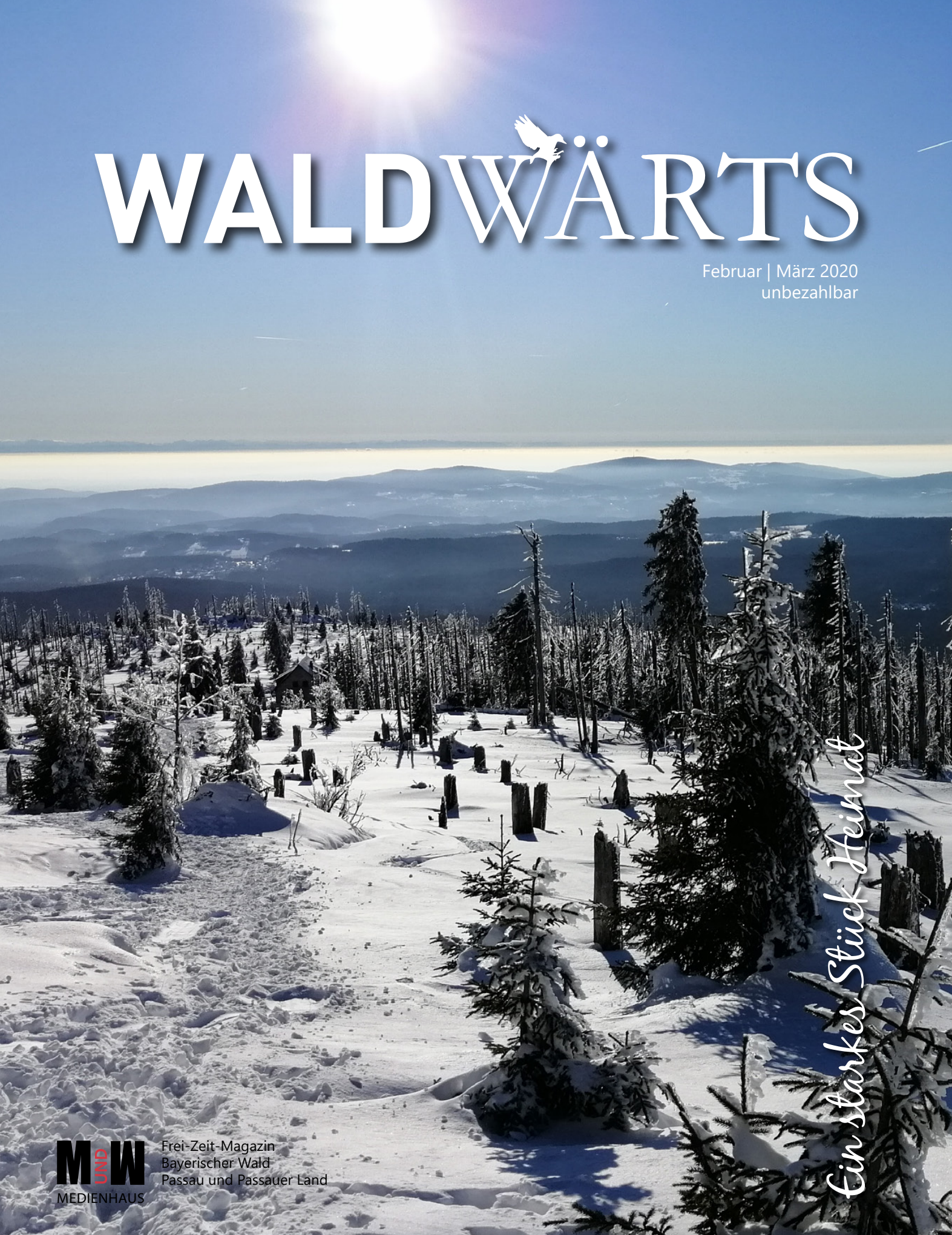
WALDWÄRTS

Februar | März 2020
unbezahlbar



Ein starkes Stück Heimat

MW UND MEDIENHAUS

Frei-Zeit-Magazin
Bayerischer Wald
Passau und Passauer Land

WALDWÄRTS

DIY – Do It Yourself-Bastelei: Vogelhäuschen mit Farbe und Pfiff 4

„Habe de Ehre“ – Lena Schandra im Gespräch 5

Achtsames Leben – mit Ängsten umgehen lernen ..... 8 - 9

Helau! Willkommen in der närrischen Zeit mit der Thyrnauer Faschingsgilde ..... 10 - 11

Waidlakünstler Josef Fruth – seine Werke und sein Wirken..... 14 – 15

Schönes aus Wachs – Kerzenkunst ..... 16 - 17

Kräuterweiberl 19

Veranstaltungen..... 20 - 21

Gartentipp 30

Eichinger Holz-, Holz-Alu, EiTec®- und EiCor®- Wintergartensysteme

patentgeschützt und ausgezeichnet mit:

Bundespreis 2003 Bayerischer Staatspreis 2005

EICHINGER WINTERGÄRTEN

Eichinger Schreinerei GmbH • Rothof 33 • 94152 Neuhaus/Inn • Tel. +49 (0) 8503 / 15 94 • Fax +49 (0) 85 03 / 5 29 • info@eicor.de • www.eicor.de

Zwischen den Zeiten

Obwohl der Winter eigentlich gar keiner war, freuen wir uns auf das Frühjahr. Im Moment sitzen wir irgendwie zwischen den Jahreszeiten, erwarten schon sehnsüchtig die ersten Blüten und haben die Dunkelheit ebenso satt wie die kurzen Tage dieses Möchtegern-Winters, den kaum eine Schneeflocke erhellt hat. Umso wichtiger ist es, dass der bevorstehende Endspurt der närrischen Tage, die Faschingsumzüge und bunten Feiern in der Region Spaß und Unterhaltung bringen, bevor die Fastenzeit beginnt. Danach haben wir Zeit, Einkehr zu halten und Verzicht zu üben. Vorher aber darf nach Herzenslust ausgelassen gefeiert werden, mit bunten Masken und lautem Radau. Lesen Sie, liebe Leserinnen und Leser, in dieser Ausgabe über die Thyrnauer Faschingsgilde, über Kunstwerke aus Wachs, über die Künstlerfamilie Fruth und nicht zuletzt über die Tourismusleiterin Ilztal & Dreiburgenland Lena Schandra, mit der wir uns über ihre Arbeit und die gesteckten Ziele für die Region unterhalten haben. In diesem Sinne wünschen wir Ihnen viel Spaß im Fasching und genauso viel Disziplin während der Fastenzeit.

Ihre Doris Blöchl
und das WALDWÄRTS-Team

PIEPS – WAS ZWITSCHERT DENN DA?

Unser Futtervogel Henri: Futterstelle und Recyclingprojekt in einem!

Von Bettina Lehner

Kinder aufgepasst: Unser neues Do it yourself ist bestimmt das Richtige für euch! Diesmal wird nämlich nicht nur etwas Hübsches, sondern auch wirklich Wichtiges gebastelt. Unser Futtervogel Henri versorgt nämlich die heimischen Vögel mit leckeren Körnern und Vogelfutter – gerade im Winter ist es wichtig, an unsere gefiederten Freunde zu denken. Also helft gerne mit, unsere Vögel mit ausreichend Futter zu versorgen! Nebenbei sieht der kleine Vogelfreund auch super im Garten aus – und er fliegt garantiert nicht so schnell davon!

Foto: MuW/b.lehner

Zum Nachbasteln benötigt ihr einen leeren, ausgewaschenen Milchkarton, eine Schere und ein Stanley-Messer (fragt am besten Mama oder Papa um Hilfe beim Ausschneiden), Farbe nach eurer Wahl (entweder wasserfeste Acrylfarbe oder Ähnliches, auch Lackspray ist möglich – wichtig ist nur, dass die Farbe Wind und Wetter gut aushält) und Holzstöcke eurer Wahl (kleine Stöcke könnt ihr bei eurem nächsten Spaziergang durch den Wald sammeln). Malt oder lackiert den ausgewaschenen und getrockneten Milchkarton in eurer Grundfarbe (Mama oder Papa helfen euch dabei bestimmt gerne) und lasst die erste Schicht gut trocknen. Anschließend könnt ihr nach euren Vorstellungen Augen, Schnabel und Mund malen (es kann natürlich auch ein ganz anderes Tier als ein Vogel werden – schickt uns gerne Fotos eurer fertigen bunten Tiere per E-Mail an redaktion@muw-werben.de, damit wir eure Kunstwerke bestaunen können!). Lasst die Farbe wieder gut trocknen. Euren eigenen Henri könnt ihr natürlich so bunt und kreativ gestalten, wie es euch gefällt! Wenn ihr wollt, könnt ihr auch Knöpfe, Kulleraugen, Holzstäbchen oder sonstige kleine, wasserfeste Dinge am Karton befestigen, das funktioniert mit einer Heißklebepistole. Jetzt geht's ans Eingemachte: am besten klappt das Ausschneiden, wenn ihr euch vorher das Loch und die Flügel aufzeichnet. Achtet dabei darauf, unten genug Platz zu lassen für das Futter, welches später eingefüllt wird. Ob das Futterloch aber rund, eckig oder oval ist, das könnt ihr natürlich selber entscheiden! Auch mehrere Löcher sehen super aus – dann können zwei, drei oder sogar vier Vögel gleichzeitig zum Futterbuffet! Lasst euch beim Schneiden von einem Erwachsenen helfen. Zum Schluss müsst ihr noch kleine Löcher für eure Holzstäbe in den Karton machen und diese dann durchstecken – damit es sich die Vögel bei den Körnern gemütlich machen können. Jetzt fehlt nur noch ein Draht oder eine Schnur zum Befestigen der neuen Futterstelle – und schon könnt ihr darauf warten, dass sich die ersten Vögel den Bauch vollschlagen!

„Habe de Ehre“

Lena Schandra

Mit Lena Schandra hat die ARGE Ilztal und Dreiburgenland kürzlich ein neues Gesicht bekommen. Seit August 2019 ist die 27-Jährige für 18 Gemeinden touristisch zuständig. Die gebürtige Kumreuterin ist viel in der Welt herumgekommen und freut sich jetzt umso mehr, ihre Erfahrungen in der Heimat einzubringen und die Region mit ihrer Arbeit zu unterstützen. Als Ansprechpartnerin für die Tourismusbeauftragten der einzelnen Gemeinden, der Bürgermeister, aber auch der Betriebe, die sich vernetzen möchten, ist ihr Aufgabenbereich vielfältig.

„Frau Schandra, wie gefällt Ihnen Ihre neue berufliche Heimat, die ARGE Ilztal & Dreiburgenland?“

„Diese Frage kann ich eindeutig mit ‚sehr gut‘ beantworten. Die Möglichkeiten, die unsere Region touristisch gesehen bietet, sind noch lange nicht ausgeschöpft. Wobei dies nur einer unter vielen Punkten ist, die uns als ARGE am Herzen liegen. Die Vernetzung heimischer Betriebe und die Einbindung der Menschen vor Ort sind uns genauso wichtig.“

„Genau deshalb finden auch viele Veranstaltungen statt, die auf den ersten Blick nicht viel mit Tourismus zu tun haben, die Teilnehmer aber vollauf begeistern.“

„Sie meinen sicher unsere drei Leuchtturmprojekte „Genuss am Fluss“, „Aufg‘scheicht“ und den „Foixmusifetz“. Da erleben wir eine sehr große Resonanz, die Karten sind jedes Jahr schnell vergriffen. In meinen Augen ist das ein guter Schritt, um den Menschen vor Ort etwas zu bieten.“

„Wie kommt‘s, dass Sie Ihren beruflichen Weg auf der Tourismusschiene beschreiten?“

„Ich bin nach dem Abitur 2011 selbst viel gereist, war ein halbes Jahr in Neuseeland und wollte mich in eine Richtung orientieren, wo ich viel mit Menschen zu tun habe und im Team etwas verändern kann. Trotz meiner vielen Auslandsaufenthalte war mir meine Heimat immer wichtig. Nach meinem Tourismusmanagement-Studium absolvierte ich ein Auslandssemester in Innsbruck sowie ein Auslandspraktikum auf den Philippinen. Im Anschluss legte ich in Freyung meine Bachelorarbeit ab und vertiefte dann in Nicaragua meine Spanischkenntnisse. Meinen Masterabschluss habe ich 2016 in Angriff genommen, erst in Dänemark, später wieder in Innsbruck, wo ich 2018 meine Masterarbeit geschrieben habe. Es folgte ein viermonatiger Aufenthalt in Peru und Ecuador.“

„War das nicht auch sehr anstrengend?“

„Erst, wenn ich zwischendurch immer mal wieder nach Hause gekommen bin, ist mir bewusst geworden, dass die vielen neuen Eindrücke erst verarbeitet werden müssen. Ich habe viel gesehen, viel gelernt und meinen Horizont erweitern können. Das hilft mir bei meiner jetzigen Arbeit.“

„Vernetzung ist dabei ein Hauptthema. Können Sie das näher erläutern?“

„Sicherlich sind die Touristikbetriebe Hauptansprechpartner für uns als ARGE, zum Beispiel im Bezug auf Übernachtungszahlen. Aber der Gast soll unserer Meinung nach die Region kennenlernen. Da gehört der Bäcker und der Metzger im Ort genauso dazu wie heimische Brauereien oder Restaurants. Dabei ist nicht der Massentourismus das Ziel. Vielmehr möchten wir die Menschen an die Region binden und ihnen viel mitgeben. Dazu haben wir auch ein Partnernetzwerk ins Leben gerufen, um einen breiten Austausch und viel Inspiration zu ermöglichen. Zudem legen wir den Fokus auf die Außendarstellung der Region mit Hilfe der Website www.ilztal.de und Social Media.“

„Das klingt nach einem langfristigem Ziel.“

„Ja, wir denken da schon einige Jahre voraus. Kurzfristig lässt sich ein solches Mammutprojekt nicht umsetzen. Eine tolle Sache ist unser Auftritt auf der Dreiländermesse oder auch die Erstellung gemeindeübergreifender Wanderkarten.“

„Sie sind Teil einer Wirte- und Bäckersfamilie. Sind Sie selbst auch noch nah am Gast?“

„Ja, ich habe zwischendurch immer daheim im Wirtshaus ausgeholfen und bedient. Das war ein guter Ausgleich und man bekommt viel von den Gästen mit. Davon profitiere ich selbstverständlich bei meiner Aufgabe rund um die touristische Entwicklung. Es gibt eben viel mehr als einen „All-inclusive-Urlaub! Der Gast schätzt die Mentalität der Einheimischen, die Gastfreundschaft und unsere herrliche Landschaft!“

Interview: Doris Blöchl

Der Dachs auf dem Vormarsch

Weigerstorfer Haustechnik informiert über das Heizsystem der Zukunft

Über das „Heizsystem der Zukunft“ wurde kürzlich bei Weigerstorfer Haustechnik in Freyung informiert. Der „Dachs“ ist auf dem Vormarsch - das intelligente Blockheizkraftwerk kombiniert Heizen mit einer cleveren Energieerzeugung. „Mit dem Dachs leisten Sie nicht nur einen wertvollen Beitrag zum Umweltschutz, sondern sind auch unabhängiger vom öffentlichen Stromversorger“, erklärte Helmut Weigerstorfer den Gästen beim Infoabend.

Dass das Interesse an der intelligenten Kraft-Wärme-Kopplungsanlage ungebrochen groß ist, bewies das volle Haus bei Weigerstorfer. „Mister Dachs“ Helmut Weigerstorfer begrüßte die Gäste, bevor ein Fachvortrag von Dipl.-Ing. (FH) Dominik Bukoll folgte. Er erklärte anschaulich die Arbeitsweise des Dachs, der zugleich Heizung und Stromaggregat ist. Beim Heizen wird Strom mittels eines Generators erzeugt. Auf diese Weise entsteht rund 40 Prozent weniger CO_2 Ausstoß, als bei einer getrennten Erzeugung von Strom und Wärme in Deutschland üblich ist. Gerade in Zeiten des ständigen Stromkosten-Anstiegs ist der Dachs eine wirkungsvolle Ergänzung - zumal es ihn für jede Gebäudegröße gibt! Ein zusätzliches Zuckerl ist die staatliche Förderung für den Dachs, welcher auch von der Energiesteuer befreit ist. „Noch nie waren die Fördermittel und Möglichkeiten so hoch“, erklärte Dominik Bukoll.

„Jeder sollte Verantwortung übernehmen für die Welt, in der wir leben. Mit einem Dachs in Ihrem Haus oder Unternehmen gehen Sie einen großen Schritt in die richtige Richtung. Eine Investition in den Dachs zahlt sich in jedem Fall aus - das verspreche ich Ihnen!“, resümierte Helmut Weigerstorfer.

Großer Aktionstag bei Weigerstorfer Haustechnik in Freyung - mit vielen tollen Angeboten am 28. Februar 2020 von 09.00 bis 17.00 Uhr

Jeder Besucher erhält ein hochwertiges, doppelschaliges Glas samt Teestick!

CLAGE

Kochend- und Trinkwassersysteme
Zip HydroTap®
Zip Hydroboil®

Und es hat „Zip“ gemacht:

Zip HydroTap® ist ein Trinkwassersystem, das den Kauf von Wasserflaschen überflüssig macht. Das System liefert kochendes, gekühltes und sogar mit Sprudel versetztes Wasser direkt aus der Armatur. Es ist hervorragend geeignet für die Getränkezubereitung in Küchen von Büro- und Gewerbegebäuden sowie in modernen Privathäusern. Weigerstorfer Haustechnik berät Sie gern über die innovativen Mischbatterien!

Helmut Weigerstorfer (Foto links oben) und Dipl.-Ing. (FH) Dominik Bukoll (Foto rechts unten) informierten die zahlreich erschienenen Gäste in Freyung über den Dachs. Der erste Weigerstorfer Dachs-Kundendienstmonteur, Leo Eckerl (Foto rechts oben, rechts), führte das innovative Blockheizkraftwerk im Heizraum vor.

In der Kürze liegt die Würze!

DER DACHS...

1. mocht dein Strom
2. mocht a bacherlwarme Stubn
3. is a Goidgruam
4. bodenständig & brutal zuverlässig
5. is a Preisträger

SENERTEC energie.anders.leben

Der Dachs.
Die Kraft-Wärme-Kopplung

Denken Sie bei der Anschaffung einer neuen Heizung einen Schritt weiter **– denken Sie an den Dachs.**

WEIGERSTORFER
Haustechnik

www.weigerstorfer.de

94078 Freyung • Ahornöder Str. 9 – 13 • Tel. 08551 589-0
80939 München • Maria-Probst-Str. 22 · Tel. 089 579 576-0

Wie entstehen Angststörungen?

DIE ANGST BESIEGEN

Von Silvia Braumandl

Das Gefühl der Angst kennt jeder Mensch. Sie bewahrt uns vor Gefahren und wirkt somit wie ein Schutzschild. Eine gesunde Angst ist also ganz normal und (über-)lebenswichtig. Der Mensch in der Steinzeit reagierte auf Gefahr mit Angriff oder Flucht. Der Körper reagiert sofort. Die Muskeln spannen sich an, das Herz schlägt schneller und Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol durchfluten den Körper. In solch einer Situation sind Körper und Geist hochkonzentriert, hellwach und die Leistungsfähigkeit steigt. Ist die Gefahrensituation vorbei, klingen die Stresshormone wieder ab und Entspannung stellt sich ein. Eine ganz natürliche Reaktion.

Doch die gesunde Angst kann außer Kontrolle geraten und krankhaft werden. Dann spricht man von einer Angststörung. Menschen mit einer Angststörung zeigen starke körperliche Reaktionen wie z.B. Schweißausbrüche, Herzrasen oder Schwindel, obwohl es dafür keinen wirklichen Grund gibt. Die übersteigerte Angst kann kaum oder gar nicht mehr kontrolliert werden. Erst wenn eine Angst unangemessen stark ist und in keinem Verhältnis zur Situation steht, spricht man von einer Angststörung. Typisch für eine Angsterkrankung ist das Vermeidungsverhalten: Aus Angst vor erneuten Symptomen beginnen die Betroffenen, bestimmte Situationen oder Objekte zu meiden. So versuchen zum Beispiel Menschen mit Flugangst, den nächsten Flug zu umgehen, manche verlassen das Haus nur noch in Begleitung – oder auch gar nicht mehr.

Arten der Angststörung sind:

Agoraphobie: Diese Menschen meiden bestimmte Orte oder Situationen wie etwa öffentliche Plätze, Aufenthalt in Menschenmengen, Reisen im Zug, Bus oder Auto. Personen mit Agoraphobie fürchten, während einer Panik nicht flüchten zu können oder sie haben Angst, im Notfall keine Hilfe zu bekommen.

Soziale Phobie: Diese Personen haben eine übertriebene Angst vor sozialen Situationen (z.B. Treffen fremder Personen, im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit stehen). Das ganze Verhalten übersteigt bei weitem eine normale Schüchternheit. Es zeigt vom niedrigen Selbstwertgefühl. Typische Symptome können sein wie erröten, zittern, Übelkeit, Harndrang.

Spezifische Phobien: Darunter fallen Ängste vor bestimmten Objekten oder Situationen wie z.B. vor Spinnen, Blut, dem Fliegen oder vor geschlossenen Räumen (Klaustrophobie).

Panikstörung: Von einer Panikstörung spricht man, wenn plötzlich auftretende Panikattacken mit starkem Angstgefühl und körperlichen Reaktionen auftreten. Innerhalb weniger Minuten steigert sich die Angst zu einem Höhepunkt und flaut dann langsam ab. In der Attacke kann der Betroffene Todesangst empfinden.

Generalisierte Angststörung: Bei der generalisierten Angststörung stehen unbestimmte Ängste und Gefühle der Anspannung im Vordergrund. Die Angst kann sich auf unterschiedliche Lebenssituationen aus dem Alltag beziehen. Diese Menschen machen sich nahezu permanent Sorgen z.B. um ihre Angehörigen. Oft leiden die Betroffenen an starker innerer Anspannung, Ruhelosigkeit, übermäßiger Wachsamkeit und erhöhter Aufmerksamkeit bis hin zur Reizbarkeit. In Deutschland leiden schätzungsweise 15 Prozent der Bevölkerung unter irgendeiner Form von Angststörung. Frauen erhalten die Diagnose deutlich häufiger als Männer. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass wohl unterschiedliche Faktoren im Zusammenspiel die Wahrscheinlichkeit für eine Angststörung erhöhen können. Traumatische Ereignisse in der Kindheit, aber auch in der aktuellen Lebenssituation, können eine Angststörung begünstigen. Dazu zählen zum Beispiel ein Todesfall in der Familie, Scheidung der Eltern, sexueller Missbrauch, eine lebensbedrohliche Erkrankung oder der Verlust des Arbeitsplatzes. Bestimmte Erziehungsprogramme wie Überbehüten oder auch Abweisung und Ablehnung können sich ungünstig auswirken.

Die Angst überwinden

Je früher Personen mit einer Angststörung eine angemessene Behandlung bekommen, desto größer ist auch die Chance auf Heilung. In den meisten Fällen lässt sich eine Angststörung gut therapieren. Als erstes gilt es zu verstehen, dass sich Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen gegenseitig beeinflussen und welche Denkabläufe und Verhaltensweisen dazu führen, dass die Angst aufrechterhalten wird. Ein kurzes Beispiel macht das deutlich: Frau D. kommt beim Joggen im Wald ein Mann entgegen. Frau D. hat den Gedanken, der Mann könnte ihr was Böses antun. Frau D. erinnert sich an den Zeitungsbericht, dass eine Frau beim Joggen überfallen wurde. Frau D. stuft die Situation als gefährlich ein, bekommt Angst und läuft schnell heim. Eine andere Frau würde dieselbe Situation möglicherweise ganz anders bewerten. Sie würde den Mann freundlich grüßen und in Ruhe ihre Joggingrunde ausdehnen. Es hängt maßgeblich davon ab, welche Erfahrungen in der Vergangenheit gemacht wurden. Bestimmte Ereignisse oder Erfahrungen können dazu führen, dass ein Mensch fehlerhafte beziehungsweise für ihn ungünstige Überzeugungen entwickelt. Regelmäßige Bewegung und gezielte Entspannung zur Stressreduzierung steigern das persönliche Wohlbefinden und tragen dazu bei, das Angstniveau zu senken. Viele Angstpatienten profitieren von regelmäßigen Entspannungsübungen.

Hilfe zur Selbsthilfe

Darunter versteht man, dass die Betroffenen im Alltag möglichst viele Gelegenheiten nutzen, um angstbesetzte Situationen zu bewältigen. Dabei kann man Schritt für Schritt vorgehen, indem man mit einfacheren Situationen startet und sich langsam an schwierigere heranwagt. Eine weitere Möglichkeit ist, sich direkt in die schwierige Situation hineinbegeben, wenn der Mensch sich dies zutraut. Wichtig ist, dass man keinesfalls mitten in der Situation abbricht. Das Durchleben von angstbesetzten Situationen steigert das Selbstwertgefühl, das Selbstwirksamkeitserleben und reduziert das Angsterleben in der Situation und die Erwartungsangst. Erfahrungsgemäß ist es wichtig und sinnvoll, sich bei Angststörungen professionelle Unterstützung zu holen.

Der prunkvolle Hofstaat der Faschingsgilde Thyrnau mit den aktuellen Prinzenpaaren in der Mitte und dem neuen Präsidenten Christoph Heinze (hinten Mitte). Fotos: Verena Mautner

NARRISCHE TAGE IM FEBRUAR

Von Doris Blöchl

Der Fasching in Thyrnau hat eine lange Tradition. Seit der Saison 1981/82 tanzen sich die Gardemädchen professionell durch die närrische Zeit, finden Bälle, bunte Abende und ein hervorragend besuchter Faschingszug durch die Hofmark statt.

Die Organisation ist inzwischen ein wahres Mammutprojekt, müssen doch viele Rädchen ineinander greifen, um reibungslose Abläufe zur Unterhaltung der Zuschauer und Faschingsfreunde zu garantieren. Der oberste „Kopf“ der Faschingsgilde Thyrnau ist seit dieser Saison Christoph Heinze. Wie zuvor sein Vater, der damals der erste Faschingsprinz der Gilde war, schnuppert auch Christoph schon seit einigen Jahren „Faschingsluft“. Seit 2014 ist er Mitglied, ab 2015 auch im Elferrat. 2019 übernahm er nun das Amt des Präsidenten von Andreas Zeilberger. Im Gespräch zeigt sich, dass Christoph mit der notwendigen Ruhe und Gelassenheit an seine neue Aufgabe herangeht, auch wenn ab und zu schon ein wenig Aufregung mit im Spiel ist. „Die heiße Phase steht nun unmittelbar bevor, die bunten Abende und der Faschingszug, die vielen Termine unserer Faschingsgilde – das alles ist nur mit der Hilfe sämtlicher Beteiligter möglich. Zum Glück sind viele Mitglieder schon seit Jahren dabei, waren selbst Gardemädchen und helfen heute als Trainerinnen und Organisatorinnen mit“, so Christoph Heinze. Er gibt zu, bei seiner ersten Moderation schon ziemlich nervös gewesen zu sein. „Ich möchte fast sagen, dass ich in meinem Leben noch nie so aufgeregt war“, lacht er, „aber als die erste halbe Stunde `rum war, lief es reibungslos. Man bekommt dann mehr Sicherheit.“ Erster offizieller Termin war in dieser Saison der traditionelle Rathaussturm am 11.11.2019 mit dem Inthronisationsball für das Prinzenpaar Daniel I. und Tamara I. „Zum Glück haben wir für unsere Veranstaltungen das Kurgästehaus in Kellberg zur Verfügung“, so der neue Präsident. „Insgesamt werden in einer Saison knapp 90 Gardetänze absolviert, unsere Gardemädchen beginnen bereits im Mai mit den Proben. Die Männergarde und die Kinder fangen etwas später an, aber es sind schon eine ganze Menge Termine für die Beteiligten. Zum Glück ziehen alle an einem Strang und meist ist die ganze Familie faschingsverrückt. Sonst würde das nicht funktionieren.“

Der neue Faschingspräsident in Thyrnau: Christoph Heinze.

Die Gewänder sind individuell passend angefertigt und auf den Leib geschneidert – sowohl für die Gardemädchen als auch für das Prinzenpaar. „Unsere Hofschneiderin Evi Lukesch näht die Kleider. Sie nimmt eine wichtige Rolle im Hintergrund ein, ohne die wir wirklich aufgeschmissen wären“, erklärt Christoph. Für ein Kleid der Gardemädchen mit der kompletten Ausstattung dazu darf man alles in allem schon rund 1000 Euro veranschlagen. Es sind also durchaus wertvolle Gewänder, die da im Fasching zum Einsatz kommen. „In unserer Kindergarde müssen die Gewänder natürlich immer wieder angepasst werden – schließlich wachsen die Kinder noch raus. Die Mädchen sind im Grundschulalter, von der ersten bis zur fünften Klasse.“ Über Nachwuchs braucht sich die Thyrnauer Faschingsgilde keine Sorgen zu machen. „Es gibt viele interessierte Mädchen, die in der Kindergarde mittanzen möchten. Wir können gar nicht alle aufnehmen, die Plätze sind ja auch begrenzt.“

Als Faschingspräsident hat Christoph Heinze die Aufgabe, Zeitpläne und Abläufe mit zu erstellen und zu überwachen, Moderationen von Veranstaltungen zu übernehmen und den Verein zu repräsentieren. Gerade im Faschingsendspurt sind das auch für ihn zahlreiche Termine. „Ich bin in der glücklichen Lage, mir meine Arbeitszeit teilweise flexibel einteilen zu können und habe so die Möglichkeit, den Anforderungen des neuen Amts gerecht zu werden. Und schließlich habe ich den Elferrat und die Mädels an meiner Seite. Zu allen unseren Veranstaltungen freuen wir uns über viele Zuschauer!“ Also, auf nach Thyrnau! Helau!

Die Prinzengarde aus dem Jahr 1981/82: ein Auszug aus der langen Faschingstradition in Thyrnau. Foto: Privat

Die Gruppe der Hofdamen besteht aus ehemaligen Gardemädchen und Trainerinnen. Foto: Verena Mautner

Die Thyrnauer Präsidenten seit der Gründung:

Eduard Moser, Gründungs- und Ehrenpräsident

Stefan Stemp, Ehrenpräsident

Christian Friedl

Andreas Zeilberger

Christoph Heinze

Bunte Abende der Faschingsgilde Thyrnau:

Am **1., 8. und 14. Februar,** jeweils um 20 Uhr finden im Kurgästehaus Kellberg die Bunten Abende statt. Kartenvorverkauf bei Lisa Sammer, Mo. - Fr. ab 17 Uhr unter Tel. 0151-15609783. Eintrittspreis: 10 Euro

Faschingsumzüge in der Region:

Büchlberger Gaudiwurm:
Samstag, 22. Februar ab 14 Uhr,
Thyrnauer Faschingsumzug:
Sonntag, 23. Februar ab 13.00 Uhr,
Röhrnbacher Faschingszug:
Sonntag, 23. Februar ab 13.30 Uhr
Hauzenberger Faschingszug:
Dienstag, 25. Febrar ab 14.00 Uhr

ECHT. TOLLE GESCHENKE.
VALENTINSTAG
IST WELLNESSTAG
VALENTINSSPECIAL FÜR ZWEI
· THERME EINS | Tageskarte
+ Aromaöl-Wohlfühlmassage | 25 min.
+ Relaxen mit Prosecco & Obst
+ Reservierter Ruhebereich | im Thermenbereich
+ Hauptgericht & ein Getränk
Ausschließlich einlösbar am 14. Februar.
Die Verfügbarkeit ist begrenzt, eine Anmeldung erforderlich.
THERME EINS
BAD FÜSSING
€ 56,-
Preis pro Person | €
Statt € 66,50
shop.thermeeins.de
Kurallee 1 | 94072 Bad Füssing
Tel. +49 (0) 8531 9446 0 | info@thermeeins.de
ECHT. ERHOLSAM.

Genießen Sie entspannte Stunden
im Karoli Badepark Waldkirchen.
Entdecken Sie auch den neu gestalteten
Kinderbereich mit tollen Wasser-Spielgeräten
und Kleinkindrutsche.
karoli badepark waldkirchen
Hallenbad
Mediterraneum
Sauna
www.karoli-badepark.de
VdK-Heim-Str. 1, D-94065 Waldkirchen, Telefon: +49 (0) 85 81-98 69 90, E-Mail: karoli-badepark@waldkirchen.de; www.waldkirchen.de
Hallenbad & Mediterraneum, Mo, Mi, Fr, Sa, So, Feiertage: 10 - 20 Uhr, Di + Do: 10 - 22 Uhr

ERLEBEN SIE SKIGAUDI PUR AUF MITTERDORFS IDYLLISCHEN PISTEN

Der Name „Gletscher des Bayerischen Waldes“ kommt nicht von ungefähr. Dank der hohen Schneesicherheit hat das Familienskigebiet Mitterdorf diesen Namen mehr als verdient. Hervorragend präparierte Pisten laden ein, um schwungvoll die Hänge hinunterzugleiten, die durch Schneekanonen gleichbleibend gute Schneeverhältnisse bieten.

Für die jüngsten Skifahrer bietet der Junior Ski Zirkus genau die passenden Bedingungen, um die ersten Schwünge zu versuchen. Um ganz komfortabel nach der Abfahrt wieder auf den Berg zu kommen, sind Zauberteppiche im Einsatz. In der Kinderskischule lernen die Kids sehr schnell. Wer noch keine eigene Ausrüstung besitzt, kann sich gerne beim Skiverleih das notwendige Equipment ausleihen. In Mitterfirmiansreut können sich die skibegeisterten Gäste aus dem Fundus der insgesamt drei Skiverleihe und Skiwerkstätten das Passende aussuchen. Kostenlose Bus- und Pkw-Parkplätze in großer Anzahl runden das umfangreiche Servicepaket am Skizentrum ab. Ein ganz besonderes Vergnügen bietet die Rodel- und Zi-Bob-Bahn auf der Almwiese. Mit einem überdachten Förderband geht es hinauf zum Startpunkt. Dieser Spaß ist außerdem wirklich günstig: für nur fünf Euro gibt‘s zwei Stunden Rodelspaß pur! Die Karten können direkt an der Talstation des Förderbandes gekauft werden. Insgesamt verfügt das Skizentrum Mitterdorf über vier Schlepplifte, einen Seillift, vier Zauberteppiche sowie eine Doppelsesselbahn. Wer sich statt der schnellen Abfahrt eher für die Langlaufvariante begeistert, findet auf den 23 Kilometern präparierter Ski- und Wanderwege beste Bedingungen. Neben den normalen Skikursen werden auch Langlauf- und Snowboardkurse abgehalten. Dank der Aufzugshilfen, Seillift und Förderbänder bietet das Skizentrum perfekte Möglichkeiten auch für Skifahrer mit Behinderung.

Herzlich Willkommen!

WOID-KÜNSTLER JOSEF FRUTH

Von Rudi Demont

Josef Fruths Atelier steht noch heute so, wie es der Künstler 1994 auf immer verlassen hat. Irgendwie hat es sogar den Anschein, er würde jeden Augenblick an seinen Arbeitsplatz zurückkehren. 1910 in Fürsteneck geboren, bildete sein Geburtsort Zeit seines Lebens quasi seinen Lebensmittelpunkt.

Werke im Atelier mit einem Foto Fruths oben im Hintergrund.
Fotos: MuW/r.demont

Seine Kindheit erlebte Josef Fruth in einem aufgelassenen Säumerwirtshaus an einem Seitenast des Goldenen Steiges. Das Dorfleben mit seinem Brauchtum sollte später seinen Niederschlag in seinem künstlerischen Schaffen finden. Die künstlerische Vita Fruths beginnt 1926 mit einem Studium an der Glasfachschule Zwiesel, deren Leitung seit August 2019 seinem Sohn Gunther anvertraut wurde. Gesundheitliche Probleme zwangen ihn, das Studium abzubrechen. Schon da schlug die Lyrik in ihm Wurzeln und half ihm wohl auch über die gesundheitlichen Gebrechen hinweg. Erste Gedichte entstanden. In den Folgejahren mit Weiterbildung in Malerei und Grafik beschäftigt, konnte er aber dem Wehrdienst und der Kriegsgefangenschaft nicht entkommen. Erst ab 1947 war er als freischaffender Künstler tätig. Nach dem Krieg konzentrierte Fruth sein Augenmerk auf die Menschen seiner Heimat. Die Rauhnacht, das Wolfaustreiben, die Dreschersuppen, der Bauernfasching und natürlich die Holzhauer waren Motive für seine kraftvollen Darstellungen. Mensch und Schicksal, Mensch und Naturgewalten – das menschliche Ringen mit dem unerbittlichen Schicksal, manchmal fast dämonisch dargestellt, bildeten einen weiteren Themenkreis, um den sich Fruths Arbeiten drehten. Seine Techniken waren vielfältig: Tempera, Kreide, Kohle, Tusche und Linolschnitt sowie die Hinterglasmalerei. Ein Dutzend Schulen im Landkreis stattete er mit seinen Bildern aus.

Tief verbunden mit der Heimat

Durch den engen Bezug zur Natur seiner Heimat war der Künstler besonders auch ein Mahner gegen Waldsterben und Umweltzerstörung. Diese Themen nahmen ab den 1970er Jahren einen immer breiteren Raum in seinen Werken ein. Manche betrachten ihn als einen der ersten Naturschützer Niederbayerns. Die Bücher seines guten Freundes Hubert Weinzierl vom Bund Naturschutz illustrierte er ebenso wie viele Bücher der Schriftsteller Schröng-hamer-Heimdal, Max Peinkofer, Max Matheis, Adalbert Pongratz und Hans Watzlik.

Kunst in Bild, Skulptur und Text

Diese Kontakte förderten wohl auch Fruths lyrische und schriftstellerische Ader. Der Schriftsteller existierte neben dem Künstler und ergänzte diesen in seinen Aussagen. In diesen beiden Facetten seines Lebens ist Fruth ein sehr genauer Beobachter, ja ein gesellschaftskritischer Geist. Der Glaube schwingt in vielen seiner Gedichte mit, vielleicht ein bisschen ein Gottsucher.

Im Laufe seines künstlerischen Lebens wurde Fruth mit vielen Preisen geehrt. 1970 Kulturpreis des bayerischen Waldvereins, 1971 Kulturpreis Ostbayern, 1979 Bundesverdienstkreuz, 1980 Naturschutzmedaille und 1990 der „Böhmerwälder Kulturpreis der Stadt Passau“. Viele Ausstellungen im In- und Ausland machten den Künstler weit über seine Heimat hinaus bekannt. Den Erhalt und das „Weiterleben“ seines Werkes machte sich der 2006 gegründete Atelierkreis Josef Fruth zur Aufgabe. Fruths Sohn Gunther ist derzeitiger Geschäftsführer. Neben seiner vielfältigen Tätigkeit als Schulleiter der Glasfachschule Zwiesel zeigt sich sein Wirken noch immer im künstlerischen Umgang mit Glas und der Landschaftsfotografie. Die Aufgaben, die sich der Atelierkreis gestellt hat, sind nicht nur der Erhalt des Ateliers von Josef Fruth, sondern auch Buchveröffentlichungen über den Künstler. Dazu gehört auch eine siebenbändige Werkreihe, die Organisation von Ausstellungen und der Erhalt von gefährdeten Fruth-Werken in den Schulen. Anlässlich des 100. Geburtstags von Josef Fruth kam der Künstlersteig von Fürsteneck dazu. Gunther Fruth lieferte Idee, Konzept und Gestaltung. Das Markierungszeichen des Weges entstammt einem Selbstportrait von Josef Fruth. An elf markanten Stationen des Weges gibt es Verweilpunkte mit Ruhebänken und Bannern mit Gedichten Fruths, die zum Nachdenken einladen. Das Auge kann so Landschaftsbilder sehen, die den Künstler zu vielen Gedichten und Malereien inspiriert haben. Vielleicht ist dies ein Eintauchen in seine Welt und das Spüren einer tiefen Verbundenheit mit Mensch, Tier und Pflanze seiner Heimat. „Jede Pflanze braucht ihr Wurzelland“, soll der Künstler einmal gesagt haben.

Gunther Fruth hält das Andenken seines Vaters Josef in Ehren und hat einen Künstlersteig mit dessen Werken errichtet. Er selbst ist Glasgestalter, Fotograf und Autor.

Ein Bewahrer und Seher

Gunther Fruth beschreibt die Intention seines Vaters Josef wie folgt: „Für mich wirkte mein Vater mit seinem Schaffen in Wort und Bild als Bewahrer und Seher zugleich. Aus der Erdscholle des Bayerischen Waldes stammend, wollte er die Erinnerung an die kulturellen Wurzeln und Werte dieser Landschaft wachhalten und zugleich mahnend der Vernichtung unseres einmaligen Lebensraumes entgegentreten.“ rd

Josef Fruth bei der Arbeit. Ihm lag seine Heimat, der Bayerische Wald, immer am Herzen.
Foto: Walter Koch

Filigrane Verzierungen auf Kerzen erfordern Fingerfertigkeit und Kreativität

KREATIVES AUS WACHS

Renate Schätzl braucht für ihre Arbeit eine ruhige Hand.
Foto: Christian Haasz

Von Rudi Demont

Es wird vermutet, dass das „Wachslicht“ – die Kerze – bereits vor rund 3.000 Jahren erfunden wurde. Die Kerzen der damaligen Zeit waren aber nicht das, was man heute kennt.

Im Vorderen Orient bestanden sie aus Stroh, Hanf oder Schilfrohr, das man entweder in Fett oder Harz tränkte. Etwa ab 600 v. Christus im alten Griechenland wurden Holz- und Kienspäne mit Öl und Fett getränkt – die alten Ägypter verwendeten Rhizinusöl. Die älteste heute noch erhaltene Wachskerze stammt aus dem ersten Jahrhundert n. Chr. und wird in der provenzalischen Stadt Vaison/la Romaine aufbewahrt. Für die schnelle Verbreitung der Kerze war die christliche Religion erheblich mitverantwortlich und auch heute ist die Kerze mit der Kirche eng verbunden. 1824 meldete der Chemieprofessor Eugene Chevreul ein Patent zur Kerzenherstellung aus Stearin – ein natürliches Wachs – an. Im Jahr darauf folgte das Patent für einen geflochtenen und chemisch konservierten Docht. Das war die Geburtsstunde der heutigen Kerze.

Individuelle Fertigung

Trotz der Fließbandherstellung gibt es noch einige wenige Kerzengestalterinnen, die in Handarbeit und Einzelanfertigung Kerzen kunstvoll verzieren. Das gilt vor allem für die sakralen Kerzen, deren Gebrauch in der christlichen Kirche genau geregelt ist. Renate Schätzl, wohnhaft in Trautmannsdorf, ist eine dieser sakralen Kerzengestalterinnen. Schon ihre Mutter hat sich mit dieser Arbeit beschäftigt. Bei der Verzierung der Kommunionskerze des Bruders sprang quasi der Funken über. Nach ihrer Ausbildung zur Diplom-Kauffrau lernte Renate Schätzl vier Jahre lang bei ihrer Mutter das Handwerk der Kerzengestaltung. Sie kauft die Kerzenrohlinge und veredelt sie ganz nach den Wünschen ihrer Kundinnen und Kunden. Dazu werden Wachsplatten verwendet, die sich bei Zimmertemperatur bearbeiten lassen. Natürlich kommt noch zusätzliches Material zur Verzierung hinzu. Jede Kerze ist ein Unikat, verziert in reiner Handarbeit.

„Bedruckte Kerzen, die als Massenware durch Druckmaschinen laufen, kommen bei unseren Unikaten nicht in Frage.“ bestätigt Renate Schätzl. Sie freut sich über die zunehmende Nachfrage bei der Kerzenkunst. „Viele Hochzeitspaare oder Firmen lassen sich die Kerzen für ihre Tischdekoration zur Hochzeit oder Firmenfeier individuell anfertigen. Zum anderen hilft die akribische Arbeit des Kerzenverzierens auch im Bereich der Therapie von auffälligen Kindern oder älteren Patienten – ich werde für kreative Therapiestunden gebucht“, so Renate Schätzl über ihre Arbeit.

Auch im Ausland begehrt

Nach wie vor haben aber die kunstvoll verzierten sakralen Kerzen die größte Bedeutung. Ihre Kerzen hat Renate Schätzl schon weltweit geliefert. Japan, China und Brasilien waren bisher die entferntesten Abnehmer. Ihre Vertriebsplattform ist das Internet mit eigener Homepage. Dort kann man sich Muster ihrer Kerzen anschauen und quasi vom Wohnzimmer aus die eigene Wunschkerze bestellen. Aber das Selbermachen ist vor allem für Kommunionkinder und Konfirmandinnen und Konfirmanden nach wie vor ein Thema. Jedes Jahr hat Renate Schätzl Kommuniongruppen zu Gast in ihrer Werkstatt. Dort dürfen die Kommunionkinder unter ihrer Aufsicht die eigene Kommunionkerze selbst verzieren. „Die Kinder sind mit großem Eifer dabei und sehr stolz auf ihre selbstverzierten Kommunionkerzen. Jede Kerze sieht anders aus und ist einzigartig, so wie das Kommunionkind selbst.“ freut sich Renate Schätzl. Für die Kerzen wählt Renate Schätzl gern moderne Motive. Betrachtet man die Kerzen aber genauer, sieht man schnell, dass ihnen eine uralte Symbolik zugrunde liegt. Das Kreuz, die Taube, der Regenbogen oder der Fisch begleiten fast die ganze christliche Geschichte. Doch ist es Renate Schätzl gelungen, alter Symbolik mit eigenen Ideen ein modernes Gesicht zu geben. Daneben hat sie viele eigene Motive auf der Basis sakraler Symbole entwickelt. Neben Kreativität ist eine gehörige Portion Fingerfertigkeit und eine ruhige Hand gefordert – insofern hat die Arbeit von Renate Schätzl fast schon einen meditativen Charakter und ist damit viel mehr als bloße Handarbeit.
Infos gibt‘s unter www.kerzenstadl.de

Mit großer Präzision wird mit dem Skalpell gearbeitet. Die Kinder dürfen ihre Kerze mit Hilfe von Renate Schätzl selbst gestalten (unten).
Fotos: Christian Haasz

EIN PERFEKTER *Valentinstag*

JETZT GUTSCHEINE SICHERN!

Denken Sie an den **Valentinstag**! Verschenken Sie **Wellness & schöne, unvergessliche Stunden** im Stemp. Darüber freut sich jeder! Unser **Wohlfühl-Gutschein** ist das perfekte Geschenk für jeden der Entspannung verdient hat.

Alle Infos unter:
www.das-stemp.de/gutscheine.html

Tannöd/Goldener Steig 24 | D-94124 Büchlberg | Tel. 08505 916790-0 | info@das-stemp.de | **www.das-stemp.de**

Wie wertvoll und lecker gesundes Essen ist, lernen die Kleinen am besten, wenn sie bei der Zubereitung helfen dürfen.
Foto: djd/Verlag Peter Jentschura/Shutterstock

VON ANFANG AN GESÜNDER ESSEN

Tipps von Dr. h.c. Peter Jentschura aus Münster, Experte für ganzheitliche Ernährungsfragen und Bestsellerautor („Gesundheit durch Entschlackung“):

1. Weniger Zucker: Maximal zehn Prozent der täglichen Gesamtenergiezufuhr sollten aus Zucker gewonnen werden, empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE). Kinder überschreiten diesen Wert bei uns um rund 75 Prozent. Tipp: Säfte und Softdrinks durch Wasser, ungesüßten Tee oder dünne Saftschorlen ersetzen.

2. Weniger Fertigprodukte: Ob Frühstücksflocken oder Tiefkühlgericht - auch hier verbirgt sich jede Menge Zucker, dazu oft ungesunde Fette und „leere“ Kalorien in Form von Weißmehl. „Gerade Kinder brauchen aber nährstoffreiche Mahlzeiten“, so der Fachmann.

3. Bewusster essen: Schon den Jüngsten kann man vermitteln, dass Essen wertvoll ist und unser Körper gesunde Lebensmittel braucht, um fit zu bleiben. „Leider vergessen das auch Erwachsene leicht.“

4. Bewegung einbauen: Nur jedes vierte Kind schafft es, täglich mindestens eine Stunde lang körperlich aktiv zu sein. Auch das zeigt die KiGGS-Studie. Bewegungsmangel fördert jedoch nicht nur Übergewicht, sondern begünstigt ebenfalls Beschwerden wie Kopf- und Rückenschmerzen.

5. Entspannt bleiben: „Viel ist erreicht, wenn man versucht, sich zu 80 Prozent an eine basenüberschüssige Kost zu halten.“ „Gehen Sie mit gutem Beispiel voran. Denn eine ungesunde Lebensführung ist nicht angeboren. Sie wird erlernt.“ djd

„Rana“ sind sehr gesund

DIE ROTE KNOLLE

Rote Bete kaufen und richtig lagern

Beim Kauf sollten die Knollen prall und die Schale glatt und unverletzt sein. Saftige grüne Blätter sind ein Zeichen für Frische. Eingelagerte Ware, die im Winter angeboten wird, hat natürlich kein Grün mehr. Kleinere Knollen haben ein feineres Aroma als große. Nach dem Entfernen der Blätter halten sich Beten, eingewickelt in Papier, bis zu vier Wochen im Kühlschrank. Wer selbst Rote Bete im Garten anbaut, kann sie nach der Ernte ähnlich wie Kartoffeln einlagern. Dafür eignet sich am besten ein kühler, dunkler Raum, etwa ein Keller. Auch zum Einwecken ist Rote Bete gut geeignet.

Inhaltsstoffe: So gesund ist Rote Bete

Rote Bete ist nicht nur kalorienarm, auf 100 Gramm kommen gerade mal 40 Kalorien, sondern auch sehr gesund. Sie enthält Folsäure, Eisen, Kalium, Magnesium, Zink, Vitamin B und C und liefert außerdem Eiweiß und reichlich Ballaststoffe. Ihren Namen verdankt sie dem Farbstoff Betanin (Betenrot), der für ihr purpurrotes Aussehen sorgt. Betanin gehört zu den sekundären Pflanzenstoffen (Flavonoiden), die als Antioxidantien freie Radikale abfangen und so das Immunsystem stärken.

Hauzenberg

FASCHINGSUMZUG
25.02.2020 | 14.00 Uhr
Hauzenberg

CHRISTIAN SPRINGER „ALLE MACHEN, KEINER TUT WAS“
28.02.2020 | 20.00 – 23.00 Uhr
Johannes-Gutenberg-Gymnasium

WOLFGANG KREBS „GEH ZU, BLEIB DA!“
20.03.2020 | 20.00 Uhr
Adalbert-Stifter-Halle

KASPERLTHEATER „KASPER BEI DEN DINOS“
22.03.2020 | 16.00 Uhr
Adalbert-Stifter-Halle

Freyung

„SHAMELESS JABBER“
28.02.2020 | 20 – 22 Uhr
FreYtagsbühne

34. KULTURKREIS-PREISVERLEIHUNG
07.03.2020 | 15.00 Uhr
Kurhaus im Stadtzentrum

GEWÖLBESITZWEIL
05.03.2020 | 18 – 22 Uhr
Volksmusikakademie

BRUNO JONAS „MEINE REDE“
19.03.2020 | 19.30 - 22 Uhr
Kurhaus, Stadtzentrum

„SACRED SILENCE“
27.03.2020 | 20 - 22 Uhr
FreYtagsbühne

Grafenau

KINDERFASCHING IN HAUS I. WALD
22.02.2020 | 14.00 - 17.00 Uhr
Veranstaltungshalle Haus i. Wald

KINDERFASCHING IN GRAFENAU
23.02.2020 | 14.00 - 17.00 Uhr
Mehrzweckhalle am Schwaimberg

FASCHINGSGAUDI AM STADTPLATZ
25.02.2020 | 13.00 - 18.00 Uhr
Infos unter www.grafenau.de

MUSIKKABARETT „UNGSCHMINGGD“
06.03.2020 von 20.00 - 22.00 Uhr
Hotel Postwirt

LANDLUFT-KONZERT
21.03.2020 von 20.00 - 22.00 Uhr
Hotel Postwirt

Waldkirchen

BUNTE ABENDE DES TSV
14. und 15.12.2020 | je 19.30 – 23.00 Uhr
TSV-Turnhalle, Jahnstraße

CHIEMGAUER VOLKSTHEATER
16.02.2020 | je 19 – 21 Uhr
Bürgerhaus

LITERARISCHES CAFÉ
20.02.2020 | 19.30 – 21.30 Uhr
Johannes-Gutenberg-Gymnasium

DA BOBBE - BAYRONMAN
21.03.2020 | 19 – 23 Uhr
Bürgerhaus

HELMUT SCHLEICH „KAUF DU SAU!“
27.03.2020 | 19 – 22 Uhr
Bürgerhaus

FRÜHJAHRSMÜDIGKEIT ODER SCHLAFSTÖRUNG?

Die Tage werden wieder länger, die Sonne scheint und die ersten Pflanzen blühen - der Frühling kommt. Die meisten Menschen freuen sich darüber, doch viele beklagen die damit einhergehende Frühjahrsmüdigkeit. Ursache dafür ist nach neuesten Erkenntnissen das Ungleichgewicht zweier Hormone: Das „Schlafhormon“ Melatonin und das „Glückshormon“ Serotonin, das für die Körperaktivierung und positive Stimmung verantwortlich ist. Doch dahinter kann auch eine ernsthafte Schlafstörung stecken wie der neue TV-Wartezimmer-Patientenfilm „Polygrafie“ jetzt erklärt.

Denn wer tagsüber oft müde oder erschöpft ist, kann unter gestörtem Schlaf leiden. Verringerte Leistungsfähigkeit und Reizbarkeit sind die Folgen - sowie damit einhergehend eine eingeschränkte Lebensqualität. Atemaussetzer, auch Schlafapnoe genannt, bleiben vom Schläfer selbst oft unbemerkt. Dabei kann eine Polygrafie sie nachweisen. Die Polygrafie erfasst in sechs Stunden Atemfluss und Atempausen, Sauerstoffsättigung im Blut, Hirnaktivität und Schlaftiefe (EEG), Herzfrequenz, Schnarchgeräusche sowie die Körperlage.

Patienten bekommen dafür ein „mobiles Schlaflabor“ mit nach Hause, so dass Sensoren die wichtigen Signale im Schlaf registrieren können. Im Normalfall führt jede Bewegung des Brustkorbs zu einem gleichmäßigen Atemzug. „Führen erschlaffte Gaumenmuskeln zu einem Verschluss der oberen Atemwege, sendet das Gehirn durch den Sauerstoffmangel eine Weckreaktion - und der Schlaf ist gestört und nicht mehr erholsam!“, erklärt Markus Spamer, Gründer und Geschäftsführer von TV-Wartezimmer, Europas größtem Gesundheits-TV-Netzwerk. In einigen Fällen kann eine anschließende Vorstellung im Schlaflabor nötig sein, um beispielsweise eine Schlafmaske anzupassen. Generell nimmt das Schlafbedürfnis mit zunehmenden Jahren kontinuierlich ab: Kinder brauchen definitiv mehr Schlaf als Erwachsene. Aber es ist nicht nur eine Altersfrage, sondern eben auch abhängig von der Jahreszeit, der Gesundheit und der Gewohnheit sowie vom Geschlecht - Frauen schlafen mehr als Männer.

Quelle: TV-Wartezimmer® Gesellschaft für moderne Kommunikation - MSM GmbH & Co. KG

Europa Therme Bad Füssing

Für alle, die schon alles haben:
Schenken Sie das Wertvollste – schenken Sie einen
WOHLFÜHL GUTSCHEIN
der Europa Therme Bad Füssing

GENIESSEN ERHOLEN ERLEBEN

Thermalbad:
07:00 - 19:00 Uhr
Mo., Mi., Fr. bis 22.00 Uhr

Saunabereich:
11:00 - 19:00 Uhr
Mo., Mi., Fr. bis 22.00 Uhr

Vital-Massage-Studio:
10:30 - 17:30 Uhr

europa therme
BAD FÜSSING

EUROPA THERME BAD FÜSSING

Kurallee 23 • D-94072 Bad Füssing • Telefon +49 (0) 8531/9447-0 • Fax +49 (0) 8531/9447-790 • info@europatherme.de • www.europatherme.de

Wenn die Natur
schon zuhause
beginnt.
GANZ SCHÖN JOSKO
Wenn die Natur uns immer umgibt und wir wirklich zur Ruhe kommen,
weil sich alle Sinne wohlfühlen. Dann ist das: Ganz schön Josko.
josko.de
josko
FENSTER & TÜREN

Jeep®

DAS ORIGINAL

ENTDECKEN SIE DIE JEEP® MODELLE.

Starten Sie jetzt Ihre eigene Legende und entdecken Sie Freiheit und Abenteuer – egal ob in der Natur oder auf den Straßen der Stadt. Zum Beispiel mit dem Jeep® Cherokee, dem Jeep® Renegade oder dem Jeep® Wrangler und modernsten Technologien wie der neuesten Generation der Uconnect™ Infotainmentsysteme mit Apple CarPlay- und Android Auto™-Integration.[1]

Besuchen Sie uns und entdecken Sie unsere attraktiven Angebote. Dabei können Sie selbst erleben, wie sich eine Legende anfühlt – am besten auf einer Probefahrt. Wir freuen uns auf Sie.

4 JAHRE JEEP GARANTIE Ohne Kilometerbegrenzung [2]

[1] Aufpreispflichtige Option bei Jeep® Renegade und Jeep® Compass; Serienausstattung bei Jeep® Cherokee, Jeep® Grand Cherokee und Jeep® Wrangler. Android Auto, Google Play und weitere Marken sind geschützte Marken von Google LLC. CarPlay ist ein eingetragenes Warenzeichen von Apple Inc.

[2] 2 Jahre Fahrzeuggarantie und 2 Jahre gleichwertige Jeep® Neuwagen-Anschlussgarantie Maximum Care der FCA Germany AG ohne Kilometerbegrenzung gemäß ihren Bedingungen.

Jeep® ist eine eingetragene Marke der FCA US LLC.

Ihr Jeep® Partner:

AUTOHAUS PLATZER & WIMMER GMBH

Autorisierter Jeep® Verkauf und Service.

GOLDENER STEIG 40
94116 HUTTHURM
Tel. 0049 8505 90000

info@platzer-wimmer.de
www.platzer-wimmer.de

Die Nummer Eins

Ausführlich getestet: Der neue Knaus VAN TI ist nicht nur auf der Messe CMT in Stuttgart verdienter Publikumsliebling

Knaus Tabbert setzt gerne neue Maßstäbe - so etwa im Dezember mit der Verkündung des Rekord-Jahresumsatz von 800 Millionen Euro im vergangenen Geschäftsjahr. Der Erfolg gibt der modernen Linie des Unternehmens recht: Erstklassige, innovative Reisemobile und Caravans bester Qualität garantieren eine lange Freude beim Campen.

Der neue VAN TI

Neues Jahr, neue Innovationen: „Der Wendige“ lautet der Spitzname des Knaus VAN TI Modells. Das teilintegrierte Wohnmobil ist das leichteste Fahrzeug seiner Klasse - bei kompakten Abmessungen bietet er enorm viel Platz und ein Maximum an Zulademöglichkeit. Das Team vom MuW Medienhaus hat den neuen Knaus getestet - und ist begeistert von dem modernen Multitalent.

Zugelassen für vier Personen, mit zwei Schlafplätzen und unglaublich viel Stauraum präsentiert sich der VAN TI in zwei unterschiedlichen Grundrissen. Beide punkten mit der dynamischen Frame-Optik und modernster Technik. So etwa die neuartige ServiceBox: Sie vereint alle wichtigen Funktionen und Anschlüsse eines Reisemobils zentral an einem Ort - für maximalen Bedienkomfort ohne langes Suchen. Neue Standards setzt Knaus Tabbert auch in Sachen Hygiene: In Kooperation mit BWT wurde ein Hochleistungs-Filtersystem entwickelt, welches sauberes Trinkwasser im Reisemobil garantiert. Dank einer einfachen Steckverbindung kann der Filter unkompliziert ausgewechselt werden - das bekommt garantiert jeder hin! Unser Testteam war aber in erster Linie von dem hochwertigen Interieur im VAN TI begeistert. Massive Gussroste, kratzfeste Edelstahl-Spülen, hochwertige Metallgriffe und massive Aluminium-Profile gehören ebenso zu den Knaus-Standards wie hochwertige Soft-Close Systeme und kratzfeste High-Pressure-Laminate (HPL) Oberflächen.

FOTOS: KNAUS-TABBERT

WIR BIETEN ZUKUNFT INNOVATIVE PRODUKTE QUALIFIZIERTE MITARBEITER

KNAUS TABBERT GMBH
Helmut-Knaus-Straße 1 • 94118 Jandelsbrunn • Germany

KnausTabbert
Wir bewegen

FOTO: MUW/M.WAGNER

VAN TI Steckbrief

zul. Gesamtgewicht:	3.500 kg	Höhe (aussen/innen):	276 / 196 cm
Länge (min/max):	559 / 703 cm	Heckgarage (max):	80 x 110 cm
Breite (aussen/innen):	220 / 205 cm		

Großer Erfolg bei der CMT

Nicht nur das MuW-Testteam war restlos begeistert vom neuen Knaus VAN TI - auch die Besucher der Messe CMT (Caravan - Motor - Touristik) in Stuttgart verliehen abermals Bestnoten für Knaus Tabbert. Bereits beim ersten Wochenende der weltweit größten Publikumsmesse für Tourismus und Freizeit konnte das Unternehmen aus Jandelsbrunn ein deutlich größeres Interesse und mehr verkaufte Fahrzeuge verbuchen als in den Vorjahren. Viele Gäste besuchten auch den Stand der erfolgreichen Vermietmarke RENT AND TRAVEL sowie die Knaus Tabbert-Innovationsbühne. Dort war von informativen Marken-Präsentationen über Vorträge von Kooperationspartnern bis zu Isa Speckmann vom Camping-Blog „Isas WoMo“ ein vielfältiges Programm geboten. Eine besondere Ehre wurde dem KNAUS L!VE I auf der CMT zuteil: Er wurde mit dem „European Innovation Award“ ausgezeichnet. Knaus Tabbert startet also mit Vollgas in ein erfolgreiches neues Jahrzehnt - und beweist einmal mehr das große Know-How einer Weltmarke.

Wild, rebellisch, einzigartig.

Das BMW 2er Coupé besitzt alles, was ein sportliches Coupé ausmacht. Sein unverwechselbar athletisches Design symbolisiert die Fahrdynamik, die es zum Besten seiner Klasse macht. Perfekte Achslastverteilung von 50:50 und kraftvolle BMW TwinPower Turbo Motoren zeichnen das Coupé ebenso aus wie intelligente BMW EfficientDynamics Maßnahmen. Die intensivste Form von Dynamik erlebt man im BMW M240i, wenn das Coupé in atemberaubender Geschwindigkeit von 0 auf 100 km/h beschleunigt. Getreu seinem Motto: Fahrfreude verdichtet.

Vorzeigeathlet für außergewöhnliche Erlebnisse: Das erste BMW 2er Gran Coupé führt eine neue charakterstarke Form der Souveränität in die Kompaktklasse ein. Extravagant, unkonventionell und individuell. Vor allem die kompromisslos kraftvolle Ästhetik unterstreicht seine sportliche Persönlichkeit. Mit perfekt aufeinander abgestimmten Fahrdynamik-Features und High-End-Technologien hebt das BMW 2er Gran Coupé Fahrfreude auf ein neues Level.

DAS ERSTE BMW 2er GRAN COUPÉ. JETZT BEI UNS.

Zelebriert einen unabhängigen Lebensstil und steht entschieden für Fahrspaß: Das erste BMW 2er Gran Coupé überzeugt mit einer provokanten Designsprache, mitreißender Fahrdynamik sowie auf Wunsch modernsten Connectivity-Technologien und Fahrerassistenzsystemen. Vereinbaren Sie jetzt Ihre Probefahrt.

BMW 218i Gran Coupé

Schwarz uni, Stoff Anthrazit, Modell Advantage, Comfort Paket, Business Paket, uvm.

Leasingbeispiel von der BMW Bank GmbH: BMW 218i Gran Coupé

Anschaffungspreis:	30.792,42 EUR	**36 monatliche**	
Leasingsonderzahlung:	6.666,00 EUR	**Leasingraten à:**	**199,00 EUR**
Laufleistung p. a.:	10.000 km	Sollzinssatz p.a.*:	3,49 %
Laufzeit:	36 Monate	Effektiver Jahreszins:	3,55 %
		Gesamtbetrag:	13.830,00 EUR

Ein unverbindliches Leasingbeispiel der BMW Bank GmbH, Lilienthalallee 26, 80939 München; alle Preise inkl. 19 % MwSt.; Stand 01/2020. Ist der Leasingnehmer Verbraucher, besteht nach Vertragsschluss ein gesetzliches Widerrufsrecht. Nach den Leasingbedingungen besteht die Verpflichtung, für das Fahrzeug eine Vollkaskoversicherung abzuschließen.
* gebunden für die gesamte Vertragslaufzeit

Wir vermitteln Leasingverträge ausschließlich an die BMW Bank GmbH, Lilienthalallee 26, 80939 München.

Zzgl. 990,00 EUR für Zulassung, Transport und Überführung.

Kraftstoffverbrauch innerorts: 7,3 l/100 km, außerorts: 4,3 l/100 km, kombiniert: 5,4 l/100 km, CO_2-Emission kombiniert: 123 g/km, Energieeffizienzklasse: B. Fahrzeug ausgestattet mit Schaltgetriebe.

Autohaus Richard Hable

Autohaus Richard Hable e.K.
Spitalstraße 33 [Firmensitz]
94481 Grafenau

Tel. 08552 9607-0
www.bmw-hable.de

Belastbare Böden unkompliziert selbst aufbringen!

NEUER GARAGENBODEN IN 12 STUNDEN

„Auto- und Motorradliebhaber sehen ihre Garage oft nicht nur als Abstellraum für ihre Fahrzeuge, sondern legen Wert auf ein gepflegtes Erscheinungsbild. Beschichtungen aus Polyurethan sind nicht nur leicht zu reinigen und belastbar, sondern lassen sich auch selbst auftragen“, berichtet Freddy Ahlers, Vertriebspartner und Importeur der aus den USA kommenden Bring-it-on-Produkte. Er gibt Tipps, wie Autoliebhaber und Hobbyhandwerker ihren Garagenboden erneuern:

Beschaffenheit des alten Bodens prüfen

Um eine Bodenbeschichtung aufzutragen, sollte der Beton beziehungsweise Estrich auf der ganzen Fläche fest sein, lose Teile abklopfen, mit Estrich auffüllen und anschließend abschleifen.

Untergrund reinigen

Grobe Verschmutzungen und lose Beton- und Lackstücke lassen sich mit einem Spachtel entfernen. Anschließend gilt es die gesamte Fläche von Sand und Staubresten zu befreien.

Beschichtungsfläche abkleben

Nach dem Austrocknen die zu beschichtende Fläche mit Tape abkleben.

Beschichtung aufbringen

Viele Beschichtungen aus Polyurethan bestehen aus den Komponenten Farbe und Härter, die Anwender mischen müssen. Diese Flüssigkeit dann gut dosiert auf die gewünschte Fläche aufbringen und glatt streichen. Anschließend Tape abziehen.

Untergrund aushärten lassen

Nach dem Auftragen muss die Beschichtung aushärten. Die Bodenbeschichtung Bring it on beispielsweise ist nach vier Stunden wieder begehbar und nach zwölf Stunden wieder befahrbar. Der neue Bodenbelag dient als Schutz vor Motoröl und anderen chemischen Flüssigkeiten, Schmutz sowie Reifenspuren und ist dabei kratz- und stoßfest.

Quelle: Borgmeier

Gartentipps für Februar - März

Erste Farbe

- Der Kompost soll im Februar abgedeckt werden, um zu viel Nässe und Fäulnis zu vermeiden und den Rotteprozess nicht zu stören.
- Der ausklingende Winter ist ein guter Zeitpunkt, um die Gartengeräte instand zu setzen.
- Im März können schon die ersten Kräuter ausgesät werden.
- Lavendel kann im März um etwa ein Drittel zurückgeschnitten werden.
- Rosen schneiden und düngen!
- Kübelpflanzen dürfen im März vom Winterschutz befreit werden, sonst kann es zu einem vorzeitigen Austrieb kommen
- Verwelkte Zweige der Hortensie entfernen!
- Stiefmütterchen und Primeln werden im März gepflanzt und sorgen für erste Farbtupfer.
- Sommerflieder kann jetzt zurückgeschnitten werden.

MuW-Zeitschriftenverlag GmbH
Goldener Steig 36
94116 Hutthurm
Tel. +49 (0)8505 86960-0
info@muw-werben.de
www.muw-werben.de

Geschäftsführer:
Matthias Wagner

Registergericht Passau HRB 1259
USt-ID-Nr. DE 172513050

Anzeigenleitung und verantwortlich für den Anzeigenteil:
Matthias Wagner

Redaktionsleitung:
Katharina Krückl

Verantwortlich für den Inhalt:
Doris Blöchl, Katharina Krückl

Redaktion:
Doris Blöchl

Layout:
Karl-Heinz Schoppa, Doris Blöchl

Titelfoto: Verena Scheer

MuW-Zeitschriftenverlag GmbH
Der Nachdruck ist nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages gestattet. Für unverlangt eingesandtes Text- und Bildmaterial wird keine Haftung übernommen.

Wichtiger Hinweis:
Alle vom Verlag gestalteten Anzeigen sind urheberrechtlich geschützt. Ihre Verwendung in anderen Medien kann nur mit Genehmigung des Verlages erfolgen. Dies gilt auch für bestehende Materialien des Kunden, die weiter verarbeitet wurden. Bei Zuwiderhandlung können rechtliche Schritte wegen Urheberrechtsverletzung eingeleitet werden.

Herausgeber:
MUND MEDIENHAUS

FITNESS-CHECK FÜRS AUTOFAHREN

Rückmeldefahrten stärken das Sicherheitsgefühl älterer Autofahrender

Michael Kreie ist seit 22 Jahren als Fahrlehrer in Bremen aktiv. Bei ihm machen nicht nur junge Menschen ihren Führerschein. Auch Ältere holen im Rahmen einer Rückmeldefahrt seine ehrliche Einschätzung dazu ein, wie sicher sie im Straßenverkehr unterwegs sind. Seine offene Art kommt bei den älteren Autofahrenden gut an. Manche wiederholen diesen Fitness-Check fürs Autofahren sogar einmal im Jahr.

Zu einer Rückmeldefahrt gehören auch eine Vor- und eine Nachbesprechung.Foto: djd/Birgit Betzelt/DVR

Umfrage: Große Offenheit älterer Autofahrender für Rückmeldefahrten

„So eine Fahrt vermittelt den Teilnehmenden ein sichereres Gefühl beim Autofahren“, sagt Kreie. Die Rückmeldung des Fahrlehrers helfe den Menschen sehr dabei, wieder sicherer zu fahren. Niemand muss zudem befürchten, dass der Führerschein in Gefahr ist. Die Rückmeldung soll lediglich der eigenen Einschätzung dienen und auf mögliche Risiken hinweisen. Doch trotz dieser optimalen Rahmenbedingungen haben bislang nur drei Prozent aller Autofahrenden über 65 Jahre dieses Angebot genutzt. Das hat eine repräsentative Umfrage unter 2.002 Personen ergeben, die der Deutsche Verkehrssicherheitsrat (DVR) beim Politik- und Sozialforschungsinstitut forsa in Auftrag gegeben hat. Dennoch erklärten sich 83 Prozent der befragten regelmäßig Autofahrenden ab 65 Jahren grundsätzlich bereit, ihre Fahrfähigkeit von Profis überprüfen zu lassen. Unter den 75- bis 79-Jährigen wären sogar 88 Prozent bereit, eine Rückmeldefahrt zu machen. Michael Kreie wundert das nicht: „Die Seniorinnen und Senioren wollen wissen, wo sie stehen. Sie wollen etwas für sich und die Verkehrssicherheit tun.“

Links abbiegen, richtig einfädeln und alle Verkehrszeichen wahrnehmen

Bevor die Rückmeldefahrt beginnt, klärt Kreie in einem Vorgespräch, wie oft man noch mit dem Auto unterwegs ist und welche Unsicherheiten bereits bemerkt wurden. Dann nimmt er auf dem Beifahrersitz Platz. Die Fahrt dauert etwa 45 Minuten und führt zunächst über bekannte Strecken im Wohnumfeld. Um die Reaktionen auf neue Verkehrssituationen zu testen, geht es danach jedoch auch in unbekannte Ecken der Stadt. „Beim Linksabbiegen entstehen die meisten Probleme“, weiß Michael Kreie. Für viele ältere Autofahrende ist auch das Einfädeln auf der Autobahn ein Problem. Nach der Fahrt gibt Fahrlehrer Kreie seine Rückmeldung. „Bei der Nachbesprechung gebe ich ganz praktische Verhaltenstipps.“ Manche Teilnehmende benötigen noch ein paar begleitete Fahrstunden, dann ist die alte Sicherheit wieder da. „Das Ziel der Rückmeldefahrten ist, sichere Automobilität auch mit steigendem Alter zu erhalten“, so DVR-Hauptgeschäftsführer Christian Kellner: „Dafür und für die eigene Sicherheit wünschen wir uns, dass sich noch mehr Menschen für eine Rückmeldefahrt anmelden.“

djd

Hacklberg
PASSAU
Freuen auf...
UNSEREN
Humorator
DOPPELBOCK
Bockstark
HUMORATOR
seit 1618
Hacklberg