



# Mangfallthaler

Wirtschaft • Ausbildung • Leben & Kultur

FRÜHLING 2022

## PS IN BESTEN HÄNDEN

Autoteile Woller im Mitgliederportrait

## UNTERWEGS

Herrmannsdorfer Spazierwege

## GESUNDHEIT

Aufatmen im Frühling

# NACHHALTIG & ENKELTAUGLICH WIRTSCHAFTEN

Mit der Gemeinwohl-Ökonomie die  
Zukunft lebenswert gestalten



# Anders

BÄCKEREI – KONDITOREI



Wir suchen Dich:  
Verkäufer (m/w/d)  
in Teil- & Vollzeit

## Jetzt ist wieder Erdbeerzeit!

Freuen Sie sich auf frische Genussmomente – in allen Filialen

Bäckerei Anders GmbH  
Hermann-Oberth-Str. 5

83052 Bruckmühl  
Tel. 08062-72 69 20

Alle Filialen und Aktuelles finden Sie auf unserer  
neuen Website unter: [www.baeckerei-anders.de](http://www.baeckerei-anders.de)

# galabauron

WIR SUCHEN  
VERSTÄRKUNG  
JETZT BEWERBEN

Ron Felix Tietz - European Tree Worker

Baumkontrolle, Baumpflege, Baumfällung,  
Garten- und Landschaftsbau

Miesbacher Straße 35  
83620 Feldkirchen-Westerham

☎ 0151 2875 27 61  
☎ 08063 2006220

[ron@galabauron.de](mailto:ron@galabauron.de)  
[www.galabauron.de](http://www.galabauron.de)





# BESSER WEITERMACHEN

Foto: Silvia Schütz

**H**ört sich gut an, aber wie soll das gehen – nach zwei Jahren Pandemie und jetzt Krieg in Europa? Das Weltgeschehen ignorieren und sich nur auf sich selbst konzentrieren? Oder täglich voller Sorge und Angst die bedrückenden Bilder in den Nachrichten verfolgen und auf diesem Weg versuchen, irgendwie emotional teilzuhaben? Was haben wir für Möglichkeiten, mit dieser teils existenziellen und emotionalen Bedrohung in unserem täglichen Leben umzugehen? Was erzählen wir unseren Kindern und Enkelkindern? Wo liegt die Zukunft – für was lohnt es sich, weiterzumachen?

Die einzige Antwort, die mir persönlich einfällt, ist ein Paradigmenwechsel im Denken und Handeln. Weg von Schuldzuweisungen und Anklagen und hin zu einer lösungsorientierten Eigenverantwortung im privaten und geschäftlichen Bereich zum Wohle aller. Denn gerade jetzt sollte uns klar geworden sein, dass alles miteinander zusammenhängt und abhängig voneinander reagiert. Hier liegt für mich auch der Schlüssel in eine lebenswerte Zukunft – global und regional. Viele Unternehmen haben sich bereits auf den Weg gemacht, um den in der Bayerischen Verfassung verankerten Grundsatz Realität werden zu lassen: „Die gesamte wirtschaftliche Tätigkeit dient dem Gemeinwohl.“ (Artikel 151).

Auch der BDS (Bund der Selbständigen) hat dieses Thema in seine Ausrichtung für die kommenden Jahre mit aufgenommen und möchte Unternehmerinnen und Unternehmern mit lösungsorientierten Ideen dabei begleiten, sich für die Zukunft gut aufzustellen.

Viele Herausforderungen sind unausweichlich – steigende Energiepreise, Material- und Personalmangel aber auch ein verändertes Konsumverhalten fordern neue Lösungsansätze für eine erfolgreiche Wende. Wir sind alle gemeinsam dafür verantwortlich, dass wir mit unserem Handeln den großen Zusammenhang im Blick behalten und für uns und unsere Umwelt sorgen. Wie das funktionieren kann, möchten wir Ihnen in dieser Ausgabe am Beispiel der Gemeinwohlökonomie vorstellen.

Ein fundamentales Thema ist in diesem Zusammenhang der Umgang mit unseren Böden – die Basis allen Lebens als wertvollste Ressource für unseren zukünftigen Wohlstand. Am Beispiel regionaler Initiativen und Unternehmen finden Sie in den kommenden Ausgaben motivierende und erstaunliche Projekte dazu.

Direkt bei uns in der Region können Sie sich zum Thema auch bei einer Wanderung auf den Herrmannsdorfer Spazierwegen (ab Seite 14) inspirieren lassen oder aber die eigene Resilienz mit verschiedenen Atemtechniken für die aktuellen Herausforderungen unterstützen (ab Seite 16).

In diesem Sinne wünsche ich uns allen, dass wir mit vielen kleinen Kraftanstrengungen einen Teil zu einem besseren Großen und Ganzen beitragen können. Aufgeben und resignieren ist definitiv keine Alternative. Alles geht uns Alle an.

*Ihre Christine Knoll*

## Impressum:

Mangfallthaler Zeitung im Auftrag und mit Unterstützung des Werbering Mangfalltal e. V. und Bund der Selbständigen Ortsverband Mangfalltal. Alle hier veröffentlichten Beiträge, Inhalte und Bilder sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Urhebers übernommen werden.

**Herausgeber:** text<sup>3</sup> Agentur für Gestaltung KG, Münchener Str. 9, 83620 Feldkirchen-Westerham

Telefon: 08063-200 60-10  
Telefax: 08063-200 60-19

Falls Sie keinen Mangfallthaler erhalten haben, geben Sie uns bitte Bescheid und wir schicken Ihnen ein Exemplar zu.

**Redaktion:** Christine Knoll, V.i.S.d.P. (ck), Christine Merk (cm)

**Autoren:** Adele Jay (aj), Christine Merk (cm), Silvia Schütz (schü), Ines Gnettner (ig), Christine Knoll (ck), Werner Furtner (wf)

**Grafik/Layout:** Alexander Walter

**Anzeigenleitung:** Christine Knoll

**Web:** www.mangfallthaler.de

**Kontakt:** redaktion@mangfallthaler.de

**Druck:** WIRMachenDRUCK GmbH, Mühlbachstr. 7, 71522 Backnang

**Erscheinung:** 4x pro Jahr saisonal  
Frühjahr, Sommer, Herbst, Winter

**Gesamtauflage:** 10.000 Exemplare

Direktverteilung und Auslage in den Gemeindegebieten Bruckmühl, Feldkirchen-Westerham, Bad Aibling, Aying, Tunttenham und Irschenberg. Zusätzliche Verteilung über Lesezirkel bei 875 Abonnenten in Irschenberg, Holzkirchen, Bad Feilnbach & Au, Bruckmühl, Feldkirchen-Westerham, Bad Aibling, Kolbermoor, Großkarolinenfeld, Ostermünchen, Beyharting, Glonn, Assling

*Die Redaktion übernimmt keine Gewähr für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte aus den angegebenen Quellen.*

● **Nächste Erscheinung:** 25.06.2022  
● **Redaktionsschluss:** 16.05.2022

# ! Kurz informiert:

10.000 EXEMPLARE  
IN 4 LANDKREISEN

## Information & Service aus einer Hand

Der Mangfallthaler ist das landkreisübergreifende Medium für den Werbering Mangfalltal e. V. und den BDS Ortsverband Mangfalltal. Das Mangfallthaler Magazin informiert Sie saisonal über interessante Themen aus den Bereichen **Wirtschaft, Ausbildung, Leben & Kultur, Gesundheit & Umwelt** in unserer Region. Es enthält in hochwertigem DIN A4 Format einen umfangreichen Serviceteil mit dem Branchenverzeichnis und Firmenportraits sowie Kurznachrichten in jeder Ausgabe.

## Ihre Vorteile im Überblick

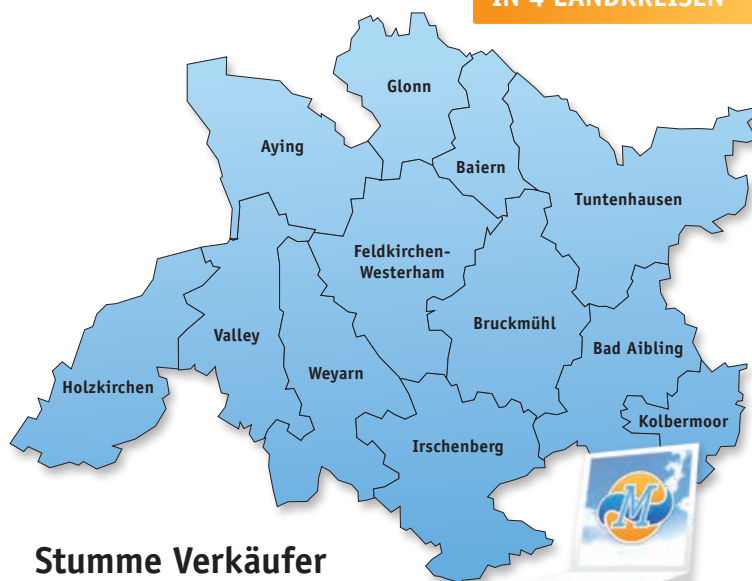
- 4 Ausgaben in 4 Landkreisen
- Direktverteilung und Auslage in den Gemeindegebieten Bruckmühl, Feldkirchen-Westerham, Bad Aibling, Aying, Tuntenhausen und Irschenberg.
- Zusätzliche Verteilung über Lesezirkel bei 875 Abonnenten in Irschenberg, Holzkirchen, Bad Feilnbach & Au, Bruckmühl, Feldkirchen-Westerham, Bad Aibling, Kolbermoor, Großkarolinenfeld, Ostermünchen, Beyharting, Glonn, Assling (davon 385 öffentliche Stellen wie Arztpraxen, Friseursalons, Gastronomie, Kanzleien, Privatkliniken)
- Kostenfreie AzubiBörse & Fachkräfteportal Online!

## Sonderleistungen Werbering & BDS

- Kostenfreier Brancheneintrag im Serviceteil für Mitglieder & Online!
- Stark rabattierte Anzeigenkonditionen (bis zu **30% für Neumitglieder**)
- Einmaliges kostenfreies Firmenportrait für Mitglieder bei einer 4er-ABO-Buchung
- Kostenfreie Rubrik „Kurz informiert“ in jeder Ausgabe & Online!
- Über die Prospekt Box von ProspektExpress auf [prospekt-express.de](http://prospekt-express.de) online abrufbar

Gerne beraten wir Sie hierzu!

Telefon: 08063-200 60 10 E-Mail: [redaktion@mangfallthaler.de](mailto:redaktion@mangfallthaler.de)



## Stumme Verkäufer

*Feldkirchen:* Münchener Str. neben Gemeindebücherei

*Bruckmühl:* Mangfallcenter vor REWE

*Bad Aibling:* Sparkasse am Marienplatz

*Irschenberg:* Miesbacher Str. vor Bäckerei Gschwendtner

*Jetzt neu:*

*Großhelfendorf:* am Rewe Kwoczalla



**Wir begrüßen ganz herzlich unsere Neumitglieder im Werbering Mangfalltal e.V.:**

### Fliese & Stein Mangfalltal GmbH

Hochwertige Materialien für individuelle Wohn-, Büro und Objektgestaltung für Boden, Wand und Decke in jeder Preisklasse. Über 400 m<sup>2</sup> Ausstellungsfläche, [www.fliese-stein-mangfalltal.de](http://www.fliese-stein-mangfalltal.de)

### Hebensteiner Holzbau GmbH & Zimmerei

Traditionelle Zimmermannskunst und moderner Holztechnikbau von der Entwurfsplanung bis zur Fertigstellung aus einer Hand im Verbund mit regionalen Partnern, [www.hebensteiner.de](http://www.hebensteiner.de)



# Cubaboarische

## ★ Tradicional

[www.cubaboarische-tradicional.de](http://www.cubaboarische-tradicional.de)

# 25.6.22 OPEN AIR IN VAGEN

20 Uhr / Einlass: 18 Uhr ★ Nahe d. Sportplatz  
VVK: [ticket-vagen@gmx.de](mailto:ticket-vagen@gmx.de) ★ 28 €  
Veranstalter: SV / WSV Vagen e.V. Veranstaltungs GbR

## Kleinhöhenrain, der Balkon des Landkreises Rosenheim

An Karfreitag und an den Osterfeiertagen geöffnet. Ab Mitte April frischer bayrischer Spargel!

Mittwoch Ruhetag!



## Gasthof-Hotel Zur schönen Aussicht

Café · Restaurant · Biergarten · Terrasse

Schöne Aussicht 9 · 83620 Kleinhöhenrain  
Tel. 0 80 63/86 63 · Fax 0 80 63/86 63  
[www.zur-schoenen-aussicht.com](http://www.zur-schoenen-aussicht.com)

Klar, kann'st a langweilig werben.

Basst hoid ned zum G'schäft.



*frei Di auf Eisaffel!*  
**Maruhn**

EDEKA Markt Maruhn · Aiblingerstr. 41 · 83620 Feldkirchen-Westerham  
☎ 08063 / 9737523 · Mia hamm off'n vo Mo bis Sa jeweils vo achte bis achte



## Weinfachhandel Resi Englhart

*Frische, fruchtige 2021er Weine, passend zum Frühling, sind schon im Sortiment*

Mailing 6, 83104 Tuntenhausen / Mailing  
[www.wein-resi-englhart.de](http://www.wein-resi-englhart.de)

Ich freue mich über Ihren Besuch!

Mi-Fr von 14-18, Sa von 9-12 Uhr und nach Vereinbarung unter 08065 / 623



**WEBER**elektro  
Elektrotechnik | Informationstechnik

## ZUKUNFTSPLÄNE?

**Wir machen Dein Talent zum Beruf!**

### Ausbildung 2022:

- **Elektroniker/-in (m/w/d)**  
Fachrichtung Energie- & Gebäudetechnik
- **Informationselektroniker/-in (m/w/d)**
- **Kaufmann/-frau im Einzelhandel (m/w/d)**

**Bewirb Dich jetzt:** [bw@elektro-weber-gmbh.de](mailto:bw@elektro-weber-gmbh.de)

Elektro Weber GmbH, Salzstraße 11, 83620 Feldkirchen-Westerham  
Telefon: 08063 - 80 75 80 | Ansprechpartnerin: Bettina Weber

[www.elektro-weber-gmbh.de](http://www.elektro-weber-gmbh.de)



## Strobl & Schön Steuerberater

Partnerschaftsgesellschaft mbB

Wir suchen **Steuerfachangestellte** oder **Steuerfachwirt** und eine **Lohnbuchhaltungskraft** (m/w/d)

## NÄCHSTER HALT: DEINE BERUFLICHE ZUKUNFT!

Du hast Lust auf neue berufliche Herausforderungen und möchtest, dass dein steuerliches Geschick wertgeschätzt wird? Werde jetzt Teil unseres Kanzlei-Teams und erhalte endlich das, was du verdienst!

- Digitale DATEV-Kanzlei
- Arbeiten mit tollen Menschen
- Regelmäßige Gehaltserhöhungen
- Flexible Arbeitszeitregelung
- Mobiles Arbeiten
- Maximale Unterstützung deiner persönlichen Ziele.

**Dein Arbeitsort:** Feldkirchen-Westerham und von zu Hause aus  
**Mach Dir ein Bild von uns:** [www.steuerkanzlei-strobl-team.info](http://www.steuerkanzlei-strobl-team.info)  
**Kontakt:** [a.strobl@steuerkanzlei-strobl.info](mailto:a.strobl@steuerkanzlei-strobl.info) oder 08063 - 207 90

Salzstraße 11 · 83620 Feldkirchen-Westerham  
Telefon 0 80 63/20 79-0 · [www.steuerkanzlei-strobl.info](http://www.steuerkanzlei-strobl.info)  
[a.strobl@steuerkanzlei-strobl.info](mailto:a.strobl@steuerkanzlei-strobl.info)

SCHLOSSBRAUEREI MAXLRAIN

# BALD WIRD IN MAXLRAIN WIEDER GEFEIERT...

Termine: [www.maxlrain.de](http://www.maxlrain.de)

Die höchst  
prämierte  
Brauerei  
in ganz  
Oberbayern

Mia san Optimisten... und deshalb planen wir für das Frühjahr, den Sommer und den Herbst wieder ein griabiges Programm für Euch in Maxlrain: mit viel Musi, Tanz, Kultur, Oldtimern, Märkten und aller Lebensfreude. Und dabei wird es nicht an kühlem MAXLRAINER fehlen!



Wir freuen uns auf Euch!

*Unserainer trinkt Maxlrainer*

# NACHHALTIG & ENKELTAUGLICH WIRTSCHAFTEN



## Mit der Gemeinwohl-Ökonomie die Zukunft lebenswert gestalten

**N**achhaltiges Smartphone? Aus Deutschland? Ja, das gibt's. Komplette zerlegbar und reparierbar, fair produziert. Zwei innovative Brüder aus dem kleinen Ort Falkenberg in Nordhessen messen ihren Erfolg vor allem an ihrem Beitrag zum Gemeinwohl. Ein wesentlicher Teil der Gewinne wird regional in sozial-ökologische Projekte für die Menschen vor Ort, sowie in Bildungsprojekte in Afrika investiert. „Shiftphone“, der Name steht für Wandel, ist Sieger des deutschen Nachhaltigkeitspreises für Design 2021 und in 2022 eines von 700 zertifizierten Unternehmen der Gemeinwohl-Ökonomie.

Ein sehr motivierendes Beispiel dafür, dass Unternehmen gerade deshalb erfolgreich sind, weil sie nachhaltig wirtschaften. Viele Unternehmen investieren bereits sehr viel Arbeit und Ideen in ihre nachhaltige Entwicklung. Doch es könnten und sollten noch viel mehr sein. Denn es bewirkt sehr viel Gutes für Wirtschaft, Gesellschaft und Natur. Nachhaltigkeit ist der richtige Weg, heute und für Generationen. Enkeltauglich eben. In den nächsten Ausgaben berichten wir über Zukunftschancen. Darüber, wie Nachhaltigkeit und Wirtschaftlichkeit zum Wohle aller zusammen gehen, was Unternehmen, Privatpersonen, Gemeinden, Bildungseinrichtungen, Landwirtschaft, Institutionen bereits tun und tun können. Neben Impulsen zur Gemeinwohl-Ökonomie widmen wir uns in 2022 besonders dem Thema „Boden“ (siehe Kasten S.9), und zeigen, wie wertvoll das Zusammenspiel der Akteure, Ideen und Konzepte für das Gemeinwohl ist.

Die Gemeinwohl-Ökonomie gehört dazu und damit starten wir. Doch schauen wir erst darauf, was „Nachhaltigkeit“ bedeutet. Zum ersten Mal schriftlich formuliert wurde das Prinzip der Nachhaltigkeit 1713 von Hans Carl von Carlowitz für die Forstwirtschaft: „Im Wald ist nur so viel Holz zu schlagen wie permanent nachwächst“. Damit der Wald sich regenerieren kann. Unsere moderne Lebens- und Wirtschaftswelt fasst Nachhaltigkeit viel weiter. Stark verein-

*„Die gesamte wirtschaftliche Tätigkeit dient dem Gemeinwohl.“ Artikel 151, Bayerische Verfassung*

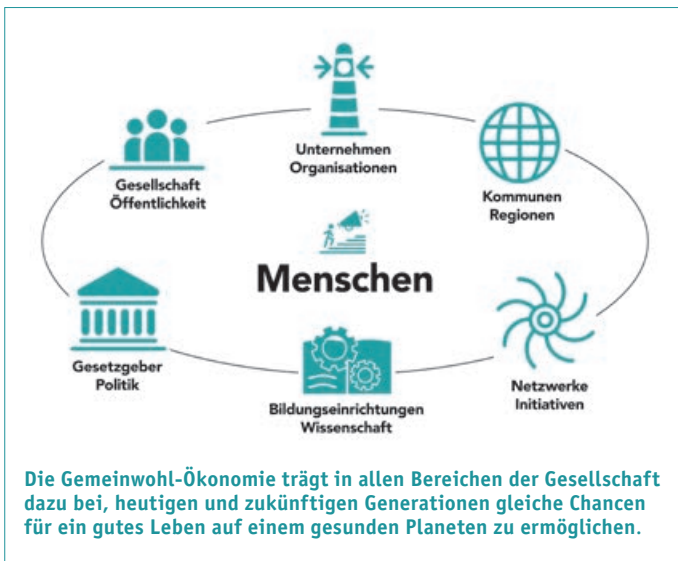


facht gesagt geht es darum, wie positiv wir das Zusammenspiel von „Umwelt, Gesellschaft und Wirtschaft“ (Ökologie, Soziales und Ökonomie) für ein gutes Leben zum Wohle aller gestalten. Das Prinzip der Nachhaltigkeit ist heute aktueller denn je. Klimawandel, CO<sub>2</sub>-Reduzierung, Ressourcen sparen und schonen, Ernährung, Gesundheit und zig weitere Gründe.

### Die Gemeinwohl-Ökonomie

Die Gemeinwohl-Ökonomie (kurz GWÖ) ist das Zukunftsmodell einer ethischen Marktwirtschaft. Ihr grundlegender Zweck und oberstes Ziel ist das Wirtschaften zum Wohl von Menschen und Umwelt. Die Gemeinwohl-Ökonomie ist zugleich eine unabhängige gesellschaftliche Bewegung. Sie trägt in allen Bereichen der Gesellschaft dazu bei (siehe Abb. S. 8), heutigen und zukünftigen Generationen gleiche Chancen für ein gutes Leben auf einem gesunden Planeten zu ermöglichen. Die GWÖ hat als Grundlage u. a. die allgemeine Erklärung der Menschenrechte, demokratische Grund- und Verfassungswerte, die 17 Nachhaltigkeitsziele der Vereinten Nationen.

Große Worte, denen jedoch seit langem und erfolgreich konkrete Taten folgen. Die Gemeinwohl-Ökonomie startete 2010 in Österreich, Bayern und Südtirol aus einer Initiative innovativer Unternehmer:innen um den Wirtschaftsautor Christian Felber. Mittlerweile ist die GWÖ weltweit in 30 Ländern aktiv, bereits Studienfach einiger Universitäten und Hochschulen. Mehr als 700 Unternehmen aller Branchen und Größen sind heute gemeinwohl-zertifiziert. Ebenso eine wachsende Anzahl von Kommunen, Institutionen und Bildungseinrichtungen.



**Nutzen der Gemeinwohl-Ökonomie für Unternehmen**

GWÖ-Unternehmen sehen den Nutzen für Wirtschaft und Gesellschaft z. B. darin: nachhaltige und langlebige Produkte setzen sich durch, Wertschöpfung bleibt vermehrt in der Region, es werden gute und sinnvolle Arbeitsplätze geschaffen, die Attraktivität für Mitarbeiter und Kunden nimmt zu, das wirtschaftliche Miteinander wird menschlicher und es werden wertvolle Potenziale für Umwelt- und Klimapolitik erschlossen.

**GWÖ-Unternehmen handeln nach den vier Grundwerten: Menschenwürde, Solidarität & Gerechtigkeit, ökologische Nachhaltigkeit, Transparenz & Mitentscheidung.**

GWÖ-Unternehmen bemessen ihren wirtschaftlichen Erfolg nicht an Geldvermehrung oder Wachstum. Zu ihrem Gewinn zählt ihr Beitrag zum Gemeinwohl. Sie handeln nach den vier GWÖ-Grundwerten: Menschenwürde, Solidarität und Gerechtigkeit, ökologische Nachhaltigkeit, Transparenz und Mitentscheidung. Für die Umsetzung stehen den Unternehmen bewährte Werkzeuge zur Verfügung.

Die Gemeinwohl-Matrix (siehe Abb. S.9 oben) ist das vielfach bewährte Bewusstseins- und Transformations-Werkzeug der GWÖ. Unternehmen und Institutionen überprüfen anhand von 20 strategischen Themenfeldern ihr Handeln nach den vier Gemeinwohl-Kernwerten und fünf Berührungsgruppen (Stakeholder) der Wertschöpfungskette. Die „Gemeinwohl-Bilanz“ ist das werteorientierte Messwerkzeug und zugleich Berichtsverfahren für die Umsetzung. Mit der Gemeinwohl-Bilanz lässt sich ein Organisations- und Entwicklungsprozess für mehr Nachhaltigkeit und Zukunftsfähigkeit starten und weiterführen. Eine freiwillige Zertifizierung berechtigt zum Tragen des Gütesiegels „Gemeinwohl-bilanzierendes Unternehmen“. Damit lässt sich das Nachhaltigkeits-Engagement nach innen und außen dokumentieren und präsentieren.

Die Workshopreihe „Fokus Gemeinwohl“ ist der niederschwellige Einstieg in das Nachhaltigkeits-Management für Unternehmen. Einfach und mit wenig Aufwand lassen sich Status Quo und Potenziale ermitteln, um Unternehmen in eine nachhaltige Zukunft zu steuern. Das „Ecogood Business Canvas“ der GWÖ ist das ideale



**RETTET DIE BÖDEN!**

Regionales Schwerpunktthema „Boden“ im Zusammenspiel von Wirtschaft, Landwirtschaft und Privatpersonen in den kommenden Ausgaben:

- Effektive Mikroorganismen, Hygiene, Bodenpflege und Regeneration
- Humusaufbau in der Landwirtschaft und CO2-Reduzierung in der Wirtschaft
- Boden und Ernährung, SoLaWi und Permakultur
- Regionale Kreislaufwirtschaft

Ohne **Blumen** kein **Frühling!**

**BAUMEISTER**  
BLUMEN & PFLANZEN

*Wo Qualität wächst*

Altenburg 14, 83620  
Feldkirchen-Westerham  
Tel. 08063 345

[www.gaertnerei-baumeister.de](http://www.gaertnerei-baumeister.de)

**Werner Furtner**  
Gemeinwohl-Wirtschafts-Partner

Servus ecoErfolg!<sup>TM</sup>  
ErstrebensWerte  
für ein gutes Leben

Beratung | Coaching | Vorträge  
Werner Furtner Consulting  
08071 5263065 | [wernerfurtner.de](http://wernerfurtner.de)

Nachhaltige  
Zukunftsgestaltung  
mit Menschen,  
Unternehmen und  
Organisationen

**GEMEINWOHL  
ÖKONOMIE**  
Ein Wirtschaftsmodell  
mit Zukunft

Berater | Referent | Bilanzierendes Unternehmen



## Die Gemeinwohl-Matrix

WERT	MENSCHENWÜRDE	SOLIDARITÄT UND GERECHTIGKEIT	ÖKOLOGISCHE NACHHALTIGKEIT	TRANSPARENZ UND MITENTSCHEIDUNG
<b>A: LIEFERANT*INNEN</b>	<b>A1</b> Menschenwürde in der Zulieferkette	<b>A2</b> Solidarität und Gerechtigkeit in der Zulieferkette	<b>A3</b> Ökologische Nachhaltigkeit in der Zulieferkette	<b>A4</b> Transparenz und Mitentscheidung in der Zulieferkette
<b>B: EIGENTÜMER*INNEN &amp; FINANZ-PARTNER*INNEN</b>	<b>B1</b> Ethische Haltung im Umgang mit Geldmitteln	<b>B2</b> Soziale Haltung im Umgang mit Geldmitteln	<b>B3</b> Sozial-ökologische Investitionen und Mittelverwendung	<b>B4</b> Eigentum und Mitentscheidung
<b>C: MITARBEITENDE</b>	<b>C1</b> Menschenwürde am Arbeitsplatz	<b>C2</b> Ausgestaltung der Arbeitsverträge	<b>C3</b> Förderung des ökologischen Verhaltens der Mitarbeitenden	<b>C4</b> Innerbetriebliche Mitentscheidung und Transparenz
<b>D: KUND*INNEN &amp; MITUNTERNEHMEN</b>	<b>D1</b> Ethische Kund*innenbeziehungen	<b>D2</b> Kooperation und Solidarität mit Mitunternehmern	<b>D3</b> Ökologische Auswirkung durch Nutzung und Entsorgung von Produkten und Dienstleistungen	<b>D4</b> Kund*innen-Mitwirkung und Produkttransparenz
<b>E: GESELLSCHAFTLICHES UMFELD</b>	<b>E1</b> Sinn und gesellschaftliche Wirkung der Produkte und Dienstleistungen	<b>E2</b> Beitrag zum Gemeinwesen	<b>E3</b> Reduktion ökologischer Auswirkungen	<b>E4</b> Transparenz und gesellschaftliche Mitentscheidung

Werkzeug, um das Geschäftsmodell des Unternehmens auf dessen nachhaltige und enkeltaugliche Grundhaltung und die Wirkung in allen beteiligten Berührungsgruppen (Stakeholder) zu konzentrieren und auszurichten. (ecogood = engl. Abkürzung für Gemeinwohl-Ökonomie „Economy for the common good“)

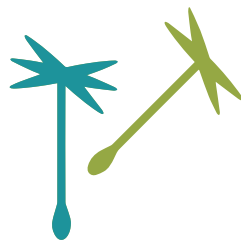
**Fazit:** Unternehmen brauchen Gewinne, engagierte Mitarbeiter, zufriedene Kunden, fairen Wettbewerb, Resilienz und Zukunftsfähigkeit. Die Gemeinwohl-Ökonomie fördert genau das, jedoch mit dem Ziel einer gesunden, ethischen Wirtschaft mit enkeltauglichem Wachstum.

**Text / Grafiken / Bilder:**

Werner Furtner (wf), Gemeinwohl-Ökonomie

**Foto W. Furtner:** Esther Bauer, Erding

**Bild Boden:** istockphoto.com



**Über den Autor:**

Werner Furtner ist Berater für zukunftsfähiges Unternehmertum aus Edling bei Wasserburg. Er setzt sich mit großem Engagement für eine gemeinwohlorientierte Wirtschaft ein. [www.wernerfurtner.de](http://www.wernerfurtner.de)

## Koordinatoren der GWÖ-Regionalgruppe Mangfalltal:



**Kerstin Trümper-Kumaus**  
Zertifizierte Gemeinwohl-Beraterin



**Timm Jelitschek**  
Zertifizierter Gemeinwohl-Berater

Wir sind via E-Mail für Sie erreichbar:  
[mangfalltal@ecogood.org](mailto:mangfalltal@ecogood.org)

**Regionalgruppe:** [www.web.ecogood.org/de/bayern/](http://www.web.ecogood.org/de/bayern/)

Weitere Informationen zur GWÖ finden Sie unter:  
[www.web.ecogood.org/de/](http://www.web.ecogood.org/de/)



Schröder und Schröder  
Steuerberatungsgesellschaft mbH

Gutenbergstr. 8  
83052 Bruckmühl

[www.schroeder-web.eu](http://www.schroeder-web.eu)

Tel. 08062-72932-00  
Fax 08062-72932 29

■ **Andrea Schröder**  
Steuerberaterin  
Fachberaterin für  
internationales Steuerrecht  
[a.schroeder@schroeder-web.eu](mailto:a.schroeder@schroeder-web.eu)

■ **Mike Schröder**  
Steuerberater  
[m.schroeder@schroeder-web.eu](mailto:m.schroeder@schroeder-web.eu)

Der Frühling kann kommen, unsere Sonnenbrillen sind schon da!

**MANGFALLOPTIK**  
Inh. Sandra Demmel  
Primelweg 3  
83629 Weyarn  
Tel. 08020 9087200  
[kontakt@mangfall-optik.de](mailto:kontakt@mangfall-optik.de)

[www.mangfall-optik.de](http://www.mangfall-optik.de)



#### BANKEN

##### meine Volksbank Raiffeisenbank eG

Tegernseestraße 20, 83022 Rosenheim  
www.vb-rb.de, Tel. 08031-185 0

*Geschäftsstellen im Verteilgebiet: Bad Aibling, Bad Feilnbach, Bruckmühl, Feldkirchen, Großhelfendorf, Heufeld, Höhenrain, Ostermünchen, Schönau, Vagen, Westerham*

Dienstleistungszentrum Bad Aibling

##### Sparkasse Rosenheim-Bad Aibling

Kufsteiner Str. 1-5, 83022 Rosenheim  
www.spk-ro-aib.de

*Die Geschäftsstellen: Bad Aibling, Bruckmühl, Feldkirchen, Heufeld, Hohenthann, Ostermünchen, Vagen und Westerham sind unter folgender, zentraler Rufnummer erreichbar: Tel. 08031-18 20*

#### BAUEN: HANDEL & DIENSTLEISTUNG

##### Hebensteiner Holzbau GmbH

Ludwig-Erhard-Straße 8, 83620 Feldkirchen-Westerham  
Tel. 08063-305, www.hebensteiner.de

##### Helmut Anderl Baugeschäft

Hub 8, 83109 Großkarolinenfeld  
Tel. 08061-85 87, www.anderl-bau.de

##### Braun Stalleinrichtungen GmbH

Unterreit 4, 83620 Feldkirchen-Westerham  
Tel. 08063-228, www.braun-stalleinrichtungen.de

##### Cerit Fliesen- und Großhandel GmbH

Percha 3, 83620 Feldkirchen  
Tel. 08063-273, www.cerit.de

##### Fliesen Fischhaber GmbH

Gmeinwieserstr. 26, 83620 Großhöhenrain  
Tel. 08063-93 81, www.fliesen-fischhaber.de

##### Fliese & Stein Mangfalltal GmbH

Siemensstraße 15, 83052 Bruckmühl  
Tel. 08062-908 19 40, www.fliese-stein-mangfalltal.de

##### Bauplanung Jetzelsberger

Föhrenstr. 123, 83052 Bruckmühl  
Tel. 08062-72 61 30, jetzelsberger-bdl@t-online.de

##### Hagebaumarkt Bruckmühl

Pettenkofler Str. 15 a, 83052 Bruckmühl  
Tel. 08061-393 70

www.hagebaumarkt-schneider.de

##### Josef Lohmayr GmbH

Brunauerstr. 11, 83607 Holzkirchen/Föching  
www.lohmayr-bau.de

##### Ofenbau Madl GmbH

Sonnenbichlstr. 3, 83071 Stephanskirchen / Eitzing  
Tel. 08036-674 02 52, www.ofenbau-madl.de

##### Kachelofenbau Schweimer

Rosenheimer Str. 3a, 83620 Feldkirchen  
Tel. 08063-61 49, www.ofenschweimer.de

##### Schalungsbau Brönnner GmbH

Forststr. 15, 85653 Aying  
Tel. 08095-875 54 55, www.schalungsbau-broenner.de

##### Vollmer Vermessung

Markusstr. 29, 83101 Rohrdorf  
Tel. 08032-91 41 02, info@vollmer-vermessung.de

##### WerkersWelt

Bahnhofstr. 13, 83620 Feldkirchen-Westerham  
Tel. 08063-805 70  
www.hagebaumarkt-schneider.de

#### BAUEN: DACHDECKER- & SPENGLERARBEITEN

##### JNS Dachtechnik GmbH

Im Müllerland 3a-5, 83620 Feldolling  
Tel. 08063-810 40, www.jns-dachtechnik.de

##### Metallbau Nirschl

Buchbichl 33, 83737 Irschenberg  
Tel. 08025-28 11 81, www.metallbau-nirschl.de

#### BEKLEIDUNG • MODE • WÄSCHEMODEN

##### Bergsport Mühlbauer

Ahornallee 14, 83620 Westerham,  
Tel. 08063-99 71, www.bergsport-muehlbauer.de

##### Reinigung Wäscherei Musselmann

Münchener Str. 6, 83620 Feldkirchen-Westerham  
www.reinigung-waescherei-musselmann.de  
**Wäschetrübe Montermann KG**  
Westerhamer Straße 2a, 83620 Feldkirchen  
Tel. 08063-12 36 und Stadtplatz 2, 83714 Miesbach  
Tel. 08025 - 995 19 57, www.waeschetruebe.de

#### BERATUNG • TRAINING

##### ACQ4you Beate Heidorn-Thoß

Westendstr. 19c, 83043 Bad Aibling  
Tel. 0176-55 25 96 98, www.acq4you.com

##### SparringsPartner Gesellschaft mbH

Münchner Straße 5, 83043 Bad Aibling  
Tel. 08061-346 15 50, www.sparringspartner.gmbh

#### BESTATTUNG

##### Bestattungen Schmid GmbH

Sonnenwiechser Straße 16  
83052 Bruckmühl, Tel. 08062-708 30  
www.bestattung-schmid.de

#### BRAUEREIEN

##### Ayinger Privatbrauerei Franz Inselkammer

Münchener Str. 21, 85653 Aying  
Tel. 08095-880, www.ayinger.de

#### DRUCKEREI • MEDIEN • WERBUNG

##### Druckerei Gratt Druck

Ostermünchener Str. 17, 83104 Beyharting  
Tel. 08065-14 79, www.grattdruck.de

##### h&m Druck GmbH

Gruber Str. 8, 83626 Valley / Kreuzstraße  
Tel. 08024-47 53 20, www.hm-digi.de

##### Hummeldruck, Offset- und Digitaldruck

Dorfstraße 19, 83043 Bad Aibling / Mietraching  
08061-349 92 91, www.hummeldruck.de

##### Offset-Druckerei Falthäuser

Unterreit 3a, 83620 Feldkirchen  
Tel. 08063-15 53

##### text³ Print Web Presse

Agentur für Gestaltung KG  
Münchener Str. 9, 83620 Feldkirchen  
Tel. 08063-200 60 10, www.text-hoch-drei.de

#### EDV • KOMMUNIKATION

##### Lorch WebDesign Vagen

Burgsstr. 2b, 83620 Feldkirchen-Westerham  
Tel. 08062-7769607, www.lorch-webdesign.de

##### EDV-Service-Weber

Am Bucklberg 14, 83620 Feldkirchen  
Tel. 08063-200272, www.edv-service-weber.com

#### ELEKTROHANDWERK

##### Elektro Plank

Gutenbergstraße 2, 83052 Heufeld  
Tel. 08062-13 03, www.elektro-plank.de

##### Elektro Weber GmbH

Salzstraße 11, 83620 Feldkirchen  
Tel. 08063-80 75 80, www.elektro-weber-gmbh.de

##### Elektro Widmann

Krügling 4, 83620 Feldkirchen  
Tel. 08063-5335, www.elektro-widmann.com

#### ENERGIEBERATUNG

##### QM3 | Energiemodelle

Troppauer Straße 21, 83052 Bruckmühl  
Tel. 08062-807 10 93, www.qm-3.com

#### FAHRZEUGE • HANDEL • ERSATZTEILE

##### Auto Rossiadis

Ludwig-Erhard-Str. 12, 3620 Feldolling  
Tel. 08063-97 27 07, www.auto-rossiadis.de

##### BaderMainzl GmbH & CO. KG

Gst. Münchener Straße 20/23, 83620 Feldkirchen  
Tel. 08063-8109-0

Gst. Münchener Straße 2a, 83052 Bruckmühl-Heufeld  
Tel. 08061-49777 50, www.badermainzl.de

##### bikeway

Münchener Str. 9-11, 83620 Feldkirchen  
Tel. 08063-203 94 31, www.bikeway.de

##### HUPFIS e-mobile

Vagener Str. 3, 83620 Feldolling  
Tel. 08063-241 10 50, www.hupfis.de

##### KFZ Schwirtlich GmbH

Daimlerstraße 1, 83043 Bad Aibling  
Telefon: 08061-55 22, www.kfz-schwirtlich.de

#### FINANZDIENSTLEISTUNGEN • VERSICHERUNGEN

##### Allianz Generalvertretung Stefan Englhart

Kirchzeile 20, 83043 Bad Aibling  
Tel. 08061-938 70 77, www.allianz-englhart.de

##### Allianz Generalvertretung Mayr und Maier OHG

Karolinenstr. 8, 83043 Bad Aibling  
Tel. 08061-495 50, www.allianz-mayr-maier.de

##### Finanzdienstleistungen Gartmaier GmbH

Oderweg 5, 83052 Bruckmühl  
Tel. 08062-9484, www.gartmaier.de

##### Signal Iduna Generalagentur Florian Wattendorf

Salzburger Str. 34, 83071 Stephanskirchen (Laden/Büro)  
Schusterstr. 12a, 83043 Bad Aibling (nach Vereinbarung)  
Tel. 08031-222 04 00  
www.signal-iduna.de/florian.wattendorf

##### Versicherungsagentur Hausruckinger

Wiesengrund 2, 83620 Feldolling  
Tel. 08063-85 32

rudolf.hausruckinger@t-online.de

##### Versicherungsbüro Schnitzlbaumer & Partner GbR

Salzstraße 5, 83620 Feldkirchen  
Tel. 08063-15 01, info@schnitzlbaumer.vkb.de

#### GARTEN – PFLANZEN – BÄUME

##### Blumen und Pflanzen GbR

##### Florian u. Ursula Baumeister

Gst. Altenburg 14, 83620 Feldkirchen  
Tel. 08063-345

www.gaertnerei-baumeister.de

##### Glückspilz – Ihr Blumenfachgeschäft

Salzstr. 10, 83620 Feldkirchen-Westerham  
Tel. 08063-97 222 03, info@glueckspilz-blumen.de  
www.glueckspilz-blumen.de

##### galabauron Ron – Felix Tietz, Baumpflege

Miesbacher Str. 35, 83620 Feldkirchen-Westerham  
Tel. 08063 200 62 20, www.galabauron.de

#### GASTRONOMIE

##### Aschbacher Hof

Aschbach 3, 83620 Feldkirchen  
Tel. 08063-806 60, www.aschbacher-hof.de

##### Gasthaus & Metzgerei zum Schwoagawirt

Mühlenstr. 5, 83052 Götting  
Tel. 08062-47 32

##### Gasthof Bergmüller

Unterlaus 22, 83620 Unterlaus  
Tel. 08063-295, www.landgasthof-bergmueller.de

##### Gasthof Großer Wirt

Am Griesberg 2, 83052 Bruckmühl  
Tel. 08062-12 49, www.gasthof-grosser-wirt.de

##### Gasthof Zur schönen Aussicht

Schöne Aussicht 9, 83620 Kleinhöhenrain  
Tel. 08063-86 63, www.zur-schoenen-aussicht.com

##### Landgasthof Stahuber

Thal 3, 83620 Großhöhenrain  
Tel. 08063-96 68, www.landgasthof-stahuber.de

##### Ollinger1 Grill & Bar

Ollinger Straße 1, 83620 Feldkirchen  
Tel. 08063-256 95 61, www.ollinger1.de

**GESUNDHEIT • FITNESS • WELLNESS • KOSMETIK**

**BeauDay** Ghersburgstr. 18, 83043 Bad Aibling  
Tel. 08061-353 18, [www.beaunday.de](http://www.beaunday.de)  
**Laurentius Apotheke** Glonner Str. 2,  
83620 Feldkirchen-Westerham Tel. 08063-87 76  
**Mangfall Fitness**  
Ludwig-Erhard-Str. 1, 83620 Feldkirchen-Westerham  
08063-972 96 21, [www.mangfall-fitness.de](http://www.mangfall-fitness.de)  
**Zahnärztin Brigitte Samer**  
Adalbert-Stifter-Str. 13, 83052 Bruckmühl  
08062-13 40, [www.zahnarzt-bruckmuehl.info](http://www.zahnarzt-bruckmuehl.info)

**GETRÄNKEHANDEL**

**Brennerei Schnitzenbaumer**  
Unterwertach 4, 83620 Feldkirchen-Westerham  
Tel. 08063-99 06  
**Getränke Kirner**  
Adalbert-Stifter-Str. 17, 83052 Bruckmühl  
Tel. 08062-782 06  
**Getränke Meindl, Zeltverleih, Festbelieferung**  
Gmeinwieserstr. 22, 83620 Großhöhenrain  
Tel. 08063-12 05, [www.getraenke-meindl.de](http://www.getraenke-meindl.de)  
**Getränke Transiskus**  
Ludwig-Erhard-Str. 18, Tel. 08063-302  
**Weinfachhandel Resi Enghart**  
Mailling 6, 83104 Tuntenhausen/Mailling  
Tel. 08065-623, [www.wein-resi-enghart.de](http://www.wein-resi-enghart.de)

**HANDEL**

**Brandschutz Gericke**  
Am Bucklberg 19, 83620 Feldkirchen-Westerham  
Telefon: 08063-200 551  
[www.brandschutz-gericke.de](http://www.brandschutz-gericke.de)  
**Supravit GmbH**  
Münchener Straße 7 1/2, 83052 Bruckmühl  
Tel. 08061-499 80, [www.supravit.de](http://www.supravit.de)

**HEIZUNG • SANITÄR**

**Beregnung – Sanitär Kosel**  
Bergstr. 8, 85625 Antholing  
Tel. 08093 - 30 05 20, [www.beregnung-kosel.de](http://www.beregnung-kosel.de)  
**Johann Bernpaintner GmbH Heizung-Sanitär**  
Gutenbergstraße 10, 83052 Bruckmühl  
Tel. 08062-25 81, [www.bernpaintner-gmbh.de](http://www.bernpaintner-gmbh.de)  
**Demmel GmbH**  
Westerfeldweg 3, 83043 Bad Aibling  
Tel. 08061-908 70, [www.demmel-gmbh.de](http://www.demmel-gmbh.de)  
**Heizung Sanitär Ellmaier Bäderausstellung**  
Mittenkirchener Str. 78, 83052 Bruckmühl  
Tel. 08062-781 10, [www.ellmaier.de](http://www.ellmaier.de)  
**Sanitär-Heizung-Klima Klier**  
**Karl Klier GmbH & Co KG**  
Ollinger Str. 2, 83620 Feldkirchen  
Tel. 08063-805 60, [www.klier-shk.de](http://www.klier-shk.de)  
**Heizung-Sanitär Reitberger**  
Ahornallee 4, 83620 Feldkirchen  
Tel. 08063-69 21, [otto.reitberger@t-online.de](mailto:otto.reitberger@t-online.de)  
**Anton Stahuber**  
Schmiedstraße 17, 83052 Kirchdorf a.H.  
Tel. 08062-14 78, [www.anton-stahuber.de](http://www.anton-stahuber.de)  
**Heizung-Sanitär Stefan Steingraber**  
Zur Eisweide 3, 83620 Feldkirchen-Westerham  
Tel. 08063-52 37, [www.sanitaer-steingraber.de](http://www.sanitaer-steingraber.de)  
**Heizung Sanitär Wolf**  
Lampferding 27, 83104 Tuntenhausen  
Tel. 08067-367, [www.heizung-sanitaer-wolf.de](http://www.heizung-sanitaer-wolf.de)  
**mobitherm – mobile Wärme**  
Weidacher Str. 33a, 83620 Westerham  
Tel. 08063-973 80 55, [www.mobi-therm.de](http://www.mobi-therm.de)

**IMMOBILIEN**

**AN DER LAN Immobilien & Verwaltung UG**  
Kellerberg 13, 83620 Feldkirchen-Westerham  
Tel. 08063-973 59 60, [www.an-der-lan-immobilien.de](http://www.an-der-lan-immobilien.de)

**Unternehmensgruppe Schlamp**  
Siemensstr. 14, 83052 Bruckmühl  
Tel. 08062-908 80  
[www.unternehmensgruppe-schlamp.de](http://www.unternehmensgruppe-schlamp.de)  
**Schlossallee Immobilien GmbH**  
**Architekturbüro Ute Göschl, De Sena Galleries**  
Jägerkampstr. 15, 83620 Feldkirchen-Westerham  
Tel. 0173 - 190 37 83, [info@schlossallee-immobilien.de](mailto:info@schlossallee-immobilien.de)  
**Immobilien Weber**  
Frühlingstr. 22, 83620 Feldkirchen  
Tel. 08063-70 90, [www.immob-weber.de](http://www.immob-weber.de)

**KÜCHEN & KÜCHENTECHNIK**

**AR Küchentechnik**  
Rosenheimer Str. 4, 83620 Feldkirchen-Westerham  
Tel. 08063-972 98 75, [www.ar-kuechentechnik.de](http://www.ar-kuechentechnik.de)  
**Winkler Küchenbau & Einrichtung**  
Rosenheimer Straße 4-6, 83620 Feldkirchen  
Tel. 08063-207 46 88, [www.winkler-kuechen.de](http://www.winkler-kuechen.de)

**KUNSTGEWERBE • GESCHENKARTIKEL**

**s'Schaufensterl, Kerstin Völkl**  
Münchener Str. 12, 83620 Feldkirchen  
Tel. 08063-97 24 93, [www.schaufensterl.de](http://www.schaufensterl.de)

**LEBENSMITTEL**

**Bäckerei Anders GmbH**  
Hermann-Oberth-Str. 5, 83052 Bruckmühl  
Tel. 08062-81 43, [www.baekerei-anders.de](http://www.baekerei-anders.de)  
**Bäckerei Huber „Dampfback“**  
Vagener Straße 10, 83052 Bruckmühl  
Tel. 08062-12 57, [monika.huber@hotmail.de](mailto:monika.huber@hotmail.de)  
**Hofbäckerei Steingraber**  
Neuburgstraße 2, 83620 Vagen  
Tel. 08062-12 33, [www.hofbaeckerei-steingraber.de](http://www.hofbaeckerei-steingraber.de)  
**Eine Welt Laden, Kath. Pfarramt**  
Münchener Str. 1, 83620 Feldkirchen  
Tel. 08063-835 18, [www.ewl-feldkirchen.de](http://www.ewl-feldkirchen.de)  
**Mandelbraterei Hübner**  
Wallbergstraße 30, 83620 Feldkirchen  
Tel. 08063-224 98 04, Mobil: 0162-897 44 95  
**Mandelbraterei Krimplstötter**  
Simseestraße 5, 83059 Kolbermoor  
Tel. 08031-996 94

**MARKISEN • ROLLADEN • JALOUSIEN • TORE**

**Andreas Lühr – Werksverkauf Bauelemente**  
Salzstraße 8, 83620 Feldkirchen-Westerham  
Tel. 0172-405 36 80  
**Karl Kleeblatt Sonnenschutz**  
Neuburgstr. 1d, 83620 Vagen  
Tel. 08062-729102, [info@sonnenschutz-kleeblatt.de](mailto:info@sonnenschutz-kleeblatt.de)  
**Markisen Hamberger e.K.**  
Leonhardstr. 4, 83052 Mittenkirchen  
Tel. 08062-56 65, [www.markisen-hamberger.de](http://www.markisen-hamberger.de)

**METALLVERARBEITUNG**

**Metallverarbeitung Josef Sperer**  
Am Kreuth 4, 83043 Bad Aibling  
Tel. 08061-24 09, [artur.hafner@t-online.de](mailto:artur.hafner@t-online.de)  
**Metallwerkstatt Weidach GmbH**  
Weidacherstr. 19, 83620 Feldkirchen-Westerham  
08063-2067504, [info@metallwerkstatt-weidach.de](mailto:info@metallwerkstatt-weidach.de)

**OPTIK • UHREN • SCHMUCK**

**Optik Federleicht**  
Münchener Str. 9, 83620 Feldkirchen  
Tel. 08063-972 14 31, [www.optik-federleicht.de](http://www.optik-federleicht.de)  
**Mangfall Optik – Sandra Demmel**  
Primelweg 3, 83629 Weyarn  
Tel. 08020 9087200, [www.mangfall-optik.de](http://www.mangfall-optik.de)  
**Optik Meirandres**  
Dorfplatz 2, 83620 Feldkirchen  
Tel. 08063-66 00, [www.optik-meirandres.de](http://www.optik-meirandres.de)

**Augenoptik Parzinger**  
Färbergasse 6, 83043 Bad Aibling  
Tel. 08061-50 88, [www.optik-parzinger.de](http://www.optik-parzinger.de)  
**Szenario**  
Gst. Müller-zu-Bruck-Str. 6, 83052 Bruckmühl  
Tel. 08061-43 18  
Gst. Marienplatz 11, 83043 Bad Aibling  
Tel. 08062-80 75 13, [www.szenario-trends.de](http://www.szenario-trends.de)

**RAUMAUSSTATTUNG**

**Raumausstatter Alfons Bauer**  
Mangfallstraße 3-5, 83052 Bruckmühl  
Tel. 08062-708 10, [www.alfonsbauer.de](http://www.alfonsbauer.de)  
**Josef Mayer GmbH | Raumaussattung**  
Burgstr. 12, 83620 Vagen  
Tel. 08062-13 24, [www.raumausstatter-mayer.de](http://www.raumausstatter-mayer.de)

**REISEN • VERANSTALTUNGEN**

**Hinreiner** Thalhamer Straße 2, 83052 Bruckmühl  
Tel. 08062-42 96, [www.freizeit-spezial.de](http://www.freizeit-spezial.de)  
**Lechner Busreisen GmbH**  
Buchbichl 11, 83737 Irschenberg  
Tel. 08025-280 40, [www.lechner-busreisen.de](http://www.lechner-busreisen.de)

**SCHILDER • BESCHRIFTUNG • TEXTILDROCK**

**Die Werbemanufaktur Birmoser**  
Altwasserstr. 13, 83043 Bad Aibling  
Tel. 08061-391 30, [www.diewerbemanufaktur.de](http://www.diewerbemanufaktur.de)  
**Schriftenwerkstatt**  
Münchener Straße 7, 83620 Feldkirchen  
Tel. 08063-87 40, [www.schriften-werkstatt.de](http://www.schriften-werkstatt.de)  
**Laser Gravur und Veredelung Lehmann**  
Bahnhofstr. 2a, 83052 Bruckmühl  
08062-776 81 83, [www.lgundv.com](http://www.lgundv.com)

**SCHREIB- & SPIELWAREN**

**Der Spielzeugladen Bruckmühl**  
Sonnenwiehserstr. 8, 83052 Bruckmühl  
Tel. 08062-72 61 51,  
[www.derspielzeugladen-bruckmuehl.de](http://www.derspielzeugladen-bruckmuehl.de)

**SCHREINEREI • ZIMMEREI**

**Zimmerei und Holzbau Bichler**  
Friedrich-Jahn-Str. 2, 83052 Bruckmühl  
Tel. 08062-80 71 38, [www.zimmerei-bichler.de](http://www.zimmerei-bichler.de)  
**Schreineri Thomas Fischhaber**  
Dorfstr. 15, 83620 Kleinhöhenrain  
Tel. 08063-80 84 75, [www.schreiner-fischhaber.de](http://www.schreiner-fischhaber.de)  
**Schreineri A + B Reichenberger GbR**  
Saliterstr. 5, 85653 Göggenhofen  
Tel. 08095-12 51, [www.schreineri-reichenberger.de](http://www.schreineri-reichenberger.de)  
**Zimmerei Sollerspöck**  
Siemensstr. 10, 83052 Bruckmühl  
Tel. 08062-775 94 90  
[www.zimmerei-sollerspoeck.de](http://www.zimmerei-sollerspoeck.de)  
**Schreineri Wolf GmbH**  
Münchener Straße 9, 83052 Heufeld  
Tel. 08061-907 00, [www.wolf-fenster.de](http://www.wolf-fenster.de)

**STEUERBERATER**

**Strobl & Schön Steuerberater PartmbB**  
Salzstr. 11, 83620 Feldkirchen  
Tel. 08063-207 90, [www.steuerkanzlei-strobl.info](http://www.steuerkanzlei-strobl.info)  
**schröderundschröder Steuerberatungsgesellschaft mbH**  
Gutenbergstraße 8, 83052 Bruckmühl  
Tel. 08062 729 32 00, [www.schroeder-web.eu](http://www.schroeder-web.eu)

*Sie möchten Mitglied im Werbering oder BDS Mangfalltal werden?  
Gerne beraten wir Sie hierzu: Tel. 08063-200 60 10  
oder E-Mail: [info@werbering.ro](mailto:info@werbering.ro)*

# AUTOTEILE WOLLER

## PS IN BESTEN HÄNDEN

**M**it der Übernahme der Werkstatt Ehberger in Heufeld erfüllte sich KFZ-Meister Michael Woller nach 25 Jahren Selbstständigkeit den Wunsch nach einer größeren Werkstatt für seine Firma ATW. Sohn Christian Woller stieg als Mechatroniker gleich mit ein. Das Vater-Sohn-Duo punktet mit Vielseitigkeit, breitem Know How und herzlicher Kundennähe.

### Wie alles begann

Michael Woller startete 1996 seine Selbstständigkeit im elterlichen Betrieb; ein kleiner Ersatzteile- und Reifenhandel in Bruckmühl. Zusätzlich zu seiner ursprünglichen Ausbildung zum Mechaniker setzte er eine Maschinenbaulehre oben auf und später nebenberuflich ein Meisterstudium in der Abendschule. Nach 10 Jahren Werkstatttätigkeit in Mietra- ching ging es als Ein-Mann-Betrieb wieder zurück nach Bruckmühl.

### ATW im Markfeld

Im Januar 2022 folgte der Umzug der Firma ATW – „Auto Teile Woller“ in das neue Gewerbegebiet Markfeld in Heufeld:

Endlich genügend Platz, um unbeschwert arbeiten zu können. Eine Werkstatt mit 200 Quadratmetern und vier Hebebühnen – und nicht immer pünktlich aufhören müssen zu arbeiten. „Im Gewerbegebiet muss man nicht ganz so leise sein“, freut sich Firmenchef Michael Woller über sein neues Reich in der geräumigen Werkstatt.

*Ein Kundenfahrzeug behandelt man wie sein eigenes Auto. Man möchte sein Auto in guten Händen sehen.*

### Begeisterung der 2. Generation

Christian Woller versprüht wie sein Vater spürbar die Begeisterung für Mechanik, Elektronik und Technik. Als einer der Jüngsten schloss er seine Mechatronikerlehre ab und arbeitete in der Freizeit mit in Papas Werkstatt.

Bei ihm überschneidet sich Hobby und Beruf ebenso wie bei Michael Woller, die beiden ergänzen sich perfekt. „Papas Wissen vom alten Schlag, ich mit den elektronischen Kenntnissen, das passt einfach. Und wir vertragen uns bestens,“ schmunzelt der dynamische Juniorchef.

### Professionelle Kundennähe

Bei Wollers gilt: Unkomplizierter Kontakt mit den Fachmännern selbst. „Bei uns spricht der Kunde direkt mit demjenigen, der sein Fahrzeug repariert – also mit uns“, so Christian Woller. Vater und Sohn Woller führen den Meisterbetrieb mit hohem Anspruch an ihre eigene Leistung: „Wir wollen nicht nur

zung, Karosserie- und Spenglerarbeiten. Für ihre Kunden bieten sie zusätzlich dazu den Verleih von Hänger- und Autotransport sowie Dachboxen und Fahrradheckträger. Praktisch für Kunden: Haupt- und Abgasuntersuchung werden direkt im Haus erledigt. „Repariert wird, was PS hat. Von A wie Audi bis Z wie Zastava, eine Art russischer Fiat“, so Michael Woller. Ob KFZ, Roller, Nutzfahrzeug oder LKW, Anhänger oder Bulldog – bei den Wollers wird mit Hingabe geschraubt, geschweißt, repariert und restauriert. Aufträge sollen so kostengünstig wie möglich, zugleich vorausschauend gestaltet werden – immer in enger Absprache mit dem Kunden.

### Quad-Spezial

Für Quadfahrer ist die Werkstatt eine Top-Adresse, denn Michael Woller ist selbst leidenschaftlicher Fahrer eines zum Quad umgebauten Motorrades. Er fährt mit Freunden in vielen Ländern der Welt auf steinigten Pisten und über Wüstendünen. Vater und Sohn haben beide den Bootsführerschein, können auch in der Freizeit von Motoren nicht lassen.

### Positiver Blick in die Zukunft

Wo soll es hingehen? „Zwei Hebebühnen belegt zu haben wäre toll, dann hätten wir immer was zu arbeiten“ – das würde Michael Woller freuen. Ein Lehrling soll vorausschauend für die Zukunft ausgebildet werden, Praktikanten sind willkommen. Die neue Homepage ist am Entstehen und ein jährliches Werkstattfest mit allen Kunden soll es geben – das war schon vor dem Umzug ins Markfeld eine beliebte Tradition bei „Auto Teile Woller“.

*Text / Bild: schü*



**Auto Teile Woller**

- Kfz-Reparaturen
- Reifenservice
- Ersatzteile

Gewerbepark Markfeld 2a  
83043 Bad Aibling

TEL 08061-939 71 83  
FAX 08061-939 71 84  
info@atw-woller.de

[www.atw-woller.de](http://www.atw-woller.de)

MEISTERBETRIEB SEIT 1997

# Schweimer

Meisterbetrieb  
Ofenbau  
Fliesen- u. Mosaikverlegung

Rhonbergstr. 21  
83730 Fischbachau/Eben  
Tel. 08025/7965  
Ausstellung:  
Rosenheimer Str. 3a  
83620 Feldkirchen-Westerham  
Tel. 08063/6149



## Start in den Frühling 2022!

E-Bikes und E-MTBs jetzt wieder in großer Auswahl!  
Besuchen Sie uns zur unverbindlichen Probefahrt!



## HUPFIS e-mobile

Wir bieten:  
• Beratung, Service, Verkauf  
• Reparatur, Ersatzteile, Wartung  
• Garantieleistungen, Zubehör

83620 Feldolling • 08063/2411050  
Vagener Str. 3 • www.hupfis.de  
Mo, Do, Fr von 14 bis 18 Uhr - Sa von 9 bis 12 Uhr

**Beratung - Service - Verkauf - Reparatur - Ersatzteile**

## Metallwerkstatt Weidach GmbH

**Wir suchen dringend: Zuverlässige Mitarbeiter im Metallhandwerk, Gesellen, Auszubildende, Helfer. Bei Interesse meldet Euch!**

Weidacher Straße 19 | 83620 Feldkirchen-Westerham  
Telefon: 08063-206 75 04 | Mobil: 0157-501 510 40  
Fax: -206 75 05 | Mail: info@metallwerkstatt-weidach.de

[www.metallwerkstatt-weidach.de](http://www.metallwerkstatt-weidach.de)

## LECHNER Busreisen GmbH

**DARCHINGER**  
eine Marke der  
**LECHNER**  
-Gruppe

Wir sind Ihr richtiger  
Ansprechpartner für Gruppenausflüge:  
Firmen, Vereine, Schulen und Privatpersonen



Irschenberg · Telefon 08025 - 280 40 · Fax 280 444  
info@lechner-busreisen.de · www.lechner-busreisen.de

## fischhaber

meisterliches Handwerk  
seit 1989

### Wir suchen: Büro- & Verkaufsassistentz (m/w/d)

#### Aufgabenbereich:

• Führen von Kundengesprächen • Planung & Umsetzung einer ansprechenden Warenpräsentation • Bestellwesen und Kassiertätigkeiten • Umgang von MS-Office und internen Programmen • Annahme von Waren sowie Kontrolle und Lagerung

#### Voraussetzungen:

• Kaufmännische bzw. handwerkliche Ausbildung • Erste Verkaufserfahrungen im Einzelhandel, idealerweise im Bereich Fliesen und Naturstein • Gute MS Office Kenntnisse • Organisationstalent und Serviceorientierung • Freundlichkeit, Kommunikationsstärke & Begeisterung • Arbeitszeiten flexibel nach Absprache

#### Wir bieten:

• Anstellung ein einem soliden und wachsenden Handelsunternehmen  
• Langfristige Zukunftsperspektive • Vielseitiges Aufgabengebiet • Angenehme, familiäre Arbeitsatmosphäre • Mitarbeiter Rabatte • Kostenlose Getränke

Wir freuen uns auf Ihre aussagekräftige Bewerbung  
per Mail: [kontakt@fliesen-fischhaber.de](mailto:kontakt@fliesen-fischhaber.de)

Gmeinwieserstraße 26-32 | 83620 Großhöhenrain | Telefon: 08063-9381  
E-Mail: [kontakt@fliesen-fischhaber.de](mailto:kontakt@fliesen-fischhaber.de) | [www.fliesen-fischhaber.de](http://www.fliesen-fischhaber.de)



## WIR SUCHEN AB SOFORT!

- Maurer Gesellen (m/w/d)
- Maschinenführer Bagger und Schlepper (m/w/d)

Informieren Sie sich online: [www.schalungsbau-broenner.de](http://www.schalungsbau-broenner.de)

- KELLERBAU
- BETONBAUARBEITEN
- LEIHSCHALUNG

**SCHALUNGSBAU BRÖNNER**

Forststraße 15 // 85653 Aying // M. 01.51/22117624



bad im zimmer  
concept





# SPAZIERWEGE DER ACHTSAMKEIT

**D**ie Herrmannsdorfer Landwerkstätten in der Gemeinde Glonn sind weit über die Ortsgrenzen hinaus bekannt. Echtes regionales Handwerk, natürliche Nahrungsmittelherstellung „vom Acker bis zum Teller“, artgerechte Tierhaltung – das verbindet man mit Herrmannsdorf. Etwas ganz Besonderes sind aber auch vier Spazierwege, die nicht nur durch Natur und Alpenpanorama bestechen, sondern dem Spaziergänger berührende Kunst und Einblicke in die Tierwelt nahebringen.

## Im Einklang mit der Natur

Karl Ludwig Schweisfurth, der Gründer der Landwerkstätten, stieg mit fünfzig Jahren aus der industriellen Fleisch- & Wurstherstellung aus und verwirklichte mit dem Gut Herrmannsdorf seine Vision von „vereine, was zusammengehört“. Denn geschlossene Kreisläufe aus biologischem Ackerbau, Tierzucht & Mast, Handwerk, Produktion von natürlichen Lebensmitteln und direktem Verkauf dienen nicht nur den Menschen, sondern auch dem ökologischen Gleichgewicht.

Karl Ludwig Schweisfurth verstarb 2020. Er hinterließ nicht nur ein mit Weitblick arbeitendes, herausragendes Unternehmen – sondern auch tiefgründige Gedanken auf seinem 2019 eröffneten Philosophenweg.

## Teil des Ganzen

Der Philosophenweg ist ein relativ kurzes Stück des bereits bestehenden Kunstweges in Herrmannsdorf. Den Eingang bildet ein japanisches Holztor – man überquert eine Schwelle; quasi lässt man sich auch sinnbildlich auf diesen Weg ein. An einem Holzrosenbogen klettern uralte Rosensorten in die Höhe. Zehn Thesen, in Handschrift auf Baumscheiben gebrannt, spiegeln die Quintessenz wider, die Karl Schweisfurth als das Wichtigste im Leben bezeichnete. Jedes Wort hatte er akribisch überlegt, um diese Leitsätze zu formulieren – als Denkanstoß für alle Besucher. Über die Liebe zu den Tieren, über das Bauer- oder Handwerkersein, ethische Grundwerte und Schöpferkraft: Es ist wert, hier auf diesem Stück des Weges innezuhalten und nachzuspüren, was

diese inspirierenden Sätze in einem selbst auslösen.

## Künstlerische Spuren überall

Der Philosophenweg ist ebenso wie alle Spazierwege in Herrmannsdorf eine Verbindung von Handwerk, Kunst und Natur. Viele „Kunststücke“ liegen quasi am Wegesrand. Ein Labyrinthstein, auf den das sehr besondere Labyrinth des Domes von Chartre eingemeißelt wurde, ist das Werk von Thomas Link. Der ungewöhnliche Labyrinthberg, ehemals ein Erdaushub für die kleinen Teiche nebenan, wurde von Peter F. Strauss und Mary Bauernmeister geformt und ist dem kretinischen Labyrinth nachempfunden. Beim Begehen des Berges wird schnell klar: Das Leben macht bekanntlich Umwege und trotzdem gelangt man ans Ziel.

## Zur blauen Blume

Nach dem Philosophenweg führt der 3,5 km lange Kunstweg weiter Richtung Alxing und über Gailing zurück zum Ausgangspunkt. Die Schönheit der Natur mit Ganzjahresweide, Mischwald mit Totholz, Picknickplatz und Bergkulisse wird

durch außergewöhnliche Kunstschätze bereichert: Künstler Nils Udo hat sich das zentrale Symbol der Romantik, die „Blaue Blume“, als Inspiration auserkoren, um mitten im Feld eine Art Amphitheater anzulegen. Durch ein Tennentor geht es in ein Tal, umgeben von einem großen Ringwall. Im angelegten Talkessel blühten anfangs Tausende von angepflanzten blauen Blumen – eine Augenweide. Doch die Natur – wenn man sie lässt – hatte andere Pläne: Jetzt darf dort wachsen, was gerne wachsen will.

## Die Arche für Vergangenes

Ein kleines Stonehenge! Das ist der spontane Gedanke, den manch ein Spaziergänger hat, wenn er die beeindruckenden Findlinge der „Arche“ zum ersten Mal erblickt. „Was weg ist, ist vergangen“ – damit möchte Künstler Hansjörg Voth auf das Aussterben bedrohter Tierarten aufmerksam machen und den damit verbundenen, unwiederbringlichen Verlust der Artenvielfalt. 24 „Hinkelsteine“ aus Granit sind in Form einer Arche aufgestellt und beherbergen eingraviert die Namen von be-



reits 1992 ausgestorbenen oder auf der roten Liste befindlichen Tierarten. Ein sehr berührendes Kunstwerk, das die Frage aufwirft: Wie viele weitere Findlinge bräuchte man wohl 2022, um auf dem neuesten traurigen Stand zu sein?

### Der Tierweg

Vor allem Kinder werden diesen Weg lieben: Das Schweinedorf, die Obstweide, der Biengarten – es gibt sehr viel zu entdecken und einiges Informatives zu lesen. Da der Weg nur zwei Kilometer lang ist, hat man genügend Zeit, alles Interessante auch ausgiebig zu besichtigen. Hühner, Schafe, Ziegen, Rinder, Enten und Schweine leben hier artgerecht mit und in der Natur. Etwas abseits ist der Biengarten – der „Insektenkosmos“ – ein spannender Platz für Kinder. Im Obstgarten wachsen alte Obstsorten pestizidfrei und zeigen im Frühjahr eine traumhafte Blütenpracht. Bei trockenem Wetter ist der Weg kinderwagenfreundlich. Auf diesem Weg lässt sich leicht nachempfinden, was Karl Ludwig Schweisfurth mit diesem Auszug aus seinen Texten des Philosophenweges zu bedenken gibt:

„(...) Aber wir Menschen sind eine besondere Art von Tieren, nämlich solche, die Moral und Ethik denken, Götter erfinden



und Kunst schöpfen können: Homo sapiens. Das verpflichtet uns zu einem achtsamen und respektvollen Umgang mit den Tieren. Sie sind fühlende Mitgeschöpfe. Sie sind anders als wir, sie leben in ihrer eigenen Welt. Sie haben ihre eigenen Verhaltensweisen, die unseren oft ähnlich, aber nicht gleich sind. Warum müssen wir sie immer mit unseren Maßstäben messen? Achten und schätzen wir sie so, wie sie sind. Lieben wir sie, wie sie sind.“

### Kleiner und großer Spazierweg

*Der kleinere* der beiden Wege führt entlang des Kunstweges vorbei an der Arche Richtung Südosten; mit einem freien Blick über die Felder und auf die beeindruckende Bergkette. Über den kleinen Ort Gailing geht es zurück nach Herrmann-

dorf. *Bei der großen Runde* wandert man erst auf dem kleinen Spazierweg, kreuzt dann aber die Straße. Vorbei an den Freilandkulturen, den Blumenfeldern zum Selberschneiden und der Gärtnerei geht es in Richtung Zinneberg. Der majestätische, alte Baumbestand aus Eichen – geschützt als Naturdenkmäler – ist perfekt platziert vor dem Alpenpanorama; ein guter Platz für Fotoaufnahmen.

Kreuzt man erneut die Straße, befindet man sich innerhalb der Klostermauern von Zinneberg. Hier sollte man sich einen Besuch des Klosterhofes mit Klosterladen nicht entgehen lassen. Durch den idyllischen Park mit Fischteich wandert man nach Westerndorf; vorbei am Cafe West zurück in Richtung der Herrmannsdorfer

Landwerkstätten. Der kleine Spazierweg beinhaltet ca. 4 km Weglänge; der große Spazierweg ca. 6,5 km. Alle Wege sind einfach begehbar, je nach Witterung empfiehlt sich festes Schuhwerk, denn der Weg ist teilweise sehr matschig.

### Weitere Ausflugsinfos

Am Info-Cube im Mittelpunkt von Werkstätten, Hofladen und der Wirtschaft erhält man Broschüren mit den ausführlichen Wegbeschreibungen sowie einen Flyer zum Philosophenweg selbst. Unter [www.herrmannsdorfer.de](http://www.herrmannsdorfer.de) findet man diese Broschüren auch online – nebst vielen zusätzlichen Infos.

Startpunkt ist direkt am Hauptgelände in Herrmannsdorf; Parkmöglichkeiten für Gäste und Spaziergänger sind reichlich vorhanden. Mit Wirtshaus und Dorfladen, vielen Sitzgelegenheiten im Freien ist auch für eine gemütliche Kaffee – oder Brotzeitmöglichkeit gesorgt. Weitere schöne Einkehrmöglichkeiten bietet das Cafe West und der Klosterladen in Zinneberg – alles in Gehweite und mit handgefertigten, regionalen Produkten.

### Quellen:

*Sophie Schweisfurth*  
[www.herrmannsdorfer.de](http://www.herrmannsdorfer.de)  
Text / Bilder: schü



**glückspitz**  
IHR BLUMENFACHGESCHÄFT

*Lust auf Frühling?*

Salzstraße 10 | 83620 Feldkirchen-W.

08063 - 97 222 03  
info@glueckspitz-blumen.de  
www.glueckspitz-blumen.de

Mo 8.30 - 13.00 Uhr Fr 8.30 - 18.00 Uhr  
Di, Mi, Do 8.30 - 12.30 Uhr Sa 8.30 - 12.00 Uhr  
14.00 - 18.00 Uhr

*Täglich frische  
Tulpen vom  
Gärtner aus  
der Region!*



Stall Einrichtungen

Stecksystem für  
das Einhängen  
von Holzbalkonen

Wir suchen ab sofort:  
**Metallarbeiter / Schlosser (m/w/d)**  
Wir freuen uns auf Eure Bewerbung!

Unterreit 4 • 83620 Feldkirchen-Westerham  
Telefon 08063 - 228 • Fax 08063 - 79 55  
[www.braun-stalleinrichtungen.de](http://www.braun-stalleinrichtungen.de)



## AUFATMEN IM FRÜHLING

**H**erzlich herbeigesehnt und lange darauf gewartet – freundliche, helle Frühlingstage und frische, wärmere Luft. Trotz Frühjahrmüdigkeit und Pollenallergie drängt es uns nach Draußen. Endlich wieder durchatmen und neue Energie aufladen. Wie wir mit einer bewussten Atmung dabei unsere Lebensqualität positiv beeinflussen können lesen Sie hier.

### Atemlos durch den Tag

Vor Angst stockt einem der Atem. Der Stress schnürt einem die Luft ab? Unsere natürliche Atmung ist eine tiefe Bauchatmung. Babys atmen automatisch in den Bauch, später verlernen wir dies wieder, oft atmen wir überwiegend in der wesentlich flacheren Brustatmung. Die Bauchatmung aber stimuliert die inneren Organe, sorgt für bessere Durchblutung und wirkt sich positiv auf unser Immunsystem, unsere Verdauung und sogar stark auf die Psyche aus. Die natürliche Atmung enthält Atempausen nach dem Ausatmen. Sehr bezeichnend ist, dass sich Stress in der Ermangelung dieser wichtigen Pausen manifestiert – man gönnt sich unbewusst nicht einmal diese „Atempause“.

### Ein Baum, zwei Menschen

Bleiben wir also im Bereich des Normalen. Hier sind es die Bäume, denen wir unseren lebenswichtigen Sauerstoff verdanken. Zwar ist die Sauerstoffproduktion bei Bäumen abhängig von Alter, Art und Holzdicke; grundsätzlich aber versorgt ein Baum zwei Menschen mit dem von ihnen benötigten O<sub>2</sub>. Optisch ähnelt die Lunge des Menschen eigentlich einem umgedrehten Baum: Aus dem Stamm gehen mehrere Äste hervor, die sich dann in feinste Zweige weiterentwickeln und an den Enden viele „Blätter“ entfalten. Dies ist durchaus mit unserem Lungenkreislauf, dem Kapillarsystem und den Lungenbläschen zur Versorgung der Organe mit Sauerstoff vergleichbar.

### Individueller Atem

Jeder Mensch hat von Geburt an seinen eigenen Atemrhythmus. Je nachdem wie man lebt, denkt, handelt und fühlt, atmet jeder ganz individuell. Wie lange atmet man aus, wann setzt man – unbewusst wohlgermerkt – Atempausen, wie atmet man im Verhältnis durch Mund oder Nase? Dieses Atemmuster kann man jedoch schulen, und durch Entspannungsübungen, Sport, bewusstes Atmen wie beim

Yoga, Sprechen und Singen gezielt beeinflussen.

### Atmen üben

Im Yoga und anderen Entspannungstechniken arbeitet man viel über und mit der Atmung. Atemtherapeuten bieten breites Wissen und passende Übungen an, um wieder zu einer gesunden Atmung zurückzukehren. Aber jeder Einzelne hat die Möglichkeit, mit einfachsten Atemtechniken zur Ruhe und zu einer besseren Stressbewältigung zu finden:

#### • *Beruhigung durch Atmen*

Halten Sie das rechte Nasenloch zu und atmen Sie durch das linke aus und ein. Dadurch verlangsamt sich die Atmung und man wird ruhiger. Das linke Nasenloch ist stärker mit dem Parasympathikus verbunden, der für das vegetative Nervensystem zuständig ist.

#### • *Bauchatmung fördern*

Am besten im Liegen durchführen – später können Sie dies auch in Sitzen oder Stehen üben: Mit angewinkelten Beinen legen Sie ihre rechte Hand auf den Bauch, die linke auf den Brustkorb. Atmen Sie bewusst in den Bauch, Ihre Hand auf der Brust soll sich nicht dabei heben. Hineinspüren, die Zeit für sich selbst genießen – das Ruhigwerden kommt ganz von allein. Diese Übung massiert die Bauchorgane und kann dadurch sogar die Verdauung verbessern.

#### • *Gedankenkreisen verhindern*

Zum Einschlafen bestens geeignet: Statt Schäfchen zählen kann man seine Atemzüge zählen und diese verlängern, zum Beispiel bei einem Atemzug bis fünf, dann bis sechs oder sieben zählen. Atempausen nicht vergessen. Ein weitere Möglichkeit ist die *Box Breathing Methode*: Vier Sekunden lang einatmen, vier die Atmung halten, vier ausatmen, vier normal atmen.

Die Atmung wird dadurch deutlich reguliert, man wird von störenden Gedanken abgelenkt und kann besser einschlafen.

#### • *Atemhilfe bei Übelkeit*

Aus der Mazdaznan-Lehre, die auf altiranische Priester weit zurückgeht bis ca. 500 bis 1.000 vor Christus, entspringen einige interessante Atemübungen. Ein davon kann bei Übelkeit und Unwohlsein helfen: Alle Muskeln entspannen, die Zunge liegt am Zungengrund. Ausatmen, bis man nicht mehr weiter ausatmen kann. 20 bis 30 Sekunden nicht einatmen und anschließend mit einem Aufschlucken wieder tief einatmen. Mehrmals wiederholen.

#### Erkältung und Co

So schön der Frühling ist: Man fängt sich schneller eine Erkältung ein, weil das Immunsystem durch den langen Winter, das Maskentragen und die trockene Heizungsluft geschwächt sein kann. Es fehlt an ausreichend Sonnenlicht, Wärme und Bewegung. Halskratzen, trockene Schleimhäute, Druck auf den Bronchien und erschwertes Atmen sind da nicht verwunderlich. Bewegt man sich ausgiebig im Freien, setzt man viermal so viel Sauerstoff um als im Sitzen. Dadurch entschlacken auch unsere Organe besser. Die Sonne scheint? Am besten sofort die Nase ausgiebig in die Sonne strecken. Sonnenlicht wirkt auf Körper und Psyche, ist Stimmungsaufheller und immunstärkend zugleich.

#### Selbsthilfe bei Covid 19

Bei einer Erkrankung mit Sars-Cov-2 ist natürlich je nach Schwere der Erkrankung ein Arzt hinzuziehen. Jedoch gibt es auch hier Methoden, wie man für sich und seine Lieben etwas Hilfreiches tun kann und Erleichterung durch einfache, praktische Anwendungen schaffen kann: Eine sehr hilfreiche Anleitung zum Verbes-



sern des Lungenvolumens mit Atemtraining, atemerleichternden Körperhaltungen und Sekretmobilisation findet man unter: [www.vivantes.de/blog/medizinwissen/training-lunge-atemuebungen-bei-covid-19](http://www.vivantes.de/blog/medizinwissen/training-lunge-atemuebungen-bei-covid-19)

### Erkältung natürlich vorbeugen und lindern

Fühlt man das erste Kratzen im Hals, beruhigen oft einfache Hausmittel die empfindlichen Schleimhäute und lindern den Schmerz.

- **Kamille** wirkt antibakteriell und entzündungshemmend. Nicht nur der Tee selbst, sondern auch der Sud als Gurgellösung mildert die Symptome. Für ein Dampfbad unter einem Handtuch eignen sich Kamillenblüten hervorragend.
- **Salbei** kann als frisches Kraut gekaut oder als Tee zubereitet werden. Starker Tee kann wie die Kamille für Inhalation oder Gurgellösung verwendet werden.
- **Zistrose** wirkt als Tee durch die vielen ätherischen Öle und Polyphenole ebenfalls heilsam bei Erkältung und Halsschmerz. Das Harz der Blätter ist dafür verantwortlich. 1 TL getrocknetes Kraut fünf Minuten köcheln lassen, abseihen und trinken.
- **Lavendelöl** wirkt entspannend auf die Psyche und ist ein guter Schleimlöser. Beim Inhalieren nur sehr wenige Tropfen verwenden und die Augen dabei geschlossen halten.

• **Leinsamen**, eingelegt in Wasser, ergeben einen schützenden Schleim für den entzündeten Rachen. Dafür einen Teelöffel Leinsamen in 250 ml kaltes Wasser einrühren und eine halbe Stunde ziehen lassen. Abseihen und zum Gurgeln verwenden.

• **Hühnersuppe** ist seit Uromas Zeiten schon hilfreich bei Erkältung und Virusinfekten. Sie wärmt von Innen und hat nachgewiesenermaßen heilende Inhaltsstoffe, da sie Entzündungsprozesse im Körper hemmen kann. Zusätzlich unterstützt diesen Vorgang der Eiweißstoff Cystein mit seiner abschwellenden Wirkung. Hühnersuppe enthält nicht nur eine beträchtliche Menge an Zink- dieses ist an den Eiweißstoff Histidin gebunden und dadurch besonders gut resorbierbar.

**Tipp:** Sie können die entzündungshemmende Wirkung ihrer hausgemachten Hühnersuppe noch steigern, wenn Sie etwas Chili und ein Stück Ingwer hinzufügen. Nach dem Kochen kann man zusätzlich noch eine Prise Kurkuma dazugeben.

#### Quellen:

Magazin der Lungenliga  
[www.gesundheit.de](http://www.gesundheit.de)

**Text / Bilder:** schü

# Wilde Kräuterwelt



**Willkommen liebe Unkraut-Freunde! Der Frühling – einfach eine wunderschöne, zauberhafte Jahreszeit. Die Natur erwacht, die Welt wird wieder bunt und wir stecken voller Tatendrang. Vielleicht haben Sie auch Lust auf eine kleinere oder größere Veränderung in Ihrem Garten? Falls Sie ein Rosenliebhaber sind, dann pflanzen Sie doch jetzt im Frühling mal ein paar Wildrosen. Sie werden Ihre Freude daran haben, ebenso die Insekten.**



sind eine Augenweide. Ihre getrockneten Blütenblätter können wir gut für eine duftende Rosenseife verwenden.

#### DUFTENDE ROSENSEIFE

**Dazu:** Als erstes ca 10 Seifengießformen einölen, z.B. Glas- oder Silikonformen. Anschließend einen Block Rohseife (1kg) in kleine Stücke schneiden und im Wasserbad schmelzen (max. 50 Grad). Nicht kochen! Ca 40 Tropfen ätherisches Rosenöl zugeben (Rosenöl ist sehr teuer, eventuell können Sie auch Rosengeraniolenöl verwenden). Nun vorsichtig verrühren. Getrocknete Rosenblätter in die Formen geben und die flüssige Seifenmasse darüber gießen. Aushärten lassen und aus den Formen lösen. *Viel Freude damit!*

**Text: aj Bild:** schü

Wildrosenarten wie z.B. die Kartoffelrose (*Rosa rugosa*), die Hundsrose (*Rosa canina*), die Apfelrose (*Rosa villosa*) oder die Essigrose (*Rosa gallica*) eignen sich bestens. Achten Sie bitte beim Kauf auf Bio-Qualität. Wildrosen haben viele Vorteile. Sie sind viel robuster und weniger anfällig für Krankheiten als die hochgezüchteten Sorten. Alle Wildrosenarten duften intensiv und sind eine wertvolle Nektarquelle für die Insekten. Außerdem bilden Wildrosen im Herbst reichlich Hagebutten aus, Futter für die Vögel im Winter. Natürlich können auch wir die Hagebutten nutzen, z.B. für Marmelade, Säfte und Tee. Wildrosen blühen üppig und

**HEIZUNG · SANITÄR**  
**Stahuber**  
Kompetenz und Erfahrung

Schmiedstraße 17  
83052 Kirchdorf a. H.  
Telefon: 08062-1478  
office@anton-stahuber.de

Wir suchen zum nächstmöglichen Zeitpunkt:

**Kundendienst-Monteur SHK (m/w/d)**

Auf Ihre Bewerbung freuen wir uns schon!



**mobitherm**  
mobile Wärme

Wir stellen ein: [www.mobi-therm.de/karriere](http://www.mobi-therm.de/karriere)

Ihr Partner für mobile Wärme!

- Mobile Heizzentrale
- Mobile Elektroheizung
- Mobile Warmluftheizung
- Mobile Entgasung
- Mobile Entfeuchtung
- Mobile Wasserenthärtung

Weidacher Straße 33a  
83620 Feldkirchen-Westerham

TEL 08063-973 80 55  
MOBIL 0179-294 98 86  
MAIL [info@mobi-therm.de](mailto:info@mobi-therm.de)

[www.mobi-therm.de](http://www.mobi-therm.de)



**bikeway**  
seit 1984

- Motorradbekleidung & Technik
- Held, Shoei, AGV, Daytona, HJC, Schubert, Dainese, Stadler, uvm.
- Wunderlich Premium Partner
- Auch Second Hand

Besuchen Sie auch unseren Onlineshop: [www.bikeway.de](http://www.bikeway.de)

Münchener Str. 9-11  
83620 Feldkirchen-Westerham  
Tel: 08063-203 94 31

**Josef MAYER**  
Raumausstatter • Meisterbetrieb  
LEBENSRAUM ZUM WOHLFÜHLEN

Beratung • Planung • Ausführung

- ▣ Bodenbelags- und Polsterarbeiten aller Art
- ▣ Sonnenschutzanlagen
- ▣ Insektenschutzsysteme
- ▣ Gardinen- und Tapezierarbeiten

Raumausstattung Mayer GmbH • Burgstraße 12 • 83620 Vagen  
Telefon (0 80 62) 13 24 info@raumausstatter-mayer.de  
Telefax (0 80 62) 84 97 www.raumausstatter-mayer.de



**Strobl & Schön Steuerberater**  
Partnerschaftsgesellschaft mbB

**Annemarie Strobl** • Steuerberaterin  
**Florian Schön** • Steuerberater

Salzstraße 11 • 83620 Feldkirchen-Westerham  
Telefon 0 80 63 - 20 79 - 0 • Telefax 0 80 63 - 20 79 79  
a.strobl@steuerkanzlei-strobl.info  
www.steuerkanzlei-strobl.info

**Wasser. Wärme. Luft. Plus viel Komfort!**  
**WIR von KLIER sorgen dafür...**

- Alternative Energien
- Badmodernisierung
- Hauskomfort-Technik
- Wasseraufbereitung.
- u.v.m...



**SANITÄR HEIZUNG KLIMA**  
Beratung • Planung • Ausführung • Kundendienst

**RAT&TAT für Heizung, Klima und Bad!**

[www.klier-shk.de](http://www.klier-shk.de) ☎ 08063-8056-0



**UPCYCLING ZUM FRÜHLING**

**N**ormalerweise landen sie im Müll oder auf dem Komposthaufen: Flaschenkorken und Eierschalen. Wir haben etwas Schönes daraus gebastelt, das Ihr leicht nachmachen könnt: Deko-Ideen für den Ostertisch.

Tipp: Klebt die Kronkorken zum Bemalen mit einem Kaugummi auf einen Weinflaschenkorken. Dann bleiben die Finger sauber. Die Käfer könnt Ihr natürlich auch in anderen Farben malen, dann wird der Tisch noch bunter.

**Korken-Tiere:**  
Farben, Watte, etwas Papier oder Filz, Kleber und ein paar Federn – mehr braucht Ihr nicht für diese Tiere. Habt Spaß am Malen und versucht nicht, zu perfekt zu sein!

**Kresse in Eierschalen:**  
Steckt etwas Watte in leere Eierschalen und streut ordentlich Kressesamen drauf. Die Kresse braucht etwa fünf Tage, um drei Zentimeter zu wachsen. Beim Osterfrühstück könnte man sie sogar als gesunden und würzigen Vitaminlieferanten aufs Brot streuen.

**Marienkäfer und Blätter:**  
Zum Bemalen eignen sich Acryl-, Plaka- oder Wandfarben.

*Text / Bild: cm*

**Traditionseckerl**

**PALMBUSCHEN**

Als Jesus in Jerusalem einzog, hatten die Menschen Palmzweige auf den Weg gelegt, um ihn zu begrüßen. Die Palmbüschen sollen daran erinnern. Traditionell stecken sie auf Haselnussstecken, der vor Blitz schützen soll. Im benachbarten Salzburger Land werden in die Palmbüschen Zweige von fünf weiteren Pflanzen gebunden: Wacholder soll vor der Pest schützen, Eibe vor Hexen, Stechpalme vor Dämonen, Thuje dient der Abwehr und Buchs dem Segen.

*Text: cm*

# FRÜHLINGS BRUNCH

FRISCHES FÜR'S SPÄTE FRÜHSTÜCK

demeter

HOFBÄCKEREI  
STEINGRÄBER  
Vagen im Mangfalltal  
seit 1876  
biologisch dynamisch

## Marktfahrzeuge

Dienstag	Bad Aibling, Marienplatz	9.00 - 12.00 Uhr
Dienstag	München, Max-Josephs-Platz	11.00 - 18.00 Uhr
Dienstag	Siegertsbrunn, Rosenheimer Str.	14.30 - 17.00 Uhr
Mittwoch	München, Mariahilfplatz	8.30 - 13.00 Uhr
Mittwoch	München, Mangfallplatz	14.00 - 17.30 Uhr
Mittwoch	München, Heiglhofstraße	13.00 - 17.00 Uhr
Donnerstag	München, St. Anna Platz	11.00 - 17.00 Uhr
Donnerstag	München, Rosenkavalierplatz	8.30 - 17.30 Uhr
Freitag	München, Riem-Arcaden	10.00 - 18.00 Uhr
Freitag	Perlach, Theodor-Heuss-Platz	13.00 - 17.30 Uhr
Samstag	Holzkirchen am Marktplatz	7.30 - 12.30 Uhr
Samstag	München, Graubündner Straße	7.30 - 13.00 Uhr
Samstag	München, Mariahilfplatz	7.30 - 13.00 Uhr

**Besuchen Sie uns in  
unserem Biomarkt in Vagen!**

**Biomarkt Vagen**

Neuburgstr. 2, 83620 Vagen  
Tel. 08062-12 33  
info@hofbaeckerei-steingraber.de

**Öffnungszeiten:**

Mo-Fr: 6.30 bis 18.00 Uhr  
Sa: 6.30 bis 13.00 Uhr  
So: 7.30 bis 10.30 Uhr

**Aktuelle Angebote finden Sie online:  
[www.hofbaeckerei-steingraber.de](http://www.hofbaeckerei-steingraber.de)**

## Bauernmärkte

Mittwoch	Schloßberg, neben d. Kirche	9.00 - 13.00 Uhr
Donnerstag	Miesbach am Marktplatz	8.00 - 13.00 Uhr
Samstag	Rosenheim, Ludwigsplatz	8.00 - 13.00 Uhr

## Unser Lieferservice

Liebe Freunde & Kunden der Hofbäckerei Steingraber, für alle Bürgerinnen und Bürger bieten wir ab einem Bestellwert von 30 € aus dem Gesamtsortiment weiterhin unseren kostenlosen Lieferservice in den Gemeindebereichen Vagen, Feldkirchen-Westerham sowie Bruckmühl an.

Wir nehmen Ihre Bestellung für Backwaren, Lebensmittel sowie sonstige Lebensmittel telefonisch oder gerne per Mail entgegen..

**TELEFON: 08062-12 33**

**E-MAIL: [info@hofbaeckerei-steingraber](mailto:info@hofbaeckerei-steingraber.de)**

Bestellschluss ist jeweilig am Vortag um 16 Uhr.  
Die Ware wird dann gepackt und morgens angeliefert.  
**Liefertage sind Dienstag bis Samstag** (Abfahrt ca. 8 Uhr).

Vielen Dank & bleiben Sie gesund!  
Euer Team der Hofbäckerei Steingraber in Vagen

**Lebensqualität für Mensch & Tier und ein  
verantwortungsvoller Umgang mit der Natur.  
frisch. regional. gut. Die Hofbäckerei Steingraber**



Aktuelles auch auf unserer Facebook Seite:  
Hofbäckerei Steingraber

**[www.hofbaeckerei-steingraber.de](http://www.hofbaeckerei-steingraber.de)**



# Sicher wie Rallyefahren. Im Sandkasten. Mit Helm.

## Kredit auf Nummer Sparkasse.

Bei uns finanzieren Sie Ihr Traumauto schnell, transparent und flexibel. Bequem online oder mit Top-Beratung in der Filiale. Hauptsache, immer mit sicherem Gefühl.

[spk-ro-aib.de](http://spk-ro-aib.de)



Sparkasse



**SCHLAMP IMMOBILIEN**  
EXPERTEN FÜR BEWERTUNG UND VERKAUF



# Jetzt oder nie

Für eine unbeschwerte Zukunft beraten wir Sie als Immobilienbesitzer gerne unverbindlich, wann der richtige Zeitpunkt für einen Verkauf sein kann.

**Kontaktieren Sie uns:**  
Robert Schlump Immobilien e. K.  
Siemensstraße 14, 83052 Bruckmühl

Fon +49 (0) 8062.90 88-0  
[post@unternehmensgruppe-schlump.de](mailto:post@unternehmensgruppe-schlump.de)  
[www.unternehmensgruppe-schlump.de](http://www.unternehmensgruppe-schlump.de)

