

Grand Malheur 2016



Der vergessliche Bürgermeister 2018



Elfriede und Georg  
**Thanner**

Marktplatz 7 · Gars · ☎ (0 80 73) 97 60

- Fleisch und Wurst
- Feinkost und Käse
- Obst und Gemüse

**EDEKA** Wir lieben Lebensmittel

Deutsche Post

Elektroinstallation  
Elektrogeräte  
Kundendienst

**Der kompetente Partner  
in allen Sicherheitsfragen!**

**Bewachtungsservice Rosenheim GmbH**  
Königstraße 22 · 83022 Rosenheim  
Tel. 0 80 31 / 40 90 30  
Fax 0 80 31 / 40 90 329  
bsr-info@bsr-rosenheim.de

**... rund um die Uhr**



## Drei Quadratmeter für die Gelbbauchunke

Vielleicht können sich die über 50-jährigen noch erinnern, wie es in den 70er Jahren in manchen Pfützen nach einem Gewitterregen »gebrodelt« hat. Es war die Gelbbauchunke, die dann hier Hochzeit feierte und ihre Eier ablegte.

Durch verschiedenste Eingriffe ging ihr Vorkommen jedoch stark zurück. Schließlich ist sie sogar auf der roten Liste der bedrohten Tierarten gelandet, auf der sie als stark gefährdet eingestuft wird. Süddeutschland und die Region hier, insbesondere unser InnHügelLand, liegt in der Kernzone ihrer Verbreitung.

Es trifft uns also eine besondere Verantwortung für diese Tierart und es ist wirklich einfach, ihr zu helfen. Sehr gut bewährt hat sich eine gut komprimierte

Traktorspur, in der sich Regenwasser sammeln kann. Je länger diese Spur von der Sonne beschienen wird, desto besser. Natürlich sollte man bei erfolgreicher Besiedelung nicht mehr hineinfahren.

In der Praxis heißt das: Im Winterhalbjahr die Spur komprimieren, von April bis Oktober dann umfahren. Die Spur darf bei längerer Trockenheit auch austrocknen.

Die Gelbbauchunke laicht mehrmals im Jahr ab und viele ihrer Fressfeinde gehen durch das Trockenfallen ein. Natürlich kann man auch Tümpel anlegen oder Stellen wieder vernässen – je mehr Aktionen, umso besser für die Gelbbauchunke. Schön wäre es, wenn solche Maßnahmen so selbstverständlich werden wie das Aufhängen von Vogelnist-



Gut getarnt in ihrer Umgebung - nur an der Bauchunterseite ist die charakteristische gelb-schwarze Färbung sichtbar



kästen. Vielleicht schafft es die Gelbbauchunke dann wieder von der Liste der stark gefährdeten Arten.

Text: Werner Heidemann, Gelbbauchunkenbetreuer

Foto: Thomas Stephan

(Quelle: BUND Steckbrief zur Gelbbauchunke)

# STURZ

OMNIBUS-UNTERNEHMEN

ZENOSTR. 3 / SCHÖNBRUNN - 84427 ST. WOLFGANG

[www.sturz-reisen.de](http://www.sturz-reisen.de) [sturz-reisen@t-online.de](mailto:sturz-reisen@t-online.de)

**30.03.19 Ausflug nach Salzburg / Fa. Wenatex**

**13.04.19 Musicals in Stuttgart:**

„Aladdin“ oder „Anastasia“

**16.04.19 + 07.05.19 Nachmittagsfahrten**

**12.05.19 Muttertag! Donauschiffahrt ab Passau**

**29.06.19 Gartenschau in Wassertrüdingen**

**13.07.19 Fahrt zum „Bergdoktorhaus“ in Söll**

**03.08.19 Fest der Porzelliner in Selb**

### Reisen 2019

**22.-25.04.19 Eröffnungsfahrt nach Slowenien:**

**Tulpen&Meer** (4-Sterne Hotel am Meer in Portoroz)

**11.-12.05.19 Muttertagsfahrt ins Salzburger Land**

**08.-10.06.19 Kurztrip nach Jesolo** (das Meer schnuppern & baden & Lagunenstadt Venedig besuchen)

**10.-16.06.19 7 T. Badereise n. Porec (Pfungsten)**

**24.08.-01.09.19 9 T. Badereise n. Kroatien**

**03.-04.09.19 2 T. Europapark Rust**

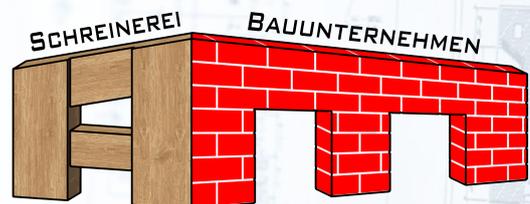
**03.-05.10.19 Fränk. Weinland: Bamberg-Volkach**

**02.-06.11.19 5 T. Rom – die ewige Stadt**

**Auskunft und Anmeldung unter:**

**Tel.: 08072-477 Fax: 08072-8427**

[WWW.ANTON-MANHART.DE](http://WWW.ANTON-MANHART.DE)



## ANTON MANHART

Qualität seit über 100 Jahren



FENSTER·  
KÜCHEN·  
HAUSTÜREN·  
INNENTÜREN·  
TREPPEN·  
MÖBEL·

•SCHLÜSSELFERTIGES  
BAUEN  
•ROH- UND  
INDUSTRIEBAUTEN  
•ALTBAUSANIERUNG

**TEL. 08073 / 91606-0**



## Große Ausstellung im Haus der Kultur: Ein Kanal entsteht

Der Bau des Innkanals von 1919 bis 1923 zwischen Fraham und Ebing

Seit 100 Jahren gibt es den Innkanal. Die meisten Menschen machen sich, egal ob sie das Bauwerk sekundenschnell überqueren oder daran gemütlich spazieren gehen, wohl selten Gedanken, wann und warum der Kanal entstand. Stadtarchiv und Stadtmuseum Waldkraiburg wollen diese Fragen in einer Ausstellung im Haus der Kultur beantworten. Die Ausstellung wird am Internationalen Museumstag, Sonntag, 19. Mai 2019, eröffnet und bis Sonntag, 28. Juli 2019, zu sehen sein. Rund 150 historische Bilder, Pläne und Dokumente vom Kanalbau aus den Jahren 1919 bis 1923 werden den Besuchern präsentiert. In der Ausstellung werden neben den Arbeiten auf der Großbaustelle auch die weitreichenden Auswirkungen des Kanalbaus auf die Bevölkerung in den Orten zwischen Fraham und Ebing erläutert.

Vorab einige grundlegende Daten zur Geschichte des Innkanals, der bei seiner Entstehung als die größte Baustelle Europas bezeichnet wurde:

Bereits seit 1912, also noch vor dem Ersten Weltkrieg, gab es gezielte Planungen, die gewaltigen Wassermengen des Inns für die Stromgewinnung zu nutzen. Aus wirtschaftlichen und militärischen Gründen sollte die elektrische Energie für die Aluminiumerzeugung Verwendung finden. Der Erste Weltkrieg, der im August 1914 begann und Deutschland und ganz

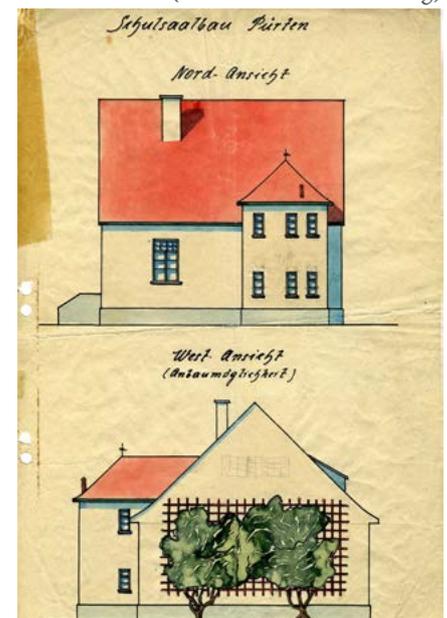
Europa völlig unvorbereitet traf, dauerte bis November 1918. Während dieser Jahre war die Realisierung eines solch großen Bauprojekts undenkbar. Dennoch verfolgte man auch in den Kriegsjahren die Planungen weiter. Deshalb wurde 1917 in München die Innwerk AG gegründet. Kaum waren die Kriegshandlungen eingestellt, begannen bereits im Januar 1919 die ersten konkreten Bauvorarbeiten.

Die Bevölkerung in den betroffenen Orten erfuhr schon ab 1916 in Zeitungsartikeln der Lokalzeitung vom Bau eines Kanals und beobachtete diverse Vermessungsarbeiten auf ihren Fluren zwischen Fraham und Ebing besorgt und argwöhnisch. In einer Versammlung von Grundstückseigentümern im Pürtener Gasthaus im April 1916 bezeugten diese gemeinsam ihren Widerwillen gegenüber dem Bauvorhaben und erklärten schriftlich, keinesfalls land- und forstwirtschaftliche Flächen verkaufen zu wollen. Aus Protest entfernten viele auch die auf ihren Feldern und Wiesen eingeschlagenen Vermessungspflöcke. Aber jeder Widerstand war zwecklos. Auch mehrere Versuche den Trassenverlauf zu ändern, schlugen fehl.

In Folge des Waffenstillstandes am 11. November 1918 wurden schlagartig hunderttausende junge Männer aus dem Kriegsdienst entlassen und strömten vielfach ohne Berufsausbildung und Zukunftsperspektiven in ihre Heimat zurück. Die zerrüttete wirtschaftliche

Lage unmittelbar nach Kriegsende und die harten Bedingungen des Versailler Friedensvertrags von 1919 ließen die Arbeitslosenzahlen stark anwachsen. Diese Situation sahen die neuen, demokratisch gewählten Regierungen sowohl in Bayern wie im Deutschen Reich mit großer Sorge. Die ursprünglich zusammen mit Privatfirmen geplante Errichtung einer Aluminiumhütte bei Töging konnte nicht mehr realisiert werden. Stattdessen trat nun der Freistaat Bayern und das Deutsche Reich als gemeinsame Gesellschafter und Bauherren auf - auch mit der Absicht,

Bauplan für das zweite Schulhaus in Pürten, September 1921 (Stadtarchiv Waldkraiburg)



**SOMITAS**® Seit 1997  
Pflege wie sie sein sollte

**Grundpflege, Behandlungspflege,  
Betreuung,  
Beratung und Schulung  
pflegender Angehöriger,  
Essen auf Rädern, Hausnotruf**

Ihr häuslicher Pflegedienst in Gars, Unterreit, Jettenbach,  
Heldenstein, Aschau, Ampfing, Waldkraiburg u. Umgebung

Tel. 08073/2044 [www.somitas.de](http://www.somitas.de)

**Praxis für Physiotherapie**

Inh. Paul Kreiter  
Stowa Gewerbehof  
Werkstraße 2  
83555 Gars Bahnhof  
Tel. 08073-916 72 91  
Fax 08073-916 72 92  
info@physio-kreiter.de  
www.physio-kreiter.de

MO+MI: 7-12, 14-18 Uhr • DI+DO: 8-12 & 14-20 Uhr  
FR 7-14 Uhr



Arbeiter bei der Brotzeit auf der Kanalbaustelle, um 1922.

Die Arbeitsbedingungen für die Männer waren hart, gefährlich und entbehrungsreich. Als Unterkünfte dienten Massenquartiere in Baracken oder Zimmer in Dorfwirtschaften und Privathäusern. (Stadtarchiv Waldkraiburg)

dadurch zumindest vorübergehend möglichst viele Männer in Lohn und Brot zu bringen. Tatsächlich waren während der Bauzeit in den Jahren 1919 bis 1923 fast 7.000 Männer auf der Großbaustelle zwischen Jettenbach und Töging beschäftigt. Auch andere Großbauten, wie z.B. das Walchensee-Kraftwerk, entstanden in dieser Zeit.

## Zum Verständnis des Kanalbaus:

Das Wasser des Inns sollte in einem gewaltigen Wehrbau zwischen Jettenbach und der Einöde Reit angestaut und in den Kanal geleitet werden. Dazu musste entlang des Innufers bei Fraham ein Damm errichtet werden. Beim Kanaleinlauf entstand eine Stauwand mit 21 Einlaufstoren, um die Wassermassen kontrolliert einfließen lassen zu können. Das Wasser floss im 20km langen Kanal bis zum Töginger Wasserschloss, um dort in 15 Fallrohren in die 30m tiefer gelegenen Turbinen geleitet zu werden. Anschließend konnte das Wasser dann mittels eines Auslaufkanals hinter der Töginger Au dem Inn wieder zugeführt werden. Das gesamte Bauprojekt wurde in neun Baulose aufgeteilt. Der im Gebiet der früheren Gemeinden Fraham und Pürten (heute Gemeinde Aschau a. Inn und Stadt Waldkraiburg) zu bauende Kanal wurde folgenden Firmen übertragen:

### Baulos I - Inndamm, Stauwehr und Einlaufwerk:

- Firma Grün & Bilfinger AG, Mannheim

### Baulos II - Kanal zwischen Reit und St. Erasmus:

- Firma Friedrich Zink, München

### Baulos III - Kanal zwischen St. Erasmus und Rausching:

- Firma Hugo Kapza, Düren/Rheinland

### Baulos IV - Kanal zwischen Rausching und Ebing mit Entlastungsbauwerk:

- Firma Polensky & Fischer, Driesen/Ostbrandenburg und Gustavsburg bei Mainz

### Baulos V - Kanal Ebing bis Altmühldorf:

- Firma Philipp Holzmann, Frankfurt a. Main



Grafschaft St. Ulrich Löwen

**APOTHEKE**

In der Region. Für Sie.

Hauptstraße 40, 83527 Haag, Tel.: 0 80 72 79 87 00



Seit 10 Jahren begleiten wir Sie mit „Leichter Leben in Deutschland“ in ein leichteres Leben. 2019 setzen wir in Kooperation mit „Fit&Vital“ neue Maßstäbe: Mit „Aktiv Abnehmen - gesünder Leben“ werden Sie durch gesunde Ernährung und die richtige Bewegung an Gewicht verlieren und mehr Schwung in Ihrem Leben gewinnen.

**Beginn des nächsten Kurses  
am 01. April 2019  
Um Anmeldung wird gebeten!**

**WALDKRAIBURG  
DIE STADT.**

**Stadt Waldkraiburg**  
Stadtplatz 26  
84478 Waldkraiburg  
Telefon +49 8638 959-0  
stadt@waldkraiburg.de  
www.waldkraiburg.de



Baugrube für das Fundament der Kanalbrücke bei Pürten, Juli 1921.  
(Verbund Innkraftwerke GmbH, Töging)

## TIERARZTPRAXIS Dr. Hampe-Pompetzki



tierärztliche Betreuung von  
Rinder- & Schweinebeständen

Reproduktionsmanagement &  
Trächtigkeitsuntersuchung mit Ultraschall

digitale Röntgentechnik

ambulante & stationäre Kleintierpraxis  
Termine nach Vereinbarung

Klosterfeldstr. 37 · 84437 Ramsau · [www.tierarzt-ramsau.de](http://www.tierarzt-ramsau.de)

Tel. 08072 - 370 55 66

Der Aushub des Kanalbetts, insgesamt 13,5 Mill. m<sup>3</sup>, geschah mit Hilfe von 43 großen Abraumbaggern, wie man sie damals auch beim Kohletagebau einsetzte. Der Abtransport der Erdmassen (vor allem Kies) erfolgte mit Hilfe von 2.300 Loren mit je einem Fassungsvermögen von 5,3 m<sup>3</sup>. Diese wiederum wurden von 115 Werkslokomotiven bewegt, die auf 130 km langen Gleisen fahren konnten. Die Loks verbrauchten während der Bauzeit 100.000 t Kohle. Auf der Gesamtbaustelle wurde 320.000 m<sup>3</sup> Beton verbaut. Zum Anfertigen von großen Mengen Bauholz waren drei Sägewerke errichtet worden. Für die Armierung wurden 11.000 t Eisen und andere Metalle benötigt.

Die vielen Bauarbeiter konnten unmöglich alle in den wenigen kleinen Dorfgasthäusern oder in Privatquartieren untergebracht werden. Für sie wurden entlang der Kanalbaustelle Holzbaracken aufgestellt. Auch Baustellenkantinen und Einzelhandelsgeschäfte entstanden. Am 24. November 1923 waren die Bauarbeiten weitgehend abgeschlossen, so dass an diesem Tag der erste Wassereinfluss beginnen konnte. Im September 1924 konnte dann die Stromgewinnung aufgenommen werden und die Aluminiumherstellung beginnen.

Hier nun einige bedeutende Auswirkungen und Veränderungen des Kanalbaus auf die örtliche Bevölkerung zwischen Fraham und Ebing:

Der aus Schwindach bei Dorfen stammende Zimmerer Josef Winterer erhielt 1919 auf der Baustelle bei Reit einen Arbeitsplatz. In dieser Zeit lernte er die Frahamer Bauerstochter Maria Hell kennen. Das junge Paar heiratete im Februar 1920.



Belegschaft der Feldkantine von Otto Sonnleitner bei Ebing, 1922.  
(Stadtarchiv Waldkraiburg)



### Schlosser GaLa-Bau

GmbH & Co. KG

Erstellung von Außenanlagen in Komplettleistung.

3D Gartenplanung, freies bewegen im virtuellen Raum.

Pflanzung und Pflege von Grünanlagen.

Jahrzehntelange Erfahrung.





Brand 1 ■ 83527 Haag i. Obb. ■ Tel.: 08072 - 3715880 ■ Fax: 3715881  
[www.schlosser-gartenbau.de](http://www.schlosser-gartenbau.de) ■ [info@schlosser-gartenbau.de](mailto:info@schlosser-gartenbau.de)

## Steuerkanzlei Schmid

engagiert  
kompetent  
zuverlässig

**Maria Schmid**  
Steuerberaterin  
Fachberaterin für internationales Steuerrecht / Ldw. Buchstelle

Kiefenweg 5 - 83361 Kienberg  
Tel.: 08628 / 987399-0 Fax: 08628 / 987399-15  
[www.schmid-steuerkanzlei.de](http://www.schmid-steuerkanzlei.de)

**Beratung mit Weitblick!**





Sie eröffneten im elterlichen Bauernhaus in Fraham am 18. Juni 1920 eine Gaststätte. Ihr gleichnamiger Sohn sowie ihr ebenfalls gleichnamiger Enkel führten den Betrieb bis zur Schließung 2003 weiter.

Seit Einführung der allgemeinen Schulpflicht 1802 in Bayern mussten die Kinder aus den Ortschaften Asbach, Berg-ham, Hausing und Reit täglich mit der Fähre über den Inn gefahren werden, um in Jettenbach die Volksschule besuchen zu können. Mit der Fertigstellung der Brücke beim Stauwehr 1923 hatte nach 120 Jahren dieser ungewöhnliche und gefährliche Schulweg sein Ende gefunden.

Die zwei Anwesen der 1867 neu entstandenen Ortschaft Steinbrunn (zwischen Pürten und St. Erasmus) mussten wegen des Kanalbaus 1923 abgerissen werden. Die Ortschaft bestand somit nur 56 Jahre.

Viele am Kanalbau beschäftigten Männer (vor allem Meister und Ingenieure) brachten auch ihre Familien hier her. Dies führte dazu, dass die vielen Schüler, welche die 1880 errichtete, ein-klassige Volksschule von Pürten besuchten, dort nicht mehr genügend Platz fanden. Deshalb baute die Gemeinde Pürten mit Hilfe der Innwerk AG 1922 ein zweites Schulhaus in Pürten, in dem mit Unterbrechungen bis 1968 unterrichtet wurde.

Das 1920 südlich des Kraiburger Bahnhofs inmitten des Staatswaldes errichtete Baubüro der Firma Hugo Kapza (Düren/Rheinland) wurde nach Vollendung des Kanals an Bahn- und Forstbedienstete vermietet. Das Haus mit der Adresse »Johann-Strauß-Straße 28« im heutigen Waldkraiburg-Süd steht heute noch und ist damit das älteste Wohnhaus in Waldkraiburg. Auch das Baubüro der Firma Polensky, erbaut an der Staatsstraße bei Rausching, ist ebenfalls bis heute als Wohnhaus zu finden. Im Volksmund nennt man das Anwesen »Neurausching«.

Die massiven Erdbewegungen im Gelände führten auch dazu, dass Grundwasserläufe sich veränderten und manche Hofbrunnen versiegteten. Auch für den Steinbrunner Bach, der südöstlich

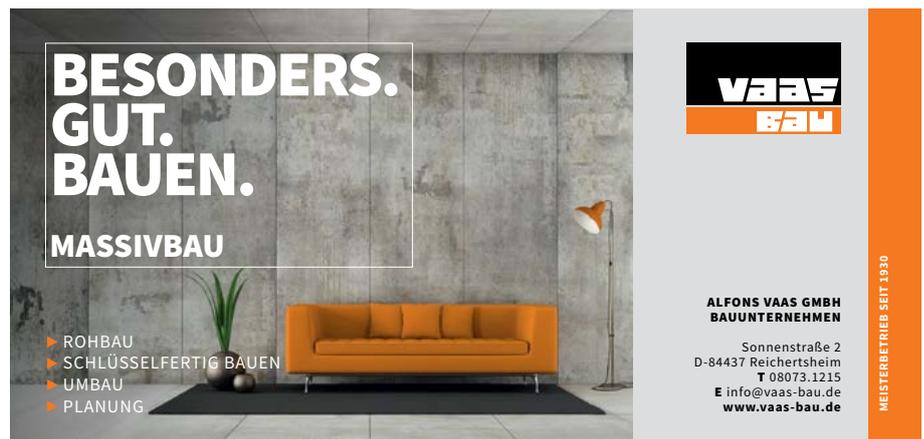
## Ausgefuxxtes für Tier, Garten, Haus und Hof!



**LANDFUXX**  
**J. Reiser**

**Aktion:**  
Hammerpreise  
Landfuxx-  
Pferdepellet  
Je Sack  
€10,- !!!  
(so lange Vorrat reicht)

**LANDFUXX Reiser • J. Reiser • Thann 1 • 84544 Aschau a. Inn**  
☎ 08638 / 881801 • info@fachmarkt-reiser.de • www.fachmarkt-reiser.de



**BESONDERS. GUT. BAUEN.**  
**MASSIVBAU**

- ▶ ROHBAU
- ▶ SCHLÜSSELFERTIG BAUEN
- ▶ UMBAU
- ▶ PLANUNG

**VAAS BAU**

**ALFONS VAAS GMBH**  
BAUUNTERNEHMEN

Sonnenstraße 2  
D-84437 Reichertsheim  
T 08073.1215  
E info@vaas-bau.de  
www.vaas-bau.de

MEISTERBETRIEB SEIT 1930



**SCHÜCO**  
Laufend attraktive Angebote für  
Neubau, Umbau und Renovierung

**Ihr Fachbetrieb für**

- Beratung
- Planung
- Verkauf
- Montage
- Wartung
- Reparatur

Unser Kundendienst steht Ihnen gerne bei jeglichen Sorgen an Fenster, Türen und Rolläden aller Art zur Seite.

Wir beraten Sie gerne!

**www.pittrof-gmbh.de**  
**info@pittrof-gmbh.de**

**Fenster Türen Pittrof**

- Brandschutztüren
- Insektenschutz
- Stahlzargen
- Haustüren
- Jalousien
- Rollläden

**Pittrof GmbH**  
Heimgartenstraße 27  
D-83527 Haag  
Telefon 0 80 72-95 86 71-0  
Telefax 0 80 72-958671-9

**Ausstellung und Bemusterung**  
Grünwalder Weg 23  
D-82008 Unterhaching  
Telefon 0 89-44 45 43 2-0  
Telefax 0 89-444 54 32-2



Die Kanalbaustelle bei Rausching, im Kanalbett eine Lok mit Loren, im Hintergrund die Baracken der Arbeiter, 1921. (Verbund Innkraftwerke GmbH, Töging)



Baustelle für den Entlastungskanal bei Rausching, 1922. (Verbund Innkraftwerke GmbH, Töging)

von Pürten in den Inn mündet, wurde ein neues Bachbett geschaffen.

Da sich die Bauern weigerten, ihre Grundstücke zu verkaufen, wurden sie enteignet. Angesichts der steigenden Geldentwertung war dieser Verlust sehr schmerzlich. Immerhin war der Staat bereit, im Oktober 1922 den gemeindefreien Staatswald südlich des Kraiburger Bahnhofs den von der Enteignung am meisten betroffenen Landwirten als Ausgleich zu überlassen. Damit vergrößerte sich das Pürtener Gemeindegebiet.

Nördlich des Dorfes Ebing wurde ein riesiger Berg mit Aushubmaterial aufgeschüttet (im Volksmund ›Ebinger Kipp‹). Dadurch verloren die Ebinger Bauern viele landwirtschaftliche Flächen. Wie an anderen Orten auch erwarb die Innwerk AG auch in Ebing einige Anwesen vollständig, um deren Flä-

chen als Tauschobjekte wieder verkaufen zu können.

Wegen der besonderen Situation wollte die Innwerk AG dem kleinen, abgelegenen Dorf noch einen Vorteil verschaffen. Ebing gehörte seit dem Mittelalter als Filiale zur Pfarrei Mettenheim. Für die Ebinger war der weite Weg zur Pfarrkirche immer recht beschwerlich. Als nun die Innwerk AG dem Dorf anbot, ein Pfarrhaus zuzubauen und gleichfalls das erzbischöfliche Ordinariat bereit war, die bisherige Mettenheimer Kaplanstelle in eine Expositur für Ebing umzuwandeln, konnte die seelsorgliche Situation verbessert werden. Das Haus wurde 1922 erbaut und war von 1923 bis 1957 von nacheinander sieben Priestern bewohnt. Das Haus steht heute noch und ist Eigentum der örtlichen Kirchenstiftung.

Text & Fotos: Konrad Kern – Stadtarchivar Waldkraiburg

## Frühlingserwachen

Am 20. März war Frühlingsanfang und die extrem kalten Tage sind vorbei. Jetzt beginnt die Gartenzeit und man kann endlich wieder Frühlingsblumen und Gemüse pflanzen.

Gemüse aus dem eigenen Gartenhaus oder Mistbeet ist die richtige Ernährung, um Vitamine aufzunehmen. Mit einem Frostschutz-Vlies kann man auch schon Salat ins Freie pflanzen.



Vor Ostern möchten viele auch das Grab ihrer Lieben schmücken, man sollte sich aber nicht von den SB Märkten zu früh angebotenen Sommerblumen verführen lassen. Besser ist es, Frühlingsblumen zu verwenden, denn die Eisheiligen sind erst am 15. Mai vorbei.

Viel Erfolg beim Gartl'n wünscht  
Gärtnermeister Hangl



### Viele nette Geschenkideen

**Hol Dir den Frühling mit Blumen!**  
**Schöne Primeln, Viola, Narzissen ...**  
**Gemüsepflanzen in besten Sorten**

Mo.-Sa. 8.00-12.30 Mo.-Fr. 14.00-18.00 Uhr | Tel. 08072/520  
Kirchdorfer Str. 22 | [www.gaertnererei-hangl.de](http://www.gaertnererei-hangl.de)

**Schöne Floristik - schnell, zuverlässig und preiswert!**



# AUF ZUR GRÜNTHALER GARTENWOCHE BEIM KAUFWERK

**08. - 12. April 2019 von 09:00 Uhr - 17:00 Uhr**

**Wie gewohnt!  
Der Papa liegt im Liegestuhl und schaut der Mamma beim Garteln zu.....**

## **Für's Faulenzen:**

**Rattanmöbel, Lounge Garnituren, Strandkörbe, Bierbänke, Sitzkissen,  
Klappstühle, Hängematten, Sonnenschirme, Markisen...**

**Jeden Tag Bierkühlschrank-Sonderangebote!  
Faulenzen ohne Durst!**

## **Für's Garteln:**

**Rasenkanten, Gartenwerkzeug, Rankgitter, Spaliere...**

**Jeden Tag Waschmaschinen-Sonderangebote!  
Damit das Arbeitsgwand wieder sauber wird!**



  
**KAUFWERK**

**Einharting 12  
83567 Unterreit  
Tel: 08638/95197-23**

**VORBEISCHAUEN  
UND SPAREN!**



## 90 Jahre Gartenbauverein Au am Inn

Der Gartenbauverein Au am Inn kann dieses Jahr auf neunzig Jahre Vereinsgeschichte zurückblicken. Am 24.11.1929 gründeten Lehrer Göttinger und Benefiziat Geigl den Verein, damals noch unter dem Namen ›Obstbau-Verein‹. Mittlerweile heißt er ›Ortsverschönerungs- und Gartenbauverein Au am Inn‹. Zahlreiche Feierlichkeiten sind geplant, um den runden Geburtstag gebührend zu feiern.



Viele begeisterte Teilnehmer finden sich immer unter den Auer Kindern für den Sonnenblumen-Wettbewerb

Bereits im März fand das traditionelle Radiessen mit Bauernbrot und Obazd'n im Gasthaus Pfeil statt. Ein besonderes Schmankerl war an diesem Tag der Auftritt des Europameisters im Imitieren von Vogelstimmen.

Weitere geplante Aktionen zum Jubiläum sind unter anderem eine Tagesfahrt mit einem Oldtimerbus. Auch für die Kinder gibt es ein eigenes Programm. Unter dem Motto ›Wir bauen zusammen ein Bienenhotel‹ können sich die Kleinen mit hoffentlich viel Spaß in Sachen Artenschutz engagieren.



Oben: Der Vorstand des Gartenbauvereins Au am Inn

Unten: Jährliche Stampfl-Bergmesse im Herbst



Das Bienenhotel wird anschließend feierlich auf der Wiese am Dorfplatz aufgestellt. Zeitgleich wird dort auch ein Gedenkstein errichtet und eine Kastanie gepflanzt, um das 90-jährige Bestehen zu feiern.

Am 29.9.2019 findet um 10.00 Uhr auf dem Stampflberg die 3. Stampfl-Bergmesse mit Pater Bednara statt. Anschließend gibt es ein gemütliches Weißwurstfrühstück mit Blasmusik im ehemaligen Stampflcafé.

Bereits seit 2009 lenkt Peter Wimmer als 1. Vorsitzender zusammen mit dem 2. Vorstand Richard Steinbichler die Geschicke des Vereins. Unterstützung erhalten sie dabei von Kassier Anton Fleidl, Schriftführerin Ingrid Wimmer sowie Monika Bundschuh, Renate Wichlas, Gudrun Emmer, Franz Wierer, Zeno Schwarzenbeck und Thomas Rutter.

Im Jahreskreislauf gibt es immer etwas zu tun. Die Aufgaben und Unternehmungen des Auer Gartenbauvereins sind vielfältig und schließen beispielsweise die Pflege und Instandhaltung der 32 Bankerl rund um Au ebenso ein wie das Mähen der Kloster Auer Spazier- und Wanderwege. Gerade die Wege sind pflegeintensiv, so etwa der Fußweg auf den Stampflberg, wo auch Geländer und Treppenstufen erneuert wurden. Am Dorfplatz gilt es, die Pflanztröge zu bepflanzen, zu gießen und zu pflegen. Der Verein richtet auch die jähr-

### **MÖRTL** OHG GARTENTECHNIK

#### Verkauf und Reparatur von Gartengeräten z. B.

- Rasenroboter, Rasenmäher,
- Rasentraktoren
- Rasensamen und Dünger,
- Motorsensen,
- Motorsägen u. v. m.



Prof.-Göttsberger-Str. 4  
83530 Schnaitsee

☎ 080 74-91 5809-0  
🌐 [www.firma-moertl.de](http://www.firma-moertl.de)



Dorfweiher in »Klosterau« mit Kirche

liche Stampfl-Bergmesse im Herbst mit anschließenden musikalisch umrahmten Weißwurstfrühstück aus.

Bei den Jahreshauptversammlungen mit dem traditionellen Radiessen wird nicht nur über das berichtet, was getan wird oder wurde. Es gibt immer auch interessante Vorträge wie beispielsweise der 1.200ste und zugleich letzte Vortrag von Frater Ullrich von der Klostergärtnerei in Gars.

Traditionell bietet der Verein auch immer zahlreiche Aktionen für Kinder an. Das beginnt für den Kloster Auer Nachwuchs schon ganz früh, indem jede Familie zur Geburt einen Gutschein für ein Bäumchen bekommt.

Während des Gartenjahres gibt es verschiedene Kinderprogramme wie etwa eine Kräuterwanderung mit Picknick

## Auszeichnung für Qualität und Service.

Unser Qualitätsversprechen an jeden Kunden wurde durch TÜV Süd im Werkstatt-Test 2018 ausgezeichnet!

Überzeugen auch Sie sich von unserer Leistung und unserem kundenorientierten Service!



**Ergebnis:  
„Sehr gut“**

**AUTOMOBILE LOSBICHLER**  
Inh. Sabine Losbichler  
Klosterstraße 1 | 83546 Au am Inn  
Tel. 08073 765 | www.losbichler.de



oder Wettbewerbe um die schönsten oder größten Sonnenblumen und Kürbisse. Die Beteiligung ist jedes Jahr sehr groß und die Kinder haben viel Spaß.

Gemeinsame Ausflüge und Wanderungen wie z.B. von Rieden nach Wasserburg zum Weinfest sowie danach die gemeinsame Heimfahrt mit dem Bus stehen ebenso hoch im Kurs bei den Vereinsmitgliedern wie Ausflüge nach Weihestephan oder ins Bauernhausmuseum Massing - immer mit Führung zu bestimmte Garten- bzw. Blumenthemen.

Bei den Gartentagen in Au hat der Gartenbauverein die Besucher mit Kaffee und Kuchen bewirtet. Außerdem organisiert der Verein im regelmäßigen Turnus eine gut besuchte Christbaum-

versteigerung im Gasthaus Pfeil, bei der es ausgesucht schöne Preise zu ersteigern gibt.

Ganz modern gibt es seit einiger Zeit eine Whatsapp-Gruppe für die Vereinsmitglieder, in der man sich über alles rund um den Garten austauschen kann. Auch Pflanzen werden über diese Gruppe getauscht oder Informationen zu empfehlenswerten Vorträgen gegeben. Der Verein freut sich über jede/n, der zur Whatsapp-Gruppe dazukommt – weitere Infos erteilen gerne Ingrid Wimmer (Tel. 08073 - 1405 bzw. 0171-3598181) oder Franz Wierer über gartenbauverein-au-am-inn@web.de. Hier kann man sich bei Interesse auch direkt anmelden.

Text & Fotos: Gartenbauverein Au am Inn

StaudenGärtnerei im Thal  
Thal5 (für Navi Thal4)  
83564 Soyen



Dienstag-Freitag 9-18 Uhr  
Samstag 9-13 Uhr

Tel: 0176/20147056  
www.stauden-mueller.de

*... wir fliegen drauf!*

Über 1000 Sorten

Großes Sortiment & Veranstaltungen in der Gärtnerei  
Infos auf  
www.stauden-mueller.de

Wir beraten Sie gerne!

**StaudenGärtnerei im Thal Stauden Kräuter Gräser Farne**



## Schwarze Heidelibelle ist »Libelle des Jahres 2019«

Der Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND) und die Gesellschaft der deutschsprachigen Odonatologen (GdO) haben die Schwarze Heidelibelle (*Sympetrum danae*) zur »Libelle des Jahres 2019« gekürt. Damit wählten der Umweltverband und die Libellenkundler zum achten Mal in Folge die »Libelle des Jahres«. Wichtiges Ziel ist dabei, auf die Vielfalt der Arten und ihre Bedrohung aufmerksam zu machen – denn 48 der insgesamt rund 80 heimischen Libellenarten stehen auf der »Roten Liste« gefährdeter Insekten. Mit der ehemals häufigen Schwarzen Heidelibelle droht nun eine weitere Art in eine bundesweite Gefährdung zu geraten.



Schwarze Heidelibelle Weibchen

»Die Schwarze Heidelibelle ist die kleinste der heimischen Großlibellen und ein selten werdender Schatz der deutschen Landschaft. Sie steht als Symbol nicht nur für die bedrohten Moorgewässer Deutschlands, sondern auch für die Notwendigkeit eines starken nationalen Artenschutzes jenseits der gesamteuro-

päischen Schutzbemühungen«, begründen BUND und GdO ihre gemeinsame Wahl. Vor allem die rasante Abnahme von noch vor wenigen Jahren häufigen Arten sei kritisch und fordere besondere Aufmerksamkeit, um die Ursachen zu erkennen und Gegenmaßnahmen einzuleiten.

Die Schwarze Heidelibelle ist aufgrund ihrer geringen Größe und der namensgebenden Schwarzfärbung der erwachsenen Männchen unverwechselbar. Noch vor wenigen Jahren war die Art weit verbreitet und vielen Menschen bekannt. Heute steht sie jedoch in vielen Roten Listen der Bundesländer und gilt dort oft als gefährdet oder musste in die Vorwarnliste aufgenommen werden. »Beim Erstellen der bundesweiten Roten Liste durch die GdO musste für die Schwarze Heidelibelle bereits zwischen 1995 und 2009 ein sehr deutlicher und signifikanter Rückgang festgestellt werden. Im Vergleich der älteren Zeitspanne von vor 1980 und den aktuellen Werten liegt der Rückgang sogar

bei fast 40 Prozent. Das ist mit der höchsten Wert unter allen ausgewerteten Libellenarten«, stellt der Verbreitungsatlas der Libellen Deutschlands der GdO heraus.

Die genauen Gründe für den starken Rückgang der Schwarzen Heidelibelle sind nicht bekannt. Die Forscher der GdO vermuten eine Kombination aus verschiedenen Ursachen wie der zunehmenden Anreicherung der Gewässer mit Stickstoff aus Abgasen und Düngemitteln, Einflüsse des Klimawandels und direkte Lebensraumverluste. Die Schwarze Heidelibelle braucht nährstoffarme und saure Gewässer. Oft sind ihre Vorkommen nur temporär und die Art verschwindet an diesen Standorten nach wenigen Jahren wieder. Der Erhalt besonders geschützter Biotop - unter anderem in Mooren - ist für diese Art daher ebenso wichtig wie das regelmäßige Entstehen neuer Kleingewässer.

Text: BUND

Foto: Michael Post / GdO

Der BUND Naturschutz in Bayern e.V. trauert um

### Gerd Ruchlinski

In tiefer Trauer nehmen wir Abschied von Gerd Ruchlinski, der sich als Mitglied des BN-Landesbeirates und als langjähriger Kreisgruppenvorsitzender den BUND-Naturschutz im Landkreis Mühldorf viele Jahre mit Kreativität, Herz und Hand für die Bewahrung unserer Lebensgrundlagen engagiert hat. Mit Gerd verlieren wir nicht nur unseren Vorsitzenden, sondern auch einen guten Freund.

Wir sind dankbar für die Zeit, in der wir mit ihm gemeinsam für die Natur erfolgreich aktiv sein konnten.

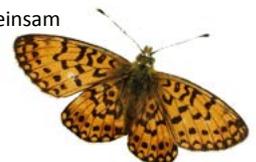
Gerd, Du hast viel erreicht!



**BUND**  
Naturschutz  
in Bayern e.V.

Für den Landesvorstand  
Richard Mergner  
Landesvorsitzender

Für die Kreisgruppe Mühldorf am Inn  
Dr. Andreas Zahn  
2. Vorsitzender



alte wagnerei  
bräustraße 14  
84437 reichertsheim

**KLAK**  
www.klakquadrat.de

wir suchen  
für unser Team

Herzblutgärtner/in  
Profi oder  
Quereinsteiger

info@klakquadrat.de  
0179 1280412

Gärten aus Leidenschaft





## Gelebte Bio-Landwirtschaft

Sehr idyllisch am Inn gelegen ist der Hof der Familie Stidl-Mayer in Thal bei Gars. Bereits seit 1994, also lange vor dem ersten »Bio-Boom«, ist das überzeugte Bio-Landwirtschepaar Margit (MSM) und Andreas (ASM) an Demeter und dessen strenge Richtlinien angeschlossen. Neben dem beliebten Bio-Ochsenfleisch produziert der Hof verschiedenste Getreidesorten.



Oben: Zwei Sommer lang genießen die Mastochsen freien Weidegang in Thal  
Links: Familie Stidl-Mayer vor den Jungtieren im Freilauf

### Was war der Grund dafür, den Hof hier in Thal auf Bio-Erzeugung umzustellen?

(ASM) Zunächst war es so, dass der Hof von meinem Onkel bewirtschaftet wurde, der 1992 leider starb. Glücklicherweise hatte er vorher die Flächen bereits in einem Programm, bei dem diese fünf Jahre stillgelegt wurden, sich also bereits über diesen Zeitraum chemiefrei erholen konnten. 1993 habe ich aufgehört, in meinem alten Beruf als Industriemechaniker zu arbeiten und eine neue Lehre als Landwirt begonnen, damals noch im Kloster Gars. Zeitgleich mit Berufsschule und anschließender Landwirtschaftsschule bin ich dann in die Bewirtschaftung hier eingestiegen, wobei ich tatkräftig von meiner Familie unterstützt werde.

### Vom Hof her also beste Voraussetzungen für den Ökolandbau. Der Bezug bzw. Vertrag mit Demeter bestand von Anfang an?

Ja, das war für mich der einzig sinnvolle Weg, weil hier ein für mich stimmiges Konzept vorliegt. Zudem gibt es hier im InnHügelLand in der Gemeinde Unterreit einige Demeter-Höfe, mit denen eine gute Verbindung besteht. Hier habe ich mich von Anfang an immer gut beraten und gut aufgehoben gefühlt. Dazu kommt, dass wir mit relativ stabilen Preisen arbeiten können. Alles basiert auf einem für mich sehr runden und stimmigen Konzept. Der Demeter Landwirt muss neben Ackerbau auch immer Tiere halten, um den sinnvollen Kreislauf erhalten zu können.

### Dann waren die Ochsen nicht die erste Idee, sondern schlichte Notwendigkeit?

Gewissermaßen ja, denn als relativer Neuling mit Milchvieh-Haltung anzufangen, wäre nahezu unmöglich gewesen. Ich hatte weder einen Bestand hier noch bin ich mit Kühen aufgewachsen, daher fehlte mir das praktische Grundwissen dafür. Die Ochsenhaltung ließ sich langsam aufbauen und bot alle Möglichkeiten. Bei der Fruchtfolge, die sehr wichtig ist, steht am Anfang das Klee gras, das zum einen Futter und zum anderen Stickstofflieferant für die Folgepflanzen ist. Stroh für die Einstreu kommt vom Getreide und der Mist dient wiederum als Dünger und teilweise als Humus.

### War das kürzlich erfolgreiche Volksbegehren zur Artenvielfalt und damit Erhaltung der Insekten bei euch ein Thema?

Auf jeden Fall, es ist wichtig, dass sich etwas ändert. Aber dazu müssen alle beitragen, Landwirte, Regierung und auch Privatleute und vor allem der Verbraucher. Wir haben hier



Margit u. Andreas Stidl-Mayer  
Thal bei Gars  
Tel. 08073 - 91 57 88

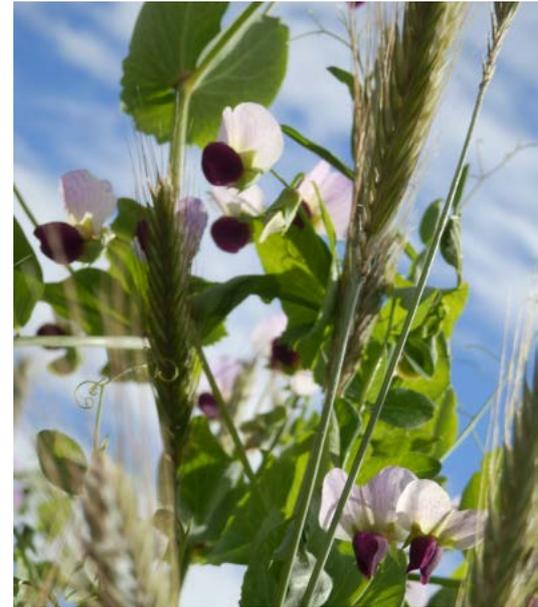
*Fleisch von Bio-Ochsen aus artgerechter Haltung  
(von Frühjahr bis Herbst auf der Weide)*

*Auf unseren biologisch bewirtschafteten Feldern gedeihen:*

- Klee gras
- Weizen
- Triticale/Gerste
- Ackerbohnen/Erbsen
- Dinkel
- Senf/Lein
- Roggen
- Buchweizen



V.l.n.r.: Viel Wert gelegt wird auf den natürlichen Kreislauf im Betrieb: Tierhaltung, Artenvielfalt und optimale Verwertung der daraus entstehenden Produkte.



glücklicherweise sehr viele Bienen – letztes Jahr stellten zwei Berufsimker und ein Hobbyimker ihre Bienenkästen bei uns am Inn und in Ramsau auf. Auf unseren Buchweizenfeldern letztes Jahr blühte es von Juli bis September immer irgendwo, dementsprechend summt es auch durchgängig. Zudem hatten wir das Landsberger Gemenge ausgesät, eine spezielle Feldmischung, die als Winterzwischenfrucht gesät wird und im Frühjahr blüht.

## Aber auch die Ochsen sind Basis und Teil des Kreislaufs?

Genau, wir haben im Schnitt um die 70 Tiere bei uns. Mit einem halben Jahr kommen sie bereits kastriert zu uns und bleiben dann zwei Jahre, erleben hier also zwei volle Sommer bevor sie mit ca.

30 Monaten in die Schlachtung gehen. Bei der Bullenmast werden sie gerade mal 18 Monate alt.

## Woher kommen die Tiere?

Überwiegend aus Bio-Milchkuhbetrieben, die die männlichen Kälber bis zu einem halben Jahr mitfüttern, meist von Demeter-Höfen. Inzwischen arbeiten wir fest mit bewährten Betrieben zusammen.

## Wie läuft die Vermarktung?

Dies läuft über mehrere Wege. Der größte Anteil geht langjährig schon nach Hermannsdorf bei Glonn in die Hermannsdorfer Werkstätten (\*siehe Infokasten) zur weiteren Verarbeitung. Bei besonderen Festtagen wie z.B. Weihnachten und Pfingsten liefern wir zum Scherer, bei Bedarf zu meinem Bruder

an den Party Service Peter Mayer und der Rest geht über bestehende Kunden in die Direktvermarktung. Dieser Anteil wächst und wir bekommen auch immer wieder Anfragen.

## Wie läuft das mit der Direktvermarktung ab?

(MSM) Dafür erfolgt die Schlachtung jeweils etwa Ende September, im November, im März und nochmal im Mai. Wir geben unseren Kunden dann Bescheid und nehmen die Bestellungen auf, die dann kurz darauf entsprechend fertig abholbereit sind. Über neue Anfragen freuen wir uns natürlich.

**STEPHAN FRANZ**  
PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE

Hauptstraße 31  
84544 Aschau am Inn  
Tel. 0 86 38 / 8 84 14 68  
Fax 0 86 38 / 8 84 14 72

[www.physiopraxis-franz.de](http://www.physiopraxis-franz.de)

**Kommunal- und Landtechnik.**  
**RADLMAIER**  
Immer die richtige Maschine. Für jeden Einsatz.

Verkauf - Reparatur - Ersatzteile

- > Geräte für Garten, Forst und Hof
- > Kommunalmaschinen
- > Maschinen und Geräte für Grünflächenpflege und Winterdienst
- > Akkubetriebene Gartengeräte
- > Kleingeräteverleih

**ab April:**  
Akku-Testaktion von Infos unter [www.radlmaier.de](http://www.radlmaier.de)

Griesmeier 1 - 83547 Babensham - Tel. 08071/9293-0



## Wird für die Tiere auch Futter zugekauft?

Nein, wir können das Futter auf unseren Flächen und Weiden komplett selbst erzeugen. Lediglich Nahrungszusätze wie Mineralfutter im Winter kaufen wir dazu. Die Ochsen sind im Winter in einem Offenfrontstall auf Stroh aufgestellt und werden mit Silage, Heu und Getreideschrot gemästet. Den Sommer über genießen alle auf der Weide.

## Welche Getreidesorten baut ihr an?

Das ergibt sich aus der Fruchtfolge. Wir beginnen mit Kleegras, dann geht es weiter mit Weizen und Triticale als Viehfutter, einer Winterzwischenfrucht, darauf folgt der Buchweizen. Danach kommen Erbsen oder Ackerbohnen als Eiweißfutter und für den Verkauf, dadurch brauchen wir kein Soja. Schließlich folgen Dinkel und Roggen.

## Ist das immer der gleiche Anbau?

Ich experimentiere immer wieder mal mit anderen Früchten und Getreiden. Mit Soja komme ich nicht so recht weiter, dafür war Senf eine gute Wahl und brachte gute Erträge. Dieses Jahr werde ich weitere Experimente mit Lein und Mais angehen.

## Wie kommt ihr beim Ackerbau an die Abnehmer?

Speziell beim Senf haben wir an Byodo geliefert. Unser Buchweizen geht normalerweise an Erdmannhauser (\*siehe Infokasten), einen Verarbeitungsbetrieb. Das Getreide läuft über eine Vermarktungsgesellschaft, in der sich Demeter-Landwirte zur »Demeter Getreide Chiemgau GmbH« zusammengeschlossen haben. Basis dafür bildet ein Verein. Derzeit sind etwa dreißig Zulieferer beteiligt, die über Mühlen per Lohnverarbeitung verwerten und direkt an Bäckereien liefern. Derzeit liegt der Schwerpunkt noch im Chiemgau, ich würde mir wünschen, dass sich auch hier im InnHügelLand mehr Bäckereien anschließen würden.

## Dazu wäre es auch wichtig, dass Verbraucher verstärkt nach Bio-Erzeugnissen fragen?

Genau, der Verbraucher kann generell viel bewirken. Wenn die Nachfrage entsprechend da ist, kann auch die Produktion entsprechend vermehrt in Richtung Bio ausge-

## VERANSTALTUNGEN

### OPEN-AIR-KINO

Gleich an zwei Tagen veranstalten wir dieses Jahr ein Open-Air-Kino.

Am 5. und am 12. Juli heißt es »Film ab!«  
Der Titel wird noch bekannt gegeben.

### GROSSES SOMMERFEST

Da tanzt nicht nur der Hirsch!  
Das Musikfestival mit vielen tollen Attraktionen findet heuer am 26. Juli statt.  
Weitere Infos auf unserer Homepage.



**Eröffnung der neuen Indoorhalle:  
Voraussichtlich Sommerferien 2019!**



richtet werden. Egal ob beim Metzger, Bäcker oder am Gemüsemarkt, eigentlich bei jedem Lebensmittel. Hinterfragen, bewusst werden und entsprechend handeln ist gefragt – auf jeder Seite. Bio muss noch viel mehr zur Selbstverständlichkeit werden.

## Die Entwicklungen der letzten Jahre kommen euch da entgegen?

Nachdem wir vor 25 Jahren noch eher belächelt wurden, wissen wir heute, dass das Bauchgefühl aus der Grundeinstellung heraus die richtige Entscheidung war. Die Kollegen aus der konventionellen Landwirtschaft werden aber

zunehmend offener und informieren sich über alternative Wege und Möglichkeiten. Dabei wird oft schnell klar, dass die große Angst vor dem Unkraut wirklich das kleinste Problem darstellt, da moderne Technik zum Striegeln und Hacken der Anbauflächen den Einsatz von Herbiziden unnötig machen kann. Beachtung der stimmigen Fruchtfolge, richtige Sortenwahl mit Schwerpunkt auf gesunde und nicht möglichst ertragreiche Pflanzen sowie dementsprechend die Arbeit mit der Natur und nicht gegen sie - diese Eckpunkte werden hof-

fentlich noch viele in der Entscheidung zur Umstellung positiv bestätigen.

## Woher bezieht ihr eure Sorten?

Die meisten kommen aus Ökozüchtung, die entsprechend gesund auch gegen Brand und Rost resistent sind. Bei den Züchtungen hat sich einiges getan. Das Umdenken weg vom größtmöglichen Ertrag hin zu größtmöglicher Gesundheit ist essentiell.

## Gibt es beim Anbau etwas spezielles, was ihr anders macht?

### Demeter-Präparate

Die biodynamischen Präparate sind vitalisierende Zubereitungen für Boden und Pflanzen. Als eine Art Heilmittel für die Erde fördern sie auch Wachstum und Qualität der Pflanzen sowie die Tiergesundheit. Für ihre Herstellung werden pflanzliche, mineralische und tierische Substanzen kombiniert und natürlichen Kräften ausgesetzt, um sie dann in veränderter Form der Natur wieder zuzuführen. Die Kompostpräparate werden aus den Heilpflanzen Schafgarbe, Kamille, Brennnessel, Eichenrinde, Löwenzahn und Baldrian hergestellt.

Ihre Anwendung ist Pflicht für jeden Demeter-Betrieb, da ohne sie biodynamische Landwirtschaft nicht möglich ist. Die Ziele dabei sind beste Lebensmittel für die Menschen und ein fruchtbarer Boden, mit dem wir der Natur mehr zurückgeben als wir ihr nehmen.

Es gibt zwei Sorten von Präparaten: Die sogenannten Kompostpräparate, die dem natürlichen Dünger in Form von Mist, Pflanzenkompost oder Gülle zugegen werden und über diesen Weg auf die Felder und an die Pflanzen gebracht werden. Darüberhinaus gibt es noch die Spritzpräparate, welche rhythmisch im Wasser verrührt und auf den Feldern ausgespritzt werden. Das Einrühren erfolgt mit geringen Präparatemenngen und in bestimmten Rhythmen, weshalb die Arbeit mit den Präparaten auch als Homöopathie für den Boden bezeichnet wird. Mehr über die biodynamischen Präparate lassen sich im Demeter Journal online lesen. Das Präparate-Handbuch gibt insbesondere landwirtschaftlichen und gärtnerischen Betrieben eine Einführung und richtungsgebende Empfehlungen für die biodynamische Präparatearbeit gemäß den Demeter-Richtlinien.

Quelle: [www.demeter.de](http://www.demeter.de)



Oben: Andreas Stidl-Mayer im weitläufigen Buchweizenfeld, ein Paradies für Insekten

Unten: Demeter Weizenfeld in Thal



# SUBWAY

SUBWAY Wasserburg  
Montag bis Sonntag von  
9:00 bis 22:00 Uhr geöffnet!  
Direkt bei der Aral-Tankstelle  
Richtung München.

WWW.SUBWAY-WASSERBURG.DE

Das Ausflugsziel

# Ebinger Alm

Wald - Sonne - Ruhe

Ebing 120  
84478 Waldkraiburg  
Tel.: 0 86 38 / 74 37

Do. - So.  
ab 10.00 Uhr

www.ebingeralm.de



Gerade die Demeter-Landwirte verwenden als Hilfsmittel die sogenannten biodynamischen Präparate. Abgesehen vom Verzicht auf chemische Düngung legen wir große Aufmerksamkeit auf den Anbauzeitpunkt selbst. Wir versuchen uns soweit wie möglich nach den empfohlenen Zeiten bzw. Tagen zu richten, an denen es nach dem Mondkalender günstig wäre. Das berücksichtigen wir sowohl beim Anbau als auch bei der Ernte – natürlich immer soweit es mit der Witterung möglich ist. Auch das Bauholz für unser Haus habe ich nach dem Mondkalender geschlagen und tolle Erfahrungen damit gemacht, das klappt wirklich gut.

## Woher hattest du das Wissen dafür, kommt das aus der Familie?

Hauptsächlich durch die Anregungen bei unseren Demeter-Gruppentreffen, außerdem hatte meine Schwiegermutter seit Jahren den Mondkalender und ich habe versucht, die Infos daraus für unsere Landwirtschaft zu nutzen. Mittlerweile habe ich die große Ausgabe jedes Jahr und möchte die Erfahrungen daraus nicht mehr missen. Solch Wissen ist wertvoll und wurde ja schon zu frühester Zeit von unseren Vorfahren genutzt. Wir müssen es nur wieder erlernen.

## Margit, wie war es für dich damals, einen Bio-Landwirt zu heiraten?

Das entspricht komplett meiner Grundeinstellung und meinen Werten. Auch bei mir Zuhause sind wir immer schon zum Heilpraktiker gegangen, haben unsere Lebensmittel möglichst selbst angebaut, von Kartoffeln über Karotten und vieles mehr. Ich könnte es mir gar nicht anders vorstellen. Und auch unsere Kinder Alexandra und Michael sind überzeugt und engagiert bei diesem Thema.

## Das dürfte die beste Voraussetzung für eine gute Zukunft sein, für die wir euch allen alles Gute wünschen.

Interview: Ida Lösch  
Fotos: Familie Stidl-Mayer  
Familienfoto: Ida Lösch

31 - Frühjahr 2019

# Florian Huber

Meisterbetrieb

# Gerüstbau

Tel. 0151 – 416 406 57

Florian Huber Gerüstbau

Reichenbergerstraße 7d • 84478 Waldkraiburg

info@florian-huber-gerüstbau.de

[www.florian-huber-gerüstbau.de](http://www.florian-huber-gerüstbau.de)

- Wintergärten

- Glasfronten

- Haustüren

- Innentüren

- Stahlzargen

- Fußböden

- Rollladenbau

*Hanslmeier & Meyer*  
GmbH

**Fenster & Türen**

Am Kornfeld 4 • 83562 Rechtmehring  
Telefon 08076-8142 • [www.a-hanslmeier.de](http://www.a-hanslmeier.de)

# Markus Schiller

## Fachbetrieb

Ebing 111 A

84478 Waldkraiburg

Tel. 08638 / 7 26 86 • Mobil 0173 / 77 64 206  
Fax 08638 / 98 17 39 • Email [Schillermarlene@aol.com](mailto:Schillermarlene@aol.com)

**Heizung • Sanitär • Kundendienst**



## Unser Garten für Bienen und Nützlinge

Das Bienensterben ist in aller Munde und aktuell wie nie. Es trifft uns alle und das Volksbegehren hat auch gezeigt, dass es wirklich viele interessiert. Auch nach dem Volksbegehren kann jeder einzelne für das Überleben der heimischen Honigbiene und Wildbiene aktiv werden. Denn mit der richtigen Gartengestaltung bieten sich zahlreiche Möglichkeiten für Bienen, Wildbienen und andere blütenbestäubende Insekten. Der Einfluss der Privatgärten ist größer als man denkt, denn immerhin übertrifft die Gesamtfläche aller privaten Gärten die Fläche aller Naturschutzgebiete in Deutschland um etwa das Vierfache.



Reichhaltiges und kontinuierliches Blütenangebot für Insekten

Wichtig ist besonders, dass von Beginn des Frühjahrs bis in den Herbst hinein ein kontinuierliches Blütenan-

gebot für ausreichend Bienennahrung sorgt. Ein kurz gemähter Rasen stellt für Bienen quasi eine Wüste dar. Geben wir den Bienen hier also eine Chance!

Mähroboter schaffen zwar wunderschöne Rasenteppiche, diese sollten aus Rasen- und Igelsicht allerdings nur zwischen 9.00 und 18.00 Uhr betrieben werden. Eventuell kann sich auch der eine oder andere Gartenbesitzer dazu durchringen und nicht die gesamte Rasenfläche englisch kurz halten.

Es reicht aus, eine Ecke - Größe je nach Tierliebe - einfach nicht mehr bzw. nur zweimal im Jahr zu mähen. In der restlichen Zeit können hier ›Unkraut‹ und Wildblumen zur Blüte kommen und den Bienen Nahrung liefern. Man kann auch mit gekauften Wildblumen-Mischungen nachhelfen. Die meisten davon gedeihen am besten auf nährstoffarmen Boden. Das kann erreicht werden, indem man die oberste Humusschicht abträgt und der Boden dann mit Sand durchmischt wird. Steinhäufen, offene Böden, lehmverfugte Mauern, Büsche, Haufen aus Totholz und Laub bieten Unterschlupf für zahlreiche Insekten und Nistmöglichkeiten für Wildbienen. Besonders schön und nützlich sind die allseits beliebten Insektenhotels, die dann auch einer Vielzahl anderer Insekten ein Zuhause bieten. Ein besonders großes Exemplar



zum Nachbauen steht z.B. in der Baumschule Swoboda.

Auch Insekten müssen trinken. Als Trinkstellen für Bienen eignen sich Kuhlen in großen Steinen. Auch Vogeltränken sind geeignet, in die man ein paar große Steine legt und die man an sonnigen Tagen täglich mit Wasser auffüllt. Der beste Standort dafür ist in der Nähe blühender Pflanzen im Garten oder auf dem Balkon. Übrigens benötigen viele Wildbienen das Wasser oft nicht nur zum Trinken, sondern vor allem für den Bau ihrer Nester (zum ›Mörteln‹ ihrer Brutzellen). In einem bienenfreundlichen Garten sollten keine Pflanzenschutzmittel eingesetzt werden. Es heißt, 92% aller Pflanzenschutzmittel werden in Privatgärten eingesetzt.

Die sogenannten modernen Vorgärten aus nur Stein oder Schotter mit einer einzelnen immergrünen Pflanze hingegen sind im wahrsten Sinne des Wortes tödlich für die Insekten. Für die



Ihr Experte für  
Garten & Landschaft

## Karl Swoboda

### GARTEN- UND LANDSCHAFTSBAU

**Büro:**

Bach 2 • 83527 Kirchdorf

☎ (08072) 1435

**Baumschule:**

Moos an der B15 • Haag

☎ (08072) 374100



Im Winter an den Sommer  
denken - Planen und Pflegen  
Sie mit uns Ihren Garten  
Beratung auch nach Feng Shui



- Beratung, Planung, Konzepterstellung
- Teichbau, Wassergärten
- Naturstein - Mauerbau
- Pflasterarbeiten
- Zaunbau
- Pflanz- und Pflegearbeiten
- Grünanlagen und Rasenpflege
- Baumschule



links: Variante eines Insektenhotels

oben: Bienen fühlen sich hier sicher wohl

unten: Auch ein Steingarten lässt sich Insektenfreundlich anlegen, im Idealfall mit Trinkstellen für die summenden Besucher



Tiere stellen sie eine Wüste dar, in der sie nichts finden. Vielleicht überdenkt der eine oder andere hier noch einmal seine Gartengestaltung.

Wer sich vorher überlegt, was er im Garten pflanzt, der kann ganz bewusst Bienen anlocken und sie über das Jahr hinweg mit Nahrung versorgen. In einem Bienengarten sollten von März bis Oktober Blüten zu finden sein. Das lässt sich mit einer Mischung aus Frühblühern mit Sommerblumen und Spätblühern erreichen. Wichtig ist hier die Vielfalt.

Ein ökologisch angelegter Garten sollte die heimische Natur nachbilden. Deshalb sollte einheimischen Pflanzenarten der Vorzug gegenüber exotischen Gewächsen gegeben werden, auch wenn viele Exoten ebenso Nahrung für Bienen bieten. Sind die Blüten gefüllt, dann sehen diese zwar optisch oft sehr außergewöhnlich aus, sind für Bienen aber ungeeignet. Die Staubblätter sind oft zu Schaublättern umgebildet oder sie sind generell für Insekten nicht zugänglich. Auch Nektar produzieren diese Blüten in der Regel nicht. Sie sind also für die Biene völlig nutzlos. Als besonders bienenfreundliche Blühpflan-

zen gelten Astern, Nelken, Flieder, Malven und Rittersporn.

Statt der weit verbreiteten Forsythie sind z.B. Kornelkirschen für Bienen besser. Auch heimische Obstbäume und Wildsträucher wie Hartriegel, Liguster, Schneeball, Schlehe, Faulbaum, Salweide, Süßkirsche, Stachelbeere und Weißdorn liefern viele Pollen und Nektar. Kräuter wie Rosmarin, Salbei, Lavendel und Thymian locken Bienen

in den heimischen Garten, solange sie blühen. Eine Beratung und Kauf beim Fachmann lohnen sich, vor allem wenn man Pflanzen optimal kombinieren möchte.

Die Baumschule Swoboda bietet in enger Zusammenarbeit mit Bio-Imkerin Margot Erber eine Beratung und eine Vorbildfunktion mit oben genanntem Bienenparadies zum Anschauen.

Text & Fotos: Christian Swoboda



KAIN & KOGGE

Fassadengestaltung  
Individuelle Innenräume  
Oberflächenveredelung  
Kirchenmalerei  
Restaurierung

info@kainkogge.de  
+49 (0) 151 510 510 88



Kirchenmaler- und  
Malermeisterbetrieb

Kain & Kogge GmbH  
Rathausstraße 5  
83530 Schnaitsee

**RINGANA** verwendet ausschließlich hochwertige Wirkstoffe und keinerlei künstliche Konservierungs- oder Problemstoffe. Unser hoher Anspruch ist es, den Planeten grün zu machen. Denn Lebensfreude lässt sich nicht künstlich herstellen.

**Darum benötigen wir DICH,  
um allen 100% Frische zu geben!**

**Die Vorteile in unserem Team:**

- Freie und flexible Zeiteinteilung
- Ziele und Einkommen selbst bestimmen
- Eigenständiges Arbeiten ohne Druck
- Mehr Freiheit für Familie & Freizeit

**Interessiert?** Dann rufe mich an oder schreibe mir für einen unverbindlichen Beratungstermin.

**ANNEMARIE NEULINGER**  
Selbständige Ringana Frischeberaterin



Oedgassen 2 | 84437 Reichertsheim  
annemarie.neulinger@icloud.com  
Mobil: +49 (0)151 - 615 299 46

**RINGANA**

LASSEN SIE SICH BERATEN, INSPIRIEREN & BEGEISTERN

**Wir suchen DICH  
für unser Team!**

Werde jetzt Frischepartner/-in.

so fresh hightech **Kosmetik**  
Vitalstoffe 100% Frische natürlich  
pure ingredients **Drinks** vegan  
so free fresh so you Lebensfreude

annemarie-neulinger.ringana.com



Steuerberater	<b>Josef König</b> Dipl.-Finanzwirt (FH)
	Hauptstelle Kirchbergstraße 2, 83547 Babensham
	Zweigstelle Ledererzeile 13, 83512 Wasserburg
	Telefon (08071) 9095-0
	Telefax (08071) 9095-90
	kanzlei@stb-josef-koenig.de
	www.steuerkanzlei-josef-koenig.de

**Ihr kompetenter  
Gartenpfleger**

**Stephan Gampe**

Königswarter Weg 11  
83536 Gars  
Tel.: 0 80 73 / 91 54 33  
e-mail:  
Stephan.Gampe@gmx.de

*Gardln des waar so vui schee,  
bloß de Knia dan saggrisch weh.*

*Wia soi i do Bleama züchdn  
und as Unkraut gar vanichdn?*

*Soi's um's Haus rum greislig sei,  
das davo laafd jeder glei?*

*Des moan i san koane Sacha,  
des soi jezdt a Gardla macha!*

*Er richd's na scho der guade Mo,  
das i mi wieda bäizn ko!*



**RAUSCHER**  
Elektrotechnik

- Elektroinstallation
- Photovoltaik
- Stromspeicher
- Elektroheizung
- LED-Beleuchtung
- Sicherheitstechnik
- Tore und Antriebe

Kraiburg | T. 08638-98 28 75-0 | www.rauscher-elektrotechnik.de

**Lorenz Waldinger**

- Hackschnitzel
- Häckseln und Transport
- Hackschnitzeltrocknung
- Holzspalten mit Bagger



Ellaberg 1  
84428 Buchbach  
Tel. (0 80 86) 94 97 20  
www.lorenz-waldinger.de

## Rätselfragen rund ums InnHügelland

Filial- und Nebenkirchen und ihre Patrozinien  
im InnHügelland.

### 1. Frage

Zur Pfarrei Reichertsheim gehört die Georgskirche in Thambach. Der hl. Georg wird als Ritter mit Lanze und Drache dargestellt. Wen hatte Georg der Legende nach errettet?

- a) einen Kaiser
- b) eine Königin
- c) eine Königstochter

### 2. Frage

Die Filialkirche St. Michael in Grafengars gehörte einst zur Pfarrei Grünthal und ist heute Teil der Kuratie Jettenbach. Der hl. Michael wird häufig mit einer Waage dargestellt. Wie bezeichnet der Volksmund daher den diesen Erzengel?

- a) als Münzenwäger
- b) als Seelenwäger
- c) als Engelswäger

*Michaelskirche  
in Grafengars*



### 3. Frage

Die Nebenkirche St. Ulrich am Urteilgraben ist Teil der Pfarrei Gars. In welcher Stadt wirkte Bischof Ulrich von 924 bis 973?

- a) in Regensburg
- b) in Kempten
- c) in Augsburg

*Die Fragen für das InnHügelland Rätsel stellt uns wieder  
Heimatpfleger Meinrad Schroll  
- Auflösung auf der letzten Innenseite!*



# Kolumne

## Whatsapp Gruppen

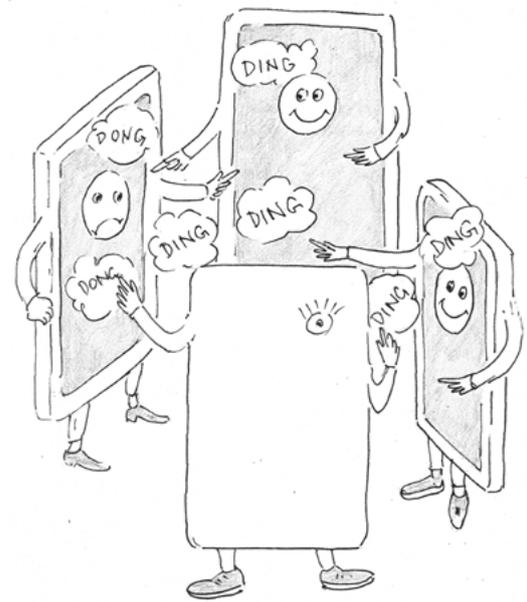
Früher, so hat meine Oma es gern formuliert, war alles besser. »Brezn hod no a Fünferl kost und Fleisch gab's zwoamoi im Jahr, Weihnachten und am Geburtstag vom Vatta.« So uneingeschränkt kann ich mich meiner Oma nicht anschließen, bestimmt nicht. Es gibt ganz viele »neuzzeitliche Dinge«, auf die ich nur äußerst ungern verzichten würde. Worauf ich allerdings durchaus verzichten könnte, sind Eltern-Whatsapp-Gruppen. Und mit steigender Anzahl der Kinder nehmen zwangsläufig auch die Whatsapp-Gruppen zu, in denen ich bin. Ganz ohne geht es leider auch nicht, denn natürlich haben diese durchaus ihre Berechtigung, um wirklich wichtige Dinge zu kommunizieren, z.B. Schulausfall bei Wirbelsturm. Aber ganz ehrlich: Meistens, wenn es dingt, ist der Informationsgehalt überschaubar.

Trotzdem kriege ich jedes Mal Schnappatmung, wenn ich nach einer Stunde auf mein Handy gucke und »Du hast 24 neue Nachrichten« lese. Schließlich könnte ja etwas wirklich Wichtiges passiert sein. Mein Adrenalin baut sich allerdings beim Lesen direkt wieder ab. Die Klassenelternsprecherin hat lediglich eine kurze Nachricht geschrieben, dass die Kinder zum Schlittschuhlaufen am Mittwoch bitte ihre Helme nicht vergessen sollen. Ding. Die Mutter von Leopold guckt aus dem Fenster und will dann wissen, ob das Schlittschuhlaufen nicht

ausfällt. Ding. Lukas-Mama meint, dass das Wetter morgen ja ganz gut werden soll. Ding. Das hat die Mutter von Leni auch gehört. Ding. Die Wetter-App von Noahs Mutter verspricht sogar Sonnenschein. Ding. Das wäre ja toll, meint Katharinas Mama. Ich wiederum frage mich (nur insgeheim, nicht in die Gruppe), was das Wetter für eine Rolle spielt, schließlich findet das Eislaufen in der Halle statt. Ding. Charlotte freut sich ja soooo aufs Schlittschuhlaufen, teilt uns ihre Mutter mit. Danach dingt es mindestens zehnmal, weitere Mütter verkünden die Vorfreude ihrer Kinder auf den morgigen Tag.

Zwischenzeitlich dingt es auch in der Klassen- gruppe meines anderen Sohnes, eventuell steht nämlich bald eine Probe an. Zwei Mütter tauschen sich ausführlich über mögliche Fragen aus und erzählen, wie das bei ihren älteren Kindern war. Und ich frage mich (wieder nur insgeheim), warum sie das nicht über einen privaten Chat diskutieren. Der einzige Vater (wie war das mit der Gleichberechtigung?) in der Gruppe fragt sich das offensichtlich auch und bittet höflich darum, doch nur wirklich wichtige Dinge in die Gruppe zu schreiben und den Rest auf privaten Kanälen zu besprechen. Ding. Ding. Ding. Ding. Ding. Ding. Ding. Die eine Hälfte der Gruppe findet den Vorstoß unnötig, die andere Hälfte möchte gerne Richtlinien festlegen, was dann noch in die Gruppe darf und was nicht. Ding.

Die Fußballgruppe meiner Jungs ploppt auf. Romeo kann heute nicht ins Training kommen, seine Oma hat Geburtstag. Der Kirschkuchen ist bereits im Ofen, erklärt seine Mutter ungefragt.



Ding. Oh lecker Kirschkuchen! Ding. Bringst du uns ein Stück vorbei?, fragt Martins Mama mit einem zwinkernden Smilie. Ding. Romeo-Mutti schickt drei Zwinker-Smilies zurück. Ding. Lenas Mama erklärt, dass sie Kirschkuchen überhaupt nicht mag. Ich übrigens auch nicht, allerdings sehe ich mich nicht gezwungen, das allen anderen 24 Teilnehmern der Fußballtrainingsgruppe mitzuteilen. Ding.

Mareikes Mutter hat ihrer Tochter so eben einen neuen Helm gekauft. Dem Schlittschuhlaufen steht demnach nichts mehr im Wege. Ding. Ding. Ding. Diverse Glückwünsche zum Helmkauf treffen ein. Ding. Brauchen die Kinder wirklich einen Helm zum Schlittschuhlaufen? Wir sind schließlich früher auch ohne gefahren, meckert die Mutter von Emil. Ding. Ding. Ding.

Vielleicht war früher nicht alles besser, zumindest aber ruhiger. Eventuell nutze ich die Fastenzeit, um auf Whatsapp zu verzichten. Ding.

Text: Alexandra Geyer  
Illustration: Dr. Helmut Wiedemann





## Global Immobilien



**Thermografie:**  
Entdecken Sie Lücken am Haus!  
Wärmebrücken, Isolierfehler etc.

**Luftbildaufnahmen:**  
Rücken Sie Ihre Immobilie ins rechte Licht und entdecken Sie neue Perspektiven!

Rufen Sie uns für ein unverbindliches Gespräch an!  
Wir freuen uns Sie kennenlernen zu dürfen.

Tel.: 08073-91 67 290  
Handy: 0176-5000 90 29  
Email: info@globalimmobilien.eu



## InnHügelLand Vereine stellen sich vor

Gewinner stehen fest - bei sehr übersichtlicher Beteiligung freuen sich diese Aktiven:



### Theater in Grünthal

**Mitglieder: ca. 40 Personen allen Alters**  
**Gründungsjahr: um 1933**

- Ca. 1933: Katholischer Burschenverein beginnt mit Theater spielen: »Der Glockenguss zu Breslau«
- Ca. 1935: NSDAP lässt alle Vereine auflösen und zieht sämtliche Vereinsbücher und Unterlagen ein.
- Ca. 1947: Vereine werden nach und nach wieder gegründet
- Ca. 1948: Sepp Harlacher gründet die Theatergruppe Grünthal.
- Die ersten drei Aufführungen mit »Der verkaufte Großvater«, »Die drei Dorfheiligen« und »Das sündige Dorf«
- Ca. 1960: Freiwillige Feuerwehr spielt
- 1967 / 1969: Katholische Landjugend spielt
- 1975: Die Theatergruppe Grünthal hat sich aus der Landjugend abgespalten und findet weitere neue Mitglieder. Die Theatergruppe spielt seitdem mit einem Jahr Spielpause alljährlich um die Osterzeit in Einharting beim Gasthaus Mittermaier.

Der Vampir von Zwicklbach



**Besondere Aktionen:** Theater in Grünthal - Cold Water Challenge für Kinder mit Handycap, 2018 Spende an Franziskus Haus Au am Inn e.V., Spende zur Typisierung an die Aktion Knochenmarkspende e.V. 2015

**Das schönste Vereinsfest:** Die legendären Weinfeste bei Gitti Wasthuber.

**Darum sollte das Theater in Grünthal gewinnen:** Hier kommen Menschen zusammen, die das gleiche Interesse teilen und – bestenfalls – Freunde werden. Das Theater ist eine tolerante Welt – hier kann und darf jeder einfach Spaß haben. Als gesellschaftlicher Impulsgeber und Ort kultureller Bildung spielt immer noch der Spaßfaktor die größte Rolle. Sowohl als Schauspieler als auch als Zuschauer wird dort gemeinsam erlebt, phantasiert und geträumt, man berührt und wird angesprochen. Theater in Grünthal ist eigentlich so unökonomisch wie ineffizient und daher für den einzelnen Besucher ein seltener Luxus.

[www.gruenthal-aktiv.de/theatergruppe.html](http://www.gruenthal-aktiv.de/theatergruppe.html)

### Inn Tractor Company Wang

**Mitgliederzahl: 39**

**Gründungsjahr: 1991**

**Besondere Aktionen:** Alle drei Jahre Oldtimertreffen, ITC Herbstfest für die Mitglieder, Vereinsausflug, Eisstockschießen und vieles mehr.

**Schönstes Vereinsfest:** Das alljährliche ITC Herbstfest. Gesellig und lustig – einfach ein Fest für den Verein.

Unser Verein sollte gewinnen, weil wir einfach eine tolle Truppe sind und wenn's drauf an kommt, alle zusammenhalten.

[www.itc-wang.de](http://www.itc-wang.de)



### Gebirgs- und Volkstrachten Erhaltungverein GuVTEV d'Stoabacher Aschau a. Inn e.V.

**Mitgliederzahl: 670**

**Gründungsjahr: 1950**

**Besondere Aktionen:**

Faschingshochzeit, Maibaumaufstellen, Heimatabend, Theater, Ferienlager für Kinder von 8-15 Jahren, Adventssingen.

**Das schönste Vereinsfest:** Eigentlich sind all unsere Vereinsfeste auf ihre ganz eigene Art schön. Am meisten Anklang findet jedoch in jedem Jahr das Maibaumaufstellen. Hier sind viele Mitglieder aktiv eingebunden und der ganze Ort feiert mit.

**Warum sollte gerade euer Verein gewinnen?** Der Trachtenverein belebt den Ort mit seiner Präsenz bei vielen Veranstaltungen. Er beteiligt sich bei den Ortsmeisterschaften der anderen Vereine. Eine hervorragende Jugendarbeit sorgt dafür, dass die Traditionen weitergelebt werden. Nachdem gerade im Jugendbereich die Trachten recht kostspielig sind und deshalb ein gewisser Bestand an Trachtengwand vorgehalten wird, ist beim Verein für diese Anschaffung der Betrag gut angelegt.

»Stoabacher – Zam hoit ma!«

[www.trachtenverein-aschau.de](http://www.trachtenverein-aschau.de)



### Freiwillige Feuerwehr Au am Inn

**Gründungsjahr 1873**

**Mitgliederzahl Aktive: 53**

**Passive: 52 Jugend: 13**

**Besondere Aktionen:** Winter 2018/19 Freischaufeln der Dächer in Bischofswiesen bei Bad Reichenhall

**Vereinsaktivitäten:** Die Feuerwehr Au am Inn lädt zum alljährlichen Schafkopfturnier und Gartenfest am 14./15. August 2019 ein! Ausflüge für Jung und Alt, z.B. Vereinsausflug 2018 mit Kartfahren und anschließendem Ritteressen. Am 22.09.2019 laden wir zum 45-jährigen Jubiläum nach Au am Inn ein.

**Jugendwehr** Die Jugendwehr mit unserem Jugendwart Josef Berger ist das Aushängeschild der Feuerwehr. Besonders stolz sind wir auf den 1. Platz bei der Bayerischen Meisterschaft und den 6. Platz bei der Deutschen Meisterschaft.

**Die harmonische Zusammenarbeit, sowie die Verlässlichkeit und Hilfsbereitschaft vereinsintern sind die Hauptmerkmale der FFW Au am Inn.**

[www.ffw-au-am-inn.jimdo.com](http://www.ffw-au-am-inn.jimdo.com)





## Spielvereinigung Jettenbach e.V.

Besteht aus vier Abteilungen: Fußball - Tennis- Turn- und Fitness - Basketball

**Mitgliederzahl: 609**

**Gründungsjahr: 1949**

**Besondere Aktionen:** Faschingsnacht, Schupfifest, Vereinszeitschrift Grün-Weiss-Echo, Burle Fußball-Tennis-Gedächtnisturnier, Kinderfasching, Ferienprogramm, Watt-Turnier, Sommerfest, Christbaumversteigerung und vieles mehr.

**Schönstes Vereinsfest:** Jedes Fest, jede Veranstaltung hat sein eigenes Flair. Einzigartig in der Umgebung: das Schupfifest.

**Wir sollten gewinnen weil:**

- die Spielvereinigung in diesem Jahr ihr 70-jähriges Bestehen feiert.
- der Verein von vielen Ehrenamtlichen und Helfern, die seit Vereinsgründung tolle Arbeit auf freiwilliger und unbezahlter Basis leisten, getragen wird.
- kein Verein im Landkreis ein besseres Verhältnis von Einwohnerzahl (Jettenbach ca. 700) zur Mitgliederzahl (Spielvereinigung ca. 600) aufweisen, was auch beweist, dass die Spielvereinigung gute Arbeit leistet.
- wir Tradition mit Moderne verbinden.

**Sport verbindet Menschen tagtäglich und wird von den Funktionären, Übungsleitern und Sportlern getragen und umgesetzt.**



[www.spvgg-jettenbach.de](http://www.spvgg-jettenbach.de)



## Gebirgs- und Volkstrachten-Erhaltungs-Verein »Edelweiß« Reichertsheim e.V.

**Mitgliederzahl: 450**

**Gründungsjahr: 1920**

**Besondere Aktionen:**

- 2018: Kultur- und Erinnerungsfahrt in das Elsass mit Besichtigung von Straßburg und dem Lingekopf (Museum und Schützengräben aus dem Ersten Weltkrieg) mit Zeremonie, Teilnahme Weinlesefest in Barr, gemeinsam mit Trachtenblaskapelle Ramsau
- 2017: Teilnahme an der Grünen Woche in Berlin mit Vorstellung der Heimatregion und des Landkreises Mühldorf a. Inn (gemeinsam mit Trachtenblaskapelle Ramsau).
- Alle fünf Jahre Maibaumaufstellen in Reichertsheim, darüber hinaus heuer gemeinsames Maibaumaufstellen mit den Leonhardischützen in Thambach.
- Alle drei Jahre Leonhardifahrt in Thambach, organisiert vom Trachtenverein mit Vereinen und Teilnehmern aus der Gemeinde Reichertsheim und Umgebung.
- Wirtshaussingen im Fasching
- Theateraufführungen im Frühjahr (vor Ostern) und im Herbst (vor Weihnachten)
- InnHügelLand-Preisplattln in Aschau a. Inn mit den drei Trachtenvereinen Allmannsau- Lengmoos (Marktgemeinde Gars a. Inn), Aschau a. Inn und Reichertsheim
- Volksmusikabend am Kirchweihmontag
- Leonharditanz Anfang November



**Das schönste Vereinsfest** wird das 100-jährige Gründungsfest im Jahr 2020

**Warum soll unser Verein gewinnen:**

- Weil wir für das kulturelle Leben in der Region ein unverzichtbarer positiver und wichtiger Faktor sind.
- Weil wir eine Gemeinschaft für alle Generationen, Bevölkerungsschichten und Berufsgruppen sind.
- Weil wir mit Tanz und Schuhplattler, Theater, Goaßlschnalzen, Musik und Gesang sehr vielseitig sind.
- Weil wir unsere Tracht, Brauchtum und Lebensart auch über die engere Heimat und Ländergrenzen hinweg positiv darstellen.
- Weil unsere Mitglieder aus vier von fünf InnHügelLand-Gemeinden kommen.

[www.guvtev.trachtenverein-reichertsheim.de/](http://www.guvtev.trachtenverein-reichertsheim.de/)

**Wir danken den teilnehmenden Vereinen und unseren Sponsoren!**

**Zeichenerklärung:**



Verein gewinnt 400,- Euro für die Vereinskasse!



Verein gewinnt 50 Liter Freibier für das nächste Fest!



GRÄFLICHES  
HOFBRAUHAUS FREISING

SEIT 1160

*Privatbrauerei der Familie Graf zu Toerring-Jettenbach*



## Erstkommunionkinder des Marktes Gars a. Inn



Das Thema unserer Erstkommunion ist in diesem Jahr  
„Gemeinsam mit Jesus auf dem Weg“.

Die Kinder werden erleben können, dass sie nicht allein auf dem Weg sind und wie gut und hilfreich es ist,  
wenn „jemand“ mit geht... da ist... zu hört...

Dieser „Jemand“ ist oft ein anderer Mensch, da knüpfen wir an die Erfahrungen der Kinder an.

Dieser „Jemand“ ist vor allem auch Gott, der in Jesus Mensch geworden ist.

Das feiern wir als Glaubende immer wieder.

Jesus zu entdecken - im eigenen Leben,  
durch unsere christlichen Rituale und Zeichen, im Miteinander auf dem Weg sein.

Das möge den Kindern, ihren Familien,  
den Gruppenleiterinnen in diesen Wochen der Vorbereitung und darüber hinaus geschenkt sein. Text: Sr. Marita Meister



Gruppe Mittergars:  
Sophia Abenthum, Leonie Auberger,  
Leon Bäumlner, Luca Bäumlner, Lina Fischer,  
Sophia Hauner, Antonia Ziegelgänsberger,  
Magdalena Ziegelgänsberger  
Gruppenleiterinnen:  
Angela Hauner, Jacqueline Ziegelgänsberger



Gruppe Lengmoos:  
Manuel Lachermaier, Christoph Ott,  
Sebastian Greißl, Julia Kebinger,  
Anna-Maria Huber  
Gruppenleiterinnen:  
Melanie Kebinger,  
Daniela Greißl



Gruppe Gars 1:  
Maximilian Bachmeier,  
Julian Weigl, Anton Kuchler,  
Katharina Mühlhauser, David Ionesco  
Gruppenleiterinnen:  
Petra Sigl,  
Carmen Mühlhauser



Gruppe Gars 2: Dominik Leinfelder,  
Xaver Rotter, Nino Schmälter, Elias Karl  
Gruppenleiterinnen: Martina Karl,  
Olivia Leinfelder, Diana Rotter



Gruppe Gars 3:  
Amelia Szalczyńska, Julia Meier, Marko Himmel, Luzia Geidobler,  
Paula Haas, Luca Pietzsch, Oliver Pinkowski  
Gruppenleiterinnen: Birgit Michallik, Judith Haas



Gruppe Gars 4: Antonia Bumberger, Veronika Rott, Raphael Lindlbauer, Christina Ortner, Sarah Wöhrl  
Gruppenleiterinnen: Manuela Ortner, Andrea Bumberger



Gruppe Au:  
Quirin Rutter, Sophia Schmid, Aurelia Hajek, Cecilia Eibl  
Gruppenleiterinnen: Isabel Rutter, Karin Eibl

## Termine Erstkommunion

Gars a. Inn: 5. Mai 2019 - Au a. Inn: 5. Mai 2019

Lengmoos: 19. Mai 2019 - Mittergars: 19. Mai 2019



# BÜCHER HERZOG

weiter in Familienhand.

[www.buecherherzog.de](http://www.buecherherzog.de)

Die bewährten und vertrauten Teams von Bücher Herzog unterstützen Sie durch

- ☞ Professionelle und freundliche Beratung
- ☞ Vielseitige Angebote mit aktuellen Neuerscheinungen
- ☞ Bestellung über Nacht
- ☞ Unverbindliche Bestellungen zur Ansicht
- ☞ Verkauf von E-Book-Readern und E-Books
- ☞ Eigene Internet- und Social Media-Auftritte
- ☞ Abholung oder portofreie Lieferung
- ☞ Kostenloser Geschenkeinpackservice
- ☞ Große Auswahl an Schülerarbeitsheften
- ☞ Gutscheinservice
- ☞ Diverse Veranstaltungen
- ☞ Firmenservice Print und Digital, mit oder ohne B2B-Portal



Bianca Kölbl und Stefan Müller-Kölbl, die Teams Waldkraiburg, Mühldorf und das Team aus Wasserburg freuen sich auf Ihren Besuch!

### BÜCHER HERZOG MEDIEN OHG

☞ Bücher Herzog im Geigerhaus - Mühldorf  
Stadtplatz 29-31 • 84453 Mühldorf  
[buecherherzog@t-online.de](mailto:buecherherzog@t-online.de)  
Telefon 08631 5001

☞ Bücher Herzog-Waldkraiburg  
Berliner Straße 24 • 84478 Waldkraiburg  
[service@buecherherzog.de](mailto:service@buecherherzog.de)  
Telefon 08638 881900

☞ Bücher Herzog - Wasserburg  
Salzsenderzeile 10 • 83512 Wasserburg  
[buch-herzog@t-online.de](mailto:buch-herzog@t-online.de)  
Telefon 08071 4714



## Unser buntes Miteinander - Erstkommunion in Aschau a.Inn



v.l.n.r.: Gruppenmütter stehend: Evelyn Duxner, Heike Stefanidis, Carmen Schwartz, Nicoletta Kollias, Antje Mörretz, Stefanie Wintersteiger, Evi Schubert, Christina Feldhaus  
Kinder stehend: Emma Schwartz, Juna Brandl, Marie Wintersteiger, Maya Schubert, Emelie Rakowitz, Valerie Weyrich, Alexander Stadelhuber  
Kinder kniend: Jan Hans, Luca Huber, Leonhard Fürfänger, Joanna Kollias, Amelie Mörretz  
Kinder sitzend: Elias Feldhaus, Jonas Niedersüß, Simon Duxner, Elias Stefanidis, Moritz Geishauer, Lucy Fischer, Angelina Pörner

Die Erstkommunionvorbereitung für 19 Kinder aus der Pfarrgemeinde begann mit einem feierlichen Gottesdienst am zweiten Sonntag im Jahreskreis. In dieser Eucharistiefeier wurde den Erstkommunionkindern, wie bei dem Sakrament der Taufe, das Kreuzzeichen auf die Stirn gezeichnet. Bei der Taufe hat die Freundschaft mit Jesus begonnen.

Das Motto ›Unser buntes Miteinander‹ ist aus der Idee der Aschauer Erstkommunionkinder entstanden, ihre Gemeinschaft als Schwarm bunter Vögel darzustellen. Davon hat sich auch Kathi Stimmer-Salzeder zum gleichnamigen Lied inspirieren lassen. Die selbst gebastelten Vögel der Kinder tummeln sich in einem Haselnussbaum in der Pfarrkirche.



Motto der Aschauer Erstkommunionkinder:  
›Unser buntes Miteinander‹

Alle acht Gruppentreffen finden im Pfarrheim St. Anna statt. Nach einer gemeinsamen Einstimmung werden die bunten Themen in vier Kleingruppen erarbeitet. Am Ende werden die Kinder wieder mit einem gemeinsamen Ausklang verabschiedet.

Zu den Pfarr- und Familiengottesdiensten sind alle Kinder mit ihren Eltern herzlich eingeladen, um die Eucharistiefeier noch besser kennen- und verstehen zu lernen.

Die Aschauer Kinder feiern ihre Erstkommunion am 12. Mai 2019 um 09.30 Uhr in der Pfarrkirche Mariä Himmelfahrt. Die Dankandacht findet um 19.00 Uhr statt.

Text & Fotos:  
Christina Feldhaus & Antje Mörretz

**Schöne Geschenke zur Taufe, Hl. Kommunion und Hochzeit!**

Große Auswahl Rosenkränze u. Etui, Kinderkreuze, Namenspatrone, Weihwasserbecken, Kommunion- & Taufengel usw.

**Holzschnitzereien aller Art**  
**Zeno Hainzl**

Oed 2 – 83558 Maitenbeth an der B12, Tel. 0 80 76-889 17 12  
Do. 16 – 18.30, Fr. 13 – 18.30, Sa. 10 – 14

Hallnberg 4 – 85469 Walpertskirchen, Tel. 0 81 22-79 50  
www.holzschnitzerei-hainzl.de

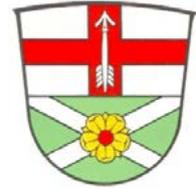
**Wir gestalten auch Hochzeitstische!**

Crescherberg 7  
83546 Au am Inn  
Tel.: 0176/21165296

**www.hebammenstadl.de**



## Erstkommunionkinder aus Unterreit



Nach der Taufe ist die Erstkommunion ein wichtiger Schritt für jeden heranwachsenden Katholiken: Er wird vollständig in die Glaubensgemeinschaft aufgenommen.

Die Kinder werden in einer altersgemäßen, stimmigen Weise durch Basteln, Backen und Spielen auf das große Ereignis vorbereitet.

Am Tag der Erstkommunion nehmen sie an der Abendmahlsfeier teil und bekommen zum ersten Mal die Hostie. Damit erklären die Kinder, dass sie ihren Glauben annehmen möchten.



Gruppe 1: Andreas Huber, Johannes Reihofer, Xaver Gibis, Emily Holzmayr, Laura Kölbl, Torben Dobmeier  
Gruppenleiterinnen: Manuela Huber, Sabine Kölbl und Evi Reihofer



Gruppe 2: Lukas Manzinger, Julia Mußner, Amelie Mang, Elias Mitter, Christian Linner, Felix Leitner, Tobias Weinberger  
Gruppenleiterinnen: Martina Mußner, Beatrix Mang und Monika Linner



Gruppe 3: Michaela Grandl, Sophia Holzhammer, Stefan Söll, Timo Hintermayer, Maximilian Estermann, Florian Posch, Felix Kirchmeier  
Gruppenleiterinnen: Rosi Grandl, Angelika Kirchmeier und Martina Söll



Gruppe Grünthal: Tobias Mariel, Matthias Kinzner, Samuel Plattner, Florian Stitz, Simon Wimmer, Matthias Bauer, Magdalena Götz, Veronika Pichler, Marie Liebermann, Natalie Huber  
Gruppenleiterinnen: Ingrid Pichler und Steffi Kinzner

### Termine Erstkommunion 2019:

- Grünthal – Sonntag, 05. Mai 2019
- Wang – Sonntag, 12. Mai 2019





## VORSCHAU

Das nächste InnHügelLand Magazin  
Ausgabe 2-2019 ( Nr. 32 - Sommer 2019 )  
erscheint Mitte Juli 2019!

Voraussichtliche Themen - neben  
Sommer-Schwerpunkten - sind:

- Fortsetzung unserer Serie »Baumeister im IHL«
- Teil 2: Freiwilligendienst in Uganda
- Künstler und Autoren im InnHügelLand  
und vieles mehr - lassen Sie sich überraschen!



**Annahmeschluss für Beiträge & Anzeigen: 21. Juni 2019**

Redaktionelle Beiträge (nach Absprache):  
pro Seite ca 3.000 Zeichen (inkl. Leerzeichen) bzw. 450 Wörter

### Impressum

**Herausgeber:** InnHügelLand e.V.  
V.i.S.d.P. Hauptstraße 3 • 83536 Gars a.Inn

**Anzeigen- & Themenberatung / Vertrieb:**  
Marta Laszlo  
anzeigen@innhuegelland.de  
Mobil 0171 - 444 84 40  
Tel. 08073-38 49 68  
Fax 08073-21 91



**Redaktion / Layout / Satz:**  
Ida Lösch  
magazin@innhuegelland.de  
Mobil 0175-520 96 80  
Tel. 08073-402 98 50  
Fax 08073-402 98 42



**Herstellung:** Druckerei Lanzinger

**Verteilungsgebiet:** An alle Haushalte in Aschau a.Inn, Gars a.Inn, Reichertsheim, Jettenbach, Unterreit sowie in den Gemeinden und ausgewählten Verteilstellen der Landkreise WS, MÜ, AÖ, RO und ED.

Es gelten die AGB des InnHügelLand e.V. und die AGB für Anzeigen in der Zeitschrift InnHügelLand Magazin. Für Irrtum und Druckfehler wird keine Haftung übernommen. Die Urheberrechte für Anzeigenentwürfe, Fotos, Vorlagen und Gestaltung bleiben beim InnHügelLand e.V. Jeglicher Nachdruck, Aufnahme in Online-Dienste oder Internet, sowie Vervielfältigung auf Datenträger von Artikeln, Fotos, Zeichnungen und dergl. – auch auszugsweise – nur mit vorheriger schriftlicher Genehmigung vom InnHügelLand e.V. Für eingesandte Fotos, Artikel, Zeichnungen etc. kann keine Haftung übernommen werden. Einreichen der Beiträge nur in elektronischer Form mittels Email, CD, DVD, Stick etc. Mit Namen gekennzeichnete Veröffentlichungen geben eine von der Redaktion unabhängige Meinung wieder. Für den Inhalt von Anzeigen ist der jeweilige Auftraggeber der Anzeigen verantwortlich. Veranstaltungstermine werden kostenlos abgedruckt. Eine Gewähr für die Richtigkeit wird nicht übernommen. Die Redaktion behält sich vor, eingereichte Texte zurückzuweisen, zu kürzen und zu redigieren.

[www.innhuegelland.de](http://www.innhuegelland.de) • [www.facebook.com/InnHuegelLand](https://www.facebook.com/InnHuegelLand)

**DRUCKEREI  
LANZINGER**

**STARK<sup>3</sup>**  
Prospekte  
Broschüren  
Bücher



Hofmark 11  
84564 Oberbergkirchen  
Tel.: 08637-986010  
mail@druckerei-lanzinger.de  
www.druckerei-lanzinger.de



### Rätselauflösung Heimaträtsel

Die richtigen Antworten von unserem IHL-Quiz lauten:

1 c                      2 b                      3 c

Die Fragen werden von Meinrad Schroll, Heimatforscher, erstellt.

**Besuchen Sie uns doch mal!**



Auf Facebook: InnHuegelLand  
Wir freuen uns auf Ihre Likes & Beiträge!

[www.innhuegelland.de](http://www.innhuegelland.de)

# SONDERVERKAUF Σ SHOWROOM

auf 3.000 m<sup>2</sup>

**MBM**

seit 1954



...lassen Sie sich  
beraten von unseren  
**Gartenmöbel-Profis**

**Öffnungszeiten:**  
Mo. bis Sa. 10.00-18.00 Uhr

**Lounges**



**Schmiedeeisen**



**Edelstahl**



Exklusive Gartenmöbel direkt vom Hersteller

**MBM Münchener Boulevard Möbel GmbH | 83539 Forsting | Steinbuchstr. 3**

An der B 304 zwischen Ebersberg u. Wasserburg a. Inn | Tel. 080 94 / 90 93 44 - Mobil 0171 / 21 51 897

**Aktuelle Angebote und Sonderposten auf [www.mbm-moebel.de](http://www.mbm-moebel.de)**



**DEN DURCHBLICK VERLOREN?**

NICHT MIT ZEILER BAU  
- WIR REALISIEREN IHREN WOHNTRAUM!

© victor zastol'skiy / Fotolia

Sie planen ein Bauprojekt, stehen vor so vielen Fragen und finden keine Antworten?

Zeiler Bau steht Ihnen gern als Baupartner zur Seite. Gemeinsam entwickeln wir Ihren „Fahrplan“ zu Ihrem Traumhaus. Ihr Wohlgefühl – das ist die Grundlage für Ihr Bauprojekt. Bauen heißt den Wohnraum verwirklichen und sein Wohlgefühl zu schaffen.

**Nehmen Sie Kontakt zu uns auf.  
Wir nehmen uns Zeit für Ihr Bauprojekt.**

**Anbei ein Auszug aus unseren Leistungen:**

- ▶ Bauberatung, Planungsdienstleistungen, Kostenkalkulation
- ▶ Baumanagement
- ▶ Ökologisches/gesundes Bauen in Ziegelbauweise
- ▶ Neubau/Umbau/Anbau
- ▶ Schlüsselfertiges Bauen
- ▶ uvm.



**ZEILER**  
BAU-GMBH

Zeiler Bau GmbH  
Lexenbergstraße 17 | 84437 Reichertsheim  
Telefon: 08073 9619  
Telefax: 08073 9620  
E-Mail: [info@zeiler-bau.de](mailto:info@zeiler-bau.de)  
Online: [www.zeiler-bau.de](http://www.zeiler-bau.de)

