

Veranstaltungen

Musik - Theater - Konzerte - Unterhaltung und vieles mehr

Fit durch die Alpenwelt Karwendel

Dritter Gesundheitstag am Sonntag, 29. April in Wallgau

Gesundheitsvorsorge mit eingebautem Spaßfaktor – so umschreibt Gesundheitsmanagerin Petra Hilsenbeck den dritten Aktionstag der Alpenwelt Karwendel. In Zusammenarbeit mit der Gemeinde Wallgau und mit Unterstützung der Zugspitz Region GmbH dreht sich im Haus des Gastes von 11 bis 17 Uhr bei freiem Eintritt alles um Bewegung, Ernährung, Entspannung, Vorsorge und Früherkennung. Eine Vielzahl von Ausstellern aus der Region präsentieren ihre Angebote an diversen Ständen und durch informative Vorträge. Daneben wartet ein spannendes Mitmachforum mit zahlreichen Messungen und Tests auf die Besucher. Highlight sind die Aktionen „Fit durch Klettern“ und die Demonstration „Defibrillatoren retten Leben“. Neu auch die Aktion „Fit durch die Alpenwelt Karwendel“ mit einer Sternwanderung in den Disziplinen E-Bike, Wandern und Nordic Walken. „Hier geht es um keine Challenge, sondern um

ein gesundheitsorientiertes gemeinsames Naturerlebnis“, betont Gesundheitsmanagerin Petra Hilsenbeck. Unterstützt wird diese Aktion vom Uhrenhersteller POLAR, der alle Teilnehmer mit einer Leihuhr ausstattet, die neben den Streckendaten auch Werte der Sportler wie Puls und Atemfrequenz aufzeichnet. Im Anschluss können sich die Teilnehmer ihre Daten von den Profis des Mittenwalder Fitnessstudios „easyfit-med“ auswerten lassen und dabei erfahren, welche Pulsfrequenz und Tempo beim Gehen, Walken und Radeln ideal sind. Die Anmeldung zu diesem kostenlosen Angebot muss über die Tourist-Info Wallgau erfolgen (Telefon 0 88 25 – 92 50 50) und ist auf 50 Teilnehmer – je 20 beim Wandern und Nordic Walken und zehn E-Biker – beschränkt. „Jeder Teilnehmer erhält ein Startgeschenk“, so Petra Hilsenbeck, außerdem werden unter allen Teilnehmern attraktive Preise – unter anderem Gutscheine und



eine Polar-Pulsuhr – und vieles mehr verlost.

Vortragsprogramm Sonntag, 29. April

11.30 Uhr: Die Rolle der Faszi in unserem Körper/Georg Eggers D.O. Physiotherapeut/Osteopath BAO.
12.30 Uhr: Wege der Psychotherapie in der Behandlung von chronischen Schmerzen/Monika Schmitt, Psychotherapeutin.
13.30 Uhr: Tierisch gut – Curley Horses, die Pferde auch für Pferdehaar-Allergiker/Claudia Geupert, Pferdefachwirtin.
14.30 Uhr: Gesunde Familienkost/Dr. med. Gerhard Steinberg, Kinder – und Jugendärzte GAP und Mittenwald.
15.30 Uhr: Materialunverträglichkeit bei Zahnersatz/Hannes Hacker, Zahntechnikermeister.

Angebote

Ganztägig Mitmachforum – Vorträge – Tests und Messungen – Kinderprogramm – Kletterwand

12 Uhr: Start am Haus des Gastes: Fit durch die Alpenwelt Karwendel mit E-Bike, Wandern und Nordic Walken.

14 Uhr: Bühne im Haus des Gastes: Demonstration „Defibrillatoren retten Leben“.

Text/Fotos: Wolfgang K u n z

G'sund sein, g'sund bleim!
GESUNDHEITSTAG
in der Alpenwelt Karwendel

Sonntag, 29. April 2018
von 11 - 17 Uhr

Haus des Gastes
Zugspitzstraße 11
Wallgau

EINTRITT FREI

Teste Dich:
Fit durch die Alpenwelt Karwendel!
In drei Disziplinen
► E-BIKE ► WANDERN
► NORDIC WALKING

Start 12.00 Uhr

Kostenlose Anmeldung in der Tourist-Info Wallgau

Weitere Informationen:
www.alpenwelt-karwendel.de und www.gesundheitsregion-zugspitz.de

KARWENDEL Gesundheitsregion Zugspitz Region

Zum Tag des Bieres

Hopfen und Malz noch nicht verloren!

Nicht gekennzeichnete Konservierungsstoffe, versteckter Zucker, Farbstoffe und so weiter. Wer heute wissen möchte, was Lebensmitteln zugefügt wurde muss sich gut informieren. Dieses Problem gab es auch schon vor über 500 Jahren. Fertigprodukte gab es in unserem heutigen Verständnis noch nicht, dafür aber Bier. Im Zuge der damaligen neuen Landesverordnung bestimmte der bayerische Herzog deshalb am 23. April 1516, das Bier nur aus Wasser, Hopfen und Gerste zu bestehen habe. Im 19ten Jahrhundert wurde noch die Hefe hinzugefügt. Heute feiern die deutschen Brauer deshalb am 23. April den Tag des deutschen Bieres. So eingegrenzt und klar definiert die Herstellung des Bieres ist, so unterschiedlich ist der Konsum und die Wirkung. Man kennt sie: die Menschen, die schon nach wenig Alkohol müde, lustig oder aggressiv werden. Gegenüber denjenigen, die deutlich mehr Alkohol trinken und im Umgang völlig unauffällig wirken. Men-

schen, die täglich Bier trinken und Menschen, die wenig trinken oder abstinente leben. Was wir mit dem Konsum von Bier zu uns nehmen ist durch das Reinheitsgebot also geregelt. Wieviel Bier wir trinken, nicht. Je nachdem, wie ein Mensch den Alkohol verträgt oder bewusst einsetzt, kann es in der Folge zu Problemlagen im Leben kommen. Dass der Alkohol diese Probleme mit verursacht hat und weiter verschärft erkennen die Betroffenen nicht immer selbst. Meist sind es nahestehende Personen, die eine negative Veränderung bemerken und erkennen, dass ein geringerer Konsum oder der dauerhafte Verzicht auf Alkohol helfen könnten. Die Betroffenen reagieren darauf unterschiedlich. Manche verharren in der Situation, ändern nichts an ihrem Konsum und finden sich mit den daraus entstehenden Problemen ab. Andere verringern das Biertrinken und bekommen ihr Leben wieder besser in den Griff. Wiederum andere wollen den Konsum verringern oder ganz aufhö-

ren, schaffen dies jedoch nicht alleine. Wer Probleme mit seinem Alkoholkonsum festgestellt hat, kann sich bei der Suchtberatung der Caritas dazu beraten lassen. Ein mögliches Angebot ist hier die ambulante Suchtbehandlung. Bei wöchentlichen Gruppengesprächen und begleitenden Einzelgesprächen wird sich intensiv mit dem Thema auseinandergesetzt. Ziel ist die Abstinenz, d.h. der Verzicht auf Alkohol. Die Teilnehmer können in diesem ambulanten Setting ihre Alltagsstruktur (Familie, Arbeit, Ausbildung, usw.) wie bisher aufrechterhalten. Das Reinheitsgebot hat sich seit dem späten Mittelalter nur im Detail verändert. Der Umgang mit den Menschen, die eine Alkoholproblematik entwickelt haben, hat sich zum Glück deutlich verändert. Sind Sie neugierig geworden und haben das Gefühl eine Beratung und z.B. die ambulante Suchtbehandlung könnten das richtige Angebot für Sie oder eine Ihnen nahestehende Person sein? Dann rufen Sie ein-



Sind für Sie da: Das Suchttherapeutenteam der Fachambulanz bestehend aus Simon Möller, Christine Scharli und Carsten Gahlen (von links nach rechts)

fach an! Gerne vereinbaren wir mit Ihnen ein persönliches Beratungsgespräch. Dieses ist natürlich kostenlos und die Mitarbeiter unterliegen der Schweigepflicht.



dem Alphorn vermählen, die Tuba mit der spanischen Gitarre, die Karibik mit dem bayerischen Meer. Das Spiel im virtuos Ensemble wird dabei immer wieder aufgelockert durch samtige Zwischentöne der Grassauer Ausnahmebläser. Es werden kubanische Weidner zu erkunden. Ein großes Ensemble, das mit allen musikalischen Wassern gewaschen ist. Auf der Bühne werden sich lateinamerikanische Congas mit flügen in die Ferne. Da steigen lustvoll traditionell bayerische Bläser aufs Cubanische Parkett, da untermalen südländische Rhythmen traditionelle Bläserliteratur. Abgerundet wird das kurzweilige Programm durch die beliebte Fernsehmoderatorin und Gastmusikerin Traudi Siferlinger an der Geige. Karten: Beim Kreisboten-Verlag, CTS und München Ticket

Quelle Text und Fotos: Konzertagentur Hirschl

Der nächste Blutspendetermin

im Landkreis ist am: Montag, den 23. April 2018 von 16.00 bis 20.00 Uhr

in Murnau, Kultur- und Tagungszentrum, Kohlgruber Straße 1

Bitte Personalausweis mitbringen.

Schon gewusst, dass man sich bei jeder Spende auch als Knochenmarkspender typisieren lassen kann?



Dorleben Walchensee

GOSPEL-MESSE

JAKOBSCOR WALCHENSEE & SWINGING SOULS BAD TÖLZ
Leitung: Ansgar Dehm

Dorleben Walchensee lädt ein zu einer Gospelmesse am Samstag, den 28. April 2018 um 18 Uhr in St. Ulrich, Walchensee

»Ins Neue Jahr«

mit den CubaBoarischen, Grassauer Blechbläser und Traudi Siferlinger

Weilheim / Stadthalle/ Donnerstag, 27.12.2018, 20 h (Einlaß: 19 h) – Heiße Rhythmen für kalte Januarnächte: die CubaBoarischen laden zusammen mit den Grassauer Bläserkolisten zum festlichen Neujahrskonzert ein! Die Cuba Boarischen wärmen schon seit vielen Jahren die Herzen ihrer zahlreichen Fans mit heißen Rhythmen und dem leichten kubanischen Lebensgefühl. Gibt es einen schöneren Start ins neue Jahr, als einen Abend mit flotten Sones, Boleros sowie bayerischen und kubanischen Volksweisen zu erleben? Genau das Richtige für einen kalten Januarabend. Und ganz gemäß der Tradition des Neujahrblasens. Und dann sind die Cuba Boarischen eben

auch bekannt für immer neue künstlerische Überraschungen. Für ihre ausgewählten Neujahrskonzerte haben sie sich



jetzt Verstärkung durch die vier Solisten der Grassauer Blechbläser geholt. Dafür braucht es auch einen angemessenen Rahmen: in Weilheim spielen sie deshalb zum ersten Mal in der Stadthalle zusammen auf. Zum fröhlichen und mitreißenden Stilmix der Musikanten aus dem Mangfalltal gesellt sich das festliche Gebläse der Grassauer, wie diese liebevoll von Sawalisch genannt wurden. Beide verbindet sowohl die tiefe Verwurzelung in der heimischen Volksmusik als auch die Leidenschaft, die Klänge fremder Länder zu erkunden. Ein großes Ensemble, das mit allen musikalischen Wassern gewaschen ist. Auf der Bühne werden sich lateinamerikanische Congas mit