



Liebe Leserinnen und Leser,

in diesem Jahr ist die Freude über die schönste Jahreszeit, den Sommer mit Urlaub und Ferien, für viele Menschen stark getrübt. Das Klima spielt in vielen Regionen verrückt, Unwetter, Überschwemmungen, Hagel bringen viele Menschen an den Rand ihrer Existenz. Ursache ist natürlich auch der Klimawandel, aber nicht zuletzt auch der Größenwahn zu glauben, der Mensch könne die Natur nachhaltig beherrschen. Den Flüssen ihre natürlichen Überflutungsgebiete zu nehmen und zu glauben, dass ein Damm wild gewordene Gewässer aufhalten kann, hat sich als gründlich falsch erwiesen. Da ist es schon verwunderlich, wenn man jetzt sieht, dass zerstörte Häuser an gleicher Stelle wie vorher wieder aufgebaut werden – lernt man eigentlich gar nichts dazu?

Wenigstens hat die Fußball-Europameisterschaft im eigenen Land die Stimmung etwas erhellt und lenkt von einigen Problemen etwas ab. Bei unserer Nationalmannschaft hat man offensichtlich dazu gelernt, dass es besser ist ein Team nicht vor jedem Spiel zu verändern, und dass man aufhören muss Deutschland immer als Favorit sehen zu wollen. Die Deutschen haben wieder zu Spielspass und zu offensivem Fussball zurück gefunden. Allerdings macht das erfolgreiche Bestehen der Gruppenphase aus Deutschland keinen Favoriten, eigentlich kann jede Mannschaft gewinnen, das Niveau aller Teams ist ziemlich auf dem gleichen Level. Hauptsache man hat Spass und nimmt das Ganze nicht so ernst, dann ist alles möglich.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen allen, eine gute Zeit, dass Sie von Katastrophen verschont bleiben, und natürlich viel Freude mit unserem Rundblick.

Ihr Rundblick-Team



Rundblick lesen lohnt sich!



OPTIMISMUS



Kunsthandwerkermarkt Waal



20. - 21. Juli 2024

Samstag: 12 – 19 Uhr **Sonntag:** 10 – 18 Uhr



Rund 80 Kunsthandwerker*innen präsentieren entlang der Singold und auf dem Marktplatz hochwertiges bis traditionelles Kunsthandwerk aus ihren Werkstätten und Ateliers.

www.kunsthandwerkermarkt-waal.de







Samstag, 20. Juli 24 | Sonntag, 21. Juli 24



www.kunsthandwerkermarkt-waal.de

Am 20./21. Juli findet wieder der Kunsthandwerkermarkt Waal statt. Seit 39 Jahren ist der Kunsthandwerkermarkt ein fester Bestandteil der Region und weit über die Landkreise hinaus bekannt. Inmitten des idyllischen Ortes mit seinem wunderbaren Marktplatz und der malerischen Singold entlang der Kastanienallee finden professionelle Kunsthandwerker:innen ihren Platz in einer einzigartigen Marktatmosphäre. Hier präsentiert sich eine gelungene Mischung aus trendbewusstem und traditionellem Kunsthandwerk, die sowohl Einzelstücke als auch Gebrauchsgegenstände umfasst. Entdecken Sie auf diesem Markt ganz Besonderes von höchster Qualität.

Neben dem vielfältigen Angebot gibt es auch Mitmachprogramme, Workshops für Kinder, Kinderschminken. Am Sonntag können Besucher zudem das BauchLadenTheater und eine Bauchrednershow genießen. Kulinarisch werden Sie auf dem gesamten Gelände, sowie im Biergarten des Deutschen Hauses verwöhnt. Ein Highlight ist sicherlich die Live Musik des Duos SOL Y LUNA auf der Kleinkunstbühne im Biergarten am Sonntag um 16 Uhr.

Es verspricht ein Wochenende voller kreativer und unterhaltsamer Erlebnisse zu werden.

Weitere Infos unter www.kunsthandwerkermarkt-waal.de

- 6 Dein Sommer im Lechtal
- Ein Hotel voll mit Insekten
- 8 Bschlabs Im Herzen des Lechtals
- 9 Naturpark Tiroler Lech
- **10** Vitalweg Holzgau
- Klettern & Klettersteige
- Wandern nach Herzenslust
- Bauen & Wohnen | Garten
- **19** Mit Stoff ganze Räume verändern
- 20 Natürliche Schattenspender
- **22** Entspannung und Erholung
- Erste Hilfe bei Sonnenbrand
- **26** Zug des Lebens
- 27 Sehnsucht nach den Bergen
- **30** Spruch des Monats | Horoskop

Kutsch- und Schlittenfahrten



WERTACH

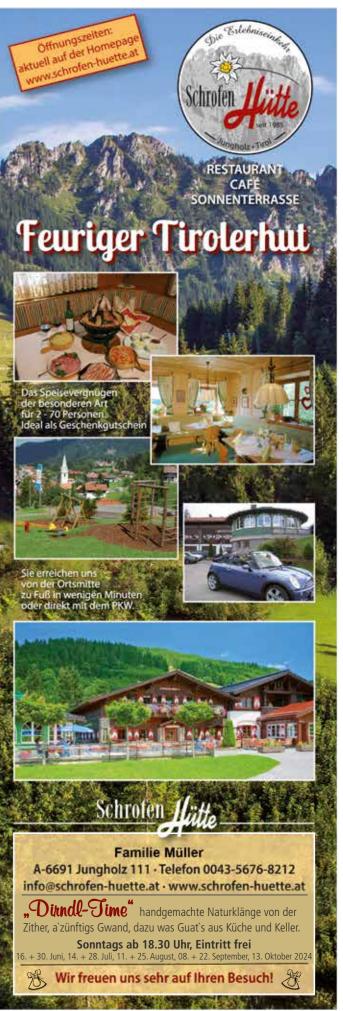
Alwin Schwarz 08365 703905 0172 85 711 30

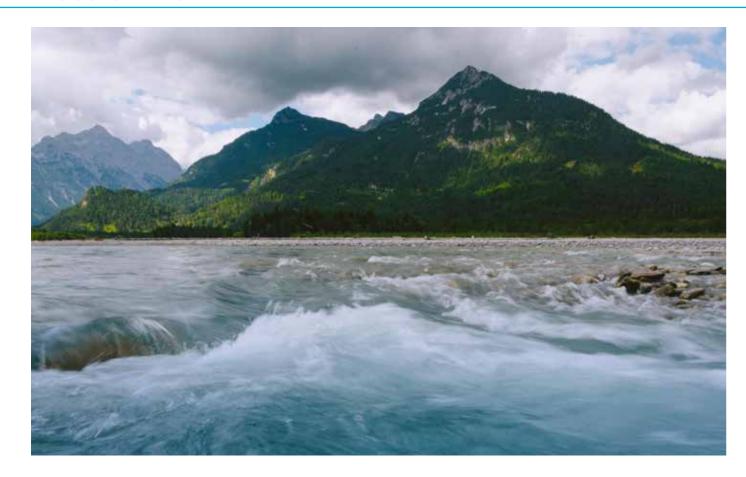


Freuen Sie sich mit uns auf die nächste Ausgabe!

Besuchen Sie uns auch auf Facebook unter Allgäu Verlag Media.







Dein Sommer im LECHTAL natur Wandern und erlehen nach Herzenslust Raws im die Natur Wandern und erleben nach Herzenslust

Die Naturparkregion Lechtal bietet dem zu gestalten. Das Repertoire ist dabei so seit Sommer 2012. Mit 200,5 m Länge darf Sommerurlauber, Naturliebhaber und Er- vielfältig, wie es die Natur der Region ist. die Gemeinde Holzgau nämlich die neu holungssuchenden eine riesige Palette an Lernen Sie das Lechtal bei einer Radtour errichtete Hängebrücke ihr Eigen nennen. Wanderrouten, Bergpfaden oder Themen- entlang des Lechs kennen und tauchen Sie Die Holzgauer Hängebrücke ist nicht nur wegen. Entdecken Sie die Geheimnisse dabei in die artenreiche und einzigartige ein spektakuläres Ausflugsziel, sondern des Lechs, der das Erscheinungsbild des Landschaft des Lechtals ein. Auf "Du und gehört auch noch zu Österreichs längsten, gesamten Lechtals prägt, und mit seinen Du" mit dem Lech sind Sie garantiert bei höchsten und zudem noch kostenlos zuangrenzenden Auen ein herrliches Erho- einer Rafting- oder Canyoningtour. lungs- und Naturerlebnisgebiet bildet.

Urlaub so abwechslungsreich wie möglich weiteres Highlight reicher ist die Region Vorrat reicht!

gänglichen Fußgängerhängebrücken.

Wer zwischendurch auch gerne mal eine Auch für Grill-Liebhaber haben wir ein Fernab von Transitrouten und Massentou- Wanderung unternimmt, der wird von un- schönes Plätzchen. Die Grillplätze in rismus finden Sie 14 malerisch gelegene seren über 50 Hütten und Almen völlig be- Schrofenwies sind mit Tisch-Bank-Kombi-Gemeinden, die zum Genießen und Ver- geistert sein. Wanderer haben bei uns die nationen und eingegrenzten Feuerstellen weilen einladen. Zahlreiche Aktivitäten Qual der Wahl, denn eine Hütte ist schöner mit Dreibein-Grill ausgestattet! Das Feustehen Ihnen zur Verfügung, um Ihren und gemütlicher als die andere. Um ein erholz ist teilweise vorhanden, solange der

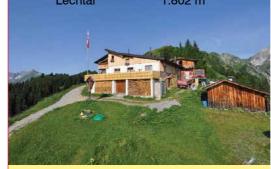


In Elbingenalp, direkt an der Hauptstraße, steht dieses schöne Insektenhotel. Mehr zu diesem Thema finden Sie unter www.bund-rvso.de



Im schönem

🖛 Lechtal zu Haus'! $-\mathcal{D}$



Öffnungszeiten

vom 24. Mai bis 03. November geöffnet

Montag Ruhetag außer Feiertag. aber Übernachtungen möglich. Ideal für Geburtstags- oder Betriebsfeiern

Übernachtungsmöglichkeiten

in Doppelbetten oder Lager 4 Doppelbettzimmer Schlaffass für 2 oder 4 Personen Buchen Sie uns auch unter: www.huetten-holiday.com

Familie Hummel

Telefon: +43 (0) 676/6089716 info@bernhardseck.at www.bernhardseck.at webcam

Endlich wieder Wanderzeit

Wir stärken Sie mit deftigen Speisen, Tiroler Spezialitäten, hausgemachtem Strudel oder Kuchen.

Tatarenhut essen auf Vorbestellung!

Herrlicher Ausgangspunkt für weitere wunderschöne Wanderungen.

Kräuterwanderungen auf Anfrage möglich!

Wanderung von der Holzgauer Hängebrücke zur Bernhardseckhütte, oder vom Bernhardseck zur Hängebrücke entweder mit Übernachtung oder ohne.

Übernachtung im Doppel- oder 4-Bett-Schlaffass

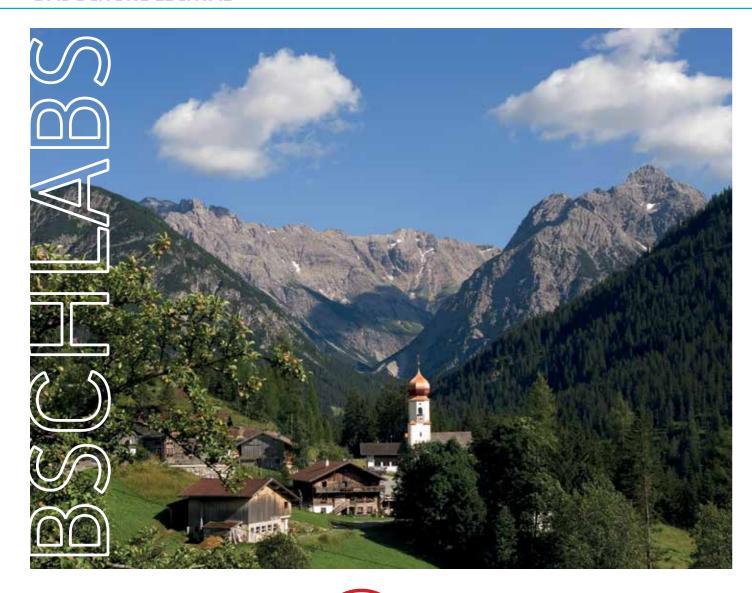
So finden Sie uns:

- So: Mit der Jöchelspitzbahn über den Panoramaweg, ca. 2,5 Stunden
- So: Mit der Jöchelspitzbahn über den Alpenrosensteig in ca. 1,5 Std.
- So+Wi: Von Elbigenalp über Gibler Alm und die Böden, ca. 2,5 Stunden
- Neue Tour: Von der Holzgauer Hängebrücke über die Jöchelspitze ca. 5 Std.

Transport zur Hütte auf Anfrage mit Taxi Steinberger oder Feuerstein







Wenn Sie Ruhe suchen und das Chaos satt haben. Wenn Sie Ihre Augen wieder für die Schätze der Natur öffnen wollen. Wenn Sie genug vom Großen haben und das Kleine suchen, dann sind Sie in den Lechtaler Auszeitdörfern genau richtig. Die Straße über das Hahntennjoch hat nur während der Sommermonate geöffnet und wird vorwiegend von Motorradfahrern und Mountainbikern genutzt.

Die Gegend rund um Bschlabs und Boden ist sehr gut zum Wandern und Spazieren geeignet.



Erholung im Kleinstformat



- Übernachtung mit Frühstück oder Halbpension
- Ausgangspunkt für zahlreiche Hütten- und Bergtouren
- Genießen Sie erholsame Stunden auf der Sonnenterrasse oder im Gastgarten
- Durchgehend warme Küche von 11.30 bis 20.00 Uhr
- Dienstag Ruhetag

Auf Ihren Besuch freut sich Familie Derl

An der Hahntennjochstraße Bschlabs 31 | A-6647 Pfafflar Telefon 0043 (0) 5635 259 I www. gemuetlichkeit.at

iroler Naturpark



Grundlage des Naturparks.

Mit seinen eindrucksvollen Naturbesonderheiten zählt der Naturpark Schutzziel des europaweiten Schutzgebietsnetzes Natura 2000.

Eingebettet zwischen den Allgäuer Durch seine natürliche Dynamik Verfügung!

24 Mitgliedsgemeinden, die entlang und freie Gestaltungskraft bildet des Lechs oder an den wichtigsten der Lech großflächige Schotter- und Seitenzubringern liegen, bilden die Sandflächen aus, die einem steten Naturparkregion. Seit der Vereins- Wandel unterliegen. Der Lech und gründung im Jahr 2006 bilden sie die seine Auengehölze stellen ein letztes Refugium für viele Pflanzen- und Tierarten dar, die einst in Wildflusslandschaften weit verbreitet waren.

Tiroler Lech zu den schönsten und Der außergewöhnliche Artenreichtum urtümlichsten Landschaftsräumen der hebt die naturkundliche Bedeutung Alpen. Dieses weitgehend natürliche des Gebietes hervor. Der Naturpark und naturnahe Gebiet, ausgezeichnet hat es sich zur Aufgabe gemacht, die mit charakteristischen Lebensräumen Natur- und Kulturlandschaft in seiner und einer Vielzahl von seltenen Vielfalt und Schönheit zu bewahren. bzw. gefährdeten Arten, wurde zum Neben der Schutzfunktion versucht der Naturpark auch positive Impulse für die Bereiche Erholung, Bildung, Forschung und Regionalentwicklung zu setzen.

und Lechtaler Alpen liegt die alpine Für weitere Informationen und Aus-Wildflusslandschaft Lech, die auf- künfte zum Naturpark und seinen grund ihrer Größe und Ausformung Veranstaltungen steht Ihnen das von internationaler Bedeutung ist. Team des Naturparks sehr gerne zur





"Achtsamkeit spüren"

Länge: 3,5 km Gehzeit: 1,5 Std.

Am "Vitalweg Holzgau", einem 3,5 km langen Wanderweg, entdecken Sie eine naturnahe, alpine Säule im Bereich des Gesundheitstourismus und im Sinne der 5 Elemente der kneipp'schen Gesundheitslehre. Zu diesen zählen Kräuter, Bewegung, Innere Ordnung, Wasser und Ernährung.

Über die wohltuende Wirkung der Kneippanwendungen und deren Durchführung werden Sie in einem Pill informiert, das am ersten Wegdrittel liegt. Der erste von vielen weiteren traumhaften Panoramablicken erwartet einen hier. Unzählige Arten von Alpenblumen und Heilkräuter können unterwegs entdeckt werden. Beim Barfußweg und Kraftplatz im Waldbadebereich werden weitere Sinne angesprochen.

Infotafeln entlang des Weges geben Auskunft, für alle, die es genauer wissen möchten, bieten die Lechtaler Kräuterhexen regelmäßig Führungen an. Start und Ziel ist der Dorfplatz in Holzgau.

Mehr dazu unter www.lechtal.at







in der Naturparkregion Lechtal.

Wild und frei ist das Thema im Lechtal. Wie auch der Wildfluss Lech verspürt man beim Klettern am Felsen die Freiheit.

Der Naturpark-Lechtal hat neben seiner Wildflussattraktion auch vieles mehr zu bieten. Buchen Sie ein paar Tage Auszeit in der Dorfstube und lernen Sie diesen herrlichen Fleck auf der Erde kennen. Das zahlreiche Angebot an Lechweg-Schleifen und die schöne Vitalrunde in Holzgau laden ein, auch die Felsen im Naturpark zu erkunden. Üben Sie am familientauglichen Klettersteig in Holzgau am Simmswasserfall Ihre Kletterfähigkeiten. Klettertouren für Anfänger und auch herausfordernde Routen zum Klettern finden Sie im Naturpark-Lechtal. Diese unterschiedlichen Angebote können Sie selbst, aber auch zusammen mit einer professionellen Hilfe, einem Guide genießen.

Hier ein paar verschiedene Klettermöglichkeiten im Lechtal:

- Erlebnisklettersteig Simmswasserfall Holzgau (familientauglich)
- Klettersteig Karhorn in Warth
- Klettersteig Hanauer Hütte in Boden (Seitental Lechtal)
- Klettergebiet Wolfsebenerspitze (Allgäuer Alpen Zustieg Hermann von Barth-Hütte)
- Klettergarten in Bach/Kraichen (ideal um das Klettern am Felsen zu üben)
- Klettergarten Schrofwies in Lechleiten

Klettersteig in Holzgau.

Der familientaugliche Klettersteig bietet für alle einen guten Ausgleich. Er ist von der Dorfstube in Holzgau aus sehr schnell erreichbar und kann mit dem Vital-Weg sowie einem Besuch auf der Holzgauer Hängebrücke kombiniert werden. Lesen Sie hier mehr zum Thema Klettersteig in Holzgau auf unserem Blog.



In der nächsten Rundblick-Ausgabe:

3 x 1 Doppelbettzimmer zu gewinnen!

(Von Sonntag, 13. Oktober bis Dienstag, 15. Oktober 2024)

dorfstube

Das Restaurant im Lechtal

Genießen Sie die Schmankerl aus unserer reichhaltigen Speisekarte.

 \mathcal{K} östlichkeiten von der feinen \mathcal{V} orspeise, Tiroler Hausmannskost, nationale und internationale (Gerichte, sowie süße esserts.

Oder genießen Sie einfach Kaffee und Kuchen auf unserer Terrasse.



Wir liegen in zentraler Ausgangslage, direkt am Vitalweg und bieten uns ideal für Rundwanderungen an. (Brücke, Wasserfälle, Rundwege "Schigge" & "Gföll") Parkmöglichkeit ist am Haus vorhanden. Sie finden uns auf der linken Seiten taleinwärts kommend.



A-6654 Holzgau Hnr.: 72 Tel.: 0043 (0) 5633 / 5370 E-Mail: dorfstube@gmx.at

www.dorfstube.co.at



Wandern nach Herzenslust

Krinnenalpe – dein Ausflugsziel im Tannheimer Tal

Die Krinnenalpe auf 1530 m Seehöhe ist ein besonderer Platz. Das wussten schon die Almhirten vor rund 130 Jahren, als alles hier seinen Anfang nahm. Du möchtest im Schritttempo das Tannheimertal kennenlernen? Dann freu dich auf duftende Wälder, sattes Grün und aussichtsreiche Gipfel.

Ein Paradies für Mountainbiker

Es ist ein besonders reizvolles Erlebnis, die Landschaft in Europas schönstem Hochtal, dem Tannheimertal, mit dem Mountainbike zu erkunden. Die zahlreichen Alm-, Rund- oder längeren Touren sind kurzweilig und geben immer wieder lohnende Blicke frei.

Ob Naturliebhaber, Genusswanderer oder Bergfex, bei uns findest du die passende Tour. Pack deinen Rucksack, schnür deine Wanderschuhe und mach dich auf den Weg! Die Jause auf der Krinnenalpe hast du dir danach auf jeden Fall verdient.

Erlebnisse für Kinder

Kindern gehen Energie und Neugier nie aus. Während die Eltern eine Pause einlegen, turnen die Kleinen auf unserem schönen



Kinderspielplatz mit Rutsche, Schaukel, Sandkasten und Spielhütte herum oder erkunden die Natur rund um unseren Teich. Im Winter verwandelt der Schnee unsere Umgebung in einen riesigen Spielplatz.



Unsere Empfehlungen

Meranersteig (neu ausgebaut): 10 km Rundstrecke für Biker, Walker und Wanderer

2 Gipfel: Krinnenspitze (2002m) und Litnisschrofen (2068m)

Wandere oder bike über den neuen Forstweg bis zur Krinnenalpe. Von Rauth erreichen Sie uns über den Meranersteg in ca. 2 Stunden.

Neu: 3 Kinder-Klettersteige von leicht bis schwer, auf denen Kinder erste Erfahrungen mit dem Klettern sammeln können. Mehr dazu finden Sie auf unserer Homepage.

Bilder und Text: Krinnenalpe



Das Spiele- Freizeit- und Erlebnisparadies für die ganze Familie!









Das sagenhafte Bärenland am Sonnenkopf zählt seit vielen Jahren zu einem der beliebtesten Ausflugsziele in Vorarlberg und weit darüber hinaus. Im Bärenland ist sprichwörtlich der Bär los. Am großen Bärensee können sich Mutige im Floßfahren üben. Wie schon einst am Sonnenkopfplateau Silber abgebaut wurde, können sich heute die Kinder auf eine abenteuerliche Schatzsuche begeben und auf dem großen Schürffeld nach kleinen Silberbären suchen. Zwei neue Spielstationen erweitern im heurigen Sommer das Spieleangebot im Bärenland. Für die Berg- und Talfahrt gibt es preiswerte Familienangebote.

Nicht nur für sportlich aktive, auch für Erholung suchende Erwachsene bietet der Freizeit- und Wohlfühlberg ein abwechslungsreiches Angebot. Im großen Bergrestaurant mit seinen gemütlichen Sonnenterrassen verwöhnt Sie unser Restaurantteam mit einem herzhaften Bergfrühstück (auf Anmeldung), einer großen Auswahl an Kuchen und Eisvariationen sowie mit abwechslungsreichen Speisen und Tages-

gerichten. Die Sonnenkopfbahn ist sehr angenehm und äußerst stressfrei über die Arlberg Schnellstraße (S16/E60) zu erreichen. Die Sommersaison am Sonnenkopf dauert vom 29. Juni bis zum 06. Oktober 2024.





feiert 35-jähriges Bestehen mit einer Hausmesse vom 8. bis 13. Juli 2024 und einem Sommerfest am 12. und 13. Juli 2024

Beim Traditionsunternehmen KBS sind die Vorbereitungen Meisterbetrieb - Service aus einer Hand. Von der Feuer- etabliert. Neben Ofen- und Luftheizungsbauern gehören für die Hausmesse und das Sommerfest im vollem Gange. stelle bis hin zum Schornstein ist das Motto der KBS. können sich alle Kunden unverbindlich über Kaminöfen, in der Tiroler Straße 80 werden rund 40 unterschiedliche Kachelöfen und Schornsteine beraten lassen. Natürlich Feuerstellen für Holz, Gas oder Pellets präsentiert, Vom können sich alle auf ganz besonders interessante Rabatt klassischen Kachelofen, über moderne Kamin- und Pelle--Aktionen freuen, die von den Lieferanten unterstützt werden. töfen bis hin zu Holzherden reicht das breit gefächerte An-Gleichzeitig findet anlässlich des 35 jährigen Jubiläums das gebot. Ebenso gibt es Holz-/Pellet Kombiöfen und Gasfeu-KBS Sommerfest mit Getränken, Barbecue und Musik statt. erstätten mit ordentlich Heizleistung und wunderschöner Am Freitag 12.07.2024 gibt es von 17 bis 22 Uhr für die Flamme zu bestaunen. Besucher Feierabendbier und Barbecue. Am Samstag Die Experten bei KBS beraten Kunden umfassend zu 13.07.2024 ist von 9 bis 22 Uhr durchgehend für das Themen wie Kachelofenbau, Schornsteinsanierung, leibliche Wohl gesorgt.

Kamin- und Bausanierung GmbH in Pfronten. 1989 grün- Anlagen mit neuen Heizeinsätzen gemäß aktueller Gedeten Jutta und Horst Kunkel die KBS und beschäftigten setzgebung. Ein besonderer Service ist das Austauschprozwei Mitarbeiter. Auch heute ist Jutta Kunkel die Chefin gramm "Alt gegen Neu", bei dem alte Öfen bzw. Heizeinund führt ihren Handwerksbetrieb im Ofenbau und sätze durch moderne, effiziente Modelle ersetzt werden. Maurer Handwerk souverän gemeinsam mit Ihren beiden Mit über drei Jahrzehnten Erfahrung hat sich das Fami-Meistern Thorsten Kunkel und Michael Erl.

Schornsteinverkleidungen, Außenwandschornsteinen für Gefeiert wird die 35-jährige Erfolgsgeschichte der KBS Alt- und Neubauten, sowie der Aufrüstung bestehender lienunternehmen zu einer festen Größe in der Region

auch Maurer, Maler und Verputzer zum Team, die eine Von Montag 08.07.-Samstag 13.07.2024 von 9 bis 17 Uhr In der über 180 Quadratmeter großen Ausstellungsfläche professionelle und sorgfältige Ausführung aller Arbeiten



KBS Kamin- und Bausanierung GmbH Firoler Straße 80 | 87459 Pfronten Tel. (08363) 92 273 nfo@kbs-kaminsanierung.de www.kbs-kaminsanierung.de



Kamin- und Bausanierung GmbH



35 Jahre KBS

Vom 08.07.2024 bis 13.07.2024

Hausmesse – Mit tollen Jubiläums Angeboten! Von Montag 08.07.2024 bis Samstag 13.07.2024 Öffnungszeiten: von 09:00 - 17:00 Uhr

Sommerfest - mit Bier, BBQ, kalten Getränken und Musik! Freitag den 12.07.2024 von 17 bis 22 Uhr - Feierabend BBQ Samstag den 13.07.2024 von 09 bis 22 Uhr





Meisterbetrieb Alles aus einer Hand

K - Kachelofen, Kaminofen, Kaminbau

B – Bausanierung

S - Schomsteinbau Schornsteinsani erung



Tiroler Straße 80 Tel.+49 (0) 8363 92273 www.kbs-kaminsanierung.de **D - 87459 Pfronten**

info@kbs-kaminsanierung.de



In der Nacht beginnt das **FESTMAHL**

Dickmaulrüssler sind ein Problem in vielen Gärten

Pflanzen sterben ohne ersichtlichen Grund das sind winzige Fadenwürmer. Sie werden schaffen. Dort bedienen sie sich großzügig ab, manchmal sind U-förmige Fraßschäden einfach in Wasser eingerührt und mit der an den Blättern und hinterlassen ihre tyan den Blättern zu sehen. Oft trifft es Gar- Gießkanne auf den Boden gegossen. Dort pischen buchtförmigen Fraßspuren. Aber tenlieblinge wie Eiben und Rhododendren. suchen sie sich die Larven des Dickmaul- die Käfer sind nicht das einzige Problem. Verantwortlich sind meist der Dickmaul- rüsslers und machen den Schädlingen rüssler und seine nimmersatten Larven, in wenigen Tagen den Garaus. Sind alle kommen," weiß Sabine Klingelhöfer vom die in der Erde leben. Dort ernähren sie Larven beseitigt, verschwinden auch die Gartenexperten Neudorff: "Die weißen sich von Pflanzenwurzeln und können kleinen Fadenwürmer, die für Menschen, Larven sind gut an ihrem braunen Kopf dabei so große Schäden anrichten, dass Haustiere und Nützlinge vollkommen un- zu erkennen. Sie ernähren sich im Boden die Pflanzen absterben. "Ausgewachsene bedenklich sind. Erhältlich sind die kleinen von den Wurzeln der Pflanzen und können Dickmaulrüssler sind nachtaktiv, Garten- Helfer im Gartenfachhandel. besitzer bekommen sie deswegen kaum zu sehen. Sie hinterlassen an Blättern aber einen recht charakteristischen Buchtenfraß. Um die Pflanzen zu schützen, sollten die wesentlich gefährlicheren Larven mög- Wer in seinem Garten angefressene Die mikroskopisch kleinen Fadenwürmer lichst frühzeitig bekämpft werden.", weiß Blattränder und verkümmerte Pflanzen Sabine Klingelhöfer vom Gartenexperten entdeckt, ohne dass ein Schädling in auf den befallenen Boden gegossen. Dort Neudorff. So gefährlich die Larven des Sichtweite ist, hat wahrscheinlich unlieb- dringen sie in die Larven des Dickmaul-Dickmaulrüsslers sind, so einfach lassen samen Besuch von gefräßigen Dickmaul- rüsslers ein und töten diese ab. Wenn sie sich bekämpfen. Denn die Natur hat rüsslern. Die schwarzen Käfer sind nacht- keine Larven mehr im Boden vorhanden einen sehr aktiven Gegenspieler entwi- aktiv und machen sich vor allem an Efeu, sind, verschwinden auch die Nematoden.

Dickmaulrüssler biologisch bekämpfen

"Noch schädlicher sind seine Nachdiese so schädigen, dass sie absterben." Der Kampf gegen die Schädlinge ist glücklicherweise rein biologisch möglich, denn wo Dickmaulrüssler ihr Unwesen treiben, können HM-Nematoden wirksam helfen. werden einfach in Wasser eingerührt und ckelt, die sogenannten HM-Nematoden - Eibe, Kirschlorbeer und Rhododendron zu Die kleinen Nützlinge sind auch bei uns

heimisch und weder für Menschen noch für Haustiere schädlich. Sie können im Gartenfachhandel über sogenannte Bestellsets bezogen werden.

Biologisch gärtnern

Sie fressen im Verborgenen und können große Schäden anrichten: Engerlinge von Gartenlaubkäfern fressen an den Wurzeln von Pflanzen, besonders gern an Rasenwurzeln. Die deutlich sichtbaren Symptome sind gelbe Flecken in der Grünfläche. An diesen Stellen lässt sich der abgestorbene Rasen wie ein Teppich hochheben; die Wurzeln sind abgefressen, und im Boden sind die knapp 1,5 cm langen Maden zu erkennen. Damit es dazu nicht kommt, empfiehlt es sich, die Schädlinge rechtzeitig zu bekämpfen. Das geht sogar ohne chemische Mittel, denn es gibt mikroskopisch kleine Fadenwürmer, die gegen die Engerlinge der Gartenlaubkäfer vorgehen. Die sogenannten HM-Nematoden sind für Menschen und Haustiere ungefährlich. Sie eignen sich zur Bekämpfung der Engerlinge von Gartenlaubkäfern und Dickmaulrüsslern, die Anwendung ist denkbar einfach: Im Gartenfachhandel gibt es Bestellsets, um die kleinen Fadenwürmer anzufordern. Die HM-Nematoden kommen dann per Post. Sie werden einfach ins Wasser eingerührt und dann gleichmäßig auf den mit Engerlingen befallenen Boden gegossen. Nach wenigen Tagen sind die gefräßigen Engerlinge des Gartenlaubkäfers verschwunden.

Wenn die kleine Ernte in großer Gefahr ist

Wer keinen eigenen Garten hat, weicht gern auf den Balkon aus, um dort unter freiem Himmel Pflanzen wachsen zu lassen. Immer beliebter wird es, auf der kleinen Fläche eigenes Gemüse zu ziehen. Es gibt eine ganze Reihe von Gemüsesorten, mit denen das problemlos möglich ist. Besonders beliebt sind Buschtomaten, aber auch für Gurken, Paprika, Möhren, Salat, Mangold oder Spinat lassen sich leicht gute Bedingungen schaffen. Die Aufzucht auf dem Balkon schützt vor Schnecken und anderen Bodenschädlingen. Dafür plagen sich viele Balkongärtner mit Blattläusen, die sich explosionsartig vermehren. Die Gründe kennt Sabine Klingelhöfer vom Gartenexperten Neudorff: "Ungewöhnlich an Blattläusen ist, dass sie circa ein halbes Jahr lang nur weibliche Nachkommen haben. Sie vermehren sich, in dem sie ihre Jungen lebend gebären. Die Babyläuse sind vollkommene Kopien der Mutter - und bringen nach circa 14 Tagen wieder identischen Nachwuchs zu Welt. So werden in wenigen











Kaliseife. Der Wirkstoff auf Basis natür- Mittel ist nicht bienengefährlich.

Wochen aus einer Blattlaus bis zu hundert licher Fettsäuren kommt beispielsweise im Pflanzenschutzmittel vorsichtig Tiere." Es lohnt sich also, die Pflanzen re- Neudosan Obst- und Gemüse Schädlings wenden. Vor Verwendung stets Etikett und gelmäßig zu kontrollieren. Die grün oder frei zum Einsatz. Kaliseife wirkt nicht nur Produktinformationen lesen. Ggf. Warnschwarz gefärbten Insekten sind wenige gegen saugende Insekten an Kern-, Stein- hinweise und -symbole in der Gebrauchs-Millimeter groß und sitzen meist an den und Beerenobst, sondern bekämpft auch anleitung beachten. Triebspitzen. Dort stechen sich die Läuse Blattläuse, Weiße Fliegen und Spinnmilben einen Zugang zur Pflanze und saugen im Garten, auf dem Balkon und an Zimden zuckerhaltigen Pflanzensaft an. Zur merpflanzen. Eine Wartezeit bis zur Ernte Bekämpfung von Blattläusen eignet sich muss nicht eingehalten werden und das

Weitere Tipps gibt es online unter www.neudorff.de

Text und Bilder: txn





Mit STOFF ganze Räume verändern

Nichts setzt wohnlichere Akzente als geschmackvolle Stoffe. Textilien sind das perfekte Mittel, den eigenen vier Wänden schnell und unkompliziert ein neues, individuelles Gesicht zu verleihen.

Sie sind ein nicht weg zu denkender Bestandteil eines jeden dekorativen Raumkonzeptes. Stoffe und textile Accessoires verleihen Couch, Stuhl oder Eckbank, Fenstern, Wänden und Böden nicht nur individuellen Ausdruck, sondern unterstreichen auch den jeweiligen Wohnstil. Stoffe, insbesondere deren Farben, spielen in der Raumkonzeption eine sehr wichtige Rolle, inszenieren sie doch Einrichtung sowie Licht und schaffen eine ganz bestimmte Atmosphäre.

Farben führen Regie

Die Raumgestaltung mit Textilien ist in erster Linie eine Frage der Farbe. Ihre Auswahl beeinflusst die Entwicklungen auf allen Stufen der textilen Kette: vom Garn ganz zu Beginn der Stoffproduktion bis zu den Stoffen, die wir letztlich für unsere Wohnräume auswählen. Weil Stoffe aber nicht nur Räume verschönern, sondern sich auch zweckmäßig erweisen sollen, gilt es, beim Kauf von Heimtextilien auf Funktionalität zu achten. Imprägnierungen, Fleckenschutz- oder Pflegeleichtausrüstung erleichtern die Handhabung im Alltag. Schwer entflammbare Gardinen sind ebenso nützlich wie scheuerbeständige und verschleißfeste Polster- oder lichtechte Dekorationsstoffe.

Geben Sie Stoff!

Bei Stoffen zum Wohnen gilt: Keine falsche Zurückhaltung! Mischen Sie Unis mit Streifen, grafischen oder floralen Mustern. Auch Material und Stoffstruktur dürfen sich unterscheiden. Kissen zum Beispiel müssen nicht alle die gleiche Größe und Form haben. Arrangieren Sie z. B. vor einem quadratischen XXL-Modell kleinere im Querformat. Die Hauptsache ist, Sie bleiben in einer Farbwelt. Im Zweifelsfall kann Sie ein professioneller Raumausstatter bei der Auswahl von schönen und gleichzeitig intelligenten Wohn-textilien unterstützen.

Raumwunder Textil

Schon ein neuer Vorhang, ein Statement-Kissen oder ein ausgefallener Teppich wirken wahre (Raum-)Wunder und geben der Einrichtung einen gänzlich neuen Charakter oder sorgen für das passende Ambiente für einen bestimmten Anlass. Plaids oder Überwürfe für Sofa und Konsorten verwandeln die coole Lederliege in eine Romantikerin. Das inzwischen fade, weiße Sofa wirkt dank textiler Farbtupfer wieder frisch und einladend. Vorhänge, aber auch Kissen und Sofa mit Stoffbezug haben aber nicht nur einen optischen Mehrwert. Sie beeinflussen auch die Akustik im Raum. Die Schallwellen werden dank der Wohntextilien im Raum nicht an glatten Flächen reflektiert, sondern von der Struktur des Stoffes aufgenommen. Spezielle Akustikstoffe verstärken den Effekt sogar noch.



Natürliche Schattenspender / lawrenche









ein schattiges Plätzchen verfügt. Es gibt viele Möglichkeiten zur Gärten spezialisiert haben. Beschattung, doch Pflanzen bieten neben allen anderen Qualitäten, die sie haben, besonders angenehmen Schatten. Gartengestalter Ottmar Hübner und Gärtner von Eden aus Stiefenhofen weiß, welche Vorteile ein natürlicher Schattenspender hat und Pflanzen wirken wie kleine Klimaanlagen. Über ihre Blätter verwie er sich perfekt in den Garten integrieren lässt.

Wenn es heiß wird, suchen Menschen instinktiv nach einem so angenehm ist. schattigen Plätzchen. Im Garten liegt das oft unter einem Son-Schattenspender. Es gibt gleich mehrere Gründe, warum natürschluss von rund 50 ambitionierten Garten- und Landschaftsbau-

Alle träumen von sonnigen Tagen im Garten, allerdings bekommt erinnen und -bauern in Deutschland, Österreich und der Schweiz, der seine volle Aufenthaltsqualität erst dann, wenn er auch über die sich alle auf Planung, Anlage und Pflege individueller privater

Natürliche Klimaanlage

dunsten sie ständig Wasser, das kühlt die Luft in ihrer unmittelbaren Umgebung. Kein Wunder also, dass es in seinem Schatten

nenschirm. Doch noch viel schöner ist es unter einem pflanzlichen Ein Baum, der so groß ist, dass man in seinem Schatten sitzen kann, ist meist nicht nur ein attraktiver Schattenspender, sondern licher Schatten so angenehm ist: "Gerade bei größeren Bäumen auch eine optische Bereicherung für den Garten. Ein großer Baum ist die Krone so hoch, dass sie die Sonne gewissermaßen über mit seinem schützenden Blätterdach passt optisch natürlich zu mehrere Ebenen vom Boden fernhält. Die knallt also, anders als jedem Gartenstil. Für jeden, der in seinem Garten keinen alten beim Sonnenschirm oder –segel, nicht unmittelbar auf den Sitz- Baum hat und nicht 30 Jahre warten will, bis er im Schatten eines platz. Vielmehr lenkt die Baumkrone die Sonnenstrahlen schon in Baumes sitzen kann, gibt es gute Nachrichten: Zeit lässt sich mehreren Metern Höhe ab, hält sie also gut auf Abstand", erklärt pflanzen. "Dann arbeiten wir mit Großbäumen oder Gehölzen, Ottmar Hübner. Mit seinem Betrieb in Stiefenhofen gehört er zu die nach dem Pflanzen im nächsten Sommer ihre Rolle als Schatden Gärtnern von Eden, einem genossenschaftlichen Zusammen- tenspender vollumfänglich übernehmen können", erzählt Ottmar



Ein Zimmer im Grünen

Wer in seinem Garten keinen Platz für einen Großbaum hat, muss dennoch nicht auf natürlichen Schatten verzichten. "Solitärgehölze können so gesetzt werden, dass sie zu bestimmten Zeiten mit ihrem Schlagschatten einen Sitzplatz vor Sonne schützen und nehmen dabei nicht viel Platz ein", weiß Ottmar Hübner. "Auch eine mit Blauregen, Clematis oder anderen Rankpflanzen bewachsene Pergola spendet natürlichen Schatten in kleinen Gärten – und ganz nebenbei blühen die meisten Rankgewächse auch noch schön." An ihren Stützen können sich Pflanzen emporwinden, und wenn ein Teil der Pergola fest überdacht ist, schützt sie sogar vor Regen. Für welche Art von natürlichem Schattenspender man sich auch entscheidet: Er sollte selbstverständlich immer auf die Größe des Gartens und seine sonstige Gestaltung abgestimmt sein. Ist das der Fall, ist ein natürlicher Schattenspender in jeder Hinsicht eine Bereicherung für den Garten, denn er spendet nicht nur Schatten, sondern schafft auch Atmosphäre und ist Lebensraum für Menschen und verschiedenste Tiere wie Vögel und Insekten.

www.huebner-traumgaerten.de





20 RUNDBLICK Allgäu



Berufstätige sollten ihre arbeitsfreie Zeit nutzen, um abzuschalten und ausreichend Kraft zu tanken. Gefragt ist dazu eine eigene Fähigkeit: die Erholungskompetenz. Unternehmen können Mitarbeitende aktiv dabei unterstützen, sie zu entwickeln.

Unternehmenskultur verändern

Wenn sich Beschäftigte nicht mehr ausreichend erholen können, kann das zu Erschöpfung und Antriebslosigkeit führen - und damit auch zu einer geringen Leistungsfähigkeit. Fehlende Erholung und die Unfähigkeit, sich mental von der Arbeit zu distanzieren, verringern die Stressresilienz und erhöhen so das Risiko, psychische Erkrankungen zu entwickeln.

Unternehmen können ihre Mitarbeitenden beim Abschalten unterstützen, indem sie Erholungskompetenz heißt, Stress er- Zeiten die Möglichkeit, Kraft zu tanken eine entsprechende Unternehmenskultur folgreich abbauen und auf Erholung um- und sich zu erholen. Dazu muss keine auf-

schaffen – und ihre Erholungskompetenz schalten zu können – und zwar möglichst hören zum Beispiel

- die Einrichtung von Erholungsräumen,
- kurze Entspannungspausen während der Arbeitszeit,
- das Angebot spezieller Entspannungs- Urlaub maßnahmen und
- die ausdrückliche Entscheidung gegen ständige Erreichbarkeit.

Pausen nutzen

schon am Arbeitsplatz fördern. Dazu ge- bei allen Pausenarten, die das Arbeitsleben

- Kurzpause
- Mittagspause
- Feierabend

Entspannungstechniken nutzen

Führungskräfte und Mitarbeitende brauchen gerade in herausfordernden wendige Technik erlernt werden. Schon einfache Entspannungsübungen helfen, die Resilienzfähigkeit aller zu stärken. • Stellen Sie sich vor, Sie gehen durch Die beste Wirkung erzielen jedoch regelmäßige Übungen. Wer tiefe Entspannung möchte, findet bei Autogenem Training oder Meditation viele Möglichkeiten dazu.

1. Richtig atmen, schnell entspannen

Die richtige Atemtechnik kann das Wohlbefinden stark beeinflussen. In fordernden Situationen ist die Atmung häufig zu schnell und flach. Das kann Kopfschmerzen und Verspannungen erzeugen und zu einer schlechteren Sauerstoffversorgung des Gehirns führen. Bei tiefen und langsamen Atemzügen in den Bauch hinein, sinkt hingegen zum Beispiel die Herzfreguenz, die Muskeln entspannen und der Blutdruck fällt. Die Bauchatmung lässt sich trainieren. So geht es: _

- Im Stehen, Sitzen oder Liegen eine Hand Die Progressive Muskelentspannung ist auf den Bauch legen.
- innerlich bis 4 zählen.
- Bewusst spüren, wie sich der Bauch beim Einatmen ausdehnt, sich die Bauchdecke hebt.
- Nun ausatmend bis sieben zählen, der Bauch zieht sich dabei wieder zusammen.
- Einige Atemzüge lang so fortfahren.

dem Stress entkommen

Für ein paar Minuten dem Alltag entfliehen • Bequem hinsetzen und Augen schließen. - Fantasiereisen machen es möglich. Sie wirken sich zum Beispiel lindernd auf akute Spannungskopfschmerzen aus, die durch Stress entstehen. Ein einfaches Beispiel ist dieser gedankliche Spaziergang durch den Wald, der in nur wenigen Minuten innerlich beruhigt. Und so geht es:

- Setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl und schließen Sie die Augen.
- einen Wald. Lauschen Sie auf das Zwitschern der Vögel und das Rascheln der Blätter im Wind. Spüren Sie den weichen Waldboden unter Ihren Füßen.
- Bleiben Sie gedanklich nur bei dem Spaziergang. Lassen Sie andere Gedanken vorbeiziehen wie Wolken.
- Versuchen Sie, den Wald mit allen Sinnen zu spüren. Beobachten Sie mit Ihrem inneren Auge weitere Einzelheiten auf dem Weg – Blätter, Äste, Moos, Insekten. Nehmen Sie auch den Waldgeruch und die angenehme Temperatur wahr.
- Beenden Sie die Fantasiereise mit einigen tiefen Atemzügen, strecken Sie sich und öffnen Sie die Augen.

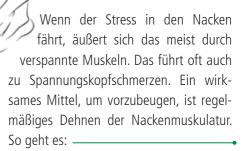
3. Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

eine der beliebtesten Entspannungstech-• Tief durch die Nase einatmen und niken. Sie geht auf den US-Arzt Edmund Jacobson zurück und hat sich bei Stressund Angstbewältigung, in der Schmerztherapie, bei Herz-Kreislauferkrankungen und bei Schlafstörungen in zahlreichen Studien als wirksam erwiesen. Das Prinzip dabei ist ein wechselseitiges An- und Entspannen der Muskeln, was dazu führt, dass Sie auf körper-**2. Mit einer Fantasiereise** licher und seelischer Ebene wieder lockerlassen können. Und so geht es:

- Ein paarmal tief ein- und ausatmen.
- Dann die rechte Hand zur Faust ballen, 10 Sekunden halten, Spannung lösen.
- Rechten Oberarm anwinkeln, anspannen, nach 10 Sekunden wieder lösen. Das gleiche mit Links.
- Spannen Sie jetzt die Gesichtsmuskeln

- an, indem Sie eine Grimasse ziehen und lösen Sie die Anspannung nach 10 Sekunden wieder
- Danach Schulterblätter zusammenziehen und Brust nach vorne drücken. Nach 10 Sekunden wieder lösen.
- Bauch einziehen und nach 10 Sekunden wieder lockerlassen.
- Dann die Beine für jeweils 10 Sekunden anspannen und entspannen: Erst den rechten Oberschenkel, dann den rechten Unterschenkel anspannen, den rechten Fuß strecken und dabei die Zehen beugen. Das Gleiche auf der linken Seite.

4. Nacken dehnen und lockern



- Zum Aufwärmen senken Sie den Kopf abwechselnd und langsam zur Brust und legen Sie ihn in den Nacken. 30 Sekunden lang.
- Dann die Hände am Hinterkopf anlegen



und das Kinn mit leichtem Druck zur Brust ziehen. 10 Sekunden halten.

• Kopf zur linken Schulter neigen. Mit der linken Hand das rechte Ohr fassen und die Dehnung durch leichten Zug verstärken. Bis 10 zählen und die Seite wechseln.

5. Sekundenschnell auspowern, Energie auftanken

Kurz mal Dampf ablassen und Abstand zur Arbeit gewinnen - gerade, wer beruflich stark eingespannt und gefordert ist, kann durch Bewegung Stress besonders gut abschütteln. Dabei hilft Urlaubszeiten sind für alle Menschen wichtig. zum Beispiel eine Runde Laufen oder Walken Denn der Abstand vom täglichen Arbeitsalltag nach der Arbeit. Oder ein kurzes Bewegungspro- hilft Körper und Geist, sich zu erholen und Kraft gramm, das sogar zwischendurch am Arbeits- zu tanken. Wer seinen Urlaub auch im Büro gut platz funktioniert. Und so geht es:

- erst beide Arme, dann die Beine gründlich aus. den Kopf frei bekommen.
- Powern Sie sich dann für etwa zwei, drei Minuten kurz aus: Machen Sie zum Beispiel ein paar Hampelmänner, boxen Sie gegen

- einen imaginären Gegner oder laufen Sie auf der Stelle. Dabei Knie nach vorne hochziehen und Arme dynamisch mitschwingen.
- Führen Sie zehn Liegenstützen gegen eine Wand aus. Mit den Händen auf dem Schreibtisch aufgestützt oder gleich auf dem Boden wird es noch etwas anspruchsvoller.
- Nach dieser Power-Einheit setzen oder legen Sie sich hin und spüren Sie nach, wie Ihre Muskeln sich entspannen und die Gedanken ruhiger werden.

Urlaub erholsam planen

plant – also eine Vertretung gut vorbereitet und die Übergabe vor und nach der Reise einplant –, • Stellen Sie sich aufrecht hin und schütteln Sie fährt umso entspannter weg und kann leichter

Mehr dazu unter aok.de

DIE SECHS BESTEN ÄRZTE



FRISCHE LUFT



BEWEGUNG



WASSER



RUHE



GESUNDE ERNÄHRUNG



SONNENLICHT

Einen Sonnenbrand vermeiden. Doch manchmal ist man einen zu niedrigen Lichtschutzfaktor Tag unterschätzt.

Leider "meldet" sich die Haut erst dann, Feuchtigkeit für die Haut: Kühlende Bei starken Schmerzen: Bei einem wenn sie schon Schaden genommen hat. Feuchtigkeitslotionen oder ein beruhigendes starken Sonnenbrand können die Ist es erst einmal passiert, sollten Sie rasch Aloe-vera-Gel tun der Haut jetzt auch gut und Schmerzen sehr stark sein. In diesem Fall handeln. Die folgenden Maßnahmen sind versorgen sie mit einem Plus an Feuchtigkeit. kann die Einnahme eines geeigneten dann angezeigt:

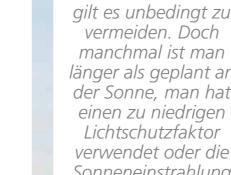
Sofort raus aus der Sonne: Wenn die die Entzündungsreaktion in der Haut ein- Einen leichten Sonnenbrand bekommt Haut sich rötet, ist es eigentlich schon zudämmen, werden rezeptfreie Kortison-Vermeiden Sie eine weitere Sonnenexpo- Juckreiz und Rötungen zu lindern. sition, auch in den folgenden Tagen.

Bei einem "einfachen" Sonnenbrand ohne Daher sollten Sie darauf achten, ausreimit feuchten Tüchern Linderung bringen. Liter am Tag sollten es dann sein.

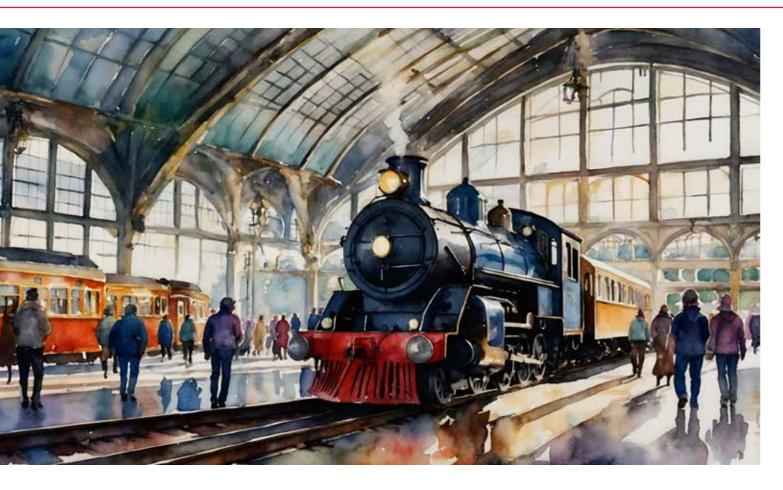
Entzündungshemmende Salben: Um

Schmerzmittels sinnvoll sein.

man in der Regel gut selbst in den Griff. In zu spät. Um Schlimmeres zu vermeiden, Salben aus der Apotheke empfohlen. Sie manchen Fällen ist allerdings ein Arztbesuch sollten Sie dennoch bei den ersten An- werden vorsichtig auf die betroffenen ratsam. Das gilt zum Beispiel, wenn es zu zeichen umgehend aus der Sonne gehen. Stellen aufgetragen, um Beschwerden wie einer Blasenbildung kommt oder weitere Symptome (z. B. Fieber, Kopfschmerzen, Übelkeit) auftreten – dann sollten Sie rasch Viel trinken: Bei Sonnenbrand ist der einen Arzt konsultieren. Denn bei schweren Kühlen Sie die betroffenen Stellen: Flüssigkeitsbedarf des Körpers erhöht. Verbrennungen kann es zu einem Kreislaufschock kommen. Ein Sonnenbrand bei Babys Blasenbildung können kalte Umschläge chend Wasser zu trinken – zwei bis drei oder Kleinkindern erfordert grundsätzlich eine Abklärung durch einen Kinderarzt.







ZUG des Lebens

as Leben ist wie eine Zugfahrt mit all den Haltestellen, Umwegen und Unglücken. Wir steigen ein, treffen unsere Eltern und denken, dass sie immer mit uns reisen, aber an irgendeiner Haltestelle werden sie aussteigen und wir müssen unsere Reise ohne sie fortsetzen.

Doch es werden viele Passagiere in den Zug steigen, unsere Geschwister, Cousins, Freunde, sogar die Liebe unseres Lebens.

Viele werden aussteigen und eine große Leere hin- habt immer Liebe, Gesundheit und Erfolg im Gepäck. terlassen. Bei anderen werden wir gar nicht merken, dass sie ausgestiegen sind. Es ist eine Reise voller Freuden, Leid, Begrüßungen und Abschied.

Der Erfolg besteht darin: Zu jedem eine gute

Beziehung zu haben. Das große Rätsel ist: Wir wissen nie an welcher Haltestelle wir aussteigen müssen. Deshalb müssen wir leben, lieben, verzeihen und immer das Beste geben! Denn wenn der Moment gekommen ist, wo wir aussteigen müssen und unser Platz leer ist, sollen nur schöne Gedanken an uns bleiben und für immer im Zug des Lebens weiter reisen.

Möge eure Reise jeden Tag schöner werden und

Gute Reise!



Sehnsucht nach den Bergen

Auf den Gipfeln erhabener Berge Dünken die Sorgen der Erde mir Zwerge, Wenn sie im Tale als Riesen mir drohn. Dort erheben die ernsten Gedanken Sich über des Schicksals drückende Schranken, Mutig dem Dunstkreis der Tiefe entflohn.

O Ihr geliebten, Ihr herrlichen Höhen, Werd' ich im Schmerz des Verlangens vergehen, Ehe mein Auge Euch wieder begrüßt? -Wenn ich auf öder und formloser Heide Einsam die Qualen der Sehnsucht erleide, Wird es mir nimmer durch Hoffnung versüßt?

Möchte auf Bergen, näher den Sternen, Näher des Mondes ewigen Fernen, Nahe dem prächtigen Himmelsgezelt, Einst mir erscheinen die lächelnde Hore, Die mir eröffnet die goldenen Tore Einer zweiten, besseren Welt.

Charlotte von Ahlefeld (1781-1849)

Um Kande...

Urinstinkt Altbaucharme Spezifische Baumentaster Hoffensterchen Staubecken Nachteilzug

Ur-instinkt Alt-bau-charme Spezifisch-e Baum-entaster Hof-fensterchen Stau-becken Nacht-eilzug

Eintritt frei

Die Veranstaltungen der Kunsthandwerks- und Töpfermärkten finden immer im Freien vor den traumhaften Kulissen des Bodensees und des Allgäus statt - und das bei jeder Witterung. Der Eintritt ist immer frei! Wir freuen uns über Ihren Besuch auf einem unserer Märkte.

Töpfer- und Kunsthandwerkermärkte im Raum Allgäu - Bodensee



Die Töpfer - und Kunsthandwerkermärkte – organisiert von der Гöpferei Güttinger in Isny - sind im Allgäu bereits zu einer beliebten Tradition geworden.

Wie auch in den vergangenen Jahren werden zahlreiche Töpfereien aus ganz Deutschland, Österreich und sogar aus Ungarn ihre Stände aufbauen und Töpferwaren



Außerdem bereichern ein Besenmacher, Schmuckhersteller, ein Seifensieder, Lederunikate, Metallkünstler, Korbmacher und Unikate aus Stein und Metall unsere Märkte.

Die Märkte finden übrigens bei jeder

Kunst- und Töpfermarkt Töpfermarkt 13./14. Juli 2024 Füssen

20.-21. Fischen Kurpark Fiskind

Flößermarkt 27.-28 Juli 2024 Lechbruck am See

35.Töpfermarkt 3./4. August 2024 Isny Kurpark

Töpferei Güttinger • Spitalgasse 7 • 88316 Isny im Allgäu Tel.: 07562/2495 • Fax: 07562/55540

25 I HOPFENSEEBÜHNE Oh heiliger Sankt Benedict Im Jubiläumsjahr hat Uli Pickl mit dem "Heiligen Sankt Benedict" ein ganz besonderes Theatererlebnis, aus der Feder des Münchner Autors, Schauspielers und Gründers der Iberl-Bühne Georg Maier auf die Hopfenseebühne gebracht. Was dem Stück auch sehr gut getan hat, war die Mitwirkung von Helmut Gehlert, der Uli Pickl bei der Dramaturgie und Inszenierung der einzelnen Charaktere unterstützt hat. Gehlert, der selbst schon einige Rollen auf der Bühne verkörpert hat, beispielsweise den Dorfrichter Adam aus Kleists zerbrochenem Krug, kann auf eine breite Erfahrung als Regisseur und Dramaturg zurückgreifen. Dass technisch alles funktioniert, dafür sorgt hinter der Bühne Alfons Böck.

funktioniert, dafür sorgt hinter der Bühne Alfons Böck.

Pfarrer Benedict, eine Paraderolle für Uli Pickl, hat in letzter Zeit einige Probleme zu bewältigen. Nachdem sein Mesner und die Köchin kurz nacheinander verstorben sind, ist auch noch das Kirchendach reparaturbedürftig. Um die Probleme in den Griff zu bekommen, helfen dem Pfarrer auch nicht die Gespräche, die er mit dem heiligen Benedict führen kann – wunderbar die Stimme aus dem Hintergrund von Max Fischer. Pfarrer Benedicts wertvollster Besitz ist eine kleine, geschnitzte Heiligenfigur, auf die es nicht nur der Sägewerksbesitzer Sacklberger –

überzeugend dargestellt von Gottfried Schmid-Lindner – abgesehen

hat, sondern auch zwei Gauner, die die Figur gegen einen gefälschten

Jahre

Benedict austauschen wollen. Da ist es nur gut, dass die beiden, Andres – Andreas Mayr in großartiger Spiellaune – und Bäda – Werner Hacker in Bestform – nicht gerade zu den Schlausten gehören.

Als dann auch noch das junge Nannerl beim Pfarrer Benedict auftaucht – Manuela Möslang als Nannerl zum ersten Mal auf der Hopfenseebühne, konnte in ihrer Rolle richtig glänzen und bleibt der Bühne hoffentlich noch lange erhalten – wird die Situation richtig kompliziert. Nannerl ist nämlich schwanger, aber eben nicht verheiratet, obwohl der Vater kein Unbekannter ist. Pfarrer Benedict vertraut zwar auf die Wege des Herrn, aber ob er all diese Probleme in den Griff bekommt wird sich zeigen.

Der heilige Sankt Benedict gehört mit zum Besten, was Uli Pickl auf die Hopfenseebühne gebracht hat. Der Zuschauer kann zwei Stunden lang eine Aufführung genießen, mit Darstellern, die nicht nur Theater spielen, sondern ihre Rollen auch wirklich leben. Das ist Unterhaltung auf höchstem Niveau, Theater das uns für zwei wunderbare Stunden aus dem Alltag entführt in eine Welt, in der neben Spannung auch gelacht werden darf. Lassen Sie sich dieses Highlight nicht entgehen.



IMPRESSUM

ALLGÄU RUNDBLICK

Herausgeber:

Allgäu Verlag Media

Lindauer Straße 44

87439 Kempten/Allgäu

Telefon 0831/575 399 55 É-Mail: info@derallgaeuverlag.de

Web: www.derallgaeuverlag.de



Verantwortlich: Dipl.-Ing. Christoph Bode

Verteilung: Abonnement & Haushaltsverteilung

Auslagestellen: Kempten, Oberallgäu, Ostallgäu, Westallgäu, Unterallgäu, Außerfern

Redaktion: Christoph Bode Quellen: Brockhaus, Wikipedia, LifePR, diverse Pressetexte, Wirths PR

Fotos: Allgäu Verlag Media, VAV, Pixelio, Pressefotos, Pixabay

Anzeigenverkauf: Allgäu Verlag Media Leitung: Roswitha Kober

Werbeagentur: Tel. 0831/ 575 399 56

Medienberater: verantwortlich Christoph Bode

Anzeigengestaltung: Allgäu Verlag Media Anzeigen, Texte und Bilder: © Der Allgäuverlag Gestaltung: VAV Titelbild: Pixabay

Quellenangaben: Sonstige und Hintergrund Bilder: Archiv, Pixelio, Fotolia, Pixabay

Ausgabe 128 Juli | August 24 > zum Zeitungsdownload



© Alle Texte, Inhalte, Bilder und Anzeigen sind Eigentum des Allgäu Verlag Media und dürfen nur mit ausdrücklicher, schriftlicher Genehmigung verwendet werden.

SPRUCH DES MONATS



Einfach Coupon ausfüllen, ausschneiden, auf eine Postkarte kleben und senden an:

Allgäu Verlag - Aboservice

Lindauer Straße 44 87439 Kempten

Gerne auch per Mail an: info@derallgaeuverlag.de Ja, ich möchte den Rundblick Allgäu im Abonnement bestellen.

Ihr Rundblick kostet nur 2,50 € monatlich, incl. Versand. Das sind 30,00 € für 12 Ausgaben. Mit Ausfüllen der Einzugsermächtigung erklären Sie sich mit dem Erhalt von mindestens 12 Ausgaben einverstanden. Das Abo ist jederzeit kündbar, Sie erhalten jedoch die bezahlten 12 Ausgaben. Eine Rückerstattung ist nicht möglich. Der Bezug läuft so lange, bis eine Kündigung erfolgt.

Name, Vorname	Geburtsdatum
Straße/HsNr.	
PLZ/Wohnort	
IBAN	
BIC	
Unterschrift	

Mit Ihrer Unterschrift stimmen Sie dem Abo und der Einzugsermächtigung zu. Vielen Dank und viel Spaß mit Ihrem Rundblick Allgäu.

JUBILÄUMS-OUTDOOR-KONZERT











Patrick DeRitis, Fagott

Esther Gisler-Auch, Flöte

Josef Eder, Horn

Manuel Gangl, Klarinette

"Quintetto Sinfonico

Bläserquintett der Wiener Symphoniker zum fünften Mal in Scheidegg Freitag, den 26. Juli um 19:00 Uhr, Theatron am Kurhaus Scheidegg

Auch in diesem Jahr darf Scheidegg das herausragende Bläserguintett der Wiener Symphoniker "Quintetto Sinfonico" in Scheidegg begrüßen. Die Marktgemeinde freut sich, dass sie die Musiker jährlich zum Scheidegger Kultursommer einladen darf. Am Freitag, den 26. Juli um 19:00 Uhr wird das international erfolgreiche Bläserquintett "Quintetto Sinfonico" bereits zum fünften Mal in Scheidegg auftreten.

Das Quintett führt in seinen Programmen eine spannende Reise durch das faszinierende Bläserquintett-Repertoire in seiner ganzen Breite: von Bearbeitungen klassischer Werke über Kompositionen aus der Romantik, bis hin zu berühmt gewordenen Quintetten aus dem 20. Jahrhundert, beispielsweise von Gioacchino Rossini oder Franz Danzi.

Freuen Sie sich auf ein erstklassiges Outdoor-Konzert mit besonderer Atmosphäre auf dem Theatron. Bei schlechter Witterung findet das Konzert im benachbarten Kurhaus statt.

Biografie Quintetto Sinfonico

Das Quintetto Sinfonico Wien wurde 2008 gegründet und hat zahlreiche Konzerte in Österreich, beispielsweise in Wien und bei den Bregenzer Festspielen, aber auch in den benachbarten Ländern mit verschiedensten Programmen bestritten. Die Mitglieder des Quintetto Sinfonico sind Mitglieder des Orchesters der Wiener Symphoniker.

Mehr dazu finden Sie auf www.wienersymphoniker.at

Infos & Programm: www.scheidegg.de/aktuelles/quintetto-sinfonico

Kartenvorverkauf Scheidegg-Tourismus Rathausplatz 8 | 88175 Scheidegg Tel. +49 8381 89422-33 | info@scheidegg.de www.scheidegg.de

Abendkasse 19 EUR | VVK 15 EUR



FREITAG, 26. JULI 2024 | 19:00 UHR

Fubiläums-Open-Aiv-Konzert

Juintetto-Sinfonico

Erleben Sie das Bläserquintett der Wiener Symphoniker "Quintetto Sinfonico", das bereits zum fünften Mal in Scheidegg auftritt, bei einem erstklassigen Outdoor-Konzert auf dem Theatron am Kurhaus Scheidegg.









BERGBAHNEN LERMOOS/ BIBERWIER 1.000 - 2.100M WWW.BERGBAHNEN-LANGES.AT









AUSSICHTSBERGE // PARAGLEITEN // WANDERN // BIKEN // SOMMERRODELN // FUNSPORT

- >> 4 Sommer-Bergbahnen mit TOP-Aussicht zur Zugspitze
- Themenwanderwege + Höhenwanderungen am Grubigstein und Marienberg
- >> Sommerrodelbahn + Mountaincart-Rollerstrecken
- >> Abendrodeln bei der Sommerrodelbahn, Grillabende auf der Hütte und Seilbahnfrühstück mit Zugspitzblick
- >> Top-Bikedestination und Geheimtipp für Paragleiter
- >> Sommerbetrieb 09.05. bis 03.11.2024 täglich von 8:30 bis 17:00 Uhr (in Biberwier im Juli + August bei Schönwetter täglich bis 18:00 Uhr)
- >> Winterbetrieb 06.12.2024 bis 21.04.2025 täglich von 8:30 bis 16:30 Uhr



Scan me





