Mangfallthaler

Wirtschaft • Ausbildung • Leben & Kultur

WINTER 2022

GENUSSZEIT
Kaffeeglück in allen Variationen

GESUNDHEIT
Qigong – Arbeiten mit der eigenen Energie

MITGLIEDERPORTRAIT
Fit+ Feldkirchen – Jan Lübke

Werbering Jahresrückblick 2020 - 2022 in Bildern

DER BODEN
WIE GEERDET SIND WIR?
Ein Essay von Werner Furtner

Foto: istockphoto.com

Das Werbering & BDS Magazin für das Mangfalltal

Anders

BÄCKEREI – KONDITOREI

Unsere Empfehlung:
Winter-UrGeNussBrot

Wir wünschen Ihnen schöne Feiertage & einen guten Rutsch!

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

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 28 75 27 61
08063 2006220

ron@galabauron.de
www.galabauron.de

RÜCKBLICK IN BILDERN

Die etwas anderen Jahre 2020 - 2022

Die letzten zweieinhalb Jahre waren auch für uns eine besondere und herausfordernde Zeit – auf die wir noch einmal kurz zurückblicken möchten. Viele Präsenzveranstaltungen waren nicht möglich. Nachdem 2021 sowohl der Verkaufsoffene Sonntag als auch der Weihnachtsmarkt sehr kurzfristig abgesagt werden mussten, waren wir umso glücklicher, dass heuer beide Veranstaltungen richtig gut besucht waren.

Turbulente und auch manchmal sehr ruhige Zeiten liegen hinter uns. So richtig mag man sich gar nicht mehr daran erinnern – an die Lockdowns, Zugangsbeschränkungen und damit verbundenen Herausforderungen für die Geschäftsleute und natürlich jeden anderen auch. Unsere Herzkampagne sollte 2020 hier den regionalen Einzelhandel nach dem ersten Lockdown unterstützen sowie auch unser Onlineportal für die Mangfalltaler Gutscheine und die Liste der Gastronomien mit Abholmöglichkeiten, die wir veröffentlicht haben. Ebenfalls in den Coronajahren sind einige enge Kooperationspartner und Mitglieder in den Ruhestand gegangen wie z. B. Frau Regina Faltlhauser, die über 30 Jahre den Gmoabriaf im Auftrag vom Gewerbeverband gedruckt hat. Hier hatten wir das Glück, dass wir diesen Abschied zumindest im Sommer 2021 ein wenig feiern konnten. Unseren persönlichen Dank für unsere langjährige Ansprechpartnerin in Bruckmühl, Frau Gerti Schnitzlbaumer und Sebastian Höss, Gründungsmitglied im Werbering möchten wir dann bei unserer geplanten Jahresabschlussfeier im Januar übermitteln. 2022 konnten wir uns dann endlich wieder im Rahmen von zwei sehr interessanten Betriebsbesichtigungen bei BeautyCom und dem IGEH Projekthaus von Peter Biebl in Westerham persönlich sehen.

Wir bedanken uns an dieser Stelle ebenfalls bei all unseren Mitglieder und blicken mit Zuversicht ins neue Jahr – für eine starkes Miteinander in unserer Region im Mangfalltal. Insbesondere gilt unser Dank auch den Kommunen Feldkirchen-Westerham, Markt Bruckmühl, Tuntenhausen sowie den Städten Bad Aibling und Kolbermoor und dem Wirtschaftsforum Mangfalltal für die Unterstützung unserer Arbeit!

Werbering Mangfalltal e.V.

SELBSTÄNDIGE IN BAYERN BDS

fischhaber
meisterliches Handwerk
seit 1989

Besuchen Sie unseren Showroom und lassen Sie sich inspirieren!

Gmeinwieserstraße 26-32
83620 Großhöhenrain
Telefon: 08063-9381
kontakt@fliesen-fischhaber.de
www.fliesen-fischhaber.de

der kleine Laden
FISCHHABER
bad und zimmer concept
Casa de Baldosa

MANGFALLOPTIK
Inh. Sandra Demmel
Primelweg 3
83629 Weyarn
Tel. 08020 9087200
www.mangfall-optik.de

MANGFALL OPTIK

schröderundschröder
STEUERBERATER

Schröder und Schröder
Steuerberatungsgesellschaft mbH

Gutenbergstr. 8
83052 Bruckmühl

www.schroeder-web.eu

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

Andrea Schröder
Steuerberaterin
Fachberaterin für
internationales Steuerrecht
a.schroeder@schroeder-web.eu

Mike Schröder
Steuerberater
m.schroeder@schroeder-web.eu

Jahresabschlussfeier 2022/2023

Die Einladungen zu unserer traditionellen Jahresabschlussfeier am 9. Januar 2023 wurden bereits an unsere Mitglieder und interessierte Unternehmen und Vertreter der Kommunen versendet. Auch wenn Sie kein Mitglied sind, freuen wir uns, wenn Sie die Gelegenheit nutzen möchten, uns und unsere Arbeit an diesem Abend näher kennenzulernen. Ihre Ansprechpartnerin für diese Veranstaltung ist Christine Knoll, Tel. 08063 200 60 10, info@werbering.ro

Unsere neuen Mitglieder seit 2020

Wir freuen uns sehr über unsere Neumitglieder im Werbering Mangfalltal e.V.:

- **Neenah Gessner GmbH**
- **Jan Lübke – fit+ Feldkirchen**
- **Caroline Deinert – Business & Hypnose Coach**
- **Autoteile Woller Bad Aibling**
- **Fliese & Stein Mangfalltal GmbH**
- **Hebensteiner Holzbau GmbH & Zimmerei**
- **Mangfall Optik Sandra Demmel**
- **Ron Felix Tietz – galabauron**

Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!

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

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: text³ 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, 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

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

- **Erscheinung Weihnachtsausgabe:** März 2023
- **Redaktionsschluss:** 10.02.2023

VERKAUFSOFFENER SONNTAG 20.11.2022

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

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

klier
SANITÄR
HEIZUNG
KLIMA
Beratung · Planung · Ausführung · Kundendienst

RAT&TAT für
Heizung, Klima
und Bad!

www.klier-shk.de ☎08063-8056-0

ATW
AUTO TEILE
WOLLER
MEISTERBETRIEB SEIT 1997

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

WEIHNACHTSMARKT FELDKIRCHEN 2.12.-4.12.22

WINTERLICHE WANDERUNG IM KIRCHSEEMOOR

Im Naturschutzgebiet Ellbach-Kirchseemoor erwartet uns ein schöner Winterausflug unterhalb des zauberhaft gelegen Klosters Reutberg. Der Kirchsee in der Gemeinde Sachsenkam ist ein schützens- und sehenswertes Naturjuwel, die Klosterkirche lädt mit ihrer barocken Schönheit zu einem Besuch ein und im Klosterbräustüberl lässt man den Tagesausflug wunderbar ausklingen.

Pure Natur und Sehenswürdigkeiten

Das Kloster Reutberg ist unser Ausgangspunkt der Wanderung. Auf einer Anhöhe thront das Kloster mit der 1677 entstandenen Klosterbrauerei malerisch auf einer Anhöhe; nebst der sehenswerten Klosterkirche. Gegründet wurde das Kloster Reutberg im Jahre 1618 und beherbergte zuerst die Schwestern des Kapuzinerordens; Jahrzehnte später Franziskanerinnen. Im barocken Stil erneuert im 18. Jahrhundert, lockt die Klosterkirche viele Besucher, die gerne das „Reutberger Christkind" besuchen wollen – eine Statue die angeblich aus Bethlehem im Jahre 1743 nach Reutberg gekommen sein soll. Unterhalb des Klosters lässt es sich gut auf dem großen Parkplatz parken und los geht's etwas abwärts zum Kirchsee auf der Kirchseestraße. Entlang des Kirchseebaches, dem Abfluss des Sees, ist man schon inmitten der moorigen Vegetation und wandert am Nordufer des „Relikts aus der Würmzeit" – dem 42 Hektar großen Kirchsee.

Gespeist wird dieser von Moorwasser bester Qualität, 16 Meter beträgt seine maximale Tiefe. Der See ist Teil des 800 Hektar großen Naturschutzgebietes „Ellbach- Kirchseemoor", das 1940 unter Naturschutz gestellt wurde. Es gehört zu den größten und bedeutensten Schutzgebieten in Oberbayern.

Hoch-, Zwischen- und Flachmoore, Latschen- und Spirkenfilzen, Moortümpel und Nasswiesen.

Wunderbare geschütze Vielfalt

Da einige Areale noch weitgehend unzugänglich sind und die Streuobstwiesen nur extensiv genutzt werden, bieten sie Heimat für zahlreiche vom Aussterben bedrohten Tier- und Pflanzenarten als letzten Rückzugsort. Eine Vielzahl an Lebensräumen sind im Naturschutzgebiet vorzufinden: Hoch-, Zwischen- und Flachmoore, Latschen- und Spirkenfilzen, Moortümpel und Nasswiesen. Hier wachsen Teufelskralle und Wald-Engelwurz, Orchideen und Enziane. Seltene Schmetterlinge, Amphibien und Reptilien fühlen sich wohl unter Zwergbirken und Torfegge – unter Bäumen, die als „Eiszeitrelikt-Arten" gelten. Deshalb wird auch streng auf vorbildliches Verhalten der Besucher Wert gelegt und eine komplette seenahe Kirchseerunde ist nicht möglich.

Traumhaftes Uferpanorama

Nach ca. 6 km Wanderung trifft man auf eine kleine Straße, die nach Kirchseemoor führt. Biegt man danach links ab, kommt man am Neuweiher vorbei und kurz darauf am Mühlweiher, bevor es wieder zurück zum Kloster Reutberg geht. Diese Runde beträgt 10 km, doch die Schautafel am Anfang unseres Weges zeigt verschiedene mögliche Routen auf.

Fast direkt am Ufer und nur bei schönem Wetter geöffnet, erwartet die Spaziergänger ein kleiner schnuckeliger Kiosk mit Glühwein- und Kaffeeausschank und im Winter zieht es Schlittschuhläufer und Eisstockschützen aufs „Kirchsee-Eis" – auf eigene Gefahr wohlgemerkt. Die zauberhafte Stimmung des Sees erlebt man am besten in den frühen Morgenstunden – da hat man dieses Naturparadies gefühlt für sich ganz allein.

Text / Bild: schü

Weinfachhandel
Resi Englhart

Meine Empfehlung zum Fest und für Silvester: Crémant weiß oder rosé aus der Pfalz. Frohes Fest!

Mailling 6, 83104 Tuntenhausen / Mailling
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

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

WIR SUCHEN AB SOFORT!

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

Informieren Sie sich online: www.schalungsbau-broenner.de

- KELLERBAU
- BETONBAUARBEITEN
- LEIHSCHALUNG

SCHALUNGSBAU BRÖNNER

Forststraße 15 // 85653 Aying // M. 0151/22117624

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

Werner Furtner

Gemeinwohl-Wirtschafts-Partner

Servus ecoErfolg!™

ErstrebensWerte für ein gutes Leben

Beratung | Coaching | Vorträge

Werner Furtner Consulting

08071 5263065 | wernerfurtner.de

Nachhaltige Zukunftsgestaltung mit Menschen, Unternehmen und Organisationen

GEMEINWOHL ÖKONOMIE Ein Wirtschaftsmodell mit Zukunft

Berater | Referent | Bilanzierendes Unternehmen

Frisches Grün für Körper und Geist

Wir bringen Sie gesund durch den Winter!

BAUMEISTER

Blumen & Pflanzen

Wo Qualität wächst

Altenburg 14, 83620 Feldkirchen-Westerham

Tel. 08063 345

www.gaertnerei-baumeister.de

Kleinhöhenrain, der Balkon des Landkreises Rosenheim

Wir freuen uns auf Ihre Reservierung zur Weihnachtsfeier und für die Weihnachtsfeiertage!

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

KAFFEEGLÜCK
IN ALLEN VARIATIONEN

Für die einen ein dringend benötigter Wachmacher, für viele ein Genussmoment nach dem Mittagessen und für andere der perfekte Kuchenbegleiter am Nachmittag: Gründe für ein Tässchen Kaffee finden sich immer. Der Kult um das „schwarze Gold" ist länderübergreifend und es gibt viele beliebte Kaffeevarianten und spannende Eigenheiten der begehrten Bohne.

Da schlägt das Herz höher
Das schafft Kaffee, bzw. das Koffein des Kaffees, wirklich. 10 bis 20 mmHG an Blutdrucksteigerung sind laut Deutscher Herzstiftung der Durchschnitt; allerdings hält diese „Herzbeschleunigung" nur ca. 30 Minuten an. Erwünschtes Glücksgefühl: Wie lange die anregende Wirkung von Koffein anhält, inklusive der positiv empfundenen Konzentrationsförderung plus einer leichten Bronchienerweiterung ist ganz individuell. Grundsätzlich wird Koffein bei Frauen nur halb so schnell abgebaut wie bei Männern; bei Rauchern schneller als bei Nichtrauchern und auch bei Schwangeren, Jugendlichen und alten Menschen ist der Abbauzeitraum unterschiedlich. Die unterschiedliche Wirkung von Kaffee ist aber vor allem genetisch bedingt.

KAFFEEMYTHEN

„Kaffee schlägt auf den Magen"
Kann sein, muss aber nicht. Für den einen sind die Bitterstoffe im Kaffee magenreizend, der andere freut sich über eine angeregte Verdauung.

„Kaffee ist ungesund"
Studien, die beweisen, dass Kaffee ungesund ist, werden von Studien, die das Gegenteil behaupten, teils widerlegt. Einige Stoffe im Kaffee sind sicherlich wertvoll für den Organismus. Sie sollen vor Leberkrebs und Diabetes schützen, doch hier macht wie bei vielen anderen Nahrungsmitteln die Menge das berühmte Gift. Vor allem in Kombination mit ungesunder Lebensweise und Zigarettenkonsum.

„Katzenkaffee ist der Beste"
Kopi Luwak, Kaffee gewonnen aus den Exkrementen der Schleichkatzen – kein wirklich appetitlicher Gedanke – soll besonders veredelt sein. Die Kaffeekirschen werden von den Katzen gefressen, verdaut und dadurch enzymatisch aufgewertet. Anschließend werden sie gereinigt und geröstet. Was sagen Kaffeeröster dazu? „Sicher ist der Kaffee von guter Qualität, da die Katzen es nur auf die besten, frischesten Kaffeekirschen abgesehen haben. Ob das aber den Preis von rund 1.000 Euro pro Kilogramm rechtfertigt, ist eine andere Frage".

„Espresso ist besser verträglich"
Ja, aufgrund der dunkleren Röstung bei höheren Temperaturen von 225 bis 250 Grad. Dies ergibt eine dunklere bis schwarze Bohnenfarbe und durch das Hervortreten von Bitterstoffen einen kräftigen, bittersüßen Geschmack und damit definitiv einen stärkeren Säureabbau als im herkömmlichen Kaffee.
Merke: Je dunkler die Bohnenfarbe, desto länger geröstet und dadurch weniger reizende Säure im Kaffee.

„Grünen Kaffee gibt es nicht".
Doch, es gibt ihn. Aus rohen, grünen und nicht gerösteten Kaffeebohnen lässt sich ebenfalls Kaffee brühen. Allerdings wird hierzu das wenig koffeinhaltige, gemahlene Pulver wie Tee mit heißem Wasser übergossen und der Geschmack soll leicht „grasartig" sein.

Variantenreiche Kaffee-Lieblinge
450 Tassen. So hoch war laut Statista der durchschnittliche Kaffeeverbrauch pro Person in Deutschland 2021. Jedes Land hat seine eigene Kaffeekultur und spezielle Kaffeetraditionen, die zum Beispiel in Österreich bis ins 17. Jahrhundert zurückgehen sollen. Wien ist absoluter Spitzenreiter, was die Vielfalt angeht: In keiner anderen Stadt in Europa soll es so viele Kaffeespezialitäten geben wie in „der grünsten Vorzeigestadt der Welt".

Geschmackvolle Eigenkreationen
Längst hat man Kaffee für unzählige Nachtisch-, Gebäck- und Getränkeideen verwendet, ob in Pulverform oder gebrüht. Ob Mokkatorte, Tiramisu, Kaffeeplätzchen oder Espresso-Parfait – mit Kaffee lässt sich wunderbar Leckeres zaubern.

Text: *schü*
Bilder: *istockphoto*
Bild Weihnachtsespresso: *schü*

Hier ein unkompliziertes, winterliches Rezept für einen „Weihnachtsespresso":

- 1 Esslöffel Mandelmus in ein Glas geben
- mit einem Teelöffel Honig oder Ahornsirup übergießen
- heiße geschäumte Milch darüber geben
- einen frisch gebrühten Espresso langsam in die Milch gießen
- mit Kakaostückchen und Zimt bestreuen – fertig zum Genießen

KAFFEE KLASSIKER

FILTERKAFFEE

Die klassische Form des Kaffees, entweder mit der Kaffeemaschine gefiltert oder mit Trichter handgebrüht wie zu Uromas Zeiten – seit einigen Jahren wieder stark im Trend.

CAFÉ CREME

Im Gegensatz zum Filterkaffee wird dieser Kaffee im Kaffeevollautomaten oder im Siebträger zubereitet. Für jede Tasse wird frisch vermahlener Bohnenkaffee benötigt und dieser Kaffee ist in der Regel schnell in einer Minute zubereitet.

ESPRESSO

Der Kleine hat es in sich. Eine geringe Menge Wasser wird mit hohem Druck durch das kompensierte Kaffeepulver gepresst. Diese „Kaffeekonzentration" ist auch die Grundlage für viele andere Kaffeegetränke wie zum Beispiel „Caffé Corretto" mit einem Schuss Grappa oder ein Espresso Macchiato mit etwas aufgeschäumter Milch.

LUNGO

Ein Espresso mit doppelt so viel Wasser zubereitet, also ein „verlängerter" Espresso, ist weniger stark, aber trotzdem sehr geschmackvoll.

RISTRETTO

Diese minimalistische Espressovariante wird mit weniger Wasser als ein gewöhnlicher Espresso gebrüht und ist ein Koffeinkick in nur einem Schluck Kaffee.

AMERICANO

Ein doppelter Espresso, einzeln gebrüht und mit heißem Wasser aufgegossen im Verhältnis 1:3 – ähnelt dem Filterkaffee, ist jedoch aromatischer und stärker.

KAFFEEGENUSS MIT MILCH & SAHNE

MILCHKAFFEE

Milder schmeckt Filterkaffee, sobald er mit heißer Milch gemischt wird. Eine österreichische „Melange" besteht zur Hälfte aus Milch und Kaffee; ein „Kaffee verkehrt" aus zwei Dritteln Milch und einem Drittel Kaffee.

CAFÉ AU LAIT

Diese beliebte Mischung ist eine französische Milchkaffeevariante, jedoch wird diese oft aus einem Lungo oder sehr starkem Filterkaffee bereitet.

CAPPUCCINO

Ein Cappuccino besteht in der Regel aus 1/3 Espresso, 1/3 Milch und 1/3 Milchschaum. Oft mit Kakao verfeinert oder anstelle der Milch mit Sahne zubereitet, ist er ein Lieblingsgetränk der Deutschen. In Italien wird er meist nur zum Frühstück getrunken, später am Tag steigen die Italiener – anders als in anderen europäischen Ländern – auf Espresso um.

FLAT WHITE

Ein doppelter Espresso, mit nur leicht angeschäumter Milch, der gerne mit Latte Art verziert wird.

LATTE MACCHIATO

Es heißt, diese Kaffee-Milchmischung wurde erfunden, damit sich am hohen Glas die frierenden Damen ihre Finger wärmen können. Abgesehen von der „Aufwärmmöglichkeit" ist der Latte Macchiato zum absoluten Trendgetränk geworden.

Wie Cappuccino besteht er aus 1/3 Espresso, Milch und Milchschaum. Da der Espresso jedoch zuletzt hinzugefügt wird, entsteht die hübsche Schichtung im Glas. Gerne wird er mit verschiedenen Sirupen angeboten, wie zum Beispiel weihnachtlichem Lebkuchen-Zimtgeschmack, Karamell, Schoko oder Vanille.

ANZEIGE

50 JAHRE ZAHNTECHNIK KRISCHKE

Jetzt auch in Bad Aibling

Seit über 50 Jahren verbindet Zahntechnik Krischke in Ottobrunn bei München traditionelles Handwerk mit modernster Technik im umfangreich ausgestatteten Dental-Labor. Inhaber und Geschäftsführer Stephan Krischke hat nun eine weitere Zweigstelle in Bad Aibling eröffnet, um auch hier im Mangfalltal seinen Kunden schnelle und kurze Wege zu ermöglichen.

Das erfahrene und qualifizierte Team erstellt für alle Bereiche im Zahnersatz passgenaue und ästhetisch hochwertige Präzisionsarbeiten. Ein leidenschaftliches Spezialgebiet ist die Frontzahn-Ästhetik. Hier wird besonderer Wert auf eine natürliche Optik und optimale Funktionalität gelegt. Bei der digitalen Weiterverarbeitung von Intraoralscans erstellt unser Labor mit eigenem 3D-Drucker passgenauen Zahnersatz. Ziel und bedingungsloser Anspruch ist es bei allen Arbeiten, in persönlicher Zusammenarbeit mit Zahnarzt und Patient, für jede Zahnsituation eine optimale Lösung zu finden.

Modernste Technik für Präzision
Zahntechnik Krischke arbeitet seit über 15 Jahren mit modernster CAD/CAM Technik und eigener Fräsanlage im Labor. Präzise und funktional erstellen wir Fräsarbeiten nach hohen Anforderungen. Die Mitarbeiter werden regelmäßig im Bereich der CAD/CAM Technik geschult und weitergebildet.

Handwerk mit Leidenschaft
Das Meisterlabor kombiniert klassisches Handwerk mit modernster CAD/CAM Technik. Viel Raum und Licht für präzises Arbeiten bieten die freundlichen und hellen Arbeits- und Produktionsbereiche bei Zahntechnik Krischke. Für ein persönliches Beratungs- oder Informationsgespräch freuen wir uns, Sie bei uns empfangen zu dürfen.

Präzise Analyse der Zahnsituation
Farb- und Formbestimmungen können im Labor bei uns vor Ort besprochen werden oder aber auch gerne in der Zahnarztpraxis. Für eine präzise und ergänzende Analyse der Zahnsituation setzt Zahntechnik Krischke professionelle Dentalfotografie ein. Mit unserer speziellen Intraoral-Kamera lassen sich exakte Mundaufnahmen machen, die in Kombination mit einem wax-up für eine Fallbesprechung oder einen Behandlungsplanung genutzt werden können.

Individuelle Anfertigungen mit Tragekomfort
Wir erstellen anspruchsvolle Arbeiten mit Teleskop-Geschiebetechnik für hochwertigen partiellen Zahnersatz aus ausgewählten Materialien wie beispielsweise Edelmetall und Zirkonoxyd sowie mit Spargoldlegierungen und Galvanotechnik.

Flexibel, schnell und persönlich
Ziel und bedingungsloser Anspruch ist es bei allen Arbeiten, in persönlicher Zusammenarbeit mit Zahnarzt und Patient, für jede Zahnsituation eine optimale Lösung zu finden. Schnell, flexibel und verlässlich mit gleichbleibenden Ansprechpartnern bietet Zahntechnik Krischke ein hohes Maß an Servicedienstleistungen. Persönlich und diskret sowie mit modernster Technik ausgestattet arbeitet das Team immer im Sinne des Patienten.

Text: *ck* ***Bild:*** *S. Krischke, Stefan Feist*

Zahntechnik
KRISCHKE

Zahntechnik Krischke GmbH
Ottostraße 80 • 85521 Ottobrunn

FON +49 (0) 89-601 10 48
MOBIL +49 (0) 172-887 01 43
FAX +49 (0) 89-601 02 32
MAIL info@zahntechnik-krischke.de

SCHLOSSBRAUEREI MAXLRAIN

EIN GUTES & GESUNDES JAHR 2023

...wünschen wir aus Maxlrain

Wir danken Ihnen für Ihre Treue und würden uns freuen, Ihnen in diesen bewegten Zeiten auch weiterhin genussvolle Momente bieten zu dürfen.
Infos: www.maxlrain.de

EINE DER
HÖCHST PRÄMIERTEN BRAUEREIEN
IN DEUTSCHLAND

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

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 Fliesengroßhandels 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
Pettenkofer 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 Brönner 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
Wäschetruhe Montermann KG
Westerhamer Straße 2a, 83620 Feldkirchen
Tel. 08063-12 36 und Stadtplatz 2, 83714 Miesbach
Tel. 08025 - 995 19 57, www.waeschetruhe.de

BERATUNG • TRAINING • COACHING

ACQ4 you Beate Heidorn-Thoß
Westendstr. 19c, 83043 Bad Aibling
Tel. 0176-55 25 96 98, www.acq4you.com
Caroline Deinert Coaching
Ahornallee 8, 83620 Feldkirchen-Westerham
Tel. 08063 - 50 90 307, www.carolinedeinert.de
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 Faltlhauser
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
Auto Teile Woller
Gewerbepark Markfeld 2a, 83043 Bad Aibling
Telefon: 08061-939 71 83, www.atw-woller.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.beauday.de
fit+ Feldkirchen
Westerhamer Str. 2, 83620 Feldkirchen-Westerham
Tel.0157 333 222 88, www.feldkirchen.fitplus-club.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
Zahnärztin Brigitte Samer
Adalbert-Stifter-Str. 13, 83052 Bruckmühl
08062-13 40, 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
Getränke Transiskus
Ludwig-Erhard-Str. 18, Tel. 08063-302
Weinfachhandel Resi Englhart
Mailling 6, 83104 Tuntenhausen/Mailling
Tel. 08065-623, www.wein-resi-englhart.de

HANDEL

Brandschutz Gericke
Am Bucklberg 19, 83620 Feldkirchen-Westerham
Telefon: 08063-200 551
www.brandschutz-gericke.de
Supravit GmbH
Münchener Straße 7 ½, 83052 Bruckmühl
Tel. 08061-499 80, www.supravit.de

HEIZUNG • SANITÄR

Beregnung – Sanitär Kosel
Bergstr. 8, 85625 Antholing
Tel. 08093 - 30 05 20, www.beregnung-kosel.de
Johann Bernpaintner GmbH Heizung-Sanitär
Gutenbergstraße 10, 83052 Bruckmühl
Tel. 08062-25 81, www.bernpaintner-gmbh.de
Demmel GmbH
Westerfeldweg 3, 83043 Bad Aibling
Tel. 08061-908 70, www.demmel-gmbh.de
Heizung Sanitär Ellmaier Bäderausstellung
Mittenkirchener Str. 78, 83052 Bruckmühl
Tel. 08062-781 10, 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
Heizung-Sanitär Reitberger
Ahornallee 4, 83620 Feldkirchen
Tel. 08063-69 21, otto.reitberger@t-online.de
Anton Stahuber
Schmiedstarße 17, 83052 Kirchdorf a.H.
Tel. 08062-14 78, www.anton-stahuber.de
Heizung-Sanitär Stefan Steingraber
Zur Eisweide 3, 83620 Feldkirchen-Westerham
Tel. 08063-52 37, www.sanitaer-steingraber.de
Heizung Sanitär Wolf
Lampferding 27, 83104 Tuntenhausen
Tel. 08067-367, www.heizung-sanitaer-wolf.de
mobitherm – mobile Wärme
Weidacher Str. 33a, 83620 Westerham
Tel. 08063-973 80 55, 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
Unternehmensgruppe Schlamp
Siemensstr. 14, 83052 Bruckmühl
Tel. 08062-908 80
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
Immobilien Weber
Frühlingstr. 22, 83620 Feldkirchen
Tel. 08063-70 90, www.immob-weber.de

KÜCHEN & KÜCHENTECHNIK

AR Küchentechnik
Rosenheimer Str. 4, 83620 Feldkirchen-Westerham
Tel. 08063-972 98 75, www.ar-kuechentechnik.de
Winkler Küchenbau & Einrichtung
Rosenheimer Straße 4-6, 83620 Feldkirchen
Tel. 08063-207 46 88, www.winkler-kuechen.de

KUNSTGEWERBE • GESCHENKARTIKEL

s'Schaufensterl, Kerstin Völkl
Münchener Str. 12, 83620 Feldkirchen
Tel. 08063-97 24 93, www.schaufensterl.de

LEBENSMITTEL

Bäckerei Anders GmbH
Hermann-Oberth-Str. 5, 83052 Bruckmühl
Tel. 08062-81 43, www.baeckerei-anders.de
Bäckerei Huber „Dampfbäck"
Vagener Straße 10, 83052 Bruckmühl
Tel. 08062-12 57, monika.huber@hotmail.de
Hofbäckerei Steingraber
Neuburgstraße 2, 83620 Vagen
Tel. 08062-12 33, www.hofbaeckerei-steingraber.de
Eine Welt Laden, Kath. Pfarramt
Münchener Str. 1, 83620 Feldkirchen
Tel. 08063-835 18, www.ewl-feldkirchen.de
Mandelbraterei Hübner
Wallbergstraße 30, 83620 Feldkirchen
Tel. 08063-224 98 04, Mobil: 0162-897 44 95
Mandelbraterei Krimplstötter
Simsseestraße 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
Markisen Hamberger e.K.
Leonhardistr. 4, 83052 Mittenkirchen
Tel. 08062-5665, www.markisen-hamberger.de

METALLVERARBEITUNG

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

OPTIK • UHREN • SCHMUCK

Optik Federleicht
Münchener Str. 9, 83620 Feldkirchen
Tel. 08063-972 14 31, www.optik-federleicht.de
Mangfall Optik – Sandra Demmel
Primelweg 3, 83629 Weyarn
Tel. 08020 9087200, www.mangfall-optik.de
Optik Meirandres
Dorfplatz 2, 83620 Feldkirchen
Tel. 08063-66 00, www.optik-meirandres.de
Augenoptik Parzinger
Färbergasse 6, 83043 Bad Aibling
Tel. 08061-50 88, 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

RAUMAUSSTATTUNG

Raumausstatter Alfons Bauer
Mangfallstraße 3-5, 83052 Bruckmühl
Tel. 08062-708 10, www.alfonsbauer.de
Josef Mayer GmbH | Raumausstattung
Burgstr. 12, 83620 Vagen
Tel. 08062-13 24, www.raumausstatter-mayer.de

REISEN • VERANSTALTUNGEN

Hinreiner Thalhamer Straße 2, 83052 Bruckmühl
Tel. 08062-42 96, www.freizeit-spezial.de
Lechner Busreisen GmbH
Buchbichl 11, 83737 Irschenberg
Tel. 08025-280 40, www.lechner-busreisen.de

SCHILDER • BESCHRIFTUNG • TEXTILDRUCK

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

SCHREIB- & SPIELWAREN

Der Spielzeugladen Bruckmühl
Sonnenwiechserstr. 8, 83052 Bruckmühl
Tel. 08062-72 61 51,
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
Schreinerei Thomas Fischhaber
Dorfstr. 15, 83620 Kleinhöhenrain
Tel. 08063-80 84 75, www.schreiner-fischhaber.de
Hebensteiner Holzbau GmbH
Ludwig-Erhard-Straße 8, 83620 Feldkirchen-Westerham
Tel. 08063-305, www.hebensteiner.de
Schreinerei A + B Reichenberger GbR
Saliterstr. 5, 85653 Göggenhofen
Tel. 08095-12 51, www.schreinerei-reichenberger.de
Zimmerei Sollerspöck
Siemensstr. 10, 83052 Bruckmühl
Tel. 08062-775 94 90
www.zimmerei-sollerspoeck.de
Schreinerei Wolf GmbH
Münchener Straße 9, 83052 Heufeld
Tel. 08061-907 00, www.wolf-fenster.de

STEUERBERATER

Strobl & Schön Steuerberater PartmbB
Salzstr. 11, 83620 Feldkirchen
Tel. 08063-207 90, www.steuerkanzlei-strobl.info
schröderundschröder Steuerberatungsgesellschaft mbH
Gutenbergstaße 8, 83052 Bruckmühl
Tel. 08062 729 32 00, www.schroeder-web.eu

INVESTITION IN DIE EIGENE GESUNDHEIT

Neu in Feldkirchen-Westerham: fit+

Neu in Feldkirchen-Westerham: Mit „fit+“ startet ein sehr offen konzipiertes Fitnessstudio, zentral gelegen, mit modernsten Trainingsgeräten, langen Öffnungszeiten und günstigen Mitgliederbeiträgen. Im September erst eröffnet, freut sich Inhaber Jan Lübke über seine ersten motivierten Mitglieder, deren spür- und sichtbaren Trainingserfolge und darüber, dass sein Studio bereits mehrfach weiterempfohlen wurde. Bei immer mehr Menschen wird das Bewusstsein stärker: Ich investiere in mich selbst.

Gesund und stark durch Muskelaufbau

Ob starker Rücken, mehr Beweglichkeit, gesundes Abnehmen oder Muskelaufbau: Personaltrainer Jan Lübke ist sich sicher – mit dem passenden Training bekommt so gut wie jeder seine Rückenschmerzen & Co in den Griff. Der gelernte Kaufmann spricht aus Erfahrung: Über 10 Jahre hat er selbst trainiert, ist Personal Trainer, Fitness- und Faszientrainer sowie Ernährungsberater in einer Person. Zurzeit auch noch „der Mann für alles“. Um seine Kosten niedrig zu halten, hat er beispielsweise sehr viele kreative Umbauarbeiten selbst übernommen.

Warum ein eigenes Fitnessstudio? Der gebürtige Schleswig-Holsteiner lacht: „Zuerst habe ich alles aus Eigeninteresse gelernt und für mich selbst angewendet – mit Erfolg. Dann dachte ich mir, du bist gar nicht so schlecht in dem, was du tust, Du kannst auch anderen helfen, ihre Ziele im Bereich Sport, Fitness und Gesundheit zu erreichen.“ Das glaubt man sofort, denn die ansteckende Positivität des sympathischen 34jährigen spürt man schon bei der ersten Begegnung und sein umfangreiches Wissen auch im Ernährungsbereich ist eine großartige Ergänzung zu einem professionellen Training. Wo sieht Fitnesscoach Jan Lübke seine Schwerpunkte? „Gezieltes Fitness- und Krafttraining sind für mich der Schlüssel zur guten Gesundheit. Fängt man jung an, stellt man die Weichen für später. Und man bekommt durch individuelles Training wirklich viele Schmerzen weg. Durch das verbesserte Körperempfinden fühlt man sich selbstbewusster, die Körperhaltung ändert sich zum Positiven. Ob Osteoporose, Sarkopenie und viele andere Krankheiten – man kann selbst einiges dagegen tun.“ Wichtig ist, dass es nie zu spät ist, um zu starten. Dies spiegelt auch das Alter der Mitglieder wider: Von 14 Jahren bis 78 ist alles vertreten. Neue Mitglieder werden nicht allein gelassen. Vielen gefällt die fußläufige Erreichbarkeit und dass sie durch den personalisierten Zugangscode die langen Öffnungszeiten flexibel nutzen können.

„Gezieltes Fitness- und Krafttraining sind für mich der Schlüssel zur guten Gesundheit. Fängt man jung an, stellt man die Weichen für später.

Jetzt investieren – auch wenn gerade alle an Einsparen denken? „Ein Kasten Bier und ein paar Leberkäs-Semmeln. Das Geld dafür gibt man aus ohne großes Nachdenken. Es wäre schon der Monatsbeitrag für ein Stück Gesundheit“, gibt Jan Lübke zu bedenken. Und hat damit natürlich Recht, vor allem im Hinblick auf die Folgekosten von Rückenleiden als Beispiel.

Der neue Firmeninhaber selbst ist ein Naturbursche, seine Welt sind Berge, Wald und Meer. Sein Wunsch ist, dass er mit seiner Arbeit allen Mitgliedern helfen kann, ihr Leben Schritt für Schritt zu verbessern: „Ich habe persönlich sehr von meinem Gelernten profitiert – das möchte ich auch für andere“.

Text/Bild: schü

fit+
DEIN GÜNSTIGES FITNESSSTUDIO MITTEN IN FELDKIRCHEN
Jetzt online Mitglied werden und 30 Euro AUFNAHMEGEBÜHR SPAREN!

FIT & GESUND IN FELDKIRCHEN
6 – 22 UHR

JETZT ONLINE MITGLIED WERDEN!

fit+ FELDKIRCHEN
Westerhamer Str. 2
83620 Feldkirchen-Westerham

ÖFFNUNGSZEITEN
Täglich 6 – 22 Uhr
365 Tage im Jahr

KONTAKT
feldkirchen@fitplus-club.de

feldkirchen.fitplus-club.de

Was bietet fit+ Feldkirchen?

+ Lange Öffnungs- und flexible Trainingszeiten zwischen 6.00 Uhr bis 22.00 Uhr; Eintritt mit einem QR-Code
+ Modernste Trainingsgeräte in neu gestalteten Räumen
+ Günstige Mitgliedertarife ab 30.- Euro pro Monat
+ Familientarif: 50 € pro Monat für bis zu fünf Personen inklusive
+ Leicht umsetzbares Abnehmprogramm mit Online-Unterstützung
+ Zutritt zu über 200 fit+ Studios europaweit
+ Spontane Beratung, auch digital über facebook, WhatsApp
+ Persönlich zugeschnittene Trainerstunden

Schweimer

Meisterbetrieb
Ofenbau
Fliesen- u. Mosaikverlegung

Rhonbergstr. 21
83730 Fischbachau/Eben
Tel. 08025/7965

Ausstellung:
Rosenheimer Str. 3a
83620 Feldkirchen-Westerham
Tel. 08063/6149

Meine Vorsätze für 2023?

guad eikaffa,
guad kocha*,
guad ess´n.

* loss´n

...auf a scheens 2023

EDEKA Maruhn

EDEKA Markt Maruhn
Aiblingerstr. 41
& Frühlingsstraße 1
83620 Feldk.-Westerham

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

LECHNER Busreisen GmbH

DARCHINGER
eine Marke der LECHNER-Gruppe

Wir danken Ihnen für Ihr Vertrauen und wünschen eine fröhliche Weihnachtszeit verbunden mit Glück und Erfolg im neuen Jahr!

Unsere Doppeldeckerbusse mit bis zu 92 Sitzplätze stehen auch kommendes Jahr für Sie bereit!

Irschenberg • **Tel 08025-280 40** • Fax -280 444
info@lechner-busreisen.de • www.lechner-busreisen.de

ZUKUNFTSPLÄNE?

Wir machen Dein Talent zum Beruf!

Ausbildung 2023:

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

Bewirb Dich jetzt: 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

ASCHBACHER HOF
Gastlichkeit seit 1865

Montag bis Samstag, 12-21 Uhr, nicht an Sonn- & Feiertagen

Wir freuen uns auf Ihre Reservierung

Aschbacher Hof • Aschbach 3 • 83620 Feldkirchen-Westerham
Tel. 08063 / 8066-0 • info@aschbacher-hof.de

DER BODEN
WIE GEERDET SIND WIR?
Ein Essay von Werner Furtner

Aus der Reihe »Nachhaltig & enkeltauglich Wirtschaften«

In dieser Ausgabe zum Jahresende möchten wir uns dem „Boden“ aus einem bewusst anderen Blickwinkel näher. Die folgende Betrachtung erhebt keinen wissenschaftlichen Anspruch, vielmehr ist sie eine nachdenkliche, persönliche Sichtweise. Viele Gedanken sind es, die es dabei zu sortieren gibt – aus ökologischer, ökonomischer und sozialer Sicht.

Erde, Wasser, Luft und Feuer

Das sind die vier Grundelemente unseres natürlichen Lebensraums. Zusammen bilden sie den Ursprung unseres Lebens. Ihre Kraft und Bedeutung für unser Dasein liegen allein in ihrer bloßen Existenz. Wir leben tagtäglich entweder bewusst mit diesen Elementen – weil der Umgang mit ihnen vielleicht zu unserem Berufsbild gehört – oder aber unbewusst, weil es eine Selbstverständlichkeit zu sein scheint, wenn die Blumen blühen und das Wasser fließt. Wem diese Gedanken zu weit hergeholt sind, kann sich dem Thema auch ganz pragmatisch nähern. Könnten wir auf unserem schönen blauen Planeten leben, wenn nur eines dieser Elemente fehlen würde? Wohl kaum. Noch klarer, es gäbe uns Menschen vermutlich gar

nicht, zumindest nicht so, wie wir uns kennen. Wir können zwar mehrere Wochen ohne feste Nahrung überleben, doch nur etwa drei Tage ohne (für uns trinkbares, sauberes) Wasser, nur drei Minuten ohne (für uns atembare) Luft und kaum in extremer Hitze oder Kälte. Wir sollten die vier Elemente also gut behandeln, sorgsam und achtsam mit ihnen umgehen – in unserem ureigensten Lebens-Interesse.

Es kann sehr schwer für uns werden, ein menschenwürdiges Dasein zu führen, wenn die Elemente aus der Balance geraten, ja unsere Existenz bedrohen. Diese Gefahr besteht besonders dann, wenn ein Element im Überfluss vorkommt und es die anderen verdrängt. Denken wir nur an die zerstörerische Flut im Ahrtal, an Murenabgänge, an Küstenregionen, die in Sturmfluten untergehen, an riesige Flächenbrände, Vulkanausbrüche wie auf La Palma usw. Ganze Regionen können dadurch lebensfeindlich oder unbewohnbar werden. Gerät das ausbalancierte System der Elemente aus den Fugen, wird es für uns möglicherweise unberechenbar und unbeherrschbar. Unser Bestreben sollte es also besser sein, das Gleichgewicht der Elemente nachhaltig zu fördern, darauf zu achten, was wir durch unser Tun und Handeln dazu beitragen: ökologisch, sozial und ökonomisch.

Ökologie und Ökonomie des Bodens

Bleiben wir für heute auf der Erde „auf dem Boden der Tatsachen". Das Element, das wir im wahrsten Sinne des Wortes am besten (be-)greifen können, ist das Element „Erde". Als bestellbarer, fruchtbarer Boden lässt die Erde Wild- und Nutzpflanzen gedeihen, wird sie zur Vorratskammer für unsere Nahrung. Sie ist als Boden der feste Grund für unsere Behausungen und Werkstätten, für das schützende Dach über unseren Köpfen, für die Wege von einem Ort zum anderen. Außer mit der Luft, die uns ständig umgibt, sind wir mit der Erde wohl am meisten in Berührung.

Das biblische Wort, uns die Erde untertan zu machen, hat uns über unzählige Generationen oft in die Irre geführt. Wir können nur mit der Erde existieren und leben, nicht „über" ihr.

Doch wie gehen wir ökologisch mit ihr um? Das Be-nutzen stand und steht im Vordergrund. Beim Bestreben, dem Boden Terrain für unsere Ökonomie abzuringen, schießen wir oft übers Ziel hinaus, schmälern wir die Fruchtbarkeit und massiv die Artenvielfalt. Monokulturen stressen den Boden, machen sich selbst anfällig für Schädlinge und Krankheiten. Dabei steckt allein in der Vielfalt mit ihrer „Verschiedenheit" (Diversifizierung) das Potenzial für dauerhafte Widerstandsfähigkeit und die Chance Neues zu erschaffen – in der Landwirtschaft, in der Wirtschaft und in der Gesellschaft.

Wissenschaftliche Texte sprechen von Ökologie als den Beziehungen des Organismus – in diesem Fall dem des Menschen – zur umgebenden Außenwelt. Das führt zur Schlussfolgerung, dass in der Ökologie alles mit allem zusammenhängt, auch wenn dies für uns im Einzelfall nicht erkennbar ist. Der Begriff Ökologie ist – wie der Begriff Ökonomie – vom Wort „Oikos" abgeleitet. Dies beschreibt im antiken Griechenland den Lebensmittelpunkt – die Haus- und Wirtschaftsgemeinschaft. Wie wir leben, konsumieren, produzieren und Wirtschaft betreiben, hat entweder positiven oder negativen Einfluss auf unsere Umwelt, auf die Elemente Erde, Wasser, Luft und Feuer. In der Folge auch enormen Einfluss auf das Gemeinwohl und das, was jeder für sich als Wohlstand definiert. Alles was wir tun und bewirken, hängt also mit allem zusammen. Darum sollten wir uns eingestehen, was mittlerweile wissenschaftlich erwiesen ist, nämlich, dass wir als Menschen einen unrühmlichen „Beitrag" zum globalen Klimawandel und Temperaturanstieg „leisten". Aber wir tragen auch das intelligente und mentale Potenzial sowie die Technologien in uns, um gegenzusteuern. Wir haben den Auftrag sorgsam mit unseren natürlichen Ressourcen umzugehen. Nicht nur das Erfüllen unserer Grundbedürfnisse, auch unsere digitale, virtuelle Welt, ist ohne die wertvollen Rohstoffe aus der Erde undenkbar. Das biblische Wort, uns die Erde untertan zu machen, hat uns über unzählige Generationen oft in die Irre geführt. Doch sollte uns bewusst sein: wir können nur mit der Erde existieren und auf ihr leben, nicht „über" ihr. Es geht also im weiteren Sinne um die ökologischen Rahmenbedingungen für unsere „Existenz".

Ein sozialer Blickwinkel auf den Boden

Wenn wir den ökologischen Aspekt beherzigen, werden wir uns nicht von der Erde abheben und „nicht den Boden unter unseren Füßen verlieren". Viel mehr beschert uns die Erde dann auch sozial einen festen Stand, wie einem tiefwurzelnden Baum. Auch wenn es platt erscheint, in diesen Bildern steckt meist viel mehr als nur ein Quäntchen Wahrheit. Das Element Erde hat also großen Einfluss auf unsere soziale Entwicklung. Denken wir kurz zurück. Schon als Kinder ist die freie Natur, der Boden, unser weitläufiger Spielplatz. Zumindest auf dem Land hat der Autor das so erlebt. Wir entdecken, graben, formen, bauen. Wir erobern unbekanntes Terrain, trainieren unsere Sinne und Fähigkeiten beim Spielen mit natürlichen Ressourcen: Erde, Sand, Äste, Bäume – und Wasser, Bäche, Weiher, kleinste Pfützen. Wir lernen das soziale Miteinander mit Freunden bei gemeinsamen Abenteuern, beim gegenseitigen helfen und miteinander teilen. In bodenversiegelten Ballungszentren, aber auch schon in kleineren Städten ist leider zu beobachten, dass Kinder diese Bodenhaftung oftmals schon verloren haben, bevor sie sie richtig kennenlernen können. Um die natürlichen Elemente zu erleben, sind Kinder dort auf Parks oder fest installierte Spielplätze angewiesen.

Umso intensiver wir als Kinder mit den Tieren und dem Boden verbunden sind, desto mehr lernen wir die Natur als Erwachsene schätzen. Auch im privaten und beruflichen Erwachsenenleben brauchen wir die gute, feste Erdung. Sind wir eins mit dem was wir tun und sind (oder wollen) haben wir diese Erdung. Wir geraten mental nicht so leicht aus dem Gleichgewicht, leben mit weit weniger Zweifeln, sind zufriedener, fühlen uns sicherer und gesünder, trotzen wir Krisen und Krankheiten.

Werfen wir einen kurzen Blick auf die anderen drei Elemente „Wasser, Luft und Feuer", denn sie werden uns in unserer Reihe „Nachhaltig und enkeltauglich Wirtschaften" im nächsten Jahr beschäftigen. Lassen Sie uns für heute damit schließen: Erde – da steh ich drauf! Wir wünsche Ihnen für das neue Jahr 2023 viel Zeit und Freude mit den Menschen, Themen und Projekten, die Ihnen wichtig sind. Bleiben Sie gesund und zufrieden – und ganz in Ihrem Element ☺ ~

Text: *Werner Furtner (wf), Gemeinwohl-Ökonomie*
Titelbild: *istockphoto.com*

QIGONG

ARBEITEN MIT DER EIGENEN ENERGIE

Heute zweifelt niemand mehr daran, dass Körper und Geist in Zusammenhang stehen. Aber wie können wir diesen Umstand für unsere Gesundheit und das körperliche sowie geistige Wohlbefinden nutzen? Das stille Qigong gibt uns die Möglichkeit, Bedingungen in uns zu schaffen, die uns befähigen, unsere Gesundheit zu bewahren. Darüber hinaus ist es sogar möglich, die Gesundheit wieder zu erhalten, wenn der Körper alleine nicht mehr dazu in der Lage ist.

In vielen therapeutischen Bereichen wird Qigong daher bereits begleitend zur schulmedizinischen Behandlung integriert wie z. B. in der stationären Behandlung von psychisch erkrankten Patienten oder auch bei der Strahlentherapie gegen Brustkrebs und als Lungenrehabilitationstraining für die Eigenanwendung. Aber auch zur Stressbewältigung in jeglicher Hinsicht führt das Üben mit Qigong zu einer verbesserten Resilienz und lässt den Geist schneller zur Ruhe kommen.

Gemäß der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) stehen alle Organe miteinander in direkter oder indirekter Verbindung. Mit Hilfe der Qigong-Übungen wird das gegenseitige Zusammenwirken der Organe harmonisiert und somit der Körper in einer Selbstheilungskraft unterstützt. Jeder Mensch, unabhängig vom Alter kann stilles Qigong erlernen. Das Qi – die Lebensenergie – wird mit den Übungen zum Fließen gebracht. Damit lösen sich Blockaden und unsere Organe werden wieder ausreichend versorgt, so dass eine innere Ordnung wieder hergestellt werden kann. Das stetige Wiederholen und Üben ist wesentlicher Bestandteil im Qigong.

Qigong im Mangfalltal
Interview mit Olga Zerr, zertifizierte Qigong-Kursleiterin

Liebe Frau Zerr, was hat sie zum Qigong geführt?
Ich durfte Qigong bereits mit 18 Jahren kennenlernen und hatte in der Zwischenzeit viel Zeit, mich damit zu befassen. In den 80ziger Jahren kam Qigong auch in den Westen, einzelne „Neugierige“ brachten die Kampfkunst nach Europa, so auch meine Lehrerin, Frau Zuzana Sebkova-Thaller. Zuzana errichtete ein Zentrum in Augsburg, spezialisierte sich auf Qigong für MS-Patienten aber auch auf Kinder-Qigong und hatte damit durchschlagenden Erfolg – europaweit. Ich bin sehr dankbar, von Zuzana und weiteren Lehrern lernen dürfen. Nie vergessen werde ich auch die gesundheitlichen Erfolge, die meine Mitschüler in diesen Jahren erzielten, ob ein Multiple-Sklerose-Patient, der viel beweglicher wird und sich wohler fühlt oder ein Mitschüler, bei dem einfach das „innere Lächeln“ zurückkehrte.

Haben Sie selbst einen Heilungserfolg erlebt?
Da ich damals bereits viele Jahre in Schichtarbeit am Flughafen München arbeitete, erkrankte ich 2013 schwer an einer Lungenentzündung. Durch intensives und diszipliniertes Training von Qigong, verstärkt damals noch durch die Übungen in der Ausbildung damals, wurde ich wieder gesund. Die Gesundung empfand ich als transformativ, es kam viel “Übles“ an die Oberfläche, wurde sprichwörtlich weggeatmet und wegtrainiert und führte zu meiner Gesundung.

Durch diese einschneidenden Erfahrungen ist und bleibt Qigong für mich mehr als ein Hobby, es ist ein sehr wertvolles ganzheitliches Training im Einklang mit dem Kosmos und der Natur und „dem Tao“, wie ein Chinese vielleicht sagen würde. Und man übernimmt für seine Gesundheit selbst die Verantwortung. Und darum geht es doch, in die Mitte wieder zu kommen, das innere Lächeln wiederzuentdecken, sich wieder in die Welt verlieben – und in der Zeit, durch die wir in den letzten zwei Jahren gingen, umso mehr.

Sie haben dann selbst eine Ausbildung zur Qigong Kursleiterin gemacht?
Inspiriert von meinen eigenen Erfahrungen, wollte ich mein Wissen vertiefen, um auch anderen die Vorteile dieses 5000 Jahre alten Schatzes aus China vermitteln zu können. Von 2013-2015 absolvierte ich in Augsburg meine Qigong-Ausbildung. Ich fand es sehr spannend, in eine Welt der fließenden Bewegungen, oft auch in der Natur und des Erlernens von Grundlagen der Traditionell Chinesischen Medizin „einzutauchen“. Der Zusammenhalt in der Gruppe war einmalig gut und es wurde fleißig zusätzlich geübt, das Praktische und Theoretische. Auch pädagogische Inhalte wurden vermittelt und auch das Qigong für Kinder war mit Teil der Ausbildung und äußerst gefragt.

Wie vermitteln Sie Qigong?
In meinen Kursen üben wir verschiedene Reihen, unter anderem die „18-fachen-Harmonieübungen des Taiji-Qigong“, fließende Übungen mit vielen Vorteilen für die Gesundheit und sehr leicht zu erlernen. Die Vorstellungskraft spielt im Qigong eine große Rolle und so stellen wir uns während des Training der oben genannten Reihe Bilder vor und üben dazu, so kann der Geist endlich abschalten und der Körper entspannt sich. Sehr nützlich ist auch eine Schüttelübung zu erlernen, in der wir unsere Energiekanäle „ausschütteln“ und Krankheiten und Erreger so nicht oder nur schwer in den Körper gelangen können. Gerade in dieser Zeit, die von Erkältungen und Corona geplagt wird, ist dies ein wertvolles „Werkzeug“, um sich zusätzlich zu schützen. Das Repertoire bei Qigong ist sehr groß, es reicht jedoch meist, seine paar Werkzeuge zu erlernen und immer wieder zu üben.

Herzlichen Dank für das wertvolle Gespräch! ~

Lust auf Qigong?
Olga Zerr unterrichtet an der vhs in Bruckmühl:
- Qigong Crashkurs: 03.03. und 04.03.2023
- Augen-Qigong: am 25.03.2023
- 18-fache-Harmonie-Übung des Taiji-Qigong ab 08.03.2023

Kontakt Olga Zerr: 0163 648 33 13, **E-Mail:** qigongheim8@gmx.de

***Text:** ck **Bild:** aw **Quelle:** Qigong Zentrum München– Zhi Chang Li; www.qigong-zentrum-muc.de*

SCHÜTTELÜBUNG:

Hier eine Kurzanleitung:

1. Es gibt drei kleine Vorübungen: Entspannen zwischen den Augenbrauen, Kurz lauschen, Lächeln.
2. Die Füße stehen parallel in Schulterbreite auseinander. Die Zehen ergreifen dreimal den Boden. Die Arme hängen locker.
3. Nach den Vorübungen stellt man sich das Meridiansystem vor, es reicht eine allgemeine Vorstellung der Verläufe der Meridiane.
4. Mit einem leichten Wippen der Knie werden die Meridiane gerade geschüttelt. Die Hände, Arme und Schultern können dabei locker mitschwingen.
5. Nach etwas sechs Minuten schütteln nimmt der Körper eine ruhige, entspannte Haltung im Stehen ein. Hierzu die Vorstellung: oben kommt reines Qi (wie ein sehr feines Fluidum) über den Kopf in den Körper, unten wird das verbrauchte Qi durch den „Niere-1"-Punkt in der Fuß-Sohle ausgeschieden. Diese zweite Phase dauert ebenfalls sechs Minuten.
6. In der dritten Phase wird das Qi im Unteren Dantien (im Unterbauch) gesammelt, bis ein deutliches Gefühl des Qi-Speichers bzw. der Aufladung erfolgt ist. Die Körperhaltung ist ruhig. Das Aktive Denken möglichst ausgeschaltet.

Quelle: „Das stille Qigong" nach Meister Zhi-Chang Li, von Ulli Olvedi, Menssana Verlag, Ausgabe Juli 2011

DELI'S Wilde Kräuterwelt

Willkommen liebe Unkraut-Freunde! Schon wieder fast ein Jahr vorbei, voller schöner und leider auch nicht so schöner Ereignisse. Doch wir bleiben zuversichtlich und erfreuen uns weiterhin an unserer wunderbaren Natur.

Zu jeder Jahreszeit bietet sie uns so viel Gutes und wir dürfen aus ihr Kraft schöpfen. Ein Winterspaziergang in verschneiter Landschaft, anschließend am Kaminofen ein Kännchen Kräuter-Tee, die Ruhe einziehen lassen. Natürlich darf es zum Tee auch mal ein kleiner Likör und ein paar selbstgebackene Plätzchen sein. Wie wäre es mit ein paar Pfefferminzplätzchen zu Ihrer Teestunde? Pfefferminze erhalten Sie im Bioladen oder im Supermarkt. Vielleicht haben Sie auch ein eigenes Gewächshaus und daher das ganze Jahr Minze vorrätig? Als Alternative zu frischer Pfefferminze können Sie reines Pfefferminzöl aus der Apotheke verwenden.

Rezept für Pfefferminz-Schoko-Plätzchen: 150g weiche Butter mit 130g Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker, 1 Ei und einer Hand voll gehackter Pfefferminze pürieren (Alternativ zur frischen Minze 3-4 Tropfen reines ätherisches Pfefferminzöl). 250 g Mehl mit 1 gehäuften TL Backpulver mischen und zugeben und verrühren. 80 g gute, geraspelte Zartbitterschokolade unterheben. Dann aus dem Teig circa 20-25 Kugeln formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Die Kugeln leicht andrücken. Bei 175 Grad, Ober- und Unterhitze circa 15-20 min backen. Auskühlen lassen. Mit wenig Kuvertüre (Zartbitter, Weiß) bepinseln oder verzieren. Viel Spaß beim Ausprobieren!

***Text:** aj **Bild:** istockphoto.com*

glückspilz
IHR BLUMENFACHGESCHÄFT

Wir machen Betriebsurlaub vom 2.1.23 bis 10.1.23.

Salzstraße 10 | 83620 Feldkirchen-W.
08063 - 97 222 03
info@glueckspilz-blumen.de
www.glueckspilz-blumen.de

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

Wir wünschen einen guten Rutsch und ein gesundes neues Jahr 2023!

mobitherm
mobile Wärme

Auf der Suche nach einem warmen Platz?

Wir suchen ab sofort:
Sachbearbeiter mit technischem Verständnis
Bewerbung an: info@mobi-therm.de

Ihr Partner für mobile Wärme www.mobi-therm.de

WITZ ECKE

Sohn: „Weißt du, welcher Zug am meisten Verspätung hat?“ Papa: „Nein.“ Sohn: „Der, den ich mir letztes Jahr zu Weihnachten gewünscht habe.“

Was lernen Elfen in der Weihnachtsschule? – Das Elfabet

Treffen sich zwei Rosinen. Fragt die eine: „Warum trägst du denn einen Helm?“, die andere erwidert: „Na ja, ich muss doch nachher in den Stollen …“

Was hat Santa Claus, wenn er im Kamin steckenbleibt? – Claustrophobie.

„Ach Oma, die Geige von Dir war wirklich mein schönstes Weihnachtsgeschenk.“ – „Tatsächlich?“, freut sich Oma. – „Ja, Mama gibt mir jeden Tag fünf Euro, wenn ich nicht darauf spiele!“

Was sagt der eine Schneemann zum anderen Schneemann? Alter, du bist so cool!

Wie zieht sich ein Eskimo an? – So schnell wie möglich.

Aus alt macht hübsch: UPCYCLING-WINTERDEKO-IDEEN

Endlich Ferien – und vielleicht habt ihr Zeit und Lust auf ein paar kreative Winterbasteleien. Macht es mit der Familie oder ladet einen Freund oder eine Freundin dazu ein, gemeinsam bei Musik und Tee oder Punsch macht es viel mehr Spaß. Mit diesen Ideen schließen wir unsere Serie mit dem Motto „Upcycling“ ab – naja, das Thema „Altes aufhübschen“ werden wir vielleicht noch öfter aufgreifen, weil es einfach Spaß macht. Und das sind unsere Vorschläge:

Sterne und ein Tannenbaum aus einem alten Buch

Für den Tannenbaum schneidet Ihr Buchseiten in etwa sechs bis acht Zentimeter breite Streifen, knickt diese mehrfach längs um und klebt die Enden zusammen, so dass Schlaufen entstehen. Von denen braucht ihr 21 Stück. Jeweils drei dieser Schlaufen werden wiederum am Ende zusammengeklebt. Wie ihr diese „Dreierpacks“ ineinander klebt, seht ihr auf dem Foto. Wer mag, kann seinen Baum mit kleinen Kugeln schmücken. Zu den Sternen gibt‘s nicht viel zu erklären: einfach in verschiedenen Größen ausschneiden und mit einer Büroklammer an einer Schnur befestigen – fertig ist eine sehr originelle Wand-Deko.

Windlicht-Häuser aus Tetrapack und Kartons

Diese Häuschen brauchen etwas Zeit, vor allem zum Trocknen der Farbe. Als erstes schneidet ihr Tetrapacks und Kartons zu Häusern und Türmen mit Fenstern und Türen drin. Die Rückseite schneidet Ihr großzügig aus. Zweiter Schritt: mit heller Farbe (Plaka- oder Wandfarben) grundieren. Dritter Schritt: mit der endgültigen Farbe bemalen, und als nächstes geht’s an die Feinarbeit: Verzierungen um Türen, Fenster, am Dach oder am Rand entlang. Lasst Eurer Fantasie freien Lauf. Ein Tipp: Setzt zum Schluss Akzente mit goldener Farbe oder Glitzer zum Streuen – mega-hübsch! In die Häuschen stellt ihr LED-Lichter oder steckt eine Lichterkette hinein. Passt auf, dass diese nicht heiß wird. Fertig ist die Lichter-Stadt.

Text / Bild: *cm*

Altes Wissen

WACHSGIESSEN

Das Bleigießen hat seine Wurzeln in der Römerzeit. Weil das Schwermetall aber gesundheitsgefährdend ist, wurde das Bleigießen 2018 verboten. Alternativ lässt sich Zinn verwenden – oder noch besser Wachs, das hat jeder zuhause. Die Vorgehensweise ist gleich: Wachs wird in einem Löffel über einer Flamme erhitzt und, sobald es flüssig ist, in eine Schüssel mit kaltem Wasser geschüttet. Mit buntem, zum Beispiel rotem oder blauem Wachs werden die Figuren besonders hübsch. Anleitungen für die Deutung gibt’s im Internet.

Text: cm

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
Auf Ihre Bewerbung freuen wir uns schon!

demeter

HOFBÄCKEREI STEINGRABER
Vagen im Mangfalltal seit 1876
biologisch dynamisch

FRISCH, GUT & REGIONAL

AUF GEHT'S INS GENUSSJAHR 2023

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
Telefon: 08062-12 33
info@hofbaeckerei-steingraber.de
Hofbäckerei Steingraber

Neue Öffnungszeiten

Mo-Do	**6.30 bis 14.00 Uhr**
Freitag	6.30 bis 18.00 Uhr
Samstag	6.30 bis 13.00 Uhr
Sonntag	7.30 bis 10.30 Uhr

Aktuelle Angebote finden Sie online: 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

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

Mit giropay online bezahlen und Geld senden.

Die kostenfreie Funktion Ihres Girokontos – jetzt mehr erfahren unter spk-ro-aib.de

giropay

Weil's um mehr als Geld geht.

Sparkasse
Rosenheim-Bad Aibling

Westerham-Lodges

Neubauprojekt mit 16 Wohnungen
Baubeginn ist bereits erfolgt!

- **Gutes Investitionsobjekt**
- **Niedrige Energiekosten**
- **Wartungsarm**
- **Gute Verkehrsanbindung**
- **Seniorengerecht dank barrierefreier Grundrisse und Fahrstuhl**
- **Provisionsfrei**

Alle Informationen auf:
www.westerham-lodges.de

Ihre Ansprechpartner:
Schlamp Immobilien e.K.
Siemensstraße 14
83052 Bruckmühl

Kontakt:
+49 (0) 8062-90 88-11
anfrage@westerham-lodges.de

SCHLAMP IMMOBILIEN
EXPERTEN FÜR BEWERTUNG UND VERKAUF

Vereinbaren Sie einen Beratungstermin und sichern Sie sich ihre Wunschwohnung!