Mangfallthaler

Wirtschaft • Ausbildung • Leben & Kultur

WINTER 2023

GESUNDHEIT
Yoga – Der Geist führt den Körper

UNTERWEGS
Höhenweg Gut Sonnenhausen

REGIONALES
25 Jahre First Responder

FRISCHLUFT FÜR DIE ZUKUNFT –
für Natur, Mensch & Wirtschaft

10 Jahre Mangfallthaler

Das Werbering & BDS Magazin für das Mangfalltal

Foto: istockphoto.com

Anders
BÄCKEREI – KONDITOREI

Wir wünschen Ihnen schöne Feiertage & einen guten Rutsch!

Unsere Empfehlung: Winter-UrGeNussBrot

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

Herzlich Willkommen!

- Durchgehend warme Küche von 12:00 bis 19:30 Uhr
- Kuchen und Torten von unserer Konditorin
- Feinstes Softeis mit verschiedenen Toppings

Wir freuen uns auf Sie!

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)

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 Frühjahrsausgabe:** 17.03.2024
- **Redaktionsschluss:** 04.02.2024

JUBELJAHRE

2023 – DAS JAHR DER JUBILÄEN

Werbering Mangfalltal e.V.

Selbständige in Bayern BDS

10 Jahre Mangfallthaler

Wir dürfen dieses Jahr sehr dankbar auf viele erfolgreiche Veranstaltungen und neue Ideen zurückblicken und dabei auch gleich zwei Jubiläen feiern. Am 26.11.2023 fand bei nahezu perfektem Winterwetter mit ersten Schneeflocken der *25. Verkaufsoffene Marktsonntag* in Feldkirchen statt – mit über 30 teilnehmenden Geschäften und Hüttenbetreibern. Die Teilstücke Westerhamer Straße und Salzstraße waren für diesen Zeitraum wie bereits letztes Jahr gesperrt, so dass einem sicheren Einkaufsbummel nichts im Wege stand. Der Werbering Mangfalltal e.V. bedankt sich bei allen beteiligten Marktbetreibern, Geschäftsleuten und dem gemeindlichen Bauhof für die tatkräftige Unterstützung.

Der 30. Weihnachtsmarkt stand dieses Jahr unter einem ganz besonderen „Wetter-Stern“. Der Dorfplatz sowie die Hütten mussten zuvor zunächst einmal von den extremen Schneemassen und Eis befreit werden, um die Veranstaltung überhaupt stattfinden lassen zu können. Ein besonderer Dank geht an dieser Stelle an unseren stellvertretenden Vorstand und Marktleiter Michael Weber und Koordinatorin Theresa Stacheter, Martin Weber Junior und den Bauhof Bruckmühl und Bauhof Feldkirchen. Alle 24 Hütten konnten dieses Jahr mit einem abwechslungsreichen Angebot aufgestellt werden und bei der Tombola beteiligten sich knapp 50 Geschäfte und Standlbetreiber mit einem Gesamtwert von über 2.500€.

In der Kulturmühle in Bruckmühl waren wir bereits im Sommer mit unserer Veranstaltungsreihe „Lösungen mit Perspektive“ zu Gast. Der Unternehmenscoach Walter Raab inspirierte mit seinem Vortrag „Klarheit & Mut – und warum immer alles an mir hängen bleibt“ zu einer anschließenden Diskussion der anwesenden Unternehmer und kommunalen Vertreter. Auch hier bedanken wir uns ganz herzlich bei der Marktgemeinde Bruckmühl, die im Rahmen der Wirtschaftsförderung die Raumkosten übernommen hat.

Und natürlich nicht zu vergessen, unser Geburtstagskind der „Mangfallthaler“. ***Ganze 10 Jahre*** feiern wir dieses Jahr unser Magazin und bedanken uns bei allen Leserinnen und Lesern für das stetige Interesse und unseren Anzeigenkunden für die jahrelange Treue.

Auf ein schönes & erfolgreiches neues Jahr 2024
Ihre Vorstandschaft von Werbering und BDS Mangfalltal
i.A. Christine Knoll

Kurz informiert:

Jahresabschlussveranstaltung 8.1.2024

Termin-Erinnerung: Jahresabschlussveranstaltung am 8. Januar 2024 mit Unternehmerehrungen & Schützenscheibenschießen
Zu Gast ist bei uns an diesem Abend exklusiv Stefan Kröll mit Auszügen aus seinem aktuellen Programm „Aufbruch“. Eine separate Einladung ist bereits an alle Mitglieder erfolgt.

Ausblick 2024: BDS AZUBIAKADEMIE

Wir starten im Mangfalltal das Erfolgskonzept BDS AZUBIAKADEMIE und konnten hierfür als Schirmherrin Ilse Aigner, Präsidentin des Bayerischen Landtags, gewinnen. Die BDS AZUBIAKADEMIE ermöglicht kleinen und mittelständischen Betrieben einen professionellen Betriebsunterricht. Regelmäßig treffen sich Auszubildende mehrerer Betriebe zum gemeinsamen Unterricht. Dieser wird von Unternehmern gehalten, die sich abwechseln und in gemeinsamen Workshops mit den Jugendlichen arbeiten und Kompetenz und Wissen vermitteln.

Weitere Informationen auf: *www.bdsazubiakademie.de*

Eine erste Informationsveranstaltung findet im Frühjahr 2024 statt. Bei Interesse melden Sie sich gerne bei Christine Knoll, 1. Vorsitzende Werbering & BDS Mangfalltal, 08063 200 60 10, info@werbering.ro

VERKAUFSOFFENER SONNTAG 26.11.2023

Werbering
Mangfalltal e.V.

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

WINKLER
KÜCHENBAU & EINRICHTUNG
AUS MEISTERHAND FÜR KÜCHE, BAD & WOHNEN
WIR VERWIRKLICHEN IHREN WOHNTRAUM
www.winkler-kuechen.de
Rosenheimer Str. 4-6
83620 Feldkirchen-Westerham
Telefon: +49 (0) 8063-207 46 88
Mobil: +49 (0) 175-41 72 638

lauter HÖRGERÄTE
für mehr Lebensqualität
• Beratung • Hörgeräte • Hörtest • Service • Gehörschutz
Miesbacher Str. 4, 83620 Feldkirchen-Westerham ☎ 08063-973 84 15
Öffnungszeiten: Mo-Fr: 9-13 Uhr & 14-18 Uhr | www.lauter-hoergeraete.de

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

BRENNHOLZ
Brennholz, trocken, in 33 u. 25 cm
Preise pro Sterr (25 cm 10 € mehr)
Fichte: 100 €
Buche/Esche: 140 €
Gemischt: 120 €
Lieferung ab 3 Sterr möglich
Bestellung: Robert Schlamp
Bruckmühl – Ginsham, Tel. 08062-1584

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

Schweimer
Meisterbetrieb
Ofenbau
Fliesen- u. Mosaikverlegung
Rhonbergstr. 21
83730 Fischbachau/Eben
Tel. 08025/7965
Ausstellung:
Rosenheimer Str. 3a
83620 Feldkirchen-Westerham
Tel. 08063/6149

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

WEIHNACHTSMARKT FELDKIRCHEN 8.12.-10.12.23

Werbering Mangfalltal e.V.

- Schenken Sie bleibende Werte -

Unsere Weihnachtsöffnungszeiten:

Mo. 18.12. - Sa. 23.12, durchgehend von 10:00h - 18:00h

Adventssamstage:

Bad Aibling: 2.12. /9.12./16.12 10:00h -16:00h - **Bruckmühl:** 16.12. 10:00h - 16:00h

SZENARIO Bruckmühl:
Müller-zu-Bruck-Str. 6
83052 Bruckmühl
08062 / 80 75 13

SZENARIO Bad Aibling:
Marienplatz 11
83043 Bad Aibling
08061 / 43 18

QR-Code scannen
und mehr erfahren!
www.szenario-trends.de

schu Bild: aw

GUT SONNENHAUSEN
BEZAUBERNDER HÖHENWEG

Gut Sonnenhausen in Glonn ist zu jeder Jahreszeit eine absolute Augenweide. Doch besonders im Winter verwandelt sich das denkmalgeschützte Anwesen in ein stilles, traumhaftes Paradies. Für Spaziergänger ist der Sonnenhausener Höhenweg eine kleine Runde, die gesunde Natur, historische Architektur und schnörkellose Kunst verbindet.

Zeitlose Schönheit

Mit seinen Weihern, der Sonnenhausener Freiheit als malerischen Aussichtspunkt und dem urigen Bauernhaus auf einer großen Lichtung und dem beeindruckenden Herrenhaus ist das Gut Sonnenhausen ein ganz besonderer Schatz.

Fährt man von Glonn Richtung Grafing, führt eine kleine Sackgassenstraße kurz nach Kloster Zinneberg durch ein Waldstück. Nach wenigen hundert Metern eröffnet sich die von Wald und Wiesen umrandete Pracht des Gutshofes samt seinen historischen Nebengebäuden. Geprägt von zeitloser Eleganz, trotzdem bodenständig und naturverbunden, bietet Gut Sonnenhausen einen ganz besonderen Ort der Begegnung nicht nur für Hotelgäste. Feiern, Tagungen, Workshops, Hochzeiten, Retreats finden hier das passende Ambiente.

Bereits seit 1986 biozertifiziert, mit den „Hermannsdorfer Landwerkstätten“ als Bruderhof, kommen hier nur Bioprodukte auf den Tisch, selbstverständlich auch aus dem eigenen Küchengarten. Gerne darf man für einen Spaziergang hier verweilen, den Innenhof des Gutshofes besichtigen und einen Blick in das Bauernhaus werfen. Man wird verzaubert sein, denn das alte Bauernhaus von 1800 wurde warm und gemütlich, dennoch ursprünglich mit Lehmwänden, unbehandeltem Dielenboden und vielen charmanten Artefakten aus alter Zeit zu einem harmonischen Wohlfühlort gestaltet.

Unternehmer, Öko-Pionier und Autor Georg Schweisfurth, Sonnenhausens Gastgeber und Geschäftsführer, liebt Kunst, die mitten im Leben ist und nicht museal dargestellt wird. Deshalb trifft der Besucher – ob drinnen oder draußen – auf vielfältige Kunstobjekte, die nur scheinbar „verstreut“ in den Räumlichkeiten und in der Umgebung zu finden sind – dadurch eben wunderbar eingebettet ins tägliche Leben und Erleben.

Blick in die Geschichte

Die Historie von Gut Sonnenhausen ist eng mit Baron von Büsing-Orville verknüpft, einem bürgerlichen Großunternehmer, der mit Tabakhandel zu großem Reichtum kam und aufgrund dessen in den Adelsstand erhoben wurde. Zeitweise wohnte er auf Schloss Zinneberg, das er käuflich erworben hatte und vom bekannten Architekten Friedrich von Thiersch zur barocken Schönheit mit Orangerie umbauen ließ.

Im Glonner Umkreis erweiterte er seinen Besitz beständig und kaufte und erbaute weitere Immobilien und Güter: Er besaß nach einigen Jahren 38 Häuser und Höfe sowie knapp 900 Hektar Land. Er erwarb Wirtschaften, Gutshöfe und sogar den Steinsee mit seiner Fischzucht. Auch die Glonner Stegmühle kam in seinen Besitz, die er zu einem Wasserkraftwerk umbauen ließ und so Schloss Zinneberg versorgte. Noch heute wird Wasser von der Stegmühle in Glonn nach Zinneberg hochgepumpt – jetzt allerdings nur noch zur Versorgung des Parkweihers. 1901 beauftragte Freiherr von Büsing-Orville den damals bedeutendsten Münchener

mobitherm®
mobile Wärme
Wir stellen ein: 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
www.mobi-therm.de

Architekten Wilhelm Spannagel mit dem Neubau des imposanten Gestütshofs Sonnenhausen. Fünfzig edle englische Vollblütler, Hunter Pferde, lebten auf dem Gut und die Münchner Elite fand sich ein für wilde Jagdgesellschaften. Es gab eine Krankenstallung und auch Baderäume für die Pferde; für Festivitäten eine Reitbahn, versehen mit einer Zuschauergalerie und einer Musikloge. 1905 ließ der Freiherr durch Friedrich von Thiersch den Gestütshof durch den Bau einer Reithalle wesentlich vergrößern.

Neben dem feudalen Herrenhaus in Sonnenhausen mit seinen Anlagen gehörte auch Hermansdorf und als dritter Gutshof Georgenberg zu seinen Vermögenswerten.

Traumhafte Aussichten

Neben der Schönheit der gesamten Gutshof-Anlagen bietet auch der beschilderte Sonnenhausener Höhenweg einen wunderbaren Ausblick. Der Wiesenpfad führt am Waldrand rings um das Areal herum. Da man sich dem ökologischen Landbau verschrieben hat, werden 25 Hektar landwirtschaftliche Nutzfläche nach den Prinzipien der Permakultur bewirtschaftet. 4.600 Obstbäume wurden gepflanzt und entlang des sonnigen Höhenweges wachsen unzählige Mispelbäume, Pfaffenhütchen und andere alte Strauch- und Baumarten. Auf schweren Holzbänken sitzend hat man einen überragenden Blick über das gesamte Anwesen.

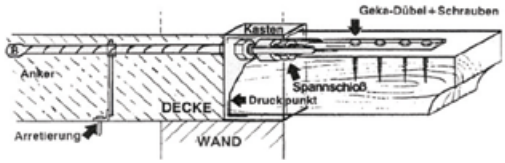
Die nächste sagenhafte Aussicht findet man auf der „Sonnenhausener Freiheit“ – neben einem beeindruckenden Kunstwerk aus Holz. Hier kann man auf einer Holzbank sitzend, den Blick über Glonn bis hinein ins Kupferbachtal schweifen lassen.

Viele Wege und Möglichkeiten

Der Sonnenhausener Höhenweg hat eine Länge von ca. 1,5 km; man sollte viel Zeit zum Entdecken, Entspannen und Genießen einplanen. Dieser Spaziergang lässt sich zum Kloster Zinneberg erweitern und mit dem Überqueren der Straße Glonn-Grafing in Richtung Hermannsdorf kann man einen weiteren Rundweg anschließen – oder auch vom Sonnenhausener Höhenweg aus durch den Wald hinunter nach Glonn wandern. Danach auf dem Feld- und Schotterweg an den alten Bahnschienen entlang, vorbei an der alten Waslmühle am Bachlauf der Glonn, findet man direkt zur Kirche und zum Marktplatz.

Quellen:
www.schloss-zinneberg.de
www.sonnenhausen.de
Text/Bilder: *schü*

Braun
Stall Einrichtungen
Stecksystem für das Einhängen von Holzbalkonen



Unterreit 4 • 83620 Feldkirchen-Westerham
Telefon 08063-228 • Fax 08063-79 55
www.braun-stalleinrichtungen.de

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

25 JAHRE FIRST RESPONDER IN FELDKIRCHEN-WESTERHAM

Eine Erfolgsgeschichte der schnellen Hilfe vor Ort

Vor 25 Jahren startete eine zukunftsweisende Initiative in Feldkirchen-Westerham: Der First Responder wurde ins Leben gerufen, um auf die vergleichsweise große Entfernung zu den nächstgelegenen Rettungswachen in Bad Aibling und Holzkirchen zu reagieren. Unter der damaligen Leitung von 1. Vorstand Martin Faltlhauser sen. und 1. Kommandant Franz Weber sen. entwickelte sich aus dieser Idee ein wegweisendes Pilotprojekt im Landkreis Rosenheim.

Im Herbst 1998 nahmen 23 engagierte Frauen und Männer aus der Freiwilligen Feuerwehr und aus der BRK-Bereitschaft an der ersten First Responder-Ausbildung teil. Unter der fachkundigen Anleitung von Feuerwehrarzt Dr. Michael Jakob und BRK-Ausbilder Ulrich Rose aus Bad Aibling erwarben sie in einem 80-stündigen Kurs umfangreiche Kenntnisse in erweiterter Erster Hilfe, Reanimation und Defibrillation. Alle Teilnehmer absolvierten erfolgreich eine praktische und schriftliche Prüfung. Durch großzügige Spenden von örtlichen Banken, Firmen und der Bevölkerung gelang es, ein Einsatzfahrzeug sowie die notwendige medizinische Ausrüstung und Einsatzkleidung zu beschaffen. Dies war ein beeindruckender Kraftakt an Engagement und ehrenamtlichen Stunden, der das Projekt Realität werden ließ.

Am 1. Januar 1999 meldete sich das Team erstmals mit dem Funkrufnamen „Florian Feldkirchen 79/1“ bei der Rettungsleitstelle in Rosenheim an. Damit startete ein wegweisendes Pilotprojekt im Landkreis Rosenheim, das zahlreiche Nachahmer fand. Der First Responder entwickelte sich zu einer festen Institution in unserer und später auch in anderen Gemeinden. Als vorgeschaltetes Rettungsmittel ist der First Responder aus der Rettungskette heute nicht mehr wegzudenken.

Mit den Jahren wurden die Einsatzfahrzeuge anfällig für Reparaturen. Deshalb wurden 2007 und 2017 jeweils neue Einsatzfahrzeuge beschafft. Diese Anschaffungen erfolgten ausschließlich durch großzügige Spenden von Banken, Firmen, Vereinen und Privatpersonen. Die Unterhaltskosten für das Fahrzeug übernimmt die Gemeinde Feldkirchen-Westerham. Mit den Spenden werden außerdem medizinisches Material, Geräte und Ausrüstung angeschafft. Zuletzt wurden neue Einsatzhosen und ein AED (Automatisierter externer Defibrillator) und Patientenmonitor aus den Spenden finanziert.

Zum 25-jährigen Jubiläum gratulieren wir dem gesamten Team zu ihrem unermüdlichen Einsatz. Ihr Engagement ist ein leuchtendes Beispiel für bürgerschaftliches Miteinander und gelebte Nächstenliebe.

Das First Responder-Einsatzfahrzeug steht 24 Stunden am Tag an 365 Tagen im Jahr einsatzbereit im Feuerwehrgerätehaus Feldkirchen-Westerham und wird bei vitalen Bedrohungen über die Integrierte Leitstelle Rosenheim alarmiert, wenn innerhalb der gesetzlichen Hilfsfrist kein geeignetes Rettungsmittel (Rettungswagen oder Notarzt) zur Verfügung steht. Das Fahrzeug wird von mindestens zwei ausgebildeten First Respondern besetzt. Sowohl die Einsätze, als auch die Fortbildungen werden ausschließlich ehrenamtlich durchgeführt. Da im Einsatz für die Patienten und Krankenkassen keine Kosten anfallen, sind wir auf Spenden angewiesen, um diesen wichtigen Dienst aufrechthalten zu können. Die Gruppe zählt derzeit rund 30 aktive Mitglieder, die bei medizinischen Notfällen alarmiert werden. Die Einsatzstatistik zeigt eine beeindruckende Bilanz. Auch wenn die Einsatzzahlen in den letzten Jahren aufgrund der Stationierung des Rettungswagens in Feldkirchen-Westerham rückläufig waren, bleibt der First Responder in unserer Gemeinde ein unverzichtbares Glied in der Rettungskette. Die Qualität und die Anforderungen der Einsätze steigen und regelmäßiges Training und Weiterbildung sind notwendig, um diesen Anforderungen gerecht zu werden.

Zum 25-jährigen Jubiläum des First-Responder in Feldkirchen-Westerham gratulieren wir dem gesamten Team zu ihrem unermüdlichen Einsatz. Ihr Engagement ist ein leuchtendes Beispiel für bürgerschaftliches Miteinander und gelebte Nächstenliebe. Ein ebenso herzliches Dankeschön geht an die zahlreichen Sponsoren, Unterstützer und Weggefährten des First Responders Feldkirchen-Westerham.

Bei Rückfragen können Sie sich gerne per E-Mail an die Leiter des First Responders, Andreas Boschert und Oscar Knapp, wenden: firstresponder@fff-w.de

WIR SUCHEN AB SOFORT!

- **Maurer Gesellen** (m/w/d)
- **Schalungszimmerer** (m/w/d)

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

- KELLERBAU
- BETONBAUARBEITEN
- LEIHSCHALUNG

SCHALUNGSBAU BRÖNNER

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

ZUKUNFTSPLÄNE?

Wir machen Dein Talent zum Beruf!

Ausbildung 2024:

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

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

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

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
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

ACQ4you 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
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 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
Landgasthof Wirt vo Laus
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
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
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

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

HÖRGERÄTE • OPTIK • SCHMUCK • UHREN

Augenoptik Parzinger
Färbergasse 6, 83043 Bad Aibling
Tel. 08061-50 88, www.optik-parzinger.de
lauter Hörgeräte
Miesbacher Str. 4, 83620 Feldkirchen-Westerham
Tel. 08063 973 84 15, www.lauter-hoergeraete.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
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

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

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

FRISCHLUFT FÜR DIE ZUKUNFT –

für Natur, Mensch & Wirtschaft

Gipfeltreffen zwischen alpiner Luftqualität und den UN-Nachhaltigkeitszielen

von Werner Furtner

Sicher haben Sie schon öfter einen tiefen Atemzug der frischen, sauberen Luft des oberbayerischen Alpenvorlands, auf seinen grünen Hügeln, schroffen Felsen oder an klaren Seen genommen. Ob nach einer körperlichen Anstrengung heraus, einem erreichten Ziel oder in Augenblicken der Entspannung. Unmittelbar nach so einem tiefen Atemzug fühlen Sie sich frisch, von Sorgen befreit, voller Energie und Glücksgefühle. Allein schon für diese kurze Momente sollten wir uns bewusst machen, dass saubere Luft absolut nicht selbstverständlich ist, jedoch ein so wertvolles Gut, das wir schätzen und schützen sollten.

Der Chiemgau-Effekt

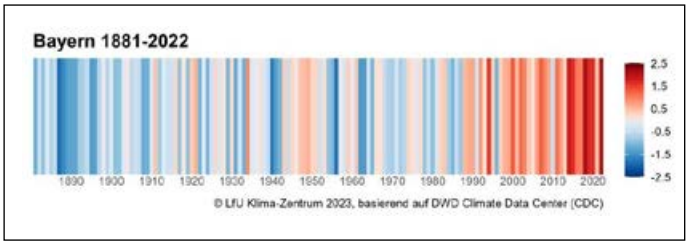
Unser Postkartenidyll, unsere wunderschöne Landschaft, unser weiß-blauer Himmel und die klare Luft verklären uns gerne mal den Blick. Wir lassen uns über die Probleme und Folgen täuschen, die sich aus der Art von Lebensstilen, des Umgangs mit der Natur und des Wirtschaftens mit sich bringen. Dem Autor begegnet durchaus öfter die „schau Dich um, alles ist doch in bester Ordnung"-Sichtweise. Er nennt das gerne den „Chiemgau-Effekt". Diese Sichtweise lässt viele Menschen schlussfolgern und betonen, dass wir in unserem bayerischen Alpenland doch eh schon nachhaltig genug unterwegs sind. Es ist – der universalen Schöpfung sei es gedankt – einfach sehr schön bei uns. Doch gibt es auch in unserer Region zunehmend mehr weitblickende Menschen und Organisationen, die unheimlich große Anstrengungen unternehmen. Jene gestalten ihre Lebens- und Wirtschaftsweise immer mehr mit bewahrendem Bewusstsein und nutzen zugleich innovative Technologien. Beides geht gut zusammen und hilft, unsere Lebensgrundlagen Wasser, Luft und Boden für uns und nachfolgende Generationen lebenswert zu erhalten.

Unser Postkartenidyll, unsere wunderschöne Landschaft, unser weiß-blauer Himmel und die klare Luft verklären uns gerne mal den Blick.

#GemeinsamFürSaubereLuft

Jene hören nicht auf festgefahrene schwarz-weiß Argumente, die Ursachen und Herausforderungen sind dafür viel zu komplex. Sie sehen jede Diskussion auf Basis statistischer Zahlen als mühselig und hinfällig an, egal ob sie von der Für- oder Wider-Seite kommen. Sie handeln, obwohl sie wissen, dass es im Grunde vor allem gemeinsame globale Anstrengungen bräuchte. Sie wollen sich nicht zurücklehnen und sagen, die anderen werden es schon machen, dann mach ich vielleicht auch mal mit. Warum? Weil sie weniger im Mangel, dafür viel mehr in Chancen denken. Es fühlt sich erstrebenswert an, diese Sichtweise zu teilen, denn selbst angenommen, die schnell fortschreitende Erderwärmung der letzten Jahrzehnte wäre nicht menschengemacht, sondern „nur" einem natürlichen Klimawandel geschuldet, dann tun wir trotzdem gut daran, ihn nicht weiter zu beschleunigen. Stattdessen sollten wir alles uns Menschenmögliche tun, achtsam mit Ressourcen umzugehen und unsere Lebensgrundlagen zu schützen, im Wasser wie an Land. Bereits in unsere Herbstausgabe stellten wir fest, dass wir noch viel „Luft nach oben" haben, wenn es um die Luftreinheit geht. Sie ist für unser persönliches Wohlbefinden und unsere Gesundheit von entscheidender Bedeutung, sie beeinflusst auch eine Vielzahl anderer Faktoren in Wirtschaft und Landwirtschaft und hilft, den Klimawandel und die Erderwärmung zu bremsen.

Im Mittelpunkt der Überlegungen zur Luftreinheit stehen heute drei Aspekte: die regenerative Natur, ein menschenwürdiges Dasein und eine florierende Wirtschaft. Denn das gehört zusammen und bedingt sich gegenseitig. Im Folgenden soll deutlich gemacht werden, warum diese drei Aspekte sich gegenseitig bedingen und auf welch vielfältige Weise die Luftqualität dabei eine Rolle spielt. Danach schauen wir noch darauf, was die Luftqualität mit den 17 Nachhaltigkeitszielen der Vereinten Nationen zu tun hat.



1. Eine regenerative Natur: *Wie gute Luftqualität Ökosysteme stärkt*
Gute Luftqualität ist unerlässlich für die Erhaltung und Regeneration unserer natürlichen Umwelt. Sie trägt zur Stärkung der Ökosysteme bei und unterstützt die Artenvielfalt. Denn alles, was an Land und über Wasser atmet, profitiert von sauberer Luft – vom kleinsten Insekt bis zum größten Säugetier. Hier besteht Handlungsbedarf auf allen Ebenen. Jede(r) Einzelne kann dazu beitragen, die natürliche Umwelt zu schützen, durch bewusstes Konsumieren und umweltfreundliche Lebensgewohnheiten. Städte und Gemeinden können durch die Schaffung von mehr Grünflächen zur Luftqualität beitragen. Das Prinzip der „Schwammstadt" trägt sehr dazu bei (wir berichteten im Frühjahr 2023).

2. Ein menschenwürdiges Dasein: *Luftqualität als Gesundheitsfaktor*
Wir sind Teil der regenerativen Natur. Wir stehen nicht über ihr. Menschenwürdiges Leben beginnt mit Gesundheit und einem intakten Umfeld. Fehlt uns eines davon, kann uns das enorm daran hindern, ein menschenwürdiges Auskommen zu erwirtschaften. Gutes Wasser, gute Erde, gute Luft, davon ist unsere menschliche Existenz in hohem Maße abhängig. Geld alleine wird es nicht richten. Es liegt also im dringenden Interesse von „Dir und mir" und der gesamten Gesellschaft, für eine gute Luftqualität zu sorgen. Zum Beispiel durch Umdenken der Mobilität, des Konsums, der digitalen Welten, der Förderung sauberer Energiequellen. Das alles bewirkt positive Veränderung.

3. Eine florierende Wirtschaft:
Produktivität und Innovationen durch saubere Luft.
Ist das Menschsein Teil der Natur, so ist die Wirtschaft Teil der Gesellschaft, nicht umgekehrt. Gute Luftqualität ist auch ein entscheidender Wirtschaftsfaktor. Denn sie ermöglicht nicht nur menschenwürdiges Leben, sondern auch effizientes, produktives Arbeiten. Mitarbeitende, die in einer Umgebung mit guter Luftqualität arbeiten, sind gesünder, zufriedener und leistungsfähiger. Unternehmen, Organisationen und Kommunen können durch Investitionen in saubere Technologien und Praktiken zur Verbesserung der Luftqualität beitragen. Dabei entstehen oft innovative Produkte und Dienstleistungen, die neue Marktchancen eröffnen und gleichzeitig zu einem nachhaltigen Wirtschaftswachstum beitragen, wie in der Agenda 2030 im SDG 8 und 9 gefordert.

In unserer Region gibt es zahlreiche Beispiele für Unternehmen, die diese Chancen ergriffen haben. Sie investieren in saubere Energietechnologien, entwickeln nachhaltige Produkte, verbessern ihre Lieferketten und Produktionsprozesse – treffen ihre unternehmerischen Entscheidungen immer mehr aus einer gemeinwohl-orientierten Perspektive, orientieren sich an den 17 Nachhaltigkeitszielen (Agenda 2030), pflegen generationen-verantwortlich nicht ihr maximal mögliches, sondern ihr optimales Wachstum.

Luftreinhaltung – mitentscheidend für die Erreichung der nachhaltigen Entwicklungsziele
Auf den ersten Blick werden Sie sich bei einigen der folgenden Nachhaltigkeitsziele fragen, was diese denn mit „Luftverschmutzung" und „Luftqualität" zu tun haben. Doch auch die GIZ, die Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit, bewertet die „Luftreinhaltung als wichtiges Querschnittsthema zur Erreichung der nachhaltigen Entwicklungsziele (SDGs)". Schauen wir uns hier und heute nur vier der Ziele näher an. Es sind die vielen kleinen Puzzlestücke, die das große ganze Bild ergeben.

Das Vorrangmodell der unternehmerischen Nachhaltigkeit

Nachhaltigkeitsziel 1 „Keine Armut"
Neben dem Bestreben, dass bis 2030 kein Mensch auf der Welt mehr in extremer Armut leben soll, ist ein weiteres zentrales Unterziel, „die Widerstandsfähigkeit von Menschen in Armut gegenüber klimabedingten Extremereignissen und wirtschaftlichen, sozialen und ökologischen Schocks zu stärken". Dafür brauchen wir nicht nur in den globalen Süden zu schauen, der Blick auch in unseren regionalen Südosten genügt. Er zeigt uns zu viele Menschen, die in unserer an sich wohlhabenden Region in einkommensschwachen und/oder von Armut betroffenen Haushalten leben. Für Kochen und Heizen sind diese Haushalte oft auf die Nutzung stärker verschmutzender fossiler Brennstoffe angewiesen und auf Systeme, die längst nicht mehr dem erforderlichen technischen Standard entsprechen. Wohnen auf engerem Raum, in meist schlechterer Bausubstanz und weniger grünem Umfeld erhöht die negativen Auswirkungen schlechter Luftqualität in Innen- und Außenräumen. Für den Lebensmittelkonsum sind diese Menschen oft auf billiger produzierte und damit umweltschädlichere Produkte angewiesen. Darum sei hier auch kritisch angemerkt: Nachhaltigkeit muss man sich leisten können. Menschen aus der Armut zu bringen, bedeutet also nicht nur einen positiven Beitrag zu deren Existenzsicherung und Wohlbefinden, sondern auch zur Volksgesundheit beizutragen und damit zur Chancenverbesserung von Bürger:innen in einer gesünderen, produktiveren Arbeitswelt.

Nachhaltigkeitsziel 2 „Kein Hunger"
Alle Menschen sollen sich ausreichend, gesund und ausgewogen ernähren können. Die genetische Vielfalt von Kulturpflanzen sowie Nutz- und Haustieren und ihren wildlebenden Artverwandten soll bewahrt werden. Die landwirtschaftliche Produktivität soll steigen und das Einkommen von Kleinbäuerinnen und -bauern soll wachsen. Die Nahrungsmittelproduktion soll nachhaltiger werden. Das sind die übergeordneten Ziele. Was wir dafür neben guten Böden, sauberem Wasser brauchen, ist saubere Luft. Die Luftreinhaltung trägt zur Verbesserung von Ernten bei (Emissionsminderung, allen voran von Stickoxiden aus der Verbrennung fossiler Energieträger) und z.B. durch Verringerung des pflanzenschädlichen Luftschadstoffs Ozon, der die Vitalität von Ökosystemen schwächt und durch Abnahme der Artenvielfalt die Biodiversität gefährdet. Luftreinheit dagegen fördert stabilere Nahrungsmittelpreise, was wiederum die Lebensgrundlage und Ernährungssicherung von Konsumenten und Produzenten fördert

Nachhaltigkeitsziel 12 „Nachhaltiger Konsum und Produktion"
Hier gibt es eine starke Wechselwirkung. Zum einen sind viele Produktionsprozesse in der Industrie und Landwirtschaft mit Emissi-

onen von Luftschadstoffen und Treibhausgasen verbunden. In punkto emissionsarmer Industrieanlagen sind wir natürlich schon große Schritte weiter, ebenso in der ökologischen Landwirtschaft, sie verzichtet weitgehend auf chemische Dünger, chemisch-synthetische Pestizide, Überproduktion, Massentierhaltung etc. Zum anderen können die negativen Auswirkungen der Luftverschmutzung auf eine florierende Wirtschaft beträchtlich sein. Insbesondere sind Nahrungsmittelproduzenten von einer intakten Umwelt abhängig. Schlechte Luftqualität können Qualität und Menge erheblich beeinträchtigen. In landwirtschaftlichen Betrieben könnte es beispielsweise zu Ernteausfällen kommen, Nutztiere unter Krankheiten leiden. Und schauen wir wieder auf unser Voralpenland, könnte eine schlechte Luftqualität unseren Tourismus enorm beeinträchtigen, Gäste könnten möglicherweise fernbleiben, Touristenziele an Attraktivität verlieren. Eine nachhaltige wirtschaftliche Entwicklung – besonders im ländlichen Raum – erfordert daher den Schutz der Luftqualität und die Förderung umweltfreundlicher Praktiken. Und für uns selbst gilt, ein behutsamer, bewusster Konsum, der z. B. die Lebensmittelverschwendung minimiert ist ebenfalls ein wichtiger indirekter Schritt für die Luftreinhaltung und den Klimaschutz.

Die Verbesserung der Luftqualität ist also viel mehr als nur ein Ziel für die Zukunft. Sie ist eine konkrete Aufgabe, die wir jeden Tag aufs Neue angehen können.

Nachhaltigkeitsziel 17 „Partnerschaften zur Erreichung der Ziele“

Luftverschmutzung ist ein globales Problem, es kennt keine nationalen, gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Grenzen. Luftschadstoffe können sich auch über große Distanzen ausbreiten, was zu Luftverschmutzung weit entfernt von der Emissionsquelle führen kann. Werden nationale Grenzen überschritten kann dies Spannungen zwischen Staaten erzeugt. Eine wirksame Politik zur Bekämpfung der Luftverschmutzung muss sowohl regional, kontinental als auch global sein, um gemeinsam dieses weitreichende Umweltproblem zu lösen. Was wir dafür schaffen sollten, sind starke, vertrauensvolle Partnerschaften zwischen Ländern und Organisationen. Nur so können wir Ressourcen und Wissen über die Quellen von Luftverschmutzung, deren Vermeidung oder Verminderung, sowie deren gesundheitlichen und wirtschaftlichen Effekte teilen.

Fazit: Eine gemeinsame Aufgabe

Die Aufgabe für jede(n) von uns lautet: #GemeinsamFürSaubereLuft. Sie verpflichtet uns als Privatpersonen, in Unternehmen, Organisationen, Institutionen und Kommunen zu einer nachhaltigen Lebens- und Arbeitsweise. Sie führt uns vor Augen, wie eng menschenwürdiges Dasein, florierende Wirtschaft und regenerative Natur miteinander verbunden sind. Die Verbesserung der Luftqualität ist also viel mehr als nur ein Ziel für die Zukunft. Sie ist eine konkrete Aufgabe, die wir jeden Tag aufs Neue angehen können. Wir tragen so nicht nur zu einer gesünderen Umwelt bei, sondern auch zu einer gerechteren und stärkeren Gesellschaft, in der Frieden und Gerechtigkeit eine zentrale Rolle spielen. Es liegt an uns allen, die Herausforderungen anzunehmen und eine erstrebenswerte und lebenswerte besseren Zukunft zu gestalten. Denn letztendlich profitieren wir alle davon – als Teil des größeren ökologischen Systems unseres Planeten. Für Dein Wohl. Mein Wohl. Und das Gemeinwohl. Genießen Sie eine besinnliche Weihnachtszeit. Wir wünschen Ihnen für 2024 viel Zeit und Freude mit den Menschen, Themen und Projekten, die Ihnen wichtig sind. Bleiben Sie gesund und zufrieden – und ganz in Ihrem Element – wir sehen uns wieder im nächsten Jahr.

Ausblick – Einladung an unsere Leser zum Mitmachen:

Die Elemente Erde (Boden), Wasser und Luft haben wir betrachtet. 2024 blicken wir u.a. ins vierte Element: das Feuer. Schreiben Sie uns gerne zu all diesen Themen, zur sozial-ökologischen Nachhaltigkeit im Allgemeinen oder zur Gemeinwohl-Ökonomie. Vielleicht ist die Firma, in der Sie arbeiten aktiv in diesen Themen. Gerne berichten wir mehr darüber, wie sich Unternehmen und Organisationen im Mangfalltal und in der näheren Region für die Zukunft wandeln. Manche sind bekannt, andere „verstecken“ sich und agieren im Stillen. Gute Beispiele sichtbar machen, ist sehr wertvoll. Wir laden Sie herzlich ein, per Mail Tipps und Links an die Redaktion zu senden (Mail-Adresse). Herzlichen Dank im Voraus.

Text: *Werner Furtner (wf), Gemeinwohl-Ökonomie*
Bild: *Michael Schmuck* ***Grafiken:*** *LFU, Gemeinwohl-Ökonomie*
Quellen:
▶ *https://klimawandel-meistern.bayern.de/klimawissen/bayerns_regionen_im_klimawandel/alpenvorland.html*
mit KLIMA-Steckbrief-Oberbayern-2021
▶ *https://www.giz.de/fachexpertise/downloads/giz2020_de_sdgs_und_luftreinhaltung.pdf* ▶ *https://www.lfu.bayern.de/*
▶ *https://www.ccacoalition.org/de*
Climate and Clean Air Coalition (CCAC) – Internationaler Tag der sauberen Luft für blauen Himmel – 7. September 2023

Alles ist Eins
Regenerative Natur.
Menschenwürdiges Dasein.
Florierende Wirtschaft.
Servus Zukunft :-)
ErstrebensWerte
für ein gutes Leben
Werner Furtner
Nachhaltige Angelegenheiten
sustainable affairs
Beraten | Coachen | Verbinden
Gemeinwohl-Wirtschafts-Partner
08071 5263065 | wernerfurtner.de
GEMEINWOHL ÖKONOMIE Ein Wirtschaftsmodell mit Zukunft
Berater | Referent | Bilanzierendes Unternehmen

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

MAXLRAINER FESTBIER

Unser Festmärzen

Genießen Sie das Maxlrainer Festbier zur Weihnachtszeit - der passende Genuss für besondere Momente.
Durch eine Mischung edler heller und dunkler Malze erhält dieses Märzen sein leuchtend bernstein-farbenes Aussehen und seinen unverwechselbar runden Geschmack.

www.maxlrain.de

Wir wünschen Ihnen eine schöne Weihnachtszeit

Unserainer trinkt Maxlrainer

DER GEIST FÜHRT DEN KÖRPER

Yoga ist eine altbekannte, ganzheitliche Lebensphilosophie, in der Kraft, Koordination, Flexibilität von Körper und Geist gelehrt wird. Mit Yoga begibt sich der Mensch auf eine Reise zu sich selbst.

Yoga kann aber auch Therapie sein – als eine ganzheitliche Möglichkeit, nicht dauerhaft Opfer seiner eigenen Beschwerden zu bleiben. Von Erleichterung bei Schmerz, Verbesserung von Beweglichkeit, innerer Einstellung – bis hin zu erstaunlichen Heilungsprozessen ist alles möglich.

Durch Yoga zurück ins Leben

Eva Bomhard ist eine strahlende, interessante und aufgeschlossene Persönlichkeit. Ihre Offenheit und Klarheit, ihre Ansichten zu den Zusammenhängen des Lebens sind ebenso positiv wie sie selbst. Doch sie ist durch viele krisenreiche Jahre gegangen – wer also könnte besser verstehen und vermitteln als sie, wenn es um Yoga als Therapie geht.

Eva Bomhard hatte von klein auf ein bewegtes Leben. Ihre Kindheit verbrachte sie mit ihrer aus Graz stammenden Familie in Arabien. Ihren ersten Kontakt mit Yoga beschreibt sie folgendermaßen: „Ein betagter Hausangestellter indischer Herkunft praktizierte bei Sonnenaufgang täglich seine Yogaübungen am Strand. Ich weiß noch, wie beeindruckt ich war von der Schönheit dieser Bewegungen. Ich fragte mich, wie das wohl möglich ist und wollte es auch können. Dieser Yogi hat mir die ersten Asanas (Yogahaltungen) gezeigt.“ Auch ihr Vater hatte Yoga bereits für sich entdeckt. Als mit 19 Jahren – nach Matura und einer sehr aktiven Jugendzeit mit viel Sport, zum Beispiel Abfahrtskirennen – plötzlich schwere Krankheitssymptome ihr Leben komplett veränderten, startete eine langjährige Suche nach Diagnose und Behandlungsmöglichkeiten.

Wunsch und Willenskraft

Drei Jahre später, mit denkbar schlechten Aussichten nach der Diagnose einer neurologischen Erkrankung mit Rückenmarksentzündung und bereits im Rollstuhl sitzend mit Empfindungsverlust der unteren Körperhälfte, begann Eva Bomhard ein Studium der Medizin und Kunstgeschichte. „Ich wollte meine Erkrankung verstehen, ich wollte wieder gesund werden. Und selbst wenn die Krankheit nicht wegginge, musste ich den Wunsch nach kompletter Heilung loslassen lernen. Und ich dachte, wenn ich krank bleiben sollte, mache ich das Beste daraus“, erzählt sie ganz offen.

Das tägliche Üben von Pranayama (Atemübungen) hat mich wieder lebendig gemacht. – Atmen, Yoga und Meditation“

Ihr innerer Drang nach dem „Verstehen“ von allen Zusammenhängen sowie die große Unterstützung einer Ärztin und Yogalehrerin, ließ sie weiter vorangehen. „Mit Hilfe von Atemübungen konnte ich eine neue Aufrichtung beim Sitzen spüren. Übungen zur Selbstwahrnehmung, Visualisieren, Ernährungsumstellung gehörten dazu. Aber das tägliche Üben von Pranayama (Atemübungen) hat mich wieder lebendig gemacht. Atmen, Yoga und Meditation“, so die erstaunliche Geschichte von Eva Bomhard.

Eva Bomhard, Gründerin der Yoga Akademie Mangfalltal

Sie atmete und arbeitete sich aus dem Rollstuhl heraus. Ihr Körpergefühl kam zurück. „Mit Yoga hatte ich ein Tool gefunden, mit mir selbst und meiner Krankheit umzugehen“, so Eva Bomhard. Als Assistenzärztin bildete sie sich 1997 fort zur ärztlich geprüften Yogalehrerin. Nach fünf intensiven Jahren

Theorie und Praxis bei Dr. Niessen und Dr. Mohan, zwei Koryphäen im Yogabereich, absolvierte sie die Svashta Yogatherapieausbildung in Berlin. Zusätzlich ist sie Ausbildungsleitung für angehende Yogalehrerinnen und Yogalehrer. Dann kam der Wunsch, etwas „Eigenes“ aufzubauen: Ihr erstes Yogastudio eröffnete Eva Bomhard 2010 in Heufeld im Gewerbepark.

YAMA Yoga Akademie Mangfalltal

Heute betreibt sie gemeinsam mit Sabine Smida und Martin Mehringer sowie weiteren Yogalehrerinnen und Lehrern die 2020 neu gegründete YAMA Yoga Akademie Mangfalltal im Gewerbepark in Heufeldmühle, 300 qm Wohlfühlambiente – hell, warm und geräumig. Und mit einem sehr breit gefächerten Angebot an unterschiedlichen Stilen von Yoga, Gruppen- und Einzeltrainings, Coaching und Selbstverteidigung; zu bezahlbaren Preisen und mit kundenfreundlichen Konditionen. Viele ihrer Kursteilnehmer und Schüler kommen nicht nur aus dem näheren Umfeld, sondern auch aus ganz Bayern – ein gutes Zeichen, dass sich alle im YAMA professionell begleitet und wie zuhause fühlen. Darüber ist Eva Bomhard sehr froh.

Es geht um das Bewusstsein

Yoga heißt übersetzt „Verbindung“ und wird oft bildlich als Ochse mit Joch und Pflug dargestellt. Der Pflug steht dabei für den Körper, das Joch für die Verbindung zum Geist, dem Ochsen: Der Geist führt also den Körper. „Ziel ist es, Zustände

VIELFÄLTIGE YOGAWELTEN

Folgende Yogastile werden unter anderem auch in der YAMA Yoga Akademie Mangfalltal angeboten:

Sanfter Yoga

Eine große Rolle spielt in dieser langsamen Yogastunde das Gespür für den eigenen Körper; ein besonders einfühlsamer Weg, Stress und körperlichen Beschwerden entgegen zu wirken. Geeignet vor allem für Anfänger und Wiedereinsteiger.

Rückenyoga

Durch einseitige Bewegung, viel Sitzen und erhöhtem Stresslevel wird unsere Körpermitte schwach. Mit dem Schwerpunkt auf Rücken und Körpermitte hilft dieses Yoga, beide Bereiche zu kräftigen und zu stabilisieren.

Yoga Nidra

Yoga, um besser in den Entspannungsmodus zu kommen: Sich vom Außen zu lösen, nach innen zu gehen – der Geist gleichzeitig wach und entspannt. Die Wissenschaft nennt dies den „Alpha-Zustand“, den man als die Minuten kurz vor dem Einschlafen oder nach dem Aufwachen als sehr angenehme Momente kennt.

Männeryoga

Yoga in lockerer, gemütlicher Runde, in der sich alle wohlfühlen und es auch humorvoll zugehen darf. Körperliche Fitness und meditative Ruhephasen sind der Schwerpunkt des Männeryoga.

Hatha Yoga

Ebenfalls für Anfänger geeignet, erlebt man Yoga intensiver, mit dem Ziel, gelassener aktiv zu werden. Mit länger gehaltenen Asanas – Yogahaltungen -kombiniert mit fließenden Bewegungen, Meditation und Entspannung lässt sich Aufrichtung, Flexibilität und Stabilität erreichen.

Glücksyoga

Ein wenig Glück gefällig? Glücksyoga kombiniert Coaching zu Themen des Lebens mit Yoga in Form von Meditationen und Yogapraxis.

Wing Tzun

Eine Form der chinesischen Selbstverteidigungskunst, die ursprünglich in der Kriegskunst zu finden war. Wie beim Straßenkampf gibt es keine Regeln, sondern man lernt, mit Gefahrensituationen – ausgehend von einem stärkeren Gegner- zurechtzukommen.

Aerial Yoga

Aerial Yoga ist ein Ganzkörpertraining, das Kraft, Balance und Beweglichkeit steigert – sämtliche Muskelgruppen werden aktiviert und gedehnt. Durch die Unterstützung eines großen, von der Decke hängenden Tuches können Haltungen leichter und gleichzeitig intensiver ausgeführt werden. Im hängenden Zustand können sich zudem Verspannungen im Nacken, Schulterbereich oder Rücken lösen. Gelenke und Wirbelsäule werden entlastet. Dank der Kompression durch das Tuch ist Aerial Yoga auch Faszientraining. Körper und Organe werden stärker durchblutet und gut mit Nährstoffen versorgt.

Vinyasa

Vinyasa Yoga ist eine fließende Form des Hatha Yoga und erfordert gewisse Vorkenntnisse im Yoga. Langsam wird mit aufwärmenden Übungen begonnen, um dann kraftvoll und dynamisch weiterzugehen und in der Entspannung zu beenden.

Yin Yoga

Yin Yoga ist eine Entspannungs- und Achtsamkeitsreise durch den Körper. In dieser langsamen Yogastunde übt man meist im Sitzen oder im Liegen und spürt tief in die Dehnungen hinein, um zur Ruhe zu kommen und mit dem eigenen Körper wieder in Verbindung zu treten.

Alle Informationen auf:

www.yama-mangfall.de

Die Welt des Yoga ist groß. Es gibt noch viele weitere Yogastile, wie zum Beispiel Schwangerschafts- und Rückbildungsyoga, Basic Yoga und Kinderyoga. In jeder Lebensphase und in jedem Alter kann es sich lohnen, damit zu beginnen und dadurch mehr Zeit mit sich selbst und für sich selbst zu verbringen.

glückspilz
IHR BLUMENFACHGESCHÄFT

Wir haben vom 3.1. - 6.1.24 Betriebsurlaub, ab dem 10.1.24 sind wir wieder wie gewohnt für Sie da

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

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 unseren Kunden eine besinnliche und ruhige Weihnachtszeit und bedanken uns für das Vertrauen!

Ihr Glückspilz Team

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 zimmer concept
Casa de Baldosa

Wachse über Dich hinaus!

- Selbstbewusstsein stärken
- Gesundheitsbewusst abnehmen
- Wiedereinstieg in den Beruf
- Den richtigen Job finden

Kostenloses Kennenlerngespräch!

08063 5 09 03 07
cd@carolinedeinert.de
www.carolinedeinert.de

Caroline Deinert
Business und Hypnose Coach
Ahornallee 8, Feldkirchen-Westerham

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

und Situationen anzunehmen, zu erkennen, wer wir wirklich sind und in uns einen Ruhepunkt finden, der in jeder Situation greifbar ist. Irgendwann fühlst du dich mit allem verbunden, mit den Leuten um Dich herum, ja sogar mit dem Schmerz, den Du momentan empfindest. Damit hast du die Möglichkeit, deinem Schmerz nicht zum Opfer zu fallen“. So beschreibt Eva Bomhard, was Yoga bewirken kann und soll.

Individuell und ganzheitlich

Muss man sportlich sein, um mit Yoga zu beginnen? Nein, ganz sicher nicht. Yoga ist kein Wettbewerb, sondern trainiert den physischen Körper genauso wie den Emotional Körper und den Geist. Zu Beginn sind Basiskurse hilfreich oder ganz individuell zugeschnittene Übungen im Einzeltraining. Diese werden laufend weiter „entwickelt“, dem Teilnehmer entsprechend angepasst – deshalb ist eine vertrauensvolle Beziehung zwischen Lehrer und Lernendem sehr wichtig. Um prozessorientiert arbeiten zu können, braucht man als Yogalehrer oder Yogalehrerin stets die Rückmeldung des Klienten – wie war die Wirkung der Übung, welche Schwierigkeiten ergaben sich möglicherweise?

Vor allem in der Yogatherapie geht es um die Wiederherstellung einer gesunden, neuromuskulären Balance und Aktivierung von Stoffwechselprozessen. Stress kann nicht nur krank machen, sondern Heilung auch blockieren. Mit Hilfe von Yoga kann der Klient darauf selbst aktiv Einfluss nehmen und ist seinen Beschwerden nicht mehr hilflos ausgeliefert, sondern hat eine Möglichkeit, mit physischem und psychischem Schmerz und Einschränkungen besser umzugehen.

Das anfangs „unsichtbare“ Leid, Kummer und Sorgen in schwierigen, kräftezehrenden Lebensphasen oder bei traumatisch erlebten Schicksalsschlägen findet meist in körperlichen Beschwerden ihren Ausdruck: „Dein Körper ist die Eintrittskarte, damit Du dem Nicht-Sichtbaren eine Form geben kannst“, beschreibt Eva Bomhard sehr treffend.

Auf dem Weg zu sich selbst

Yoga kann vieles bewirken. Zum Beispiel eine neue Sichtweise, um seine eigenen Gefühle wahr- und annehmen zu können; Situationen im Außen genauer zu betrachten und damit umzugehen. Nicht im Ärger festzustecken, sondern diesem Gefühl in sich „zuzuschauen“, auszuhalten und warten können, bis es sich verändert.

„Dein Körper ist die Eintrittskarte, damit Du dem Nicht-Sichtbaren eine Form geben kannst“

Das gelingt nicht von heute auf morgen und sicher nicht in jeder Situation. Dennoch kultiviert man im Yoga Ausgeglichenheit. Es geht dabei um Wachheit und Präsenz, die hilft, klar und ruhig zu bleiben und nicht so schnell aus der Bahn geworfen zu werden. Neben körperlicher Gesundheit, Kräftigung und Beweglichkeit wirkt Yoga auch in der Gefühlswelt. Mit Hilfe von Haltungen, Atemübungen und Entspannungstechniken lassen sich Ängste und Blockaden lösen.

Text: *schü*
Bilder: *Eckhard Heynen*

Wilde Kräuterwelt

DELI'S

Willkommen liebe Wildkräuter- & Wildpflanzen-Freunde! Wieder liegt ein spannendes Jahr mit unserer schönen Natur hinter uns. Wir durften entdecken, sammeln, bestaunen, pflanzen, genießen und viel Wunderbares kreieren aus Wildkräuter und Co. Wir haben Heilmittel „gezaubert“ und sicherlich damit das eine oder andere Wehwehchen kuriert. Wir haben köstliche Marmeladen und Liköre, hilfreiche Tees und Tinkturen, und noch Vieles mehr hergestellt. All diese Schätze werden uns besonders jetzt im Winter gute Dienste erweisen.

Es ist einfach herrlich, was uns die Natur so alles anbietet, u.a. Nüsse, wie die Haselnuss und die Walnuss. Jetzt in der Weihnachtszeit sind sie natürlich für die Plätzchen-Bäckerei besonders gefragt. Wer einen größeren Garten, vielleicht sogar in der Nähe eines Bauernhofs, hat, ist vermutlich stolzer Besitzer eines Walnussbaums. Auch in der wilden Natur findet man noch Walnussbäume, gewußt wo. Gehen Sie auf Suche!

Die Echte Walnuss (Juglans regia) gehört zur Familie der Walnussgewächse. Sie kann sehr alt werden, bis zu 150 Jahre und sie wird groß. Falls Sie planen einen Walnussbaum bei sich im Garten anzupflanzen, holen Sie sich auf jeden Fall Rat in einer Baumschule. Auch zum Thema Befruchtung ist da guter Rat gefragt. Die Walnuss ist äußerst empfindlich gegen Frost, bevorzugt einen geschützten Platz, liebt ein gemäßigtes Klima und wächst daher gerne auch in Weinbaugebieten. Ihr Holz ist sehr begehrt und wertvoll, es lässt sich leicht verarbeiten und hat natürlich auch optisch Einiges zu bieten. Walnussöl darf in keinen guten, gesunden Küche fehlen. Es bereichert unsere Speisen mit ihren wertvollen Inhaltsstoffen und dem nussigen, unverwechselbaren Geschmack. Walnüsse sind sozusagen eine gesundheitliche „Bombe“, ins besondere wegen ihrer Omega 3 Fettsäuren, die sehr förderlich für unser Herz und unser Gehirn sind. Für die süße Küche, wie Kuchen und Co, sind Walnüsse praktisch unentbehrlich und wohl bekannt. Doch jetzt zum Fest: wie wärs mal mit einer außergewöhnlichen Vorspeise, einer Walnusscremesuppe? Das hört sich komplizierter an, als es ist. Einfach ausprobieren!

WALNUSSCREMESUPPE

Zwei kleine Zwiebeln glasig andünsten; zwei Knoblauchzehen und etwas Chilli sehr fein hacken und zugeben; etwas Lauch und eine Frühlingszwiebel sehr fein schneiden und zugeben; 200 g Walnusskerne ebenfalls fein hacken und zugeben; zwei Prisen Salz, eine Prise Zucker und die abgeriebene Schale einer Bio-Orange zugeben; nun mit ca 1,5 Liter Brühe und einem Gläschen Sherry aufgießen. Etwa 20 Minuten köcheln lassen, pürieren, einen Schuss Sahne zugeben und mit Petersilie bestreuen. Guten Appetit. Ihnen allen eine besinnliche Adventszeit und ein gesegnetes Weihnachtsfest!

Text: *aj*
Bild: *aw*

WITZ ECKE

„Warum muss man Anfang Dezember immer durch das Fenster klettern? – Weil Weihnachten vor der Tür steht.

Warum können Weihnachtsbäume nicht gut stricken? – Sie lassen immer die Nadeln fallen.

Lehrerin: „Wer kann einen Satz mit Weihnachtsfest bilden?“ – Fritzchen: „Der Elch hält sein Geweih nachts fest.“

Fritzchen: „Vater, der Christbaum brennt.“ Vater: „Fritzchen – das heißt: Er leuchtet.“ Fritzchen: „Ok, jetzt leuchtet auch die Gardine!“

Wie nennt man einen dünnen Weihnachtsmann? – Nikolauch.

Der Papa sagt zum Sohn: „Und mein Kleiner, wer bringt die Geschenke an Heiligabend?”
Der Sohn antwortet: „Amazon!”
Papa: „Nein, ich meine doch den dicken Mann mit dem Bart.
Sohn: „Ahhh, der Postbote!”

Wie heißen die Fotos, die Elfen machen? – Elfies!

VOGELSCHMAUS IM PAPPBECHER

Selber behalten oder verschenken? Ganz egal, wie Ihr Euch entscheidet, mit dieser Bastelei macht ihr auf alle Fälle den Wildvögeln eine Freude und helft ihnen über den Winter. Unsere Pappbecher sind ähnlich den Meisenknödeln – aber viel hübscher und vor dem Fenster ein echter Blickfang.

Ihr braucht dazu:

- Vogelstreufutter (evtl. noch kernige Haferflocken)
- Kokosfett
- Pappbecher (oder kleine Blumentöpfe)
- kleine Stöckchen
- Draht oder Schnur
- Geschenkbänder oder dicke Wolle
- Deko wie Perlen, Strohsterne o.ä. nach Geschmack

Die Arbeiten könnt ihr gut auf zwei Tage aufteilen, das ist entspannter – und es soll ja Spaß machen. Als erstes schneidet ihr von Pappbechern oben einen Rand ab, sodass sie noch etwa acht bis zehn Zentimeter hoch sind. Dann bemalt ihr die Pappbecher, es reichen Buntstifte oder Wasserfarben, denn die Futterbecher sollten später sowieso an einem trockenen Platz hängen.

Das Kokosfett schmelzt ihr in einem Topf und gebt das Vogelfutter und die Haferflocken dazu, bis eine bröselige Masse entsteht. Sammelt Holzstöckchen und befestigt dies in den Pappbechern: in die Rückseite der Becher steckt ihr sie durch ein Loch und am offenen Ende des Bechers befestigt ihr sie mit einem von unten durchgezogenen Draht (eine Schnur tut‘s auch). Als nächstes befestigt ihr die Bänder an den Bechern. Schneidet sie nicht zu kurz ab, dann lassen sich die Becher besser aufhängen, einen Knoten kann man dann immer noch machen.

Als letztes füllt ihr die Vogelfutter-Masse in die Becher. Drück diese möglichst fest und stellt die Becher aufrecht (evtl. in einer Tasse) ins Kalte, bis die Masse fest ist. Fertig!

Text & Bild: *cm*

Altes Wissen

WEICHES GIESSWASSER

Viele Zimmerpflanzen mögen kein hartes Wasser. Im Sommer eignet sich zum Gießen Regenwasser. Im Winter kann man dazu Schnee schmelzen. Wasser wird auch „weicher“, wenn man es ein paar Tage stehen lässt, weil sich die harten Salze absetzen. Dieser Schritt lässt sich durch das Kochen von Wasser beschleunigen. Wichtig außerdem: Pflanzen regelmäßig umtopfen, frische Erde ist leicht sauer und „neutralisiert“ die schädlichen Salze.

Text: cm

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

BIOMARKT

HOFBÄCKEREI STEINGRABER
Vagen im Mangfalltal seit 1876
biologisch dynamisch

GESCHMACKVOLL INS NEUE JAHR!

WIR WÜNSCHEN SCHÖNE FEIERTAGE!

Ab sofort 24/7 bei uns einkaufen! Getränke, Molkerei-, Wurst- & Backwaren im Steingraber Verkaufsautomat

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 *Schloßbergmarkt: Achtung Winterpause im Januar*	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

Ob gebraucht oder neu:
Mit dem Sparkassen-Autokredit erreichen Sie zu sicheren, fairen Konditionen Ihr Ziel. Jetzt Kredit sichern.

spk-ro-aib.de

Weil's um mehr als Geld geht.

Sparkasse
Rosenheim-Bad Aibling

SCHLAMP IMMOBILIEN
EXPERTEN FÜR BEWERTUNG UND VERKAUF

Theresienhäuser

Neubau von 1x Einfamilienhaus + 2x Doppelhaushälften in verkehrsgünstiger Ortsrandlage von Bad Aibling

- Modernes Wohnen für Familien, Preis ab 888.000€
- alle Häuser mit Garten und gemütlicher Südterrasse
- Wohnflächen: ca. 155 m² (EFH) + 134 m² (DHH)
- massive Bauweise mit dezentralem Lüftungssystem
- energieeffizientes Heizen dank Wärmepumpe + Fußbodenheizung
- Garage + Stellplatz zu jedem Haus
- Hobbykeller-Ausbau auf Sonderwunsch möglich
- hochwertige und moderne Ausstattung
- Bauherr & Handwerker aus der Region
- Fertigstellung Frühjahr 2025

Direkt vom Bauherren
Pro-visions frei!
Fertigstellung Frühjahr 2025

Vertriebskontakt:
Robert Schlamp Immobilien e. K.

+ 49 (0) 8062.90 88 0
E-Mail: post@schlamp-immobilien.de

Ein Projekt der
ECO Bauträger GmbH

UNTERNEHMENSGRUPPE SCHLAMP
Immobilien | Hausverwaltung | Bauträger | Abrechnungsservice | Heizkostenerfassung