



waldwärts

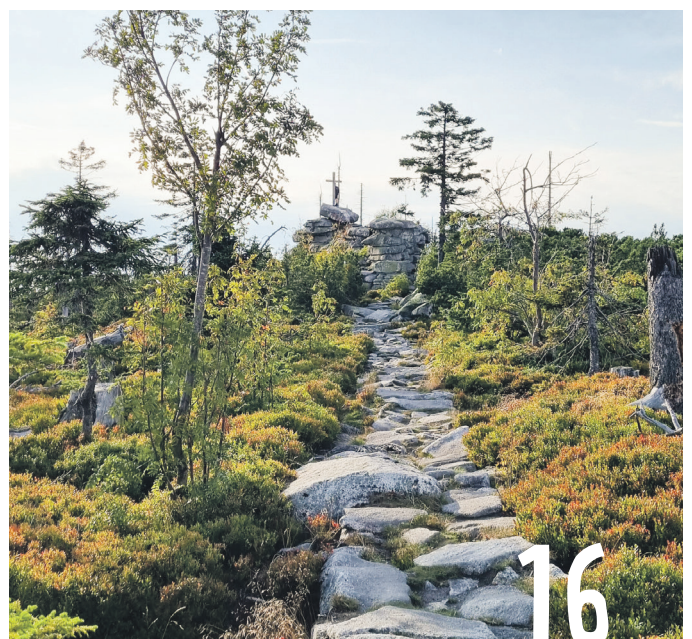
Ein starkes Stück Heimat





INHALT

- 04 DIABETES**
Alles rund um die Volkskrankheit
- 07 GESUND UND LECKER**
Gegrilltes Hähnchen mit Gemüse & Quinoa
- 08 UMWELTFREUNDLICH UND NATÜRLICH**
Wohlfühlseifen aus dem Bayerwald
- 10 BAUMPILZE**
Faszinierende Gewächse
- 14 BUCHDEBÜT**
Wie Heimhund Ben Leben veränderte
- 16 WANDERN DAHOAM**
Vom Dreisessel zum Plöckenstein
- 18 DO IT YOURSELF**
Kreativ mit Kürbissen
- 20 HERBSTLICHES REZEPT**
Fluffige Kürbisbrötchen
- 21 ALTE WORTE**
„Diridari“





LIEBE LESERINNEN UND LESER,

mit dieser Ausgabe läuten wir die gemütliche Jahreszeit ein! Zeit für herbstliche Deko-Inspirationen und Backideen - am besten mit Kürbis! Ein paar davon haben wir auf Seite 18 - 20 für Sie zusammengetragen. Wer es sich bei kühlen Temperaturen lieber in der Badewanne gemütlich machen will, dem können wir die natürlichen Badezusätze der Woidsiederei ans Herz legen (Seite 08). Inspiration für die

passende Leselektüre haben wir ebenfalls im Gepäck: das berührende Buchdebüt der Passauer Autorin Renate Binder über ihren Border Collie Ben, der ihr Leben veränderte. Diese und viele weitere interessante Themen finden Sie im aktuellen Heft.

Viel Spaß beim Lesen wünschen Ihnen Ihre Waldwärts-Mädels Katharina und Bettina

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

Redaktion:
Katharina Krückl, Bettina Lehner

Layout:
Bernhard Dorfmeister, Karl-Heinz Schoppa

Fotoquelle:
Adobe Stock, MuW-Zeitschriftenverlag

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:

**M
UND
W**
MEDIENHAUS

Besuchen Sie unsere

WINTERGARTEN- AUSSTELLUNG –

täglich geöffnet von Mo. bis Do.: 7.00 Uhr bis 16.30 Uhr
und Fr.: 7.00 Uhr bis 12.30 Uhr
oder nach telefonischer Vereinbarung: +49 8503 1594

Erleben Sie unsere

PRODUKT-INNOVATIONEN

hautnah – inklusive individueller Beratung

Ausgezeichnet mit dem Bundespreis
und dem Bayer. Staatspreis



**EICHINGER
WINTERGÄRTEN**



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

info@eicor.de www.eicor.de

DIAGNOSE DIABETES



WAS HEISST DAS FÜR DIE BETROFFENEN?

Diabetes mellitus, auch bekannt als Diabetes, ist eine chronische Stoffwechselerkrankung, die weltweit Millionen von Menschen betrifft. Man unterscheidet dabei zwei Haupttypen von Diabetes: Typ 1 und Typ 2. Obwohl sie beide den Blutzuckerspiegel beeinflussen, unterscheiden sie sich in ihren Ursachen, Symptomen und Behandlungsmöglichkeiten.

DIABETES MELLITUS TYP 1 UND TYP 2

Der Hauptunterschied zwischen den beiden Diabetes-Typen besteht in ihrer Entstehung. Typ 1 Diabetes tritt auf, wenn das Immunsystem irrtümlicherweise die Insulin produzierenden Zellen in der Bauchspeicheldrüse angreift und zerstört. Dadurch wird die Insulinproduktion gestört oder vollständig eingestellt. Bei Typ 2 Diabetes hingegen entwickelt sich eine Insulinresistenz, bei der die Körperzellen nicht mehr effektiv auf Insulin reagieren und der Körper nicht genügend Insulin produziert, um den Blutzuckerspiegel zu kontrollieren.

SYMPTOME UND RISIKOGRUPPEN

Sowohl Typ 1 als auch Typ 2 Diabetes äußern sich durch ähnliche Symptome. Zu den häufigsten Beschwerden zählen häufiges Wasserlassen, vermehrter Durst, Gewichtsverlust, Müdigkeit und verschwommenes Sehen. Unbehandelt kann Diabetes langfristig zu schwerwiegenden Komplikationen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Nierenversagen, Schädigung der

Nerven und Sehstörungen führen. Typ 1 Diabetes tritt generell häufiger bei Kindern und jungen Erwachsenen auf, während Typ 2 Diabetes normalerweise im Erwachsenenalter vorkommt. Aufgrund von Faktoren wie Übergewicht, Bewegungsmangel und ungesunder Ernährung nehmen jedoch auch Diagnosen von Diabetes mellitus Typ 2 bei Kindern und Jugendlichen zu. Insbesondere Menschen mit familiärer Vorbelastung, ethnische Minderheiten wie Afroamerikanern, Hispanics und Asiaten sowie Frauen mit Gestationsdiabetes während der Schwangerschaft haben ein erhöhtes Risiko, an Typ 2 Diabetes zu erkranken.

BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN

Die gute Nachricht ist: Auch wenn sich Ärzte und Wissenschaftler bis heute uneinig darüber sind, ob Diabetes heilbar ist, so ist die Krankheit mittlerweile gut erforscht. Daher gibt es auch zahlreiche Therapieansätze und Behandlungsmöglichkeiten, welche ein weitgehend gutes Leben mit der Krankheit ermöglichen. Die Behandlung von Diabetes umfasst meist eine Kombination aus medikamentöser Therapie, Ernährungsumstellung, körperlicher Aktivität und regelmäßiger Blutzuckerkontrolle. Bei Typ 1 Diabetes ist eine lebenslange Insulintherapie erforderlich, während bei Typ 2 Diabetes zunächst versucht wird, den Blutzuckerspiegel durch eine gesunde Lebensweise zu kontrollieren. In einigen Fällen kön-

nen jedoch auch oral eingenommene Medikamente oder Insulin erforderlich sein.

AKTUELLER FORSCHUNGSSTAND

Die Forschung im Bereich Diabetes hat in den letzten Jahrzehnten erhebliche Fortschritte gemacht. Neue Technologien wie Insulinpumpen und kontinuierliche Glukosemessgeräte ermöglichen eine bessere Blutzuckerkontrolle. Darüber hinaus werden innovative Therapien wie die Stammzelltransplantation erforscht, um die Insulinproduktion bei Typ 1 Diabetes wiederherzustellen. Bei Typ 2 Diabetes hingegen konzentriert sich die Forschung auf die Entwicklung neuer Medikamente, die die Insulinresistenz bekämpfen und den Blutzuckerspiegel effektiver kontrollieren können.

Die Behandlung von Diabetes erfordert eine individuelle Herangehensweise, die sowohl medizinische als auch Lebensstiländerungen umfasst. Es ist wichtig, dass Menschen mit Diabetes regelmäßig ihren Blutzuckerspiegel überwachen, ihre Medikamente einnehmen und einen gesunden Lebensstil pflegen, um Komplikationen zu vermeiden. Wichtig für Erkrankte ist, dass sie umfassende Unterstützung und Aufklärung erhalten, um ihre Lebensqualität zu verbessern und ein erfülltes Leben trotz Diabetes führen zu können.

DIABETES BEIM ZAHNARZT

IM INTERVIEW MIT ZAHNÄRZTIN VIKTORIA RANKL – BAYERWALDZAHN MVZ GMBH

Ein regelmäßiges Röntgen gehört für die meisten Zahnarztbesucher zu den Routine-Maßnahmen bei einem Kontrollbesuch. Doch in Ihrer Praxis wird darüber hinaus auch der Blutzuckerwert mit einbezogen. Warum ist dieser für einen Zahnarzt wichtig?

Viktoria Rankl: Diabetes ist eine Stoffwechselerkrankung und wirkt sich auf den gesamten Körper aus, einschließlich der Wundheilung und des Immunsystems. In den letzten Jahren hat sich klar gezeigt, dass Diabetes auch ein bedeutender Risikofaktor für Parodontitis ist. Der sogenannte

HbA1c-Wert (Langzeitblutzuckerwert) gibt Aufschluss darüber, wie gut Diabetes unter Kontrolle ist und welches Risiko für Parodontitis als Folgeerkrankung besteht. In vielen Fällen fragen wir als Zahnärzte den Blutzuckerwert direkt beim Hausarzt an, und oft haben Patienten auch ein Heftchen mit ihren Messwerten zur Verfügung, die uns über den Wert Auskunft geben.

Was ist Parodontitis und wie wirkt es sich auf die Zähne aus?

Viktoria Rankl: Parodontitis leitet sich vom griechischen Wort "Parodontium" ab, das den Zahnhalteapparat beschreibt. Der Zahnhalteapparat besteht aus verschiedenen Strukturen, die den Zahn im Knochen verankern. Im Gegensatz zur Annahme, dass Zähne fest mit dem Schädel verwachsen sind, werden sie durch zahlreiche kleine Fasern in den Zahnfächern gehalten. Die Wortendung "-itis" in der Medizin steht für Entzündun-

gen. Parodontitis ist also eine Entzündung des Zahnhalteapparats, die oft chronisch verläuft. Die Symptome entwickeln sich schleichend. Die fortwährende Entzündung führt dazu, dass der Körper das entzündete Gewebe abbaut. Das Zahnfleisch und die Fasern ziehen sich zurück, und der Knochen wird abgebaut. Dies führt dazu, dass die Zähne ihre Stabilität verlieren, locker werden und ausfallen können.

Welche Auswirkungen hat ein erhöhter Blutzuckerwert auf den Körper und Mundraum?

Viktoria Rankl: Der Mechanismus ist komplex, aber vereinfacht ausgedrückt: Ein dauerhaft erhöhter Blutzuckerspiegel führt zur vermehrten Bildung von AGEs (advanced glycation end products | Zu Deutsch etwa: fortgeschrittene Verzuckerungs-Endprodukte) im Körper. Diese AGEs lösen Entzündungen und Folgeerkrankungen der Diabetes

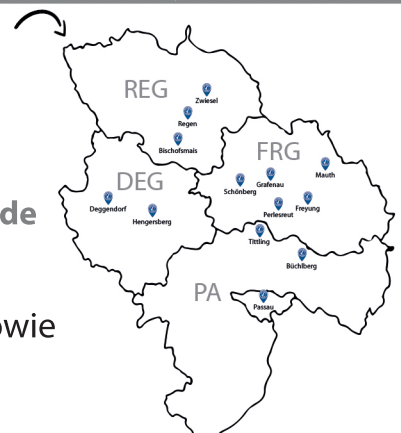
BAYERWALD ZAHN

Medizinisches Versorgungszentrum GmbH

Wir sind auch in Ihrer Nähe!

- ✓ Oralchirurgie
- ✓ Implantologie
- ✓ Endodontie
- ✓ Bleaching
- ✓ Parodontologie
- ✓ Prophylaxe
- ✓ Alterzahnheilkunde
- ✓ Kieferorthopädie

Alle Infos, Online-Terminvereinbarungen sowie alle Standorte finden Sie unter:
www.bayerwaldzahn.de



aus, wie zum Beispiel Erblindung oder Alzheimer. Die Rezeptoren für AGEs (RAGE) befinden sich auch im Zahnhalteapparat. Wenn AGEs an diese Rezeptoren binden, werden Entzündungen gefördert. Dies spielt nicht nur bei der Parodontitis eine Rolle, sondern auch bei chirurgischen Eingriffen. Ein erhöhter HbA1c-Wert beeinträchtigt das Immunsystem, die Durchblutung und die Wundheilung. In Kombination mit den durch AGEs ausgelösten Entzündungsneigungen kann dies für uns Zahnärzte problematisch sein. Bei schlecht eingestellten Diabetikern sind wir sogar gezwungen, vor Eingriffen Antibiotika zu verabreichen, um Entzündungen im Knochen zu verhindern.

Kann sich eine bereits bestehende Parodontitis auch auf den Diabetes auswirken?

Viktoria Rankl: Ja, sie kann sogar Diabetes auslösen. Bei Infektionen im Körper werden vermehrt Stresshormone wie Adrenalin freigesetzt. Adrenalin bewirkt, dass die Leber mehr Glucose produziert, was zu einem Anstieg des Blutzuckerspiegels führt. Bei chronischen Entzündungen wie Parodontitis haben wir also einen dauerhaft erhöhten Blutzuckerspiegel, der Diabetes bei genetischer Veranlagung auslösen kann.

Was sollten speziell Diabetiker beachten, um ihren Zahnhalteapparat möglichst gesund zu erhalten?

Viktoria Rankl: Diabetiker sollten gezielt ihre Risikofaktoren minimieren. Zu den relevanten Risikofaktoren für Parodontitis zählen unter anderem die Bakterienzahl im Mund, die Verweildauer dieser Bakterien im Mundraum sowie externe Reize wie Rauchen. Daher spielt eine vorbildliche Mundhygiene eine entscheidende Rolle, da sie die Bakterienpopulation auf niedrigem Niveau hält. Dies wird vor allem durch gründliches Zähneputzen erreicht, da Mundspülungen

allein begrenzte Effektivität aufweisen. Je geringer die Anzahl der Mundbakterien ist, desto weniger Belastung erfährt das Immunsystem. Um Entzündungen zu reduzieren, ist es ebenso hilfreich, im Mundraum ein basisches Milieu zu etablieren, da Entzündungen normalerweise in einem sauren Umfeld gedeihen. Basische Getränke oder Lebensmittel wie Gemüse und Gemüsesäfte können den pH-Wert in den basischen Bereich verschieben. Es ist jedoch wichtig zu betonen, dass dies eine unterstützende Maßnahme ist und nicht die eigentlichen Ursachen der Parodontitis bekämpft. Zusätzlich ist eine enge Zusammenarbeit mit dem Zahnarzt und dem Hausarzt ratsam. Während der Zahnarzt an der Minimierung von Risikofaktoren für Parodontitis arbeitet, kann der Hausarzt bei der Diabeteskontrolle unterstützen. Es ist generell empfehlenswert, regelmäßige Zahnarztuntersuchungen zu erhöhen, um eine eventuelle Parodontitis frühzeitig zu erkennen. Eine weitere wichtige Säule zur Erhaltung des Zahnhalteapparats sind regelmäßige professionelle Zahnreinigungen, bei denen hartnäckige Beläge entfernt werden, die durch herkömmliche häusliche Mundhygiene nicht beseitigt werden können.

Wen betreffen zahnmedizinisch relevante Auswirkungen von Diabetes hauptsächlich – kann man sagen, ob davon eher Frauen/Männer, jüngere oder ältere Menschen betroffen sind?

Viktoria Rankl: Es ist schwierig, die zahnmedizinischen Auswirkungen von Diabetes pauschal auf bestimmte Altersgruppen oder Geschlechter zu reduzieren, da mehrere Faktoren in dieser Gleichung eine Rolle spielen. Eine genetische Veranlagung kann eine Rolle spielen, da einige Menschen möglicherweise anfälliger für Diabetes und dessen Auswirkungen auf den Zahnhalteapparat sind als andere. Darüber hinaus können Lebensstil-

faktoren wie Ernährung, Rauchen und Stress das Risiko für Zahngesundheitsprobleme bei Diabetikern beeinflussen. Für Zahnärzte sind jedoch in erster Linie der HbA1c-Wert und die Mundhygiene des Patienten von entscheidender Bedeutung, wenn es darum geht, das Risiko von Zahnproblemen im Zusammenhang mit Diabetes zu bewerten. Der HbA1c-Wert gibt Aufschluss darüber, wie gut der Blutzuckerspiegel eines Patienten über einen längeren Zeitraum reguliert wird, und ist daher ein wichtiger Indikator für das Diabetesmanagement. Eine gute Mundhygiene, einschließlich regelmäßigen Zähneputzens, Zahnseiden und Zahnarztbesuchen, kann dazu beitragen, das Risiko von Zahnfleischerkrankungen und Parodontitis zu reduzieren. Es ist jedoch wichtig zu betonen, dass die individuelle Reaktion auf Diabetes und dessen Auswirkungen auf die Zahngesundheit variieren kann. Daher ist eine individuelle Bewertung und Betreuung durch den Zahnarzt von entscheidender Bedeutung, um die bestmögliche Mundgesundheit für jeden Patienten sicherzustellen, unabhängig von Alter oder Geschlecht.



Zahnärztin Viktoria Rankl.

GEGRILLTES HÄHNCHEN MIT GEMÜSE UND QUINOA



DIESE KÖSTLICHE MAHLZEIT IST SPEZIELL FÜR DIABETIKER KONZIPIERT. SIE ENTHÄLT EINE AUSGEWOGENE MISCHUNG AUS MAGEREM PROTEIN, BALLASTSTOFFREICHEM GEMÜSE UND NÄHRSTOFFREICHEM QUINOA. DAS GERICHT IST EINFACH ZUZUBEREITEN UND BIETET EINE GESUNDE OPTION FÜR MENSCHEN MIT DIABETES.

ZUTATENLISTE:

- 2 Hähnchenbrustfilets, ohne Haut
- 1 Zucchini, in Scheiben geschnitten
- 1 rote Paprika, entkernt und in Streifen geschnitten
- 1 gelbe Paprika, entkernt und in Streifen geschnitten
- 1 kleine rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel Paprikapulver
- 1 Teelöffel Kreuzkümmel
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 Tasse Quinoa
- 2 Tassen Wasser oder Gemüsebrühe
- Frischer Koriander zum Garnieren (optional)

ZUBEREITUNGSSCHRITTE:

1. Den Grill vorheizen oder eine Grillpfanne auf mittlere Hitze erhitzen.
2. Die Hähnchenbrustfilets mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Kreuzkümmel würzen. Beiseite stellen.
3. In einer großen Schüssel Zucchini, rote und gelbe Paprika, Zwiebel und Knoblauch mit Olivenöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die marinierten Hähnchenbrustfilets auf den Grill legen oder in der Grillpfanne braten. Etwa 6-8 Minuten pro Seite grillen, bis sie durchgegart sind. Beiseite stellen und kurz ruhen lassen.
5. Während das Hähnchen ruht, Quinoa in einem Topf mit Wasser oder Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und die Quinoa abgedeckt etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis sie weich und die Flüssigkeit absorbiert ist.
6. Das gegrillte Hähnchen in Scheiben schneiden.
7. Die Gemüsemischung in einer Pfanne bei mittlerer Hitze anbraten, bis das Gemüse weich ist, etwa 5-7 Minuten.
8. Die gekochte Quinoa zu den angebratenen Gemüsen geben und gut vermischen. Bei Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.
9. Die gegrillten Hähnchenscheiben auf einem Teller anrichten und die Gemüse-Quinoa-Mischung daneben servieren.
10. Optional mit frischem Koriander garnieren.
11. Genießen Sie Ihr gegrilltes Hähnchen mit Gemüse und Quinoa als ausgewogene Mahlzeit für Diabetiker!

Hinweis: Bitte beachten Sie, dass es wichtig ist, die individuellen Ernährungsbedürfnisse und Empfehlungen Ihres Arztes oder Ernährungsberaters zu berücksichtigen, da diese je nach Person variieren können.

WOHLFÜHL- SEIFEN AUS DEM BAYERWALD

**EIN EINGESPIELTES TEAM, EINE MISSION:
DIE WELT MIT UMWELTFREUNDLICHEN
UND VOR ALLEM NATÜRLICHEN
PRODUKTEN ZU BEREICHERN.**

Aus der Idee, Wertvolles aus der Natur zu schaffen, ist mittlerweile ein bodenständiges Unternehmen mit einem 14-köpfigen Team gewachsen. Gemeinsam fertigt dieses in der Woidsiederei in liebevoller Handarbeit wunderbare Seifen, Badezusätze und Pflegeprodukte – aus rein natürlichen Zutaten.

„Unsere Seifenbasis besteht aus fünf verschiedenen Ölen, Fetten und Buttern aus kontrolliert biologischem Anbau - ohne Zusatz von synthetischen Tensiden, Farb- oder Konservierungsstoffen“, erklärt Gründer Michael Wühr. Kurz gesagt: Bei der Woidsiederei setzt man gänzlich auf die Kraft und Schönheit der Natur. Massenware gibt es hier nicht – alle Seifen werden nach hauseigener Rezeptur mit möglichst regionalen Zutaten hergestellt. Viele der ätherischen Öle stammen direkt aus Mama Sabines Schaugarten, welcher auch als Inspiration für die Gründung der Woidsiederei diente. Doch bis die richtige Rezeptur für Michaels Naturseife gefunden war, vergingen etliche

Experimente. Die ersten Seifen-Kreationen endeten stets ohne erfolgreiches Ergebnis - dafür mit umso mehr Chaos in Mama's Küche. Doch von den Rückschlägen ließ sich Michael nicht entmutigen. Stattdessen bildete er sich auf dem Gebiet weiter, besuchte Fortbildungen und Kurse. Der Einsatz hat sich gelohnt: Heute überzeugt



Woidsiederei-Gründer Michael Wühr.



die Woidsiederei mit ihren hochqualitativen, nachhaltigen Produkten aus Schweinhütt viele Kunden. Diese schätzen sehr, dass alle Naturseifen in nur einem Arbeitsgang pflegen. Eine Bodylotion nach dem Duschen wird somit überflüssig – ein praktischer, zeitsparender Effekt im Alltag. „Unsere Wohlfühlseifen zeichnen sich außerdem durch sinnliche Düfte und eine natürliche Farbgebung aus“, erklärt Sabine Wühr.

„KOMMT'S GERN VORBEI“

Obwohl die Woidsiederei einen eigenen Onlineshop hat, können Kunden immer gerne persönlich vorbeikommen. „Das Erlebnis, wenn man eines unserer Produkte in die Hand nimmt und daran riecht, lässt sich nicht mit einem Online-Einkauf vergleichen“, weiß der Seifensieder. Deswegen stehen Michael und sein Team gern auf diversen Märkten in der Region und kommen mit den Menschen ins Gespräch. Fündig werden Interessenten zudem in den liebevoll gestalteten Woidsiederei-Läden. Weitere Infos unter www.woidsiederei.de.



WOIDSIEDEREI

Laden Theresienthal: Theresienthal 29, 94227 Zwiesel
 Laden Schweinhütt: Am Grubfeld 6, 94209 Regen
 Telefon: 09921 9489010, E-Mail: servus@woidsiederei.de

www.woidsiederei.de

BAUMPILZE:

EINE FASZINIERENDE WELT DER VIELFALT UND GENUSSMÖGLICHKEITEN

Baumpilze sind eine faszinierende Gruppe von Pilzen, die auf Bäumen wachsen und eine wichtige Rolle im Ökosystem spielen. Sie kommen in einer erstaunlichen Vielfalt von Formen, Farben und Größen vor und haben eine breite Palette von Anpassungen entwickelt, um auf Bäumen zu gedeihen.

ÜBER 400 BAUMPILZ-ARTEN IN NIEDERBAYERN

Baumpilze gehören zur Gruppe der Ständerpilze und werden wissenschaftlich als Basidiomyceten bezeichnet. Weltweit gibt es schätzungsweise über 10.000 Arten, von denen viele noch nicht einmal entdeckt wurden. Diese Pilze spielen eine wichtige Rolle bei der Zersetzung von abgestorbenem Holz und tragen zur Gesundheit des Waldes bei, indem sie Nährstoffe freisetzen und Platz für neues Wachstum schaffen.

In Niederbayern wurden bisher über 400 Arten von Baumpilzen identifiziert. Die genaue Anzahl der tatsächlich vorkommenden Arten könnte jedoch viel höher sein, da viele Pilze noch nicht umfassend erforscht wurden. Die Vielfalt der Baumpilze in dieser Region ist beeindruckend und reicht von kleinen, unscheinbaren Arten bis hin zu großen, auffälligen Pilzen, die ganze Baumstämme bedecken können.

MANCHE BAUMPILZE SIND ESSBAR

Was die wenigsten Menschen wissen: Unter den vielen Arten von Baumpilzen gibt es auch einige, die essbar sind und in der Küche Verwendung finden. Zu den bekanntesten essbaren Baumpilzen zählen der Austernseitling (*Pleurotus ostreatus*), der Birkenpilz (*Piptoporus betulinus*) und der Schmetterlingstramete (*Trametes versicolor*). Diese Pilze haben einen angenehmen Geschmack und eine interessante Textur, die sie zu einer beliebten Zutat in verschiedenen Gerichten macht.

Die Zubereitung essbarer Baumpilze ist relativ einfach. Vor dem Kochen sollten die Pilze gründlich gereinigt und von Schmutz oder anderen Verunreinigungen befreit werden. Je nach Rezept können sie dann gebraten, gekocht, gebacken oder gegrillt werden. Der Austernseitling eignet sich besonders gut zum Braten und kann als Fleischersatz in vegetari-

Baumpilze sind nicht nur faszinierende Lebewesen, sondern bieten auch eine Vielzahl von kulinarischen Möglichkeiten. Die Vielfalt der unterschiedlichen Arten ist beeindruckend und bietet Pilzsammlern und Naturliebhabern eine reiche Erfahrung. Wie beim Sammeln aller Pilze im Wald gilt jedoch auch bei den Baumpilzen: Seien Sie stets vorsichtig und essen Sie nur Pilze, die Sie (oder ein Experte) zweifelsfrei identifizieren können.

schen Gerichten verwendet werden. Der Birkenpilz hat eine feste Konsistenz und schmeckt besonders gut in Suppen oder Eintöpfen. Der Schmetterlingstramete hingegen wird oft zu Pulver gemahlen und findet als Zutat für Tees oder Nahrungsergänzungsmittel Anwendung.

SO ERKENNEN SIE DIE WICHTIGSTEN HEIMISCHEN BAUMPILZ-SORTEN

Die essbaren Baumpilze haben oft charakteristische Merkmale, die es ermöglichen, sie von anderen Pilzen zu unterscheiden. Der Austernseitling hat eine hellgraue bis braune Farbe und eine gewellte, ohrähnliche Form. Der Birkenpilz hat eine auffällige weißliche bis bräunliche Oberfläche und eine porige Unterseite. Der Schmetterlingstramete zeichnet sich durch seine bunten, gestreiften Kappen aus, die an die Flügel eines Schmetterlings erinnern.



Brandschutz für Heim und Firma

Schutz von Leben, Gesundheit, Eigentum und Umwelt

„Bei mir brennt es nicht. Mir kann das nicht passieren“ – viele Gebäudebetreiber denken so und vernachlässigen den Brandschutz ihres Gebäudes. Doch die Statistik spricht anders darüber: Brände in Wohn- und Gewerbebauten nehmen weiter zu. So bewegen große Brandereignisse der jüngsten Zeit aber auch aus der Vergangenheit immer wieder aufs Neue dazu, sich mit dem Brandschutzwesen im eigenen Heim und im Unternehmen zu beschäftigen. Bilder von lodernnden Häusern oder zerstörten Gebäudekomplexen, Nachrichten über verunglückte Opfer erschüttern und beängstigen und werfen die Frage auf: Hätte der Brand verhindert oder zumindest eingedämmt werden können?

Eines ist klar: Brandschutz sorgt für Schutz von Leben, Gesundheit, Eigentum und

Umwelt. Ziel des Brandschutzes ist es, den Ausbruch von Feuer zu verhindern bzw. die Auswirkungen eines Brandes in einem möglichst geringen Ausmaß zu halten. Denn Menschen und Sachwerte sollten geschützt werden. Zudem soll eine schnelle Flucht und Rettung ermöglicht und das Ausmaß der Schäden soll in einem überschaubaren Rahmen gehalten werden. Besonders in Unternehmen werden Folgeschäden häufig unterschätzt. Die Schadensbehebung nimmt einen längeren Zeitraum in Anspruch. Nicht nur Feuer und Rauch verursachen Schäden, sondern auch das eingesetzte Löschmittel wie Wasser oder Löschpulver. Elektrische Anlagen werden vor allen Dingen durch das Wasser nachhaltig geschädigt und müssen oft komplett neu aufgebaut werden. All das kostet viel Zeit – und Geld.

Vorbeugender und abwehrender Brandschutz

Und so zählen zum vorbeugenden Brandschutz alle die Maßnahmen, welche im Vorfeld getroffen werden, um die Entstehung und Ausbreitung von Bränden zu verhindern. Dazu zählen die drei Bereiche ‚baulicher Brandschutz‘, ‚Anlagen-Technischen Brandschutz‘ sowie der ‚Organisatorische Brandschutz‘. Denn durch die in diesen Bereichen getroffenen Vorkehrungen, kommt es idealerweise gar nicht zum Brand.

Gerade im Gewerbe kann somit festgehalten werden: wirtschaftlicher Erfolg hängt immer von einem reibungslosen und schadensfreien Ablauf in einem Betrieb ab. Aus diesem Grund ist ein guter Brandschutz unverzichtbar!

Brandschutztüren von Waldbauer

NACHHALTIG - INNOVATIV - INDIVIDUELL

Unsere waTÜR Brandschutztüren bauen auf den nachhaltigen Rohstoff Holz. Er vermittelt einen eindrucksvollen Naturcharakter, der in vielfältigen Designs zum Ausdruck kommt. Als Hersteller und Spezialist für maßgeschneiderte Lösungen bieten wir individuelle Rauchschutz- und Feuerschutztüren an, im Sondermaß und ganz auf Ihr Raumkonzept abgestimmt. Alle Türen werden in unserem Unternehmen Waldbauer am Standort Büchlberg in Bayern produziert. Hier verschmelzen handwerkliche Qualität und Innovation zu außergewöhnlichen Produkten – individuell und maßgenau.



HOTEL | GASTRO | EINRICHTUNGEN

Holztechnik Waldbauer
Passauer Str. 16
D-94124 Büchlberg

Telefon +49 8505 916220
mwaldbauer@waldbauer-holztechnik.de
www.waldbauer-holztechnik.de

www.watuer.de

Caravan Salon 2023: Großes Knaus Tabbert zieht



Freuten sich über den großen Andrang beim Caravan Salon 2023: (v.l.) COO Werner Vaterl, CEO Wolfgang Speck, CSO Gerd Adamietzki und CFO Carolin Schürmann.

Düsseldorf/Jandelsbrunn. Bereits das Auftaktwochenende des Caravan Salon Düsseldorf 2023 hatte den Trend eindeutig unterstrichen: Das Interesse am Caravaning bleibt ungebrochen hoch. Mit 254 000 Besuchern meldete der Veranstalter nun einen neuen Spitzenwert.

Innovationen von Knaus Tabbert als Publikumsmagnet

Großes Interesse erlebte Knaus Tabbert mit seinen eindrucksvollen Markenauftritten in den exklusiven Hallen 1 und 4 sowie in der Halle 5. Im Mittelpunkt standen dabei Premieren mehrerer innovativer Entwicklungen. Dazu zählten der außergewöhnliche, speziell für Elektro-Zugfahrzeuge konstruierte Caravan KNAUS YASEO und der revolutionäre WEINSBERG X-Cursion CUV mit seinem intelligenten Hubdach sowie der modern-gestaltete Campervan CARALIFE.

TABBERT setzte mit der von Grund auf neu konstruierten Baureihe SENARA pünktlich zum 70. Markenjubiläum ein viel beachtetes Zeichen im Wohnwagenbau. Mit dieser breiten Palette spannender Neuheiten stellt Knaus Tabbert die Weichen für das Caravaning der Zukunft und beweist seine führende Position als Innovationstreiber der Branche.

Viele Neueinsteiger unter den Besuchern Besucher wie Veranstalter erlebten nach den Ausnahmejahren der Pandemie endlich wieder eine Messe, die unter normalen Rahmenbedingungen stattfinden konnte. Die Veranstalter melden: Jeder dritte Besucher ist erstmals auf dem Caravan Salon gewesen.

Stabile Verkaufszahlen auf hohem Niveau Gerd Adamietzki, CSO und Mitglied des Vorstands, zieht zum Abschluss dieser



Branchen-Leitmesse eine positive Bilanz: „Der Caravan Salon bietet Knaus Tabbert ideale Rahmenbedingungen, sich den vielen Besuchern zu präsentieren. Das Interesse an unseren Fahrzeugen und die Besucherfrequenz in unseren Hallen war erfreulich hoch. Gleichzeitig erleben wir nach den überhitzten Pandemiezeiten nun wieder eine Angebotsvielfalt und damit auch eine gewisse Normalisierung des Marktes. Dies spiegeln auch die stabilen Verkaufszahlen auf hohem Niveau wider.“

ZUKUNFT DIE SICH LOHNT

KNAUS TABBERT GMBH

Helmut-Knaus-Straße 1 • 94118 Jandelsbrunn • Germany

KnausTabbert
Wir bewegen

Interesse an Innovationen

positive Messebilanz



Die neuesten Innovationen von Knaus Tabbert konnten man auf dem Caravan Salon in Düsseldorf bestaunen, darunter auch den neuen Knaus Yaseo. Dabei handelt es sich um den ersten, speziell für E-Mobilität entwickelten Caravan (Bild oben). Fotos: Knaus Tabbert



Auch Tischtennisprofi Timo Boll (r.) schaute bei Knaus Tabbert vorbei.



AUSBILDUNG 2024 JETZT BEWERBEN

Ausbildung zum Karosserie- und Fahrzeugmechaniker
Fachrichtung Caravan- und Reisemobiltechnik (m/w/d)

KnausTabbert
Wir bewegen

NICHT NUR FÜR ALLE, DIE HUNDE IM HERZEN HABEN



„LACH NOCH EINMAL, BEN...!“ IST EIN BERÜHRENDES BUCHDEBÜT VON DER PASSAUER AUTORIN RENATE BINDER ÜBER DIE GESCHICHTE VON HEIMHUND BEN UND WIE ER DAS LEBEN EINES EHEPAARS VERÄNDERTE

Der Alltag von Renate und ihrem Mann Robert war perfekt organisiert: Beruf und Freizeit – jeder Tag voll durchgetaktet. „Fleißig schaffen bis zur Rente, wie es sich eben für brave Bürger gehört!“, so ihr Motto. Immer wieder sagte sich das Ehepaar, dass in ihrem Alltag kein Platz für einen Hund sei, auch wenn der Wunsch stets präsent war. „Tief in mir drin schrie etwas. Die Sehnsucht nach mehr LEBEN, nach Anpassung an das, was ich mit jenseits der vierzig brauchte. Doch wie bricht man aus – aus einem sicheren Käfig?“, erinnert sich Renate an ihre Gefühlswelt zurück. Dennoch schien für das rational denkende Paar nicht der rich-

tige Zeitpunkt für Veränderung gekommen. „Später, irgendwann in der Rente“ sei der perfekte Zeitpunkt, um ernsthaft über vierbeinigen Zuwachs zu sprechen. Doch wie so oft im Leben kam es anders als geplant – denn Benni stolperte in das Leben von Renate und Robert.

Der ältere Border Collie aus dem Tierheim stellte auf einmal alles in Frage, was im Leben des Ehepaars wirklich zählte. Plötzlich standen sie vor der Frage: Muss man immer nur funktionieren? Oder sollte man doch lieber einmal auf die Stimme seines Herzens hören? Die Zeit drängte, denn der nervöse Hütehund war ein

Notfall und keiner wollte ihn haben. Also traf das Paar eine mutige Entscheidung: Ben sollte bei ihnen einziehen.

„Was folgte, war eine radikale Änderung in unserem alltäglichen Leben – es wurde wirklich auf den Kopf gestellt“, erinnert sich die Autorin. Plötzlich tickten die Uhren anders. Vor allem lief es selten wie geplant in den vier Wänden der frischgebackenen „3er WG“, wie Renate das gemeinsame Zusammenleben fortan nannte. Denn schließlich brachte der neue Mitbewohner nicht nur einen bunten Strauß schräger Marotten mit, sondern auch ganz eigene Vor-

stellungen vom Leben unter einem gemeinsamen Dach.

Kurz nach dem Ableben von Benni erinnert sich Renate an die fünf gemeinsamen Jahre mit ihrem Border Collie. „Entstanden ist das Büchlein für Benni – oder besser gesagt für mich, die ich so traurig war und manchmal immer noch bin. Ich wollte die kostbaren Erinnerungen festhalten, in Liebe und Dankbarkeit für unseren Benni Bär, wie ich ihn immer genannt habe“, erklärt Renate die Geschichte hinter ihrer ersten Ver-

öffentlichung. In ihrem Buch finden sich sowohl lustige, aufwühlende als auch traurige Momente – doch stets erinnern sie daran, wie perfekt unperfekt das Leben sein kann. „Nicht alles muss immer perfekt sein und jeder funktionieren“, so die Autorin. Eine wichtige Botschaft hinter ihrem Werk sei viel mehr „dass die Dinge gut gehen, wenn wir uns auf sie einlassen. Dass Liebe und guter Wille ausbügeln, was nicht 100-prozentig ist“. Deshalb ist das Buch nicht ausschließlich für Hundefreunde eine Empfehlung. Es rüttelt wach,

bringt den Leser zum Schmunzeln und drückt auch mal eine Träne in die Augen. Doch immer ist es vollkommen ehrlich und liebevoll. „Auch wenn Ben uns wieder verlassen hat, nehme ich doch so viel mit auf meinen weiteren Weg: frischen Mut, Stärke, Zufriedenheit, Dankbarkeit und einen XL-Koffer voller einmaliger Erfahrungen und Glücksmomente. Und genau das wünsche ich auch meinen Leserinnen und Lesern für ihre Zukunft“.

„ICH HATTE GLÜCK. AUF DER REISE MIT BEN ÖFFNETE SICH DAS TÜRCHEN UND ICH PURZELTE HERAUS. DER AUFPRALL TAT WEH, DOCH ALS ICH WIEDER AUF DIE BEINE KAM, ENTDECKTE ICH EINE ALTE BEKANNTE: MICH SELBST! ICH GEWANN ZURÜCK, WAS LÄNGST VERLOREN WAR: MEIN HERZ, MEINE LEIDENSCHAFT, MEIN INNERES FEUER!“



**Waldwärts
verlost!**

Eine bessere Hommage an Benni könnte es kaum geben – in Form eines wahrhaft geglückten Buchdebüts der regionalen Autorin. Wenn auch Sie in den Genuss dieser Lektüre kommen möchten, machen Sie am besten gleich mit bei unserem Gewinnspiel! Gemeinsam mit Autorin Renate Binder verlosen wir fünf Exemplare. Senden Sie dazu das Kennwort „Benni“ sowie Ihre Adresse per E-Mail an redaktion@muw-werben.de oder per Post an MuW Medienhaus, Goldener Steig 36, 94116 Hutthurm.

Die Adressen werden nicht für weitere Mailingaktionen archiviert. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



BEEINDRUCKENDE WANDERUNG IN DER REGION

**VOM DREISESSEL ZUM PLÖCKENSTEIN
UND ADALBERT-STIFTER DENKMAL**

Ausgangspunkt für die Wanderung ist der Wanderparkplatz am Pleckensteiner Wald, ca. 750 Meter unterhalb des Berggasthofs Dreisesel. Für die rund 12 Kilometer lange Strecke sollte man ca. 3 Stunden einplanen. Freuen darf man sich dabei auf folgende Highlights:



Perfekt für eine gemütliche Feierabend-Tour oder eine leichtere Wanderung zwischendurch ist Strecke vom Dreisesel zum Plöckenstein – mit einem Abstecher zum Adalbert-Stifter Denkmal. Gerade zur späteren Stunde wird die Landschaft in ein magisches Licht getaucht und man wandert nahezu alleine auf den idyllischen Pfaden.





das Steinernes Meer, malerische Felsformationen, das deutsch-böhmisch-österreichische Dreiländereck mit Rastplatz, den Plöckensteinsee und das Adalbert-Stifter Denkmal.

Gestartet wird die Tour, wie schon erwähnt, am Wanderparkplatz. Zunächst geht es auf einer Teerstraße ein paar Minuten stetig bergauf, bis man sich entscheiden kann, ob man rechts in Richtung Steinernes Meer abbiegt oder die Route in Richtung „Dreiländereck über Hochkamm“ einschlägt. Wer sich für letzteres entschieden hat, erreicht nach ca. einer halben Stunde den Gipfel des Bayerischen Plöckensteins. Von dort geht es weiter über den Hochkamm bis man zum Rastplatz des Dreiländerecks gelangt. Hier befindet sich ein dreiseitiger Grenzstein mit den Wappen der drei angrenzenden Länder Deutschland, Österreich und Tschechien. Entlang der österreichisch-tschechischen Grenze wandert man von dort aus auf den eineinhalb Kilometer entfernten



Plöckenstein. Vom Gipfel aus hat man einen wunderbaren Blick auf den Böhmerwald, den Lipno Stausee in Tschechien und den Hochficht. Weiter geht es abwärts zum Adalbert-Stifter Denkmal, ein beeindruckender Obelisk, der sich mitten in der Natur des Nationalparks Šumava auftürmt. Darauf abgedruckt sind Zitate des Dichters Adalbert Stifter. Hier kann man auch den Plöckensteinsee bewundern. Danach geht es wieder aufwärts zurück zum Plöckenstein und zum Dreiländereck. Dort hält man sich links Richtung Steinernes Meer bis man wieder die Teerstraße erreicht, die zurück zum Wanderparkplatz und hinauf zum Dreisessel führt. Als krönenden Abschluss ist eine Einkehr im Berggasthof empfehlenswert, in dem Speisen aus den drei Grenzregionen angeboten werden.

KREATIV MIT KÜRBISSEN



KÜRBISSE SIND IM HERBST NICHT WEGZUDENKEN – NICHT NUR IN DER KÜCHE, SONDERN AUCH IN DER JAHRESZEITLICHEN DEKORATION SPIELEN SIE MEIST EINE HAUPTROLLE. SO VERPASSEN SIE DEM KÜRBIS EINEN „NEUEN LOOK“ UND MACHEN IHN ZUM HINGUCKER!

Wir machen uns die (Kürbis-)Welt, wie sie uns gefällt! Falls auch Sie ein großer Liebhaber von gemütlicher Herbstdeko sind, aber nicht immer auf die bunte Naturvariante setzen möchten, haben wir heute genau das richtige Do it yourself. Denn mit ein bisschen Heißkleber und Farbe zaubern Sie sich ganz einfach Ihre individuelle Kürbis-Deko. Der Kreativität sind dabei kaum Grenzen gesetzt.

Die zugrunde liegende Idee ist relativ selbsterklärend: Mithilfe von Heißkleber wird ein Schriftzug, Muster oder sonstiges Motiv auf den Kürbis „geklebt“. Wenn alles getrocknet ist, kann der Kürbis nach Wunsch bemalt bzw. angesprüht werden. Dafür eignet sich am besten Acrylfarbe oder Acryllack zum Sprühen. Achten Sie nur darauf, den Kürbis vor dem Basteln zu reinigen - die Farbe hält besser auf einem sauberen, fettfreien Kürbis.



Ferienparadies in der Natur

Der KNAUS Campingpark Viechtach punktet nicht nur mit tollen Freizeitangeboten, sondern auch mit nachhaltiger Energiegewinnung dank des DACHS

Viechtach. Am Fuße des „Großen Pfahls“, zwischen Höllensteinstausee und dem wild-romantischen Tal des Schwarzen Regens, finden Urlauber im KNAUS Campingpark in Viechtach alles für eine gelungene Auszeit. Mit einem großen Angebot an Outdooraktivitäten ist der Park ein Paradies für aktive Familien und Hundebesitzer.

In den Sommermonaten können das Beachvolleyballfeld, der nahe gelegene Waldwipfelweg, der Bikepark „Am Geißkopf“ oder das weitläufige Wanderwegenetz auf Herz und Nieren getestet werden. Gemütlich wird's abends an der Grillbar mit Pizzaofen, an heißen Tagen freuen sich besonders die kleinen Gäste über einen erfrischenden Badeweiher. Winterurlauber nutzen gern das traumhafte Wintersportgebiet mit herrlichen Skipisten, Langlaufloipen und Rodelbahnen ganz in der Nähe. Direkt am Campingpark sorgt das Hallenbad auch in den kalten Monaten für lustige Momente im kühlen Nass. Ein Wintergarten, Sauna sowie Infrarotkabine ergänzen das Indoor-Angebot. Da liegt es auf der Hand, dass der KNAUS Campingpark Viechtach einen hohen Energieverbrauch hat. Deswegen wurde nun ein großer Schritt in eine nachhaltige Energieversorgung unternommen.

NACHHALTIGE ENERGIEVERSORGUNG

Parkleiter Christiaan van Heumen hat sich hierbei für den DACHS als modernen Energieversorger entschieden. Im Einsatz ist ab jetzt der DACHS Pro 20.0. Das pfiffige Blockheizkraftwerk ist dabei doppelt praktisch: denn es wird neben Strom auch Wärme erzeugt. Ein weiterer Vorteil: Beim neuen Dachs Pro G/F20.0 liegt der Gesamtwirkungsgrad bei bis zu 102,4 Prozent. Damit erzielt die Anlage die Energieeffizienzklasse A++ und ist langfristig eine sichere Option für niedrige Energiekosten, unabhängig von den steigenden Preisen des Energiemarktes.

Als fachkundigen Berater hat sich der Camp-Manager dabei keinen geringeren als Mr. Dachs persönlich ins Boot geholt.

Helmut Weigerstorfer von Weigerstorfer Haustechnik ist Experte in Sachen DACHS und bietet nicht nur fachkundige Beratung, sondern auch erstklassigen Service. Christiaan van Heumen ist jetzt schon sehr zufrieden mit seiner Wahl und freut sich auf die künftige, nachhaltige Energiegewinnung für seinen Campingpark. „Wir können als regionales Unternehmen ein Rundum-Sorglos-Paket anbieten und sind bei Fragen oder Problemen schnell vor Ort“, erklärt Helmut Weigerstorfer.

Der Campingpark Viechtach punktet nun also nicht nur mit seinem tollen Ambiente und Freizeitangeboten, sondern dank des DACHS auch mit seinen die „inneren Werten“.



Freuen sich über den DACHS in Viechtach: Camp-Manager Christiaan van Heumen (l.) und Helmut Weigerstorfer.

Foto: MuW/m.wagner



WEIGERSTORFER

DACHS-TECHNOLOGIE AUS FREYUNG



DER DACHS



Der Dachs.
Die Kraft-Wärme-Kopplung

**DIREKT zum „Mr. Dachs“ Helmut Weigerstorfer:
wh@weigerstorfer.de - Telefon: 08551 589111 oder Handy: 0176 11589111**

NICHT NUR UNGLAUBLICH LECKER, SONDERN AUCH EIN HIGHLIGHT AUF DEM HERBSTLICH GEDECKTEN TISCH SIND DIESE FLUFFIGEN KÜRBISBRÖTCHEN

DER HERBST AUF DEM TELLER



Welches Rezept könnte besser zur Jahreszeit passen als diese herbstlichen Kürbisbrötchen? Ein weiterer Pluspunkt ist, dass sie schnell und einfach gemacht sind. Ein richtiger Hingucker, der auch noch unglaublich lecker schmeckt. Das Kürbispüree verleiht dem Gebäck das „gewisse Etwas“, während der Hefeteig sie unglaublich fluffig macht. Ausprobieren lohnt sich!



ZUTATEN

300 g Kürbispüree

500 g Mehl

(Weizen- oder Dinkelmehl)

100 g neutrales Öl

(z.B. Sonnenblumenöl)

30 g Milch

½ Würfel Hefe

30g Honig

1 TL Salz

Außerdem benötigen Sie acht Stränge Küchengarn mit ca. 1 Meter Länge für die „Kürbisform“ der Brötchen (es funktioniert auch ohne Garn, macht die Brötchen jedoch zu einem besonderen Hingucker)

ZUBEREITUNG:

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und verkneten, bis ein glatter Teig entsteht. Anschließend zugedeckt ca. 1 Stunde an einem warmen Platz ruhen lassen – das Volumen sollte sich während dieser Zeit etwa verdoppeln. Nach der Ruhezeit den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und in acht gleich große Stücke teilen und diese zu runden Brötchen formen. In der Zwischenzeit den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen, alternativ 160 Grad Umluft. Nun geht es an die Kürbisform: Dafür jeweils eine Schnur pro Brötchen oben auf die Teigkugel legen und die Kugel mitsamt der Schnur umdrehen, etwas zusammenziehen und kreuzen. Das Teigstück erneut drehen und diesen Vorgang dreimal wiederholen. Insgesamt sollten acht gleich große Abschnitte pro Kugel entstehen. Anschließend die Schnurenden auf der Oberseite verknoten und die Enden abschneiden. Nun noch die Brötchen auf ein mit

Backpapier belegtes Backblech legen und ca. 15-20 Minuten backen. Wenn sie etwas abgekühlt sind, die Schnüre aufschneiden und entfernen. Wir wünschen gutes Gelingen!

TIPP:

Zwar gibt es Kürbispüree fertig zu kaufen (ein heißer Tipp ist hierfür die Babynahrung-Abteilung), es lässt sich jedoch ganz einfach selbst herstellen. In saubere Gläser abgefüllt, hält sich das Püree mehrere Wochen im Kühlschrank und kann für verschiedene Rezepte verwendet werden. Auch im Pumpkin Spice Latte (einer herbstlichen Kaffeevariation mit Kürbispüree, Milchschaum und Gewürzen) schmeckt es besonders. Wir haben für die Zubereitung einen Hokkaido-Kürbis verwendet – dieser bietet den Vorteil, dass er den Brötchen eine intensive Farbe verleiht und dass man ihn nicht schälen muss.

Zur Zubereitung: Heizen Sie den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze (alternativ 160 Grad Umluft) vor. Anschließend wird der Kürbis gewaschen, halbiert und die Kerne mit einem Löffel entfernt. Nun benötigen Sie eine Auflaufform, welche am Boden mit etwas Wasser bedeckt wird (ca. 150ml). Darin legen Sie die Kürbishälften mit der Innenseite nach unten. Den Kürbis im Ofen weich backen – das dauert etwa 50-60 Minuten (je nach Kürbisgröße). Ist er fertig gekocht, holen Sie den Kürbis aus dem Ofen und lassen ihn etwas auskühlen, bevor Sie ihn in Würfel schneiden und mit einem Hochleistungsmixer pürieren. Fertig ist Ihr selbstgemachtes Kürbispüree!

Alte Worte

„Ob Diridari, Gerstl oder Moos – ohne ist meist nix los!“

„Diridari“ kennt man in unserer Gegend als Geld, das weiß bereits ein jedes Kind. Neben vielen weiteren Begriffen für unser Zahlungsmittel wie Gerstl oder Moos tanzt Diridari jedoch am meisten aus der Reihe. Daher stellt sich die Frage: Woher kommt dieses Wort überhaupt?

Manche meinen, „Diridari“ könnte der Name eines Tanzes sein, für den man einst bezahlen musste. Nach dem „Neuen Bayerischen Wörter-

buch“ von Franz Ringseis ist „Diridari“ aus der älteren Form „Diradey“ entstanden, was ein Gemisch aus Korn und Gerste war. Die Menge dieses Korngemisches galt als Maß des Reichtums eines Landwirtes. Dieselbe Bedeutung soll übrigens das Wort „Gerschtl“ haben – auch hier zählt die Menge der geernteten Gerse als Maß für den Reichtum eines Bauers.

Am wahrscheinlichsten ist jedoch die Herkunft aus dem Italienischen.

Dort gibt es nämlich „dare dare“, was soviel wie „geben, geben“ heißt, oder auch „dari denari“ – die italienische Bedeutung für „Geld hergeben“. Früher gab es Wanderhändler auf dem Land, die von Hof zu Hof zogen und ihre Kleinwaren an die Bauern verkauft haben. Dabei wurden häufig diese Wörter gebraucht und haben so wohl Verbreitung gefunden.



ECHT. MEHR.
**THERME
TEXTILFREI**

Ab September,
jeden 1. + 3. Montag im Monat,
ab 19:00 Uhr textilfreies Thermalbaden

Für unsere SAUNAHOF-Gäste erweitern wir ab 19:00 Uhr den textilfreien Bereich auf 5 THERMALBAD-Becken.

Entspannen Sie im Thermalwasser bei romantischer Beleuchtung, Musik und dem THERME TEXTILFREI - Cocktail.

THERME
EINS

SAUNA
HOF

BAD FÜSSING

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

ECHT. ERHOLSAM.

Alle Wellnessanwendungen der
THERME EINS finden Sie auf:

shop.thermeins.de

LiveERLEBEN

Im Dezember & Januar
live erleben:
„Schwanensee“,
„König der Löwen“,
„Phantom der Oper“ und
„Eiskönigin“ in Passau!

DAS ROYAL CLASSICAL BALLET TANZT „SCHWANENSEE“

Der traumhafte Ballettklassiker in einer atemberaubenden Darbietung! „Schwanensee“ verkörpert alles, was das klassische Ballett berühmt gemacht hat: Eine märchenhafte Handlung, eine opulente Ausstattung, atemberaubende Tänze - und die unsterbliche Musik von Peter I. Tschaikowsky voll Anmut, Schönheit und Dramatik. Mit exaktem Flügelschlag entführt das Royal Classical Ballet in eine Welt der Schwerelosigkeit und Poesie. Höchste Perfektion und eindrucksvolle Ästhetik verbinden sich zu einem Balletterlebnis der Spitzenklasse!

25.12.2023 / Passau, Dreiländerhalle

„DER KÖNIG DER LÖWEN - THE MUSIC LIVE IN CONCERT“

Die magische Musik von Sir Elton John und Hans Zimmer zusammen in einem einzigartigen Konzerterlebnis, mit Orchester, Solisten, Chor und Leinwand Animationen, das berührt und begeistert! Das ist „Der König der Löwen – The Music live in Concert“! Die ergreifenden Hits von Sir Elton John wie „Hakuna Matata“, „Circle of Life“ und „Can You Feel the Love Tonight“ sind zeitlos und für die Ewigkeit komponiert. Animiert wird dieses emotionsreiche, klangvolle Erlebnis von Video-Clips, die die Zuschauer direkt in die afrikanische Savanne entführen.



16.01.2024 / Passau, Dreiländerhalle „DAS PHANTOM DER OPER“

Die erfolgreiche Tournee-Produktion kommt zurück mit einer hochkarätigen Starbesetzung - mit Weltstar Deborah Sasson in der Rolle der Christine und Deutschlands Musicalstar Nummer 1, Uwe Kröger, als Phantoms - und in einer komplett neuen musikalischen Bearbeitung! Das eindrucksvolle Bühnenbild lebt sowohl von den effektvollen, dreidimensionalen Videoprojektionen als auch von den grandiosen Bühnenelementen. Des Weiteren wirkt ein großes Ensemble ausgewählter Sänger, Tänzer und Schauspieler aus dem deutschsprachigen Raum mit.

23.01.2024 / Passau, Dreiländerhalle

„EISKÖNIGIN“

„Eiskönigin“ ist das Showspektakel auf Eis für die ganze Familie mit der Musik aus den beiden Filmhits! Die großartigen Pop-Songs der weltweit erfolgreichsten Animationsfilme „Eiskönigin 1“ und „Eiskönigin 2“ präsentiert von einem begeisternden Ensemble aus Musical-Solisten, Eistänzern und Akrobaten sowie einem eindrucksvollen LED-Bühnenbild! Die Schwestern Elsa und Anna und ihren Gefährten begeben sich auf ihre abenteuerliche Reise – und das mit den Stars der deutschsprachigen Musicalszenen, dem großen Schlittschuh-Ensemble sowie internationalen Akrobaten der Extraklasse!

30.01.2024 / Passau, Dreiländerhalle

Mitmachen & Gewinnen:

Gemeinsam mit COFO Entertainment verlosen wir je 1x2 Tickets pro Veranstaltung. Senden Sie dazu bis 15. November je nach gewünschtem Gewinn eines der Kennwörter „COFO Schwanensee“, „COFO König der Löwen“, „COFO Phantom“ bzw. „COFO Eiskönigin“ sowie Ihre Telefonnummer per E-Mail an redaktion@muw-werben.de oder per Post an MuW Medienhaus, Goldener Steig 36, 94116 Hutthurm. Die Adressen werden nicht für weitere Mailingaktionen archiviert. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Knaus Tabbert AG ist Partner der CENTRAL EUROPEAN RALLY

- Freizeitmobilhersteller Namensgeber der Wertungsprüfung KNAUS TABBERT BAYERISCHER WALD
- Erfolgreiche Kooperation bei der ADAC 3 STÄDTE RALLYE wird beim WM-Lauf ausgebaut
- COO Werner Vaterl: „Freuen uns auf die Champions League des Motorsports in der Region“



Der Freizeitmobilhersteller Knaus Tabbert AG aus Jandelsbrunn ist als Partner auch bei der CENTRAL EUROPEAN RALLY von 26. bis 29. Oktober am Start.

Foto: ADAC Südbayern e.V.

Jandelsbrunn/Passau. Mit von der Partie beim Gastspiel der Rallye-WM vom 26. bis 29.10.23 durch Deutschland, Österreich und Tschechien ist der Freizeitmobilhersteller Knaus Tabbert AG aus Jandelsbrunn: Der bisherige Titelpartner der ADAC KNAUS TABBERT 3 STÄDTE RALLYE, die für die CENTRAL EUROPEAN RALLY Platz gemacht hat, wird Namensgeber der Wertungsprüfung KNAUS TABBERT

BAYERISCHER WALD. Die Strecke wird am Sa., 28.10.23, einmal vormittags (Start 1. Fahrzeug um 11:05 Uhr) und abends (18:05 Uhr) befahren, hat eine Länge von rund 12 Kilometern und wird live übertragen. „Wir freuen uns, dass der Weg dieser 2019 hier in der Region neu etablierten Rallye es bis in die Champions League dieses Sports geschafft hat“, betont Werner Vaterl, Chief Operation Officer (COO),

der Knaus Tabbert AG. „Motorsport auf höchstem Niveau mit hybrider Antriebstechnik und nicht-fossilen Brennstoffen sowie ein überzeugendes Nachhaltigkeitskonzept sind die Basis, auf der diese Veranstaltung einen zeitgemäßen Weg in die Zukunft beschreitet.“

Infos und Tickets:
www.centraleuropeanrally.eu



**ZUKUNFT DIE SICH LOHNT
AUSBILDUNG 2024
JETZT BEWERBEN**

Ausbildung zum Karosserie- und Fahrzeugmechaniker
Fachrichtung Caravan- und Reisemobiltechnik (m/w/d)

KnausTabbert
Wir bewegen

Neuer KONA startet als Benziner und Vollhybrid deutlich aufgewertet ab 26.900 Euro

- Navigationssystem und LED-Scheinwerfer jetzt in allen Versionen serienmäßig
- Mehr Smart Sense Assistenzsysteme schon in der Basisausführung enthalten
- Weitere Extras sind in übersichtlichen Angebotspaketen verfügbar

Hyundai bringt mit dem neuen KONA eine umfassend erneuerte Version seines meistverkauften Fahrzeugs in Deutschland auf den Markt. Zudem wird das kompakte SUV noch großzügiger ausgestattet. Mit seinem robusten, dynamischen Design und den vergrößerten Abmessungen behält der neue Hyundai KONA seinen kultigen Charakter und unterstützt einen aktiven Lebensstil für Kunden aller Altersgruppen. Zudem bietet er neue Technologien und Komfortfunktionen, die ein sicheres, vernetztes und komfortables Mobilitätserlebnis ermöglichen. Zu den Neuerungen gehören zwei 12,3-Zoll-Panoramadisplays, der digitale Fahrzeugschlüssel (Digital Key 2 Touch) und das Connected Car Navigation Cockpit (ccNC) mit einer neuen Software-Plattform inklusive neuem Layout für Cockpit und Navigation. Außerdem kann der neue KONA Over-the-Air-Updates (OTA) verarbeiten. Dabei empfängt er nicht nur Software- und Navigations-Updates, sondern kann auch das Steuergerät aktualisieren, ohne dass der Kunde in die Werkstatt muss. Der neue Hyundai KONA legt in der Länge um 145 Millimeter auf 4,35 Meter zu. Dank des um 60 Millimeter auf 2,66 Meter gewachsenen Radstandes bietet das kompakte SUV nun eines der besten Platzangebote seiner Klasse: 77 Millimeter mehr Beinfreiheit und 11 Millimeter mehr Kopffreiheit im Fond als bisher. Auch der Schulterraum in der zweiten Reihe ist mit 1.402 Millimetern der großzügigste in dieser Fahrzeugkategorie. Fürs Gepäck stehen den Besitzern des neuen KONA nun 466 statt bisher 374 Liter Kofferraumvolumen zur Verfügung, die sich durch Umklappen der Rücksitzlehnen auf 1.300 statt bisher 1.156 Liter (VDA-Norm) erweitern lassen.

Kunden haben nun die Wahl zwischen zwei Benziner-Varianten und einem Vollhybrid (HEV). Bei den Benzinern stehen Front- und Allradantrieb sowie eine manuelle Sechsgangschaltung und eine Version mit Doppelkupplungsgetriebe und sieben Gängen (7DCT) zur Verfügung. Der KONA Hybridmotor schaltet mit sechs Gängen (6DCT)

SICHERHEITSAUSSTATTUNG IN ALLEN AUSSTATTUNGSPAKETEN AUF TOP-NIVEAU

Schon der Hyundai KONA Select (Kraftstoffverbrauch in l/100 km: innerorts 7,3; außerorts 6,4; kombiniert 6,1; CO₂-Emissionen in g/km kombiniert: 138; CO₂-Effizienzklasse: B. Die angegebenen Verbrauchs- und CO₂-Emissionswerte wurden nach dem vorgeschriebenen WLTP-Messverfahren ermittelt.) ist bei einem Einstiegspreis von 26.900 Euro hervorragend ausgestattet: 16-Zoll-Leichtmetallräder, Navigationssystem mit 12,25 Zoll großem Touchscreen, DAB+-Radio mit sechs Lautsprechern, Smartphone-Integration über Apple CarPlay™ und Android Auto™. Bluelink®-Telematikdienste, LifeService und Lifetime MapCare™, Over-the-Air-Update-Fähigkeit, teildigitale Instrumentenanzeige mit 4,2-Zoll-Farbdisplay, Bluetooth®-Freisprecheinrichtung, Smart-Key-System mit Start-Stopp-Knopf uvm....



Abbildung zeigt aufpreispflichtige Sonderausstattung.



Digitaler Fahrzeugschlüssel^{1,2}



Volldigitales Cockpit

Der neue Hyundai KONA überzeugt mit seinem noch größeren Platzangebot, seinem neuen ikonischen Design, zukunftsweisenden Antriebsoptionen und smarten Technologien, wie dem digitalen Fahrzeugschlüssel^{1,2}, Over-the-Air-Updates, oder der 360°-Kamera¹. Damit ist er so vielseitig, dass er zu jedem Lebensstil passt. Lernen Sie ihn bei uns kennen!

Muster-Angebot für Ihr HYUNDAI Kilometerleasing: Hyundai KONA Select 1.0 T-GDI, Schaltgetriebe, 88 kW (120 PS)

Fahrzeugpreis	27.890,00 EUR
Einmalige Leasingsonderzahlung	4.868,00 EUR
Laufzeit	48 Monate
Gesamtlauflistung	40.000 km
48 mtl. Raten à	219,00 EUR ³
Gesamtbetrag	15.380,00 EUR
Leasingrate mtl.:	219,00 EUR³

Hyundai KONA Select 1.0 T-GDI, Schaltgetriebe, 88 kW (120 PS): Kraftstoffverbrauch Kurzstrecke: 7,3 l/100 km; Stadtrand: 5,9 l/100 km; Landstraße: 5,2 l/100 km; Autobahn: 6,4 l/100 km; kombiniert: 6,1 l/100 km; CO₂-Emission kombiniert: 138 g/km; CO₂-Effizienzklasse: n. v.. Die angegebenen Verbrauchs- und CO₂-Emissionswerte wurden nach dem vorgeschriebenen WLTP-Messverfahren ermittelt. Mehr zum WLTP-Verfahren unter: hyundai.de/wltp.

Autohaus Platzer & Wimmer GmbH
Goldener Steig 40, 94116 Hutthurm
www.platzer-wimmer.de
08505/9000-0
info@platzer-wimmer.de



* Sämtliche Informationen zum Umfang der Herstellergarantie finden Sie unter: www.hyundai.de/garantien.

¹ Optional, aufpreispflichtig.

² Kompatibles Smartphone vorausgesetzt.

³ Ein unverbindliches Leasingbeispiel der HYUNDAI Finance, ein Geschäftsbereich der Hyundai Capital Bank Europe GmbH, Friedrich-Ebert-Anlage 35-37, 60327 Frankfurt am Main. Verbraucher haben ein gesetzliches Widerrufsrecht. Verpflichtung zum Abschluss einer Vollkaskoversicherung. Kostenpflichtige Sonderausstattung möglich. Überführungskosten in Höhe von 990,00 EUR enthalten. Alle Preise inkl. gesetzlicher MwSt. Angebot gültig bis 30.09.2023.