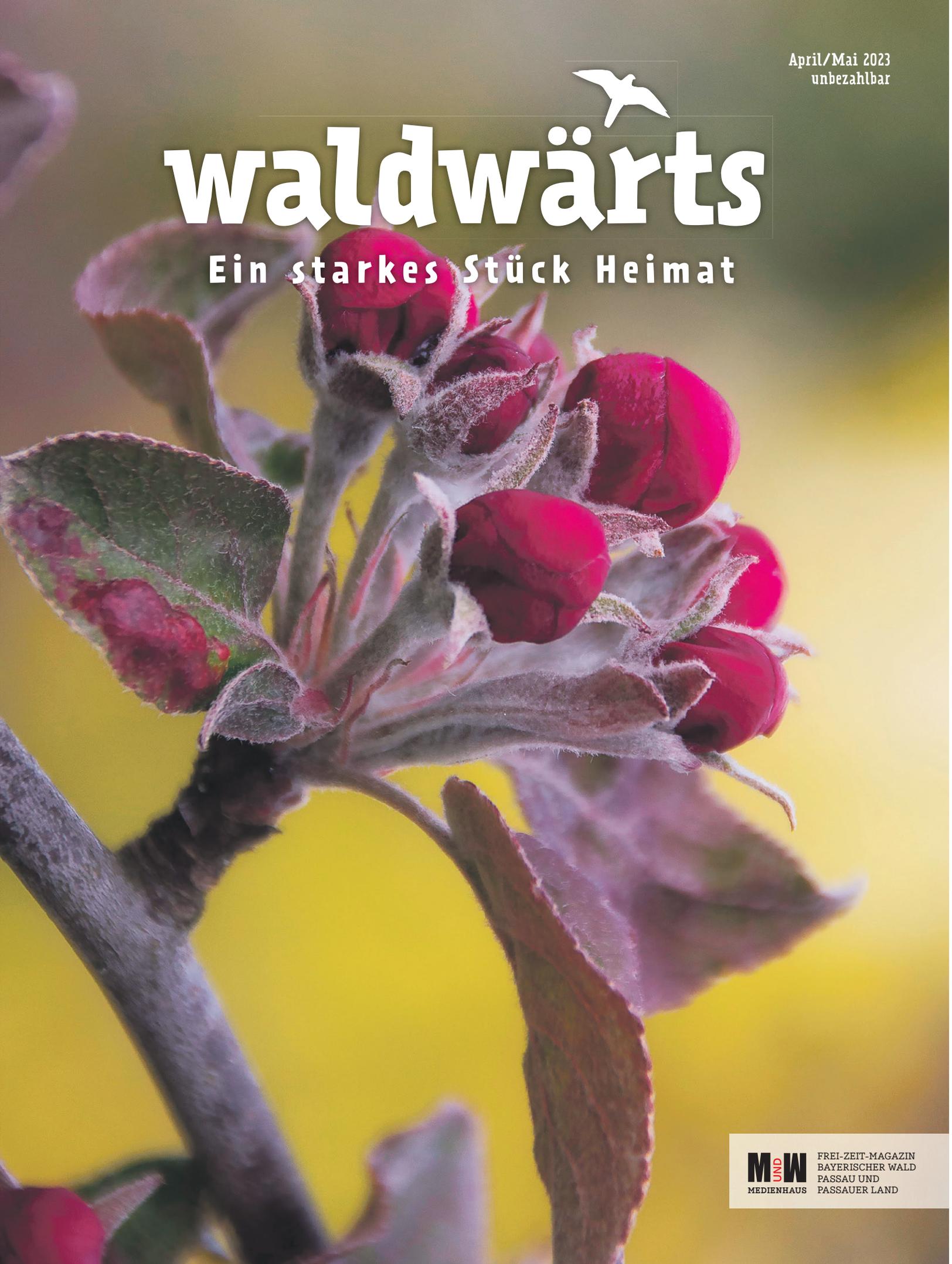


April/Mai 2023  
unbezahlbar



# waldwärts

Ein starkes Stück Heimat

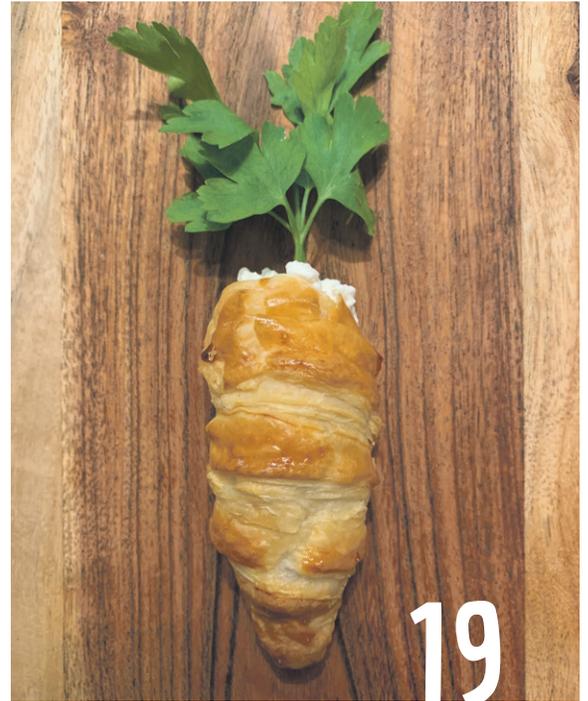


**M**  
**UND**  
**W**  
MEDIENHAUS

FREI-ZEIT-MAGAZIN  
BAYERISCHER WALD  
PASSAU UND  
PASSAUER LAND

# INHALT

- 04 WENN DAS LEBEN KOPF STEHT**  
Raus aus der Depression  
und rein ins Leben
- 08 WALD. WEITE. WUNDERBAR.**  
Die Macherinnen hinter der  
Landesgartenschau
- 10 ÜBER D'GRENZ G'SCHAUT**  
Der Bio-Heilkräutergarten  
in Klaffer am Hochficht
- 14 EMERENZ MEIER**  
Die Bayerische Dichterin
- 16 FRÜHJAHRSMÜDIGKEIT**  
Was Müdigkeit mit Frühling  
zu tun hat
- 17 DER OSTERZOPF**  
Ein leckeres Rezept  
für die Feiertage
- 18 DO IT YOURSELF**  
Kreatives, nachhaltiges  
Osternest
- 19 AUF DIE MÖHRE, FERTIG, LOS!**  
Ein Hingucker auf dem  
Ostertisch
- 20 FRÜHLINGSSYMBOL**  
Die Narzisse stiehlt allen die Show
- 22 RAUS AN DIE FRISCHE LUFT**  
Die Natur tut uns allen gut



# LIEBE LESERINNEN UND LESER,

endlich wärmere Temperaturen! Wir haben schon sehnsüchtig darauf hingefiebert. Deshalb ist auch in unserer Waldwärts der Frühling eingezogen. Man kann die frische Luft förmlich riechen und für den Gaumen haben wir ein paar tolle österliche Rezepte parat. In die Natur und die Blütenpracht lässt uns bald auch die Bayerische Landesgartenschau in Freyung eintauchen, die Ende Mai endlich beginnt. Wir trafen uns mit den Macherinnen und sprachen über den aktuellen Stand und die Schwierigkeiten, ein derartiges Mammut-Projekt zu organisieren.

Wer sich für Kräuter und ihre heilende Wirkung interessiert, dem Können wir Seite 10/11 ans Herz legen. Dort erklärt Chris-

tine Dittlbacher alles rund um's Thema Heilkräuter. Für Mut, Zuspruch und mentale Stärke sorgt Extremsportler Kevin Kronschnabl. Er schildert auf eindrucksvolle Weise seinen Weg aus der Depression und gibt Hilfestellungen für Menschen, denen es ähnlich geht.

Wer sich schon immer gefragt hat, warum er zu Frühlingsbeginn trotz gutem Wetter immer müde ist: auf Seite 14 gibt's die Antwort.

Wir wünschen Ihnen angenehme Lektüre und einen guten Start in den Frühling.

**Ihre Waldwärts-Mädels  
Katharina und Bettina**

Anzeige

## IMPRESSUM

**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:**  
Katharina Krückl, Bettina Lehner

**Redaktion:**  
Katharina Krückl, Bettina Lehner

**Layout:**  
Bernhard Dorfmeister, Karl-Heinz Schoppa

**Fotoquelle:**  
Adobe Stock

**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:**

**MW**  
UND  
MEDIENHAUS

## SCHAU-SONNTAG mit neuen Ausstellungsflächen & Wintergärten

**23.04.2023 10.00 - 16.00**

Erleben Sie unsere

**PRODUKT-INNOVATIONEN**

hautnah - inklusive individueller Beratung!

Eichinger Wintergarten Rothof 33 94152 Neuhaus/Inn Tel. +49 8503 1594

Ausgezeichnet mit dem Bundespreis  
und dem Bayer. Staatspreis



info@eicor.de www.eicor.de

# WENN DAS LEBEN

# KOPF STEHT

**VIEL WANDERN, NACHDENKEN UND SICH SELBST MOTIVIEREN – WIE ES KEVIN KRONSCHNABL VON GANZ UNTEN WIEDER NACH OBEN GESCHAFFT HAT**



Wenn dir das Leben Zitronen gibt, mach Limonade draus – ein schöner Gedanke, aber für das eigene Leben oftmals nicht so leicht umzusetzen. Manchmal ist das Päckchen, das es zu tragen gilt, zu schwer und man hat das Gefühl erdrückt zu werden. Dieses Gefühl hatte auch Kevin Kronschnabl. 2018 musste der Bayerwaldler einige Schicksalsschläge verkraften, was ihn in eine schwere Lebenskrise stürzte. Es folgten depressive Phasen, Antriebslosigkeit und sogar Suizidgedanken. Das einzige, was Kevin Kronschnabl noch am Leben hielt, war seine Tochter und der Wille, ihr ein guter Vater zu sein. Also raffte sich der 31-jährige auf und fing an zu wandern – Kilometer für Kilometer. Raus in die Natur und den Kopf ausschalten. Was mit einem kleinen Schritt in Richtung seines Hausberges, den

„Geisskopf“ anfang, entpuppte sich als heilender Wegweiser für sein künftiges Leben. Je mehr er wanderte, desto mehr fing Kevin an seine Gedanken zu sortieren und sich über vieles klar zu werden. Als er merkte, wie gut ihm die Bewegung tat, setzte sich der ehemalige Soldat das Ziel, beim 100 Kilometer langen „Megamarsch“ in München teilzunehmen. Gesagt, getan. 2019 war es dann soweit. In rund 24 Stunden meisterte Kevin Kronschnabl die 100 Kilometer-Tour.

## **ERNÄHRUNGSUMSTELLUNG**

Doch nicht nur durch exzessives Wandern in seiner Heimat, dem Bayerischen Wald, konnte sich der Vater einer 10-jährigen Tochter aus seinem mentalen Loch ziehen, auch eine Ernährungsumstellung sorgte für einen zusätzlichen Energieschub und

Motivation. „Nachdem ich 2021 eine Dokumentation über Veganismus gesehen hatte, probierte ich diese Ernährungsform einen Monat lang aus. Es hat mich selbst überrascht, wie ich bereits nach drei Wochen eine deutliche körperliche Verbesserung feststellen konnte. Ich war fitter und vitaler denn je und konnte lange Strecken mit nur wenig Nahrung marschieren“, berichtet Kevin Kronschnabl und lebt seit diesem Zeitpunkt vegan.

## **DIE 10 HÖCHSTEN BERGE DEUTSCHLANDS**

Da der aus March (Kreisstadt Regen) stammende Sportler Herausforderungen und Challenges liebt, hatte er sich natürlich bereits das nächste Ziel gesetzt: innerhalb von zwei Jahren wollte er die zehn höchsten Berge Deutschlands besteigen. Ein Ziel, das Kevin Kronschnabl erreicht hat. Unter anderem erklimmte er zwischen 2021 und 2022 die Gipfel von Zugspitze, Hochwanner, Watzmann und Hochkalter. Jede Besteigung wurde mit einem Handstand am jeweiligen Gipfelkreuz fotografisch unter dem Motto „Die Welt steht Kopf“ festgehalten. Auf seinem Instagram-Kanal lässt der 31-Jährige die Menschen an jeder Besteigung inklusive der dazugehörigen Geschichte teilhaben. Und Geschichten sind einige passiert: neben zahlreichen tollen Begegnungen mit anderen Bergsteigern, konnte der Marcher die einzigartige



Mit Handstand am Kramerspitz (1985m).

Erfahrung genießen, zusammen mit einem Freund ganz allein am Gipfel der Zugspitze zu stehen. „Bei unserer Zugspitzenbesteigung waren wir ganz allein am Gipfel, was ein magischer Moment war“, freut sich Kevin Kronschnabl. Erinnerungen, die ihm keiner mehr nehmen kann. Aber es gab auch Ereignisse während der Wanderungen, die weniger positiv waren. So musste der Extremsportler bei der Besteigung der Hocheisspitze (2523m) von einem Helikopter evakuiert werden, weil er sich verstiegen und mit starken Krämpfen zu kämpfen hatte. Doch egal ob positiv oder negativ, der 31-Jährige ist für jede Erfahrung, die er während dieser zwei Jahre machen konnte, mehr als dankbar.

### HUNGER NACH HERAUSFORDERUNGEN

Doch auch nach der 10-Gipfel-Tour war Kevin Kronschnabls Hunger nach Herausforderungen noch nicht gestillt. Er stellte sich die Frage: „Schaffe ich nochmal eine 100-Kilometer-Wanderung als Veganer?“ Also fing der ehemalige Soldat im Mai 2022 an zu trainieren – er gab sich drei Monate Zeit, um dafür fit zu werden. „Die 100 Kilometer wollte ich daheim im Bayerischen Wald absolvieren, weil es bei uns so viel Schönes zu sehen und erleben gibt“, erzählt Kevin Kronschnabl. „Aber ich wollte die Wanderung nicht nur für mich allein machen, sondern auch anderen etwas zurück geben. Deshalb habe ich einen Teil meiner 100-Kilometer-Tour der Rückenmarksforschung „Wings for

life“ gewidmet und mit Tütü bekleidet - um Aufmerksamkeit zu bekommen - Spenden gesammelt. Das hat auch gut funktioniert, am Ende kamen rund 400 Euro zusammen. Zudem habe ich den gesamten Marsch unter das Motto „Veganismus“ gestellt, weil er mein Leben positiv verändert hat“, erklärt der Extremsportler.

Nachdem ihn eine Corona-Erkrankung kurzfristig aus der Bahn warf, konnte Kevin Kronschnabl seine 100-Kilometer-Wanderung im September 2022 starten. Aufgeteilt in fünf Etappen marschierte er die Route in 24 Stunden und hätte danach sogar noch die Kraft gehabt, weiter zu gehen. Die erste Etappe führte den Bayerwaldler von March hinauf auf seine Hausberge, den Geisskopf und Einödriegel und wieder zurück nach March. Im Anschluss folgte eine Nachtwanderung entlang des Flusswanderwegs - von March nach Zwiesel. Dort angekommen ging es in Richtung Arber. Etappe vier beinhaltete die „zwölf Tausender“-Route bis nach Bad Kötzing. Diese Strecke wanderte der Marcher im Tütü, um ein Zeichen für die Rückenmarksforschung zu setzen. Den fünften Abschnitt seiner 100-Kilometer-Wanderung, den Kevin Kronschnabl dem Veganismus widmete, führten ihn vom Kreuzfelsen auf dem Kaitersberg bis nach Blaibach, wo seine Tour en-



Auch am Großen Arber durfte der Handstand nicht fehlen. Fotos: privat

dete. Da vor ihm noch niemand einen derartigen „Gewaltmarsch“ gemacht hatte, bekam Kevin Kronschnabl kürzlich den Bayerwald Award für die längste Wandertour im Bayerischen Wald verliehen.

### „BEWUSST. AKTIV. MOTIVIERT“

Die Motivation und Lebensfreude, die ihm das Wandern verschafft hat, möchte Kevin Kronschnabl auch anderen Menschen vermitteln, die ihr Leben – so wie er selbst damals – positiv verändern möchten. Um hierfür das nötige Werkzeug an der Hand zu haben, hat der Marcher eine Ausbildung zum Personaltrainer und Ernährungsberater absolviert. Sein Credo: „Bewusst. Aktiv. Motiviert“ - bewusst ernähren, aktiv bewegen und motiviert leben. „Der Sinn des Lebens besteht darin, immer wieder einen Punkt vollkommener Zufriedenheit zu erreichen. Ich möchte anderen



Mit Tütü bekleidet sorgte Kevin für Aufmerksamkeit.

Menschen dabei helfen, diesen Punkt auch zu erreichen, denn dieses Gefühl ist unbeschreiblich“, erklärt der 31-Jährige. Wer also neue Impulse für sein Leben setzen möchte, kann einen von Kevin Kronschnabls Motivationsvorträgen besuchen oder auf seiner Homepage [www.bayerwaldcoach.de](http://www.bayerwaldcoach.de) vorbeischaun.

Aber Kevin Kronschnabl wäre nicht er, wenn er sich nicht schon wieder neue Ziele gesetzt hätte. Was genau das sein wird, verrät er demnächst auf seinem Instagram-Kanal ([kevinkronschnabl](https://www.instagram.com/kevinkronschnabl)). Zudem träumt der 31-Jährige von einer Teilnahme bei „Ninja Warrior“. Wer weiß, vielleicht sehen wir den Bayerwalder also bald im Fernsehen.

# Cross Border Company Trips

Förderung der bayerisch-tschechischen Vernetzung –  
Auftakt bei Knaus Tabbert in Jandelsbrunn

**Jandelsbrunn.** Der Landkreis Freyung-Grafenau und die Europaregion Donau-Moldau starten in diesem Jahr eine neue Veranstaltungsreihe „Cross Border Company Trips“. Bei diesem Veranstaltungsformat werden in regelmäßigen Abständen herausragende Unternehmen, die das bayerisch-tschechische Grenzgebiet zu bieten hat, besichtigt. Ziel ist es, den Austausch und die Vernetzung über die bayerisch-tschechische Staatsgrenze hinweg zu fördern. Organisiert wurde das Treffen von Netzwerkmanagerin Bayern-Böhmen Jaroslava Pongratz und dem Wirtschaftsreferent des Landkreises Freyung-Grafenau Johannes Gastinger. Auftakt der Veranstaltungsreihe war die Besichtigung der Knaus Tabbert AG in Jandelsbrunn.

## Gemeinsamer Austausch

60 Unternehmer/-innen aus Niederbayern und Tschechien hatten an diesem Tag die Möglichkeit, das Werk in Jandelsbrunn zu besichtigen und sich im Anschluss über Herausforderungen und positive Entwicklungen im Wirtschaftsleben auszutauschen. Die Organisatoren freuten sich, dass die Auftaktveranstaltung beim größten Arbeitgeber im Landkreis Freyung-Grafenau stattfinden konnte.

Gekommen waren auch der Präsidiums-vorsitzende der Europaregion Donau-Moldau Dr. Olaf Heinrich und Landrat



Präsidiums-vorsitzen-der der Europaregion Donau-Moldau Dr. Olaf Heinrich.



Landrat Sebastian Gruber bei seiner Begrüßungsrede.

Sebastian Gruber. Heinrich ging in seiner Begrüßungsrede auf die Unsicherheiten in der aktuellen Weltlage ein. Der Ukraine-Krieg und der daraus resultierende Wegfall von Lieferketten habe gezeigt, wie wichtig funktionierende Geschäftsbeziehungen mit Partnern seien, die sich in der Nähe befinden. „Jeder Unternehmer hier im Raum ist für sich erfolgreich, doch gemeinsam kann man vielleicht noch viel erfolgreicher sein“, meinte der Präsidiums-vorsitzende. Auch Landrat Sebastian Gruber sprach sich für eine grenzüberschreitende Zusammenarbeit auf dem Sektor „Wirtschaft“ aus.



Knaus Tabbert COO Werner Vaterl stellte das Unternehmen vor.



Eine Besichtigung des Werks in Jandelsbrunn durfte natürlich nicht fehlen.

Fotos: MuW/m.wagner

**KnausTabbert**  
Wir bewegen

**WIR BIETEN ZUKUNFT  
INNOVATIVE PRODUKTE  
QUALIFIZIERTE MITARBEITER**



**SCANNEN UND BEWERBEN**

NATHALIE MONTELEONE  
ANNA SIMMEL  
+49 858321-444  
Karriere@knaustabbert.de

**KNAUS TABBERT AG**

Helmut-Knaus-Straße 1 • 94118 Jandelsbrunn • Germany



Freuten sich über den gelungenen Auftakt der Veranstaltungsreihe: (v.l.) Bezirkstagspräsident Dr. Olaf Heinrich, Netzwerkmanagerin Bayern-Böhmen Jaroslava Pongratz, Wirtschaftsreferent des Landkreises Freyung-Grafenau Johannes Gastinger, Knaus Tabbert COO Werner Vaterl, Geschäftsführer des Trägervereins Europaregion Donau-Moldau und Geschäftsführer der Euregio Kaspar Sammer, Landrat Sebastian Gruber und 2. Bürgermeister der Gemeinde Jandelsbrunn Josef Sommer.



Zahlreiche Unternehmer/-innen waren zur Auftaktveranstaltung bei Knaus Tabbert gekommen. Personalreferentin Nathalie Montealeone (r.) führte durch das Unternehmen.



Die wirtschaftlichen Verflechtungen sollten noch intensiver genutzt werden. Gruber zeigte sich erfreut, dass der Veranstaltungsauftritt sowohl auf niederbayerischer als auch auf tschechischer Seite gleich gut angenommen wurde.

### 1 Milliarde Umsatz

Dass die Knaus Tabbert AG nicht ohne Grund der führende Hersteller von Freizeitfahrzeugen ist, zeigte im Anschluss COO Werner Vaterl auf. Er stellte den anwesenden Unternehmer/-innen die von Knaus Tabbert produzierten Marken vor und konnte die freudige Botschaft überbringen, dass der Jandelsbrunner Konzern mit seinen Standorten in Mottgers, Nagyoroszi und Schlüsselfeld 2022 einen Jahresumsatz von einer Milliarde Euro erzielt hat. Weiter führte Vaterl aus, dass rund 1800 der insgesamt 4000 Mitarbeiter/-innen am Standort in Jandelsbrunn arbeiten. Dennoch werde es immer schwieriger Fachkräfte zu finden, erklärte der COO. Da man in der heutigen Zeit die meisten Mitarbeiter/-innen über positive Mundpropaganda generieren könne, müsse man als Unternehmen stets ein Wohlfühlklima schaffen. Dies gelinge bei Knaus Tabbert sehr gut. Dennoch seien die Herausforderungen groß, auch was die gestiegenen Energiepreise angeht. Man könne nicht alle Preissteigerungen an die Kunden weitergeben, so Vaterl.

Aber das Unternehmen blicke positiv in die Zukunft. Für die kommenden Jahre seien zahlreiche Investitionen und auch Innovationen fest eingeplant. Als Beispiel nannte Vaterl die 2024 kommende Caravantechnologie mit E-Antrieb. Zudem sei ein neues Logistikzentrum geplant. Auch ein neues Heizhaus für den Standort in Jandelsbrunn stehe auf der Agenda, denn man setze die in der Produktion anfallenden Holzabfälle als Energieträger ein.

Im Anschluss hatten die 60 Unternehmer/-innen die Möglichkeit, das Knaus Tabbert Werk zu besichtigen – mit tschechischer Übersetzung. Der rege Austausch zwischen den Teilnehmer/-innen zeigte, dass die Veranstaltung ein voller Erfolg war. Im Laufe des Jahres finden drei weitere „Cross Border Company Trips“ statt.

## WIR BIETEN

- TARIFLICHE VERGÜTUNG NACH IG-METALL-TARIF
- URLAUBS- UND WEIHNACHTSGELD
- 30 TAGE URLAUBSANSPRUCH
- UMFANGREICHE WEITERBILDUNGSMÖGLICHKEITEN

# WALD. WEITE. WUNDERBAR.



VIELE FIEBERN BEREITS MIT VORFREUDE DARAUF HIN UND BALD HAT DAS WARTEN EIN ENDE: AM 25. MAI STARTET DIE BAYERISCHE LANDESGARTENSCHAU 2023 IN FREYUNG. BIS ZUM 03. OKTOBER HEISST ES DANN 132 TAGE LANG DIE SCHÖNHEITEN DER NATUR AM GEYERSBERG ENTDECKEN UND BEWUNDERN. ALS I-TÜPFELCHEN WERDEN DIE BESUCHER/-INNEN MIT EINEM FANTASTISCHEN PANORAMABLICK BELOHNT.



Wir trafen uns mit den beiden Geschäftsführerinnen Claudia Lenz (r.) und Katrin Obermeier, um uns über den aktuellen Stand - so kurz vor der Eröffnung - zu informieren. Denn ohne ihren unermüdeten Einsatz wäre die Landesgartenschau in Freyung nicht möglich.



## EINE LANDESGARTENSCHAU AUF DIE BEINE ZU STELLEN, DAHINTER STECKT UNFASSBAR VIEL ARBEIT. WANN HABEN SIE BEREITS MIT DEN PLANUNGEN (UND SCHLIESSLICH MIT DER UMSETZUNG) BEGONNEN?

Seit den ersten Ideen sind acht Jahre vergangen. 2015 wurde der Masterplan „Höhenpark“ für die Umgestaltung des Geyersbergs vom Freyunger Stadtrat genehmigt und in diesem Zusammenhang keimte die Idee, sich für die Gartenschau „Natur in der Stadt“ zu bewerben. Ein Leitbild oder eine Vision

zur Weiterentwicklung des Geyersbergs fehlten bis zur Erstellung des Masterplans. Der Stadtrat sah einen großen städtebaulichen wie freiräumlichen Handlungsbedarf, um diesen zentralen touristischen Punkt und Naherholungsraum für Einheimische und Gäste für die nächsten Jahrzehnte attraktiv zu machen. Ein Konzept wurde entwickelt, die Bewerbung im Januar 2017 eingereicht. Und als sich das Auswahlgremium vor Ort einen Einblick verschaffte, begrüßte die Bevölkerung diese mit Begeisterung und Enthusiasmus. Im März 2017 bekam

Freyung den Zuschlag für die „Natur in der Stadt 2022“. Bürgerbefragung, Realisierungs- und Ideenwettbewerb folgten. Bereits im November 2017 standen die Preisträger des Wettbewerbs fest und die Bevölkerung konnte sich ein erstes Bild von „ihrem neuen Geyersberg“ machen. Kurz nachdem das Motto „Wald.Weite.Wunderbar.“ feststand, mussten wir im Mai 2020 auf Grund der Pandemie die Durchführung auf 2023 verschieben. Da ab 2022 das Format „Natur in der Stadt“ entfällt, findet nun die Bayerische Landesgartenschau Freyung 2023 statt. Mit dem

Spatenstich im Juni 2020 begannen die Bauarbeiten für das Gartenschau-gelände.

### WIE GROSS IST DAS TEAM DER LANDESGARTENSCHAU 2023 IN FREYUNG?

Aktuell sind 13 Mitarbeitende im Team (in Voll- und Teilzeit), wobei nicht alle vom Anfang der Planungen mit dabei waren, sondern nach und nach eingestellt wurden. Während der Umsetzungsphase unterstützten und unterstützen uns noch Mitarbeitende der Stadt Freyung. Viele FreYwillige engagieren sich bei der Landesgartenschau und bringen sich vielfältig ein. Und auch die rund 40 Gästeführerinnen und Gästeführer, die Führungen auf dem Gelände anbieten, tragen ihren Teil zum Gelingen der Landesgartenschau bei. Schließlich gilt es 132 Tage die Gartenschau zu begleiten.

### WAS MACHT IHNEN AM MEISTEN SPASS BEI DEN VORBEREITUNGEN?

Die Vorbereitungen für eine Gartenschau sind sehr komplex. Zuerst muss

buchstäblich der Boden bereitet werden, damit etwas wachsen kann, damit sich z.B. Aussteller präsentieren können. Jedes Gewerk muss ausgeschrieben werden: Sicherheitsdienst, Caterer, Shuttledienst gehören da genauso dazu wie Blumenschauen oder die Bepflanzung. Dieser Mix sowie die vielen Begegnungen sind das Reizvolle, zu sehen, wie sich die Ideen entwickeln und sich alles verzahnt.

### WORIN LIEGEN AKTUELL NOCH DIE GRÖSSTEN HÜRDEN, DIE ES BIS ZUR ERÖFFNUNG ZU BEWÄLTIGEN GILT?

Kommt der Winter nochmal oder war's das schon? Die Landesgartenschau ist eine Outdoorveranstaltung und da spielt das Wetter mit die größte Rolle. Das Gelände liegt auf 800 Metern Höhe und das ist natürlich eine Herausforderung.

### DENKEN SIE, DASS DIE VORBEREITUNGEN GUT IM ZEITPLAN LIEGEN?

Aktuell liegen wir im Zeitplan. Aber

wenn man auf den Beginn eines so großen Projektes hinarbeitet, kommen natürlich auch kurzfristig noch immer Ideen, Wünsche und Anfragen von außen, die wir noch versuchen umzusetzen. Wir haben ein sehr motiviertes Team, das alles daransetzt, dass die Besucherinnen und Besucher eine wunderbare Zeit auf der Landesgartenschau erleben können.

### WORAUF FREUEN SIE SICH AM MEISTEN BEI DER LANDESGARTENSCHAU?

Diese Frage ist nicht einfach zu beantworten, da die Gartenschau so viele Facetten bietet. Wir freuen uns: die Kletterwolke zu erkunden, die traumhaften Ausblicke zu genießen, auf die kreativen Beiträge der Aussteller, auf kunterbunte Blumenbeete, das tolle Bühnenprogramm – vor allem aber freuen wir uns auf positive Rückmeldungen zum Konzept und das Gefühl, dass wir das alle gemeinsam geschafft haben.



Anzeige



ECHT. FRÜHLING.  
KIRSCHBLÜTEN  
ZAUBER

- THERME EINS | Tageskarte
- + Kirschblütenmassage | 45 min.
- + Piccolo Rosé Prosecco

€ 66,-

Statt € 82,00

Buchbar: 01.03. bis 31.05.

Preis pro Person



Auch im hüttenSPA für € 13,- zubuchbar

THERME  
EINS



BAD FÜSSING

---

THERME EINS & SAUNAHOF  
Therme | Betriebsgesellschaft GmbH  
Stefan Habfarber  
Kurallee 1 | 94072 Bad Füssing  
T +49 (0)8531 9446-0  
info@thermeins.de

---

JAHRESZEITEN  
ARRANGEMENT

Behandlung in der  
THERME EINS | SINNENreich

---

ECHT. ERHOLSAM.

Alle Wellnessanwendungen der  
THERME EINS finden Sie auf:

shop.thermeins.de



# ÜBER D'GRENZ G'SCHAUT

## DER BIO-HEIL- KRÄUTERGARTEN IN KLAFFER AM HOCHFICHT

Im Gespräch mit Christine Dittlbacher, MAS, Obfrau des Vereines „Heilkräuter – Schau – und Lehrgarten“

**FRAU DITTLBACHER, BITTE ERKLÄREN SIE FÜR JEMANDEN, DER NOCH NIE DAVON GEHÖRT HAT: WAS GENAU DARF MAN SICH UNTER DEM BIO HEILKRÄUTERGARTEN KLAFFER VORSTELLEN? WAS IST DAS „BESONDERE“ DES HEILKRÄUTERGARTENS?**

Der erste und größte BIO-Heilkräutergarten Österreichs am Böhmerwald fasziniert wegen seiner außergewöhnlichen Vielfalt an Heilpflanzen und ist ein Ort der Ruhe und Entspannung - perfekt, um dem hektischen Alltag zu entfliehen und zu entschleunigen.

**SEIT WANN GIBT ES DEN HEILKRÄUTERGARTEN? WER HAT DAS PROJEKT INS LEBEN GERUFEN?**

Bereits im Jahr 1970 begann Herr Norbert Püringer, damals Pfarrer von Klaffer am Hochficht, den Heilkräutergarten zu bepflanzen. Er wollte Heilung an Körper, Geist und Seele durch Heilpflanzen für alle



Christine Dittlbacher ist Obfrau des Bio-Heilkräutergartens im grenznahen Klaffer am Hochficht.

Fotos: Heilkräutergarten Klaffer



Gerne können auch Gruppen nach Voranmeldung den Bio-Heilkräutergarten besichtigen. Dazu werden interessan

zugänglich machen. Ignaz Schlifni, ein Heilkräuterexperte vom Verein „FNL, Freunde Naturgemäßer Lebensweise“ unterstützte ihn tatkräftig. Nach jahrelangen, mühsamen Behördengängen konnte der Heilkräutergarten 1980 offiziell eröffnet werden und wurde im Jahr 1994 und auch 2005 vom Land OÖ. mit dem Umweltschutzpreis ausgezeichnet.

### DERZEIT HERRSCHEN JA NOCH EHER FRISCHE TEMPERATUREN IM MÜHLVIERTEL – LAUFEN DENNOCH BEREITS VORBEREITUNGEN FÜR DEN SOMMER?

Seit Mitte März wird bei Schönwetter ausgewintert: Dürres Blatt- und Astwerk entsorgt, Pflanzenschnitte gemacht, eine Menge Laub der vielen Sträucher und Bäume kompostiert, der neue Permakultur-Bauerngarten wird vorbereitet, Reparaturarbeiten erledigt, die Pflanzen mit Namensschildern versehen, der Kräutershop eingräumt, die Kräuterstube liebevoll dekoriert und vieles mehr - damit die BesucherInnen auf rund 7800m<sup>2</sup> rund 1700 Pflanzen erleben können.



essante Führungen des fachkundigen Teams angeboten.



### DAS KLINGT NACH EINER MENGE ARBEIT. WIE GROSS IST DAS HEILKRÄUTERGARTEN-TEAM?

Das Team des Vereines besteht aus elf Personen, wovon fünf aktiv im Heilkräutergartenbetrieb mitarbeiten.



### WANN IST DIE ERÖFFNUNG FÜR DIESE SAISON GEPLANT?

Nach der Winterpause öffnen wir unser Gartentürl wieder am 1. Mai 2023, jeweils Mittwoch bis Sonntag von 10:00 – 17:00 Uhr. Am 1. Mai und Pfingstmontag ist zudem auch montags geöffnet.

### UND FÜR WEN IST DER BESUCH DES HEILKRÄUTERGARTENS EMPFEHLENSWERT?



Ganz einfach für alle an Heilpflanzen interessierten Personen, HobbygärtnerInnen, BlumenliebhaberInnen, für BotanikerInnen und HeilkräuterpädagogInnen, Kinder -und Schülergruppen (für sie gibt es bei uns viel zu entdecken - natürlich ist auch ein kleiner Spielplatz, Naschgarten, ein Barfuß-Parkour etc. vorhanden). Gerne besuchen uns auch Schulgruppen, die eine spezielle Kinder -oder Jugendführung bekommen, FotografInnen sowie Ruhesuchende.

Für Interessierte bieten wir wiederkehrende Veranstaltungen, wie beispielsweise eine fachkundige Heilkräutergartenführung ohne vorherige Anmeldung an jedem ersten Samstag im Monat. Jeden ersten Sonntag im Monat wird ab 10.00 Uhr zum Kräuterkaffee geladen, jeden Freitag im Monat treffen sich von 14.00 bis 16.00 Uhr HobbygärtnerInnen zum gemütlichen Beisammensein. Darüber hinaus sind Führungen mit anschließender Kräuterspezialitätenverkostung gegen Voranmeldung für Gruppen möglich.

### GIBT ES BEREITS EINEN VERANSTALTUNGSKALENDER BZW. BESONDERE HIGHLIGHTS FÜR DIE KOMMENDE SAISON 2023?

Interessante Veranstaltungen, wie z.B. Gemüse fermentieren, Körbe flechten, Heiltees zubereiten oder Heilsames räuchern, die im Bio-Heilkräutergarten angeboten werden, sind auf unserer Homepage zu finden unter [www.heilkraeutergarten.at](http://www.heilkraeutergarten.at).

Die Termine werden jeweils rechtzeitig bekanntgegeben. Wir freuen uns bereits auf die nahende Saison und auf regen Besuch „von dreht und herent“!

Das



Wellnessresort

Wenn die  
Frühlingssonne  
die Seele wärmt.

[www.das-stemp.de](http://www.das-stemp.de)

erholen mit gutem Gefühl  
**100%  
 nachhaltig  
 beheizt**



**ENERGIE**  
 beim Stemp



„Wir erzeugen unseren Strom selbst  
 im Holzgas-Blockheizkraftwerk.“



## 2 Tage purer Genuss 2023

von 8 bis 21 Uhr  
 (buchbar bis 17.12.2023)

### 1 Übernachtung mit $\frac{3}{4}$ Verwöhnpension

- Reichhaltiges Frühstücksbuffet
- Nachmittagsnack inkl. Kaffee und Tee
- 5-Gänge-Abendmenü
- Nutzung unserer Wellnessoase
- Teilnahme am Wochenprogramm
- Gutschein für einen Cocktail Ihrer Wahl
- Nachmittagsverlängerung am Abreisetag bis 21 Uhr inkl. Nachmittagsnack für den Wellnessbereich (das Zimmer steht Ihnen bis 11 Uhr zur Verfügung)
- Aromaöl-Teilkörpermassage (25 Minuten)

**Preis pro Person  
 ab 254 €**



# EMERENZ MEIER

## AUSWANDERERMUSEUM „BORN IN SCHIEFWEG“: EINE HOMMAGE AN DIE REBELLIN AUS DEM BAYERWALD

**Schiefweg. Emigrantin, Dichterin, Gastwirtin, Prostituierte und posthum Filmheldin: Ostbayerns Dichterin Emerenz Meier hat ihre ganze Region geprägt. Von Amerika hatte sie keine besonders ehrfürchtige Meinung: „Kennst du das Land, wo Grabsch und Humbug blühn, die Herzen einzig für den Dollar glühn...“, reimte die aus Schiefweg bei Waldkirchen stammende Dichterin.**

Geboren wurde die streitbare Gastwirtstochter 1874, gestorben ist sie schon mit 53 Jahren. Aber in ihren Werken und in ihrer Heimat lebt sie weiter: Ein Bühnenstück von Joseph Berlinger, ein Film des Strittmatter-Filmmakers Jo Baier (Der Laden), das einst elterliche Wirts- und heutige Gedenkhaus und viele Straßennamen haben der unglücklichen Emigrantin dauernde Denkmale gesetzt. Eine kleine aber sehr feine Attraktion in der bayerischen Museumslandschaft: Die Ausstellung ist eine Hommage an die „Rebellin aus dem Bayernwald“ und die Emigration aus dem Bayer- und Böhmerwald nach Amerika.

So wie ihr das Leben mitspielte, so ging sie in ihren Dichtungen auch mit dem Leben um: „Und in Fabriken schwitzt die Menschenbrut, es saugt das Kapital ihr rotes Blut...“ dichtete sie auf die Ausbeuterei der Arbeiter in Chicago des gerade frisch industrialisierten Amerika, wohin sie 1906 ausgewandert war. Sie hatte erfolglos eine Gaststätte betrieben und sich schließlich als Prostituierte das Geld für die Überfahrt über den Atlantik zusammengespart.

Ihr Glück hat sie in der Neuen Welt nicht gemacht. Dabei war Emerenz ein viel versprechendes Kind gewesen: Schon mit zehn Jahren las sie Goethe, Schiller, Dante und Homer. Sie schrieb Gedichte und veröffentlichte ihre erste Erzählung in der Passauer Donau-Zeitung. Das war der Zeitpunkt, zu dem die elterliche Abneigung gegen die abartige Dichterei der Tochter schwand, denn immerhin ließ sich damit Honorar verdienen. Peter Rosegger und Hans Carossa schätzten die Dichterin mit dem unbeugsamen Willen jedoch wegen ihrer Werke. Ihre Amerika-

jahre in Armut ließen sie zu einer Kommunistin werden, die für die Rechte der einfachen Arbeiter eintrat.

Ihre eigenen Rechte hat sie nie zu wahren gewusst. Ihre Ehe ging schief, denn ihr Mann war Säufer. Er erlöste sie nach drei Jahren Gemeinschaft durch seinen Tod. Erst posthum kommt der resoluten Kämpferin für die Menschenrechte der Stellenwert zu, den sie eigentlich zu Lebzeiten verdient hätte. Nicht nur, dass ihr Vaterhaus am Dorfplatz in Schiefweg





< Ihre Heimatstadt Passau ehrt die Volksdichterin Emerenz Meier seit 2008 mit einer Büste an der Donaulände.

Foto: obx-news/Andreas Praefcke



Platz in der bayerischen Literaturlandschaft herausgestellt. Zudem rückt die Schau ihren Mut in den Vordergrund, sich als Frau in der damals ausschließlich von Männern dominierten Gesellschaft behauptet zu haben.

Jo Baier, bekannt geworden durch seine lebensnahen, sozialkritischen Filme „Schwabenkinder“ und den Dreiteiler „Der Laden“, hat der Emerenz 1991 seinen Film „Wildfeuer“ gewidmet. Von diesem nahm sogar die New York Times Notiz. Und der Autor und Regisseur Joseph Berlinger führte bereits zehn Jahre früher am Stadttheater Ingolstadt sein Stück „Emerenz“ auf, in dem damals Lisa Fitz die Rolle der resoluten Wirtstochter spielte.

Wer auf dem Adalbert-Stifter-Radweg den Böhmerwald und die wildromantische Saußbachklamm im Herzen des Bayerischen Waldes kennenlernen will, kommt auch an der urwüchsigen Dichterin Ostbayerns nicht vorbei. Die Tour führt durch die Landschaft, die Adalbert Stifter ebenso wie Emerenz Meier zu ihren Werken inspiriert hat. Kerzenschein

und lukullische Köstlichkeiten beschließen den strapaziösen Tag der Radler im Emerenz-Meier-Haus. Noch heute sagt man im Bayerischen Wald, wenn eine Frauenperson sich sturköpfig zeigt: Sie ist halt eine richtige Emerenz. Dabei war die Dichterin eigentlich sehr zart besaitet, aber durch das raue Leben in der äußeren Schale gehärtet wie Stahl.

Empfindlicher als sie konnte man kaum sein Schicksal in Verse zwingen: „Es schlug der Blitz in mein junges Haupt, und furchtbar prasselten die Schlossen nieder. Gebeugt, gebrochen, zerspellt, entlaubt, so sah mich der nächste Frühling wieder“. Und zynischer als sie konnte kaum jemand das Dilemma der Dichtkunst beschreiben: „Hätte Goethe Suppen schmalzen, Klöße salzen, Schiller Pfannen waschen müssen, Heine nähn, was er verrissen, Stuben scheuern, Wanzen morden. Ach die Herren, alle wären keine großen Dichter worden“. Und schließlich konnte zärtlicher als sie kaum jemand seine geliebte Heimat besingen: „Ich sah den Wald im Sonnenglanz, vom Abendrot beleuchtet, belebt von düsterer Nebel Tanz, vom Morgentau befeuchtet...“ obx

mit staatlicher Unterstützung zum Emerenz-Meier-Haus mit Gaststätte ausgebaut wurde, im ersten Stock entstand 2010 das Auswanderer-Museum „Born in Schiefweg“.

Die Ausstellung gilt als kleine, aber feine Attraktion in der bayerischen Museumslandschaft: Eingebettet im Geburtshaus der Heimatdichterin Emerenz Meier erzählt das Auswanderermuseum die Geschichte der Auswanderung aus dem Bayer- und Böhmerwald nach Amerika. Gleichzeitig wird Emerenz Meiers Leben porträtiert und ihr eigenständiger



# FRÜHJAHRSMÜDE?

## DER FRÜHLING BRINGT UNSEREN STOFFWECHSEL UND HORMONHAUSHALT WIEDER AUF TOUREN – DAS BEWIRKT PARADOXERWEISE HÄUFIG MÜDIGKEIT UND ANTRIEBSLOSIGKEIT

**Alles neu macht der Frühling – viele Menschen nehmen ihn zum Anlass, Altes hinter sich zu lassen und sich neuen Dingen zu widmen. Fast so, als ob mit der neuen Jahreszeit auch ein bunteres und produktiveres Lebenskapitel anfangen sollte. Doch wenn wir so viel Ideen in unseren Köpfen haben und scheinbar vor Energie strotzen – warum fühlen wir uns dann häufig so müde und antriebslos? Von der sogenannten „Frühjahrsmüdigkeit“ können viele Menschen ein Lied singen. Wir gehen diesem Phänomen einmal näher auf die Spur.**

### FRÜHLING BRINGT VERÄNDERUNG

Einer Studie des spanischen Forschungszentrums für Physiotherapie (El Centro de Investigación sobre Fitoterapia – kurz INFITO) zufolge fühlt sich mehr als die Hälfte der Bevölkerung im Frühling müde, energie- und konzentrationslos. Wieso das so ist? Es gibt mehrere Faktoren, die zusammenspielen und so die Frühjahrsmüdigkeit verursachen

können. Mit der Jahreszeit ändert sich auch die innere Einstellung unseres Körpers. Ein langer Winter bleibt nicht folgenlos: der Mangel an essentiellen Vitaminen und Mineralien stellt enorme Belastungen für den menschlichen Organismus dar. Außerdem mangelt es aufgrund der kurzen, kalten Wintertage vielen Menschen an Sonnenschein und Bewegung in der frischen Luft. Bis sich dieses Gleichgewicht in unserem Körper wiederherstellt, benötigt der Organismus etwas Zeit. Eine große Einflussnahme auf unser Wohlbefinden nimmt auch das Hormongleichgewicht. Über den Winter hindurch werden durch den Mangel an natürlichem Sonnenlicht die Serotonin-Speicher (Serotonin ist als „Glückshormon“ bekannt) voll ausgeschöpft. Dadurch wird Platz für das „Schlaf“-Hormon Melatonin gemacht. Mit Frühjahrsbeginn nehmen die Sonnenstunden zu und unser Körper reagiert darauf, indem er Endorphine, Testosteron und Estrogen herstellt. Das ist zwar eine sehr posi-

tive, jedoch anfangs sehr ermüdende Veränderung.

### FRÜHJAHRSMÜDIGKEIT SIEHT BEI JEDEM MENSCHEN ANDERS AUS

So individuell wie wir Menschen sind, so unterschiedlich wirkt sich auch die Frühjahrsmüdigkeit auf jeden Einzelnen von uns aus. Wissenschaftler gehen im Durchschnitt von einem Zeitraum zwischen zehn bis fünfzehn Tagen aus. Frauen und Allergiker sind stärker von diesem Phänomen betroffen. Zudem sind viele weitere Symptome der Frühjahrsmüdigkeit bekannt, darunter Muskelmüdigkeit, Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen, Stimmungsschwankungen, Lichtempfindlichkeit, Motivationsverlust, Kopf- und Gelenkschmerzen, Unlust zum Essen sowie eine unerklärliche Traurigkeit.

Fakt ist: Der Frühling setzt große Änderungen in unserem Körper in Gang. Deshalb sollten wir ihm dafür die nötige Zeit gönnen und ihn mit Spaziergängen an der frischen Luft und frischem Obst unterstützen. Eine ausgewogene Ernährung, genügend Hydratation für eine optimale Funktion unseres Organismus sowie ausreichend Schlaf wirken ebenfalls unterstützend. Als Hausmittel haben sich zudem Tees mit anregender Wirkung wie Pfefferminze, Rosmarin, Ingwer oder Tausendgüldenkraut bewährt. Wir hoffen, Sie lassen die Frühjahrsmüdigkeit schnell hinter sich und starten mit Elan in die warme Jahreszeit!

Back' mas

# Der Osterzopf

## Rezept Osterzopf:

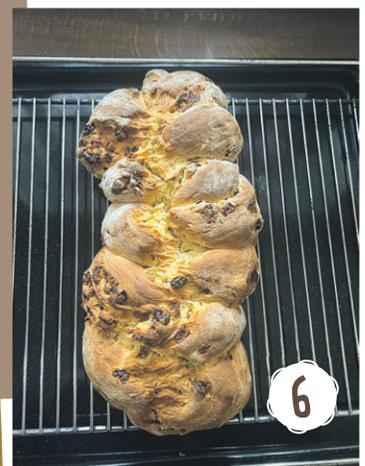
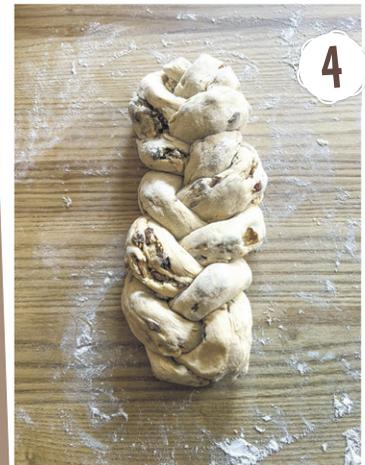
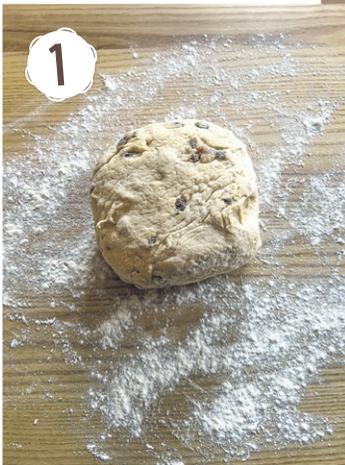
### Rezept für den Teig:

- ✓ 500 g Mehl
- ✓ 90 g Zucker
- ✓ 150 g Rosinen (je nach Geschmack)
- ✓ 1 Prise Salz
- ✓ 1 Würfel Hefe
- ✓ 250 ml Milch
- ✓ 60 g Butter

Zunächst Milch und Butter erwärmen, so dass die Butter flüssig wird, aber die Milch nicht kocht. Dann Mehl, Zucker, Rosinen, Salz und die zerbröselte Hefe vermengen und das Milch-Buttergemisch darüber geben. Alle Zutaten zu einem homogenen Teig verkneten und anschließend 4-5 Stunden kühl lagern und aufgehen lassen. Den Teig nach der Ruhezeit zu einer Kugel formen und in drei gleich große Stücke teilen. Daraus drei Stränge formen und einen Zopf flechten. Anschließend den Zopf zugedeckt auf einem Backblech an einem warmen Ort nochmals 30 Minuten gehen lassen. Danach 50 Minuten bei 150 Grad Heißluft backen.

Glasur zubereiten:

Saft einer Zitrone sowie 200g Puderzucker verrühren und auf den Zopf streichen. Mit Mandelblättchen dekorieren.





# KREATIVES OSTERNEST



## KREATIVES OSTERNEST ALS NACHHALTIGE ALTERNATIVE

Wir lieben das Osterfest mit all seinen Traditionen und Bräuchen, doch fast noch mehr lieben wir Nachhaltigkeit. Warum dann nicht beides kombinieren? Unsere Osterneestchen sehen nicht nur schick aus – sie sind zudem umweltfreundlich. Denn sie bestehen im Grunde nur aus leeren Eierkartons. Und seien wir mal ehrlich – die hat man (nicht nur zur Ostereier-Zeit) fast immer im Haus! Bei Ihrem nächsten Streifzug durch den Garten oder beim Spazieren gehen sammeln Sie zudem ein paar frische Gänseblümchen (oder andere Frühlingsblüher, die Ihren Weg kreuzen) und trocknen diese. Dann benötigen Sie nur noch Flüssigkleber – und eventuell ein schönes Band für den „letzten Schliff“. Füllen Sie die Nester gerne nach Belieben. Bunte Eier, kleine Schokoladen oder auch ein Stück Seife passen perfekt in die Kartons. Schon ist die beinahe kostenfreie, nachhaltige Alternative zu gekauften Osterkörbchen fertig! Wir wünschen Ihnen ein schönes Osterfest.

## WIE KAM DAS GÄNSEBLÜMCHEN ZU SEINEM NAMEN?

Jeder kennt es, da es auf fast jeder Wiesenfläche in unserer Gegend wächst: das Gänseblümchen. Doch wenn man nachfragt, woher das Gänseblümchen seinen Namen hat, werden die meisten erst einmal stutzig. „Vielleicht weil die Gänse sie gerne fressen?“, so eine Überlegung zweier Volksschulkinder. Gut möglich, doch um die Namensgebung des Gänseblümchens ranken sich noch andere Theorien.

Eine davon besagt, dass die Farbgebung der Blume für ihren Namen ausschlaggebend war. Die außenliegenden Blütenteile, auch Zungenblüten genannt, sollen an die weißen Federn erinnern. Die innenliegenden, gelben Röhrenblüten ähneln in der Farbgebung dem Schnabel einer Gans. Eine andere Theorie bezieht sich vielmehr auf einen bevorzugten Standort des Gänseblümchens, die Gänseweide. Der Untergrund dieser

Flächen ist durch die organische Düngung der Tiere sehr nährstoffreich. Außerdem haben höhere Gräser kaum eine Chance gegen die Gänse, welche das Gras kurz halten. Die kleinen Gänseblümchen hingegen können auf diesen Weiden sehr gut wachsen.

Einfacher ist die Wortherkunft der englischen Bezeichnung „Daisy“ für das Gänseblümchen. Da die Blüten nur tagsüber geöffnet sind und sich abends sowie bei schlechtem Wetter schließen, leitet sich das Wort von „day“, dem englischen Begriff für Tag, ab. Der botanische Name des Gänseblümchens ist übrigens „Bellis perennis“, zusammengesetzt aus den beiden lateinischen Begriffen „bellis“ – schön, hübsch und „perennis“ – ausdauernd, mehrjährig. Man könnte es auch als „die dauerhafte Schöne“ oder „die schöne Ausdauernde“ übersetzen – diesem Namen wird das kleine, robuste und treue Gänseblümchen mehr als gerecht.



1



2



3

# AUF DIE MÖHREN, FERTIG, LOSGEBACKEN!

**DIESE KAROTTEN SIND  
SCHNELL ZUBEREITET –  
UND GARANTIERT EIN HIT  
AUF DEM OSTERTISCH**

**Was mag man an den Feiertagen mehr als ein Rezept, das schnell und einfach umzusetzen ist? Richtig – eines, das obendrein noch ein echter Hingucker ist! Über diese schnellen Blätterteig-Karotten freuen sich bestimmt alle Oster-Gäste.**

Die Zubereitung ist denkbar einfach: Benötigt wird nur Blätterteig, ein Ei, Petersilie sowie eine Füllung für die Karotten. Diese kann nach Lust und

Laune ausgewählt werden. Zunächst wird das Backrohr auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorgeheizt und das Blech mit Backpapier ausgelegt.

Dann geht es an's „Karotten rollen“: aus ca. 2,5cm breiten Blätterteig-Streifen werden Förmchen umwickelt (am besten eignen sich Schillerlocken- oder Schaumrollen-Formen). Das funktioniert am einfachsten,



4

wenn die Spitze vorab geformt und erst danach mit dem Aufwickeln begonnen wird. Anschließend die Karotten mit etwas Abstand zueinander auf das vorbereitete Backblech legen. Mit einem verquirlten Ei bestreichen und für ca. 15 Minuten goldbraun backen. Nach dem Abkühlen befüllen, Petersilie-Stängel zur Dekoration hineinstecken und fertig sind die tollen Möhren! Wir wünschen viel Spaß beim Nachbacken!

# WILLKOMMEN FRÜHLING – HALLO NARZISSEN!

Sie gelten als absolutes Frühlings-symbol und stehlen aufgrund ihrer knalligen Farbe vielen anderen Frühlingsblühern die Show: an Narzissen kommt im Frühling kaum jemand vorbei. In der Blumensprache steht die Narzisse, welche auch als Osterglocke bekannt ist, für Fruchtbarkeit.

Frische und das blühende Leben. Mit Wuchshöhen zwischen 5 und bis zu 60 Zentimetern bleiben die Osterglocken in der Regel sehr standfest. Mittlerweile sind viele tausend Sorten von Narzissen bekannt, sie werden je nach Blütenform und botanischer Herkunft in 12 Klassen geteilt. Von Botanikern werden sie der Familie der Amaryllisgewächse zugeordnet. Die Pflanzen haben – ähnlich wie Tulpen oder Krokusse – eine Zwiebel als Überdauerungsorgan. Wer sich deshalb im Frühjahr an der gelben Blütenpracht erfreuen will, sollte die Zwiebeln bereits im Herbst setzen. Vorzugsweise kümmern Sie sich darum im September – das Einsetzen ist jedoch auch bis in den Winter hinein möglich, vorausgesetzt es ist frostfrei. Von Februar bis Anfang Mai können Sie sich an der blühenden Blütenpracht erfreuen. Schon von weitem sind die weißen, gelben oder orangen

Blüten sichtbar. Besonders beliebt ist die Pflanze aufgrund der Tatsache, dass sie sich mit den Jahren durch die Bildung von Tochterzwiebeln selbstständig vermehrt. Außerdem blüht die Narzisse über viele Jahre hinweg zuverlässig. Betrachten Sie doch bei Ihrem nächsten Spaziergang einmal Narzissen aus der Nähe und lassen Sie sich von den prächtigen Blüten in Frühlingsstimmung versetzen!

## SCHON GEWUSST? // TIPP FÜR NARZISSEN IN DER VASE

Auch wenn Sie keine Narzissen-Zwiebeln gepflanzt haben, können Sie sich an den Frühlingsblühern erfreuen. Denn in den meisten Geschäften gibt es derzeit Narzissen zu kaufen, welche einen tollen Frühlings-Farbtupfer in den eigenen vier Wänden zaubern. Beachten Sie allerdings, dass Narzissen einen milchigen Saft absondern, der anderen Pflanzen schadet. Am längsten halten sich Narzissen in der Vase, wenn man sie zunächst einige Stunden lang in lauwarmes und anschließend über Nacht in frisches, kaltes Wasser stellt. Wenn Sie das beachten, können Sie die Osterglocken am nächsten Tag auch mit anderen Blumen zusammen in eine Vase geben.

### GEDICHTE ZUM THEMA:

  
Ostern

(von Anita Menger)

**Ostern – Fest der Auferstehung,  
die Natur hält sich bereit.  
Frühling wirkt schon recht beflissen  
und hell leuchtende Narzissen läuten  
ein die Osterzeit.**

  
Ostern

(von Anita Menger)

**Natur erstrahlt in frischem Grün.  
Weiden blühen  
und die Osterglocken läuten.**

  
Zur Frühlingsfeier

(von Anita Menger)

**Seht nur der junge Frühling  
ist endlich aufgewacht.  
Er hat uns zarte Knospen  
und Sonnenschein gebracht.  
Auch die Natur wird munter,  
sie wirkt bei Tag und Nacht.  
Zum Fest der Auferstehung  
glänzt sie in ihrer Pracht.  
Mit Tulpe, Krokus, Veilchen,  
Narziss und Tausendschön  
will sie zur Frühlingsfeier  
in voller Blüte stehn.**

# Sei schlau und hol dir den Dachs

Hocheffizient und erneuerbar

Wer bei den immer weiter steigenden Energiepreisen nicht mehr mitmachen will, dem legt „Mr. Dachs“ Helmut Weigerstorfer seine innovative Alternativlösung ans Herz. Der Dachs ist stets eine gute Investition - ob im Eigenheim, Mehrfamilienhaus, Gewerbe oder Gastronomie. Ein kleines Mini-Kraftwerk, das Strom und Wärme gleichzeitig am Ort des Verbrauchs wetterunabhängig produziert. Den Dachs gibt es in unterschiedlichen Leistungsklassen. Je nachdem, wie groß Ihre Immobilie und wie hoch der Wärmebedarf ist, Helmut Weigerstorfer findet den für Sie passenden Dachs.



## Schlau kombinieren

Es gibt für beinahe jedes Bestandsgebäude – egal ob saniert oder nicht – eine passende klimafreundliche Energieversorgung: beispielsweise die Kombination von Wärmepumpe und Dachs. Bei dieser Variante versorgt der Dachs die Wärmepumpe mit „kostenlosen“ Strom. Dies ermöglicht höhere Temperaturen im Heizsystem.

Zudem kann der Dachs mit einer Photovoltaik-Anlage kombiniert werden - im Winter läuft der Dachs und versorgt Sie kostengünstig mit Strom, im Sommer kommt die Photovoltaik Anlage zum Einsatz und produziert bei Sonnenschein Strom.

**Beratung, Service und Wartung: Ihr Dachs-Fachberater Helmut Weigerstorfer sorgt dafür, dass Sie sich um nichts mehr kümmern müssen.**

Die Vorteile des kleinen Kraftwerks sind vielfältig: es reduzieren sich Ihre Energiekosten, Sie sind nicht mehr abhängig von steigenden Kosten und Sie punkten in Sachen Umweltfreundlichkeit. Aus diesem Grund wird der Dachs auch staatlich gefördert.

„Zudem beschert Ihnen die Anlage Bestnoten im Energieausweis, was Ihre Immobilie im Wert steigen lässt“, erklärt Experte Helmut Weigerstorfer. Wer einen Dachs besitzt, muss außerdem keine Energiesteuer mehr zahlen.

## SAUBER UND SICHER MIT GÜNSTIGEM FLÜSSIGGAS.

### EIN DACHS IM GEWERBE

Ein Heizsystem, das mehr kann als nur heizen: Der Dachs von SenerTec ist die Energielösung für Wärme und Strom in Gewerbebetrieben, egal ob Metzgerei, Bäckerei, Hotel **oder jeder andere energieintensive Betrieb.**

**Wir beraten Sie gerne: Tel. 08551 589111**

- ✓ Bis zu **50% Stromkosten** reduzieren.
- ✓ **Sauber** und **sicher** mit günstigem Flüssiggas.
- ✓ **Notstromfähig** mit Batteriespeicher.

Beim  
Heizen  
Strom  
erzeugen.



**Ihr Dachs-Fachberater Helmut Weigerstorfer**  
Ahornöder Str. 9-13 • 94078 Freyung  
Tel.: 08851 / 589111 • wh@weigerstorfer.de



DerDachs.de

# RAUS AN DIE FRISCHE LUFT!

AUF DEN FRÜHLING KANN MAN NUR FLIEGEN, ODER? DER WINTER UND SEINE SCHNEEBEDECKTEN LANDSCHAFTEN HABEN ZWAR AUCH IHREN REIZ, ABER WIR FREUEN UNS, DASS NUN DER FRÜHLING EINZUG GEHALTEN HAT. UND MIT IHM STEIGT DIE MOTIVATION, SICH RAUS AN DIE FRISCHE LUFT ZU BEGEBEN.



Foto: MuW/k.krückl

Zugegeben, manchmal muss man sich nach einem stressigen Arbeitstag oder einer noch stressigeren Arbeitswoche zu seinem Glück zwingen, aber wenn man sich einmal aufgerafft hat, raus in die Natur zu gehen, wird man immer belohnt. Bei dieser Wanderung zum Vormauerstein im Salzkammergut (siehe Foto) fehlte uns zunächst auch

die Motivation. Zu Beginn regnete es und der Aufstieg war ebenfalls - Überraschung - müßig. Doch je länger die Wanderung dauerte, desto mehr konnte man sich auf die Schönheit der Natur konzentrieren und das Hier und Jetzt genießen. Am Gipfel angelangt wurden wir nicht nur mit einem traumhaften Ausblick belohnt, sondern auch

mit Sonnenschein und einem neuen, tierischen Freund, der uns während der Brotzeit Gesellschaft leistete.

**Wer also künftig auch den inneren Schweinehund überwinden will: jede Minute in der Natur bereichert das Leben, versprochen!**

Anzeige

## 38 Jahre EMB Baumaschinen



### Aus diesem Grund brauchen wir Dich!

(m/w/d) zur Verstärkung unseres Teams

Du bist von Technik begeistert. Für hydraulische / elektrische Aufbauten Ein- und Umbau Arbeiten, Zusatzsteuerkreise bei Kobelco Neumaschinen

Packen wir's an, das ist dein Profil

Abgeschlossene Ausbildung als:

- Maschinen- oder Betriebsschlosser
- Mechatroniker für LKW/KFZ, Land- und Baumaschinentechnik
- Elektro- und Konstruktionsmechaniker

Wir freuen uns auf deine Bewerbungsunterlagen, sende diese an: EMB Baumaschinen GmbH | Gewerbestraße 1 | 94154 Neukirchen v. W.

[www.emb.eu](http://www.emb.eu) [info@emb.eu](mailto:info@emb.eu)





# BREW TONE SESSIONS



24. JUNI 2023

# WOLFGANG AMBROS UND DIE NO. 1 VOM WIENERWALD



© Fotos Wolfgang Ambros:  
Roland Defrancesco  
www.defrancesco.at

*W. Ambros*

MIT BAND!

23. JUNI 2023

# FONSE DOPPELHAMMERS MAGISCHE KABARETT SHOW

MICHI DIETMAYR · CLAUDIA PICHLER · MAGIER DIONYSOS BAUMGARTNER



I M I N N E N H O F D E R  
**BRAUEREI HACKLBERG**

TICKETS: [WWW.EVENTIM.DE](http://WWW.EVENTIM.DE) · [WWW.BREW TONE.DE](http://WWW.BREW TONE.DE)

eventim





Abbildung zeigt Sonderausstattungen.

Freude am Fahren

## DER BMW 1er. JETZT LEASEN MIT WARTUNGS- UND REPARATUR-PAKET\*.

Leasen Sie jetzt den BMW 1er und nutzen Sie auf Wunsch die Vorteile des zusätzlichen Wartungs- und Reparatur-Pakets\*. So sind Sie stets sorgenfrei in einem optimal gewarteten Fahrzeug unterwegs.

**BMW 118i:** Modell Advantage, Navigationssystem, LED-Scheinwerfer, Steptronic Getriebe mit Doppelkupplung, Ablagenpaket, uvm.

### Leasingbeispiel der BMW Bank GmbH: BMW 118i

Anschaffungspreis:	32.566,28 EUR	<b>36 monatliche Leasingraten à:</b>	<b>461,06 EUR</b>
Leasingsonderzahlung:	0,00 EUR	Zuzüglich monatliche Rate	
Laufleistung p. a.:	10.000 km	Wartung und Reparatur*:	27,94 EUR
Laufzeit:	36 Monate	Gesamtpreis:	498,00 EUR

Ein unverbindliches Leasingbeispiel der BMW Bank GmbH, Lilienthalallee 26, 80939 München; alle Preise inkl. MwSt.; Stand 03/2023. Ist der Leasingnehmer Verbraucher, besteht bei außerhalb von Geschäftsräumen geschlossenen Verträgen und bei Fernabsatzverträgen nach Vertragsschluss ein gesetzliches Widerrufsrecht. Nach den Leasingbedingungen besteht die Verpflichtung, für das Fahrzeug eine Vollkaskoversicherung abzuschließen.

\* Optionale weitere Leasingvertragsleistung. Alle erforderlichen Inspektionsarbeiten gemäß Herstellervorgaben. Verschleißreparaturen, die bei soch- und vertragsgemäßer Fahrzeugnutzung erforderlich werden. Übernahme der Kosten für die Hauptuntersuchung inkl. Abgasuntersuchung. Einzelheiten ergeben sich aus dem Leasingantrag.

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

Zzgl. 990,00 EUR für Zulassung, Transport und Überführung. Kraftstoffverbrauch (NEFZ) innerorts in l/100 km: –; Kraftstoffverbrauch (NEFZ) außerorts in l/100 km: –; Kraftstoffverbrauch kombiniert in l/100 km: – (NEFZ); 5,7 (WLTP); CO<sub>2</sub>-Emissionen kombiniert in g/km: – (NEFZ); 129 (WLTP); Effizienzklasse (NEFZ): –; Leistung: 100 kW (136 PS); Hubraum: 1.499 cm<sup>3</sup>; Kraftstoff: Benzin.

Offizielle Angaben zu Kraftstoffverbrauch und CO<sub>2</sub>-Emissionen wurden nach dem vorgeschriebenen Messverfahren ermittelt und entsprechen der VO (EU) 715/2007 in der jeweils geltenden Fassung. Für seit 01.01.2021 neu typgeprüfte Fahrzeuge existieren die offiziellen Angaben nur noch nach WLTP. Zudem entfallen laut EU-Verordnung 2022/195 ab 01.01.2023 in den EG-Übereinstimmungsbescheinigungen die NEFZ-Werte. Weitere Informationen zu den Messverfahren WLTP und NEFZ finden Sie unter [www.bmw.de/wltp](http://www.bmw.de/wltp)

## Autohaus Richard Hable GmbH

Spitalstraße 33  
94481 Grafenau  
Tel. 08552/9607-0  
[www.bmw-hable.de](http://www.bmw-hable.de)