

REGIONALFit

53 | DEZ. 2025
FEB. 2026

Das Firmen-Magazin mit Fachinformationen und Berichten aus Ihrer Region



**MARKT KALLMÜNZ:
„PERLE DES NAABTALS“**

LEBEN & GENUSS

Glühwein-Bummeln

Weihnachtsmärkte in der Region

Kinderhaus Wiesenwind

Offizielle Einweihung in Hemau

Arnika als Heilpflanze

Balsam für traumatisierte Menschen

BAUEN & WOHNEN

Bungalow

Ein Multitalent macht Karriere

Immobilie

Kauf noch mit 50 plus?

Zwei auf einen Streich

Barrierefrei Energie sparen



Ich MAAG Inspiration.



MAAG
Ihr Holzfachhandel

Boden/Wand/Decke

Bauen mit Holz

Baustoffe

Holz im Garten

Bauen und Einrichten mit Holz

Über 600 Muster und Ausstellungsobjekte von Böden, Wänden, Decken, Terrassen und vielem mehr geben Ihnen unzählige Ideen für Ihre persönliche Wohnlösung.

MAAG Holz GmbH
Kelheimer Straße 14a
93155 Hemau
Tel.: 09491 9414-0

www.maag-holz.de

Öffnungszeiten:
Mo – Fr: 8 – 17 Uhr
Sa: 9 – 12 Uhr

Schausonntag:
jeden 1. Sonntag im Monat



Novembernebel

Ach, wenn doch ..., ach, wenn doch der November schon zu Ende wäre und ich die erste Kerze am Adventskranz anzünden könnte. Der gefühlt zäheste aller Monate wartet wie üblich mit fast entlaubten Bäumen auf, mit Nebelfeldern über den Wiesen, mit Dunkelheit kurz nach Feierabend – ade, Sommerzeit! Aber wie sagte schon Oma: Jede Wurst hat zwei Zipfel. Und so hat auch der ungemütliche November sein Gutes: Die in den Fenstern auftauchende Adventsbeleuchtung leuchtet heller, die Wohnung ist wärmer, die Suppe heißer – es kommt nur auf den Betrachtungswinkel an. In diesem Sinne: Pusten Sie den Nebel weg!

Liebe Leserinnen und Leser!

Seit vielen Jahren ist das RegionalFit-Magazin ein verlässlicher Begleiter für alle, die das lebendige Treiben in unserer Region hautnah miterleben möchten. Unser Ziel ist es, die vielfältigen Veranstaltungen, Vereinsfeste und traditionellen Gemeindeveranstaltungen direkt zu Ihnen zu bringen. Dank unserer kontinuierlichen Berichterstattung und der Unterstützung von Firmen und Gemeinden, die uns mit Pressemitteilungen versorgen, haben wir uns in 34 Gemeinden innerhalb von vier Landkreisen fest etabliert. Diese Reichweite ist für uns Ansporn und Verpflichtung zugleich. Mit fachlichen Informationen, Tipps und aktuellen Neuigkeiten möchten wir unseren Beitrag dazu leisten, das Gemeinschaftsgefühl zu stärken und die Vielfalt unserer Region sichtbar zu machen. Über die Landkreisgrenzen hinaus erreichen wir unsere Leserinnen und Leser durch unseren Newsletter, der uns im letzten Jahr viel positive Resonanz eingebracht hat.

”

Es gibt keine Sicherheit ohne Leistung, keinen Wohlstand ohne Anstrengung.

Ludwig Erhard

“

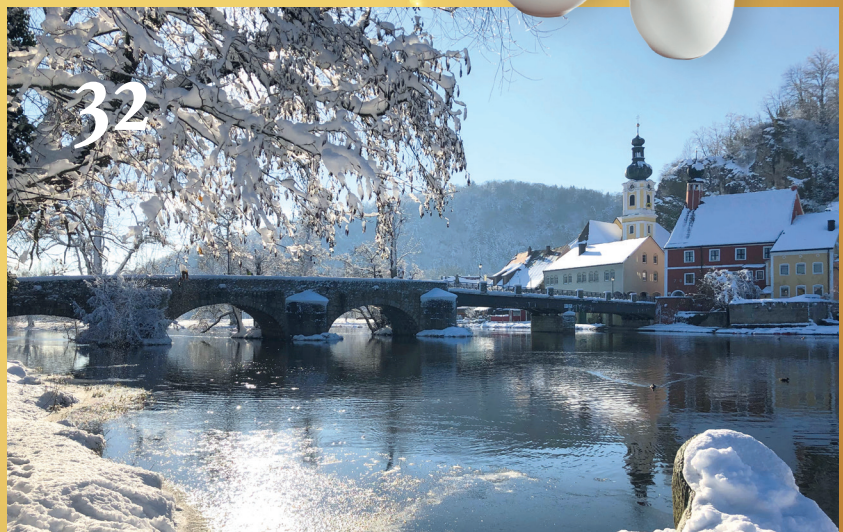


PROJEKTLÉITUNG
Albert Waldhier



GRAFIK & LAYOUT
Verena Lindner





INHALT

Dezember 2025 – Februar 2026

- | | | |
|--|---|--|
| 2 Bauen und Einrichten mit Holz
Inspirationen gibt es bei MAAG | 18 Neumarkt verzaubert
Verschiedene Führungen im Advent | 23 Vital-Auszeit
im Hotel Berglässig |
| 3 Editorial
Novembernebel | 19 Bier des Monats Oktober
333-jähriges Jubiläum in Eichhofen | 28 2.000 Loipenkilometer
führen durch den Bayerischen Wald |
| 6 Wintermarkt in Altmannstein
Drei Tage buntes Programm | 21 Jubiläums-Konzerte
von Holzbau Semmler | 29 Suppenzeit
Super Sache! |
| 8 Lupburger Weihnachtsmarkt
Viel Musik und Budenzauber | 22 Homöopathie kann helfen
bei Schlafstörungen, Ängsten, Unruhe | 30 Winterreisen
Mit Sammüller durch Europa |
| 9 Möbelhof-Weihnachtsmarkt
Alles für ein strahlendes Fest! | 23 Fröhliche Weihnachten!
Pop-up-Karte selber basteln | 32 Markt Kallmünz
Die „Perle des Naabtals“ |
| 12 BRK-Kinderhaus Wiesenwind
Offizielle Einweihung in Hemau | 20 Tangrintler Gwax
Arnika und die Familie der
Korbblütler | 35 Karriere in der Carolinenhütte
Stellenangebote in allen Bereichen |





52



57



64



68

38 **In Kallmünz unterwegs**
Führungen mit dem Nachtwächter

42 **Kallmünz leuchtet**
am 13. Dezember

43 **Jetzt Immobilie sichern**
Niebler Bau baut in Kallmünz

47 **Mobil im Landkreis Regensburg**
dank elma und Carsharing mit carl

48 **RegionalFit-Magazin**
Fachinformationen aus der Region

51 **Inklusion im Job**
Gelebte Vielfalt unter Kollegen

52 **Mitarbeitende als Botschafter**
Damit der Nachwuchs nicht ausgeht

54 **Kündigung bei Kurzerkrankung**
Rechtsanwalt Schmid informiert

55 **Untersuchen & Leben retten**
20 Jahre ADAC-Unfallforschung

57 **Der Bungalow**
Ein Multitalent macht Karriere

58 **Immobilienkauf mit 50 plus**
Finanzierung durch Darlehen?

58 **Technik ist Vertrauenssache**
Schuhmann: Wartung mit Weitblick

61 **Wo bleibt der „Bau-Turbo“?**
Interview mit Dietmar König

62 **Fenstertausch**
Die fünf häufigsten Irrtümer

64 **Zwei auf einen Streich**
Barrierefrei Energie sparen

65 **Drohnenthermografie**
Analysetool bei Elektro Storch

67 **Effizienzturbo im Altbau**
Wärmepumpe plus PV bei Wallner

68 **Schöner feiern**
mit Modehaus Götz

Weihnachts-Shopping

Besinnlich mit Klosterflair

In stimmungsvoller Atmosphäre durch liebevoll gestaltete Stände schlendern, regionale Handwerkskunst entdecken und bei Bio-Glühwein sowie saisonalen Köstlichkeiten zur Ruhe kommen – willkommen im Kloster Plankstetten!

An den ersten beiden Adventswochenenden präsentieren rund 60 Aussteller/-innen ihre Werke: kunstvolle Krippen, handgezogene Kerzen, farbenfrohe Keramik, hochwertige Holzarbeiten, liebevoll gefertigte Dekoartikel sowie Kleidung aus Stoff und Wolle. Auch natürliche Produkte für Gesundheit und Pflege sind im Angebot.

Nebst den Verkaufshütten im Klosterinnenhof laden zahlreiche Stände im Innenbereich zum Stöbern ein. Unvergessliche Momente gibt es auch für die Kleinen beim kreativen Mitmachprogramm, Stockbrotbacken, der Krippe mit echten Tieren und dem Besuch des Nikolaus.

Nach Abschluss der Renovierungsarbeiten Anfang Jahr erstrahlt das ganze Klostergelände in neuem Glanz und gewohnt besinnlich.



ADVENTS-MÄRKTE

29./30. November & 6./7. Dezember 2025



**Romantischer
Adventsmarkt**
mit über 60 Ausstellern im
**Kloster-Innenhof
und in drei Sälen.**

Weihnachtliche Bio-Leckereien, Glühwein & Kinder-Punsch, Kinderbastel-Spaß, Nikolaus-Besuch, Führungen & Gottesdienste.

BENEDIKTINERABTEI Plankstetten/Berching
Weitere Infos: www.kloster-plankstetten.de
@Benediktinerabtei Plankstetten



Altmannsteiner Wintermarkt vom 21. bis 23. November 2025

Der Markt Altmannstein freut sich sehr, Sie in diesem Jahr zum 11. Wintermarkt nach Altmannstein einladen zu dürfen. Neben den vielfältigen Angeboten der Aussteller wird wieder bestens für Ihr leibliches Wohl gesorgt sein. Neben Glühwein und Waffeln halten wir wieder allerlei Leckereien für Sie bereit.

An einer der vielen Holzbuden finden Sie vielleicht auch schon das ein oder andere Weihnachtsgeschenk, und sicher wird Sie auch der Duft der verschiedenen Köstlichkeiten zu einem kurzen – oder auch längeren – Aufenthalt an einer der Buden verführen. Zur einzigartigen Atmosphäre trägt neben der besonderen Kulisse ein umfangreiches und vielseitiges Rahmenprogramm mit einer Vielzahl an Darbietungen, Konzerten und Aufführungen bei.

Im Bürgersaal im Rathaus finden Sie am Samstag und Sonntag eine bunte Vielfalt und einen tollen Mix aus Entdecken, Stöbern und Kennenlernen beim „Frauenzauber“, im Pfarrsaal lädt am Samstag und Sonntag die Weihnachtsbäckerei zu Kaffee und Kuchen ein. Am Sonntag öffnet außerdem die Altmannsteiner Geschäftswelt ihre Türen und lädt zu einem Bummel ein. Auch das Marktmuseum und das Ignaz-Günther-Museum können an diesem Tag besichtigt werden.

Ein Dank geht bereits heute an alle Standbetreiber, Gruppen, Vereine und Organisationen, die den Wintermarkt mit Programm und Leben erfüllen. Wir laden Sie ganz herzlich ein, mit Ihren Familien, Freunden und Bekannten über den Wintermarkt zu bummeln und wünschen Ihnen dabei ein paar erlebnisreiche und gesellige Stunden.

Das vollständige Programm finden Sie unter www.altmannstein.de! Wir freuen uns auf Sie!



20
25

Winter MARKT

Im Garten & Stadel des Marktmuseums sowie
im Pfarrsaal und Bürgersaal in Altmannstein

Freitag

21.11.2025

17–21 Uhr

Samstag

22.11.2025

15–21 Uhr

Sonntag

23.11.2025

12–19 Uhr

Besuch vom Nikolaus • Buntes Bühnenprogramm • Geschenke & Ideen rund ums Fest
Kulinarische Köstlichkeiten • Magic Mirror Fotobox • Stimmungsvolle Atmosphäre

Für jeden was dabei!

Markt
ALTMANNSTEIN

Lupburger Weihnachtsmarkt



in der
mittelalterlichen
Burganlage



Samstag, 6. Dezember 2025

- 17:00 Uhr Eröffnung durch Pfarrer Rakete und
Bürgermeister Hauser mit dem Spielmannszug Lupburg
- 18:30 Uhr Musikantentreff im Schützenaal
- 21:00 Uhr Ausklang an den Buden und Ständen

Sonntag, 7. Dezember 2025

- 14:00 Uhr Eröffnung durch Bürgermeister und den Grundschulchor
anschließend kommt der Nikolaus zu den Kindern
Kaffee und Kuchen im Schützenaal
- 14:30 Uhr Jagdhornbläser
- 15:00 Uhr Weihnachtliches Puppenspiel
- 16:00 Uhr Weihnachtliches Puppenspiel
- 16:00 Uhr Weihnachtskonzert mit der Blaskapelle Lupburg (Kirche)
- 17:30 Uhr Weihnachtssingen mit dem Frauenbundchor Lupburg



Freier Eintritt - Änderungen vorbehalten

MOBELHOF

Weihnachtsmarkt Eröffnung

Besuchen Sie unsere riesige
Ausstellung. Ab **08.11.25**



Alles für die
perfekte Dekoration.



Alles für ein
strahlendes Fest.



Alles für die
Weihnachtsbäckerei.



Alles für einen
festlichen Abend.

Möbelhof Parsberg

Lindlbergstraße 26 // 92331 Parsberg

Wir sind für Sie da:

Mo. – Fr.: 10:00 – 19:00 Uhr // Sa.: 10:00 – 18:00 Uhr

www.moebelhof.de

... riesengroß & superpreiswert!

MOBELHOF

Parsberg
Ingolstadt

Lichterglanz & Lebkuchenduft

Adventszauber auf den regionalen Weihnachtsmärkten

Die Wochen vor Weihnachten sind erfüllt von festlicher Stimmung: Überall locken Winter- und Weihnachtsmärkte mit funkelnden Lichtern, duftendem Gebäck und wärmendem Glühwein. Beim gemütlichen Schlendern zwischen liebevoll geschmückten Ständen wächst die Vorfreude auf das Fest, während Musik und Lichterglanz Jung und Alt verzaubern.

Auch ohne Schneeflocken sind die Märkte unserer Region ein besonderes Erlebnis. Hier findet man handgefertigte Geschenke, stimmungsvolle Deko und kulinarische Köstlichkeiten – von deftigen Schmankerln bis zu süßen Leckereien. Mit einer heißen Tasse

Glühwein in der Hand lässt sich das winterliche Treiben besonders genießen. Vielleicht entdeckt man dabei genau das dekorative Schätzchen, das zu Hause noch gefehlt hat.

Von der Burgweihnacht in Parsberg über die Märkte in Velburg, Hemau, Breitenbrunn, Lupburg, Painten, Riedenburg, Dietfurt, Hohenfels Laaber und Aichkirchen bis zum Wintermarkt in Altmannstein – überall lädt ein einzigartiges Ambiente zum Staunen, Schlemmen und Verweilen ein.

Viele Besucher lassen sich hier inspirieren: zum Backen, Basteln oder

einfach dazu, die Hektik des Alltags für einen Moment zu vergessen. Der Zauber dieser Märkte erinnert daran, worum es in der Adventszeit wirklich geht – gemeinsame Freude, Wärme und Besinnlichkeit.

Das Team des RegionalFit-Magazins wünscht Ihnen eine wunderschöne, friedvolle Adventszeit und viele zauberhafte Momente auf den Weihnachtsmärkten unserer Region.



Bild: Frauke Riether, Pixabay



Aichkirchner Adventszauber am 7. Dez.

**Schmankerl – Kinderpunsch – Glühwein
Deko & Handarbeiten**

Der Sportverein Aichkirchen lädt herzlich ein.

Im Herzen des Dorfes ab 15 Uhr mit weihnachtlichem Besuch um 17 Uhr Gemütliches Beisammensein in schönster weihnachtlicher Atmosphäre

Der SVA wünscht allen Mitgliedern, Fans, Gönnern und Sportkameraden ein frohes Weihnachtsfest und ein gesundes neues Jahr 2026.

Der SV Aichkirchen lädt ein zur Christbaumversteigerung am 6. Januar 2026 ins Gasthaus Meyer, Beginn: 17.30 Uhr.

CHRISTINE'S HAARDESIGN

HAARE • VISAGISTIK • NÄGEL

*Frohe
Weihnachten
& ein gutes
neues Jahr!*

Waldstraße 22 | 93164 Waldetzenberg | Tel 09498 8920
info@christines-haardesign.de | www.christines-haardesign.de

Öffnungszeiten:
Di. – Fr. 8.⁰⁰ – 19.⁰⁰ Uhr | Sa. 7.⁰⁰ – 12.⁰⁰ Uhr

**Weihnachtszauber
IN RIEDENBURG** 01.12.2025 - 06.01.2026

- ADVENTSKALENDER
- WUNSCH-SCHRANK
- WEIHNACHTSBAUMSUCHE

Riedenburg
Natur · Kultur · Erlebnis

Kunsteisbahn & Eisstockbahn
02.-07.12.2025

Christkindlmarkt
06. & 07.12.2025

Zum Weihnachtsprogramm




HOTEL - GASTHOF

ZUR KRONE PRUNN

TEL 09442-1507

Hotel-Gasthof „Zur Krone Prunn“
Prunner Hauptstraße 13
93339 Riedenburg
Tel. 09442 1507
gasthof-krone-prunn@t-online.de
www.hotel-zur-krone-prunn.de
Fax 09442 3158

Ab 30. November:
sonntags Gänsebrust und frische Entenviertel

Weihnachten:
Heiliger Abend geschlossen
1.+2. Weihnachtsfeiertag geöffnet
Silvester und Neujahr geöffnet

Mittwoch & Donnerstag Ruhetag außer feiertags



Tropfsteinhöhle & Seminarzentrum Schulerloch

VERANSTALTUNGEN UND SEMINARE 2026 - AUCH ALS GESCHENK!



💧 28.11.25 Weihnachtsbäckerei 💧 ab 26.02. Yoga für die Seele 💧 09.05. + 19.09. Feuerlauf & Mentaltraining
💧 ab 01.04. Höhlenführungen, 💧 für Kommuniongruppen schon ab 10 Personen zum Gruppenpreis!
💧 besondere Konzerte 💧 Meditative Führungen in der Höhle — Angebot: Saisonkarte 💧💧💧 u.v.m.

www.schulerloch.de



info@schulerloch.de

09441 1796778

Kinderhaus Wiesenwind

Neue BRK-Kindertageseinrichtung in Hemau offiziell eingeweiht

Mit einem feierlichen Festakt wurde Ende Oktober mit dem Bayerischen Roten Kreuz das neue Kinderhaus Wiesenwind in Hemau offiziell eingeweiht. Bereits im Mai dieses Jahres war die erste Kindergruppe in das moderne Gebäude eingezogen.

PLATZ FÜR 62 KINDER

Als siebte Kindertageseinrichtung ergänzt das neue Kinderhaus Wiesenwind das aktuelle Betreuungsangebot in der Gemeinde. Der eingeschossige, L-förmige Neubau in Holzbauweise liegt direkt neben der evangelischen Friedenskirche und verfügt über eine Nutzfläche von knapp 700 Quadratmetern. Die Einrichtung bietet Platz für zwei Kindergartengruppen mit jeweils 25 Kindern sowie eine Kinderkrippengruppe mit 12 Kindern, insgesamt also 62 zusätzliche Betreuungsplätze. Damit reagiert die Stadt auf den stetig wachsenden Bedarf an Betreuungsmöglichkeiten für Familien.

BAU IM ZEITPLAN ABGESCHLOSSEN

Die Bauarbeiten begannen im März 2024 und verliefen planmäßig. Das Richtfest fand am 1. August 2024 statt, die ersten Kindergruppen zogen im Mai 2025 ein, weitere Gruppen folgten im September. Träger der Einrichtung ist der BRK-Kreisverband Regensburg. Das Haus leitet Linda Yeboah, die zuvor als stellvertretende Leitung bei den „Burgspatzen“ in Laaber tätig war.

Bürgermeister Herbert Tischhöfer betonte in seiner Ansprache die Bedeutung des neuen Kinderhauses für die Stadt: „Mit dem Kinderhaus Wiesenwind schaffen wir nicht nur dringend benötigte Betreuungsplätze, sondern investieren in die Zukunft unserer Kinder und unserer Stadt.“

BRK-Kreisgeschäftsführer Björn Heinrich hob die gute Zusammenarbeit mit der Stadt Hemau hervor, während sich Kinderhaus-Leiterin Linda Yeboah bei ihrem Team und allen voran den Kindern bedankte: „Ihr seid der Grund, warum wir heute hier sind. Ich freue mich darauf, gemeinsam mit euch das Kinderhaus Wiesenwind wachsen zu lassen.“

MODERNE RÄUME UND LEBENDIGES KONZEPT

Die Stadt Hemau investierte rund drei Millionen Euro in das Projekt. Die neuen Räumlichkeiten sind modern, hell und kindgerecht ausgestattet. Der Name „Wiesenwind“ steht für Bewegung, Freude und Lebendigkeit – Werte, die das pädagogische Konzept und den Alltag der Kinder prägen sollen. Im Anschluss an die offizielle Eröffnung konnten die Gäste die neuen Räume und Außenanlagen besichtigen und sich selbst ein Bild von der Einrichtung machen.



Bild von links: Robert Pollinger (Zweiter Bürgermeister Stadt Hemau), Corinna Liebl (Leitung Fachbereich Bau Stadt Hemau), Arne Langbein (evangelischer Pfarrer), Herbert Tischhöfer (Erster Bürgermeister Stadt Hemau), Benedikt Fuchs (Fuchs Architekten), Björn Heinrich (Geschäftsführer BRK-Kreisverband Regensburg), Linda Yeboah (Leitung Kinderhaus Wiesenwind), Janina Weißenseel (Leitung Referat Soziale Arbeit, Kindheit und Jugend BRK-Kreisverband Regensburg), Thomas Gabler (Dritter Bürgermeister Stadt Hemau) und Sieglinde Kaiser (Kreisjugendamt Regensburg).

Das Rote Kreuz in Stadt und Landkreis Regensburg

Wir sind wie immer für Sie da!



- Tagespflege
- Ambulante Pflege
- Hausnotruf
- Essen auf Rädern
- Fahrdienste
- Senioren Wohn- und Pflegeheime

24-Stunden-
Service-Zentrale
0941/297600



**Bayerisches
Rotes
Kreuz**

Kreisverband
Regensburg

Telefon 0941 79605-0 • www.brk-regensburg.de

TEXT UND BILD: DORIS WIRTH

7-TÄLER-STADT



DIETFURTER CHRISTKINDLMARKT

11. bis 14. Dezember 2025

Do, Fr. & Sa. ab 16 Uhr, So. ab 14 Uhr
in Dietfurt rund ums Rathaus

Infos: Unsere Tourist-Info erreichen Sie unter 08464/640019.



www.dietfurt.de

Weihnachtsmarkt Hohenfels

Am Marktplatz



• Samstag 06.12.2025:

15.15 Uhr: Eröffnung d. Bürgermeister Graf

• Sonntag 07.12.2025:

15.00 Uhr: Eröffnung der Stände



- Vielerlei Schmankerl
- verschiedenste Getränke
- Handwerkskunst und regionale Produkte
- Krippenausstellung an beiden Tagen



www.markt-hohenfels.de

 **STADT
VELBURG**

VELBURGER WEIHNACHTSMARKT

Eine Stadt zeigt Herz - zugunsten der Aktion Charivari Einzelschicksale e.V.

12. - 14. Dezember 2025

- ★ Bühnenprogramm mit Livemusik
- ★ Konzert "Lichter im Advent" im Kulturzentrum Wieserstadl
- ★ Krippenausstellung, Hobbykünstler
- ★ Besuch von Christkind, Engeln & Nikolaus

am historischen Stadtplatz in Velburg



TOURISMUSBÜRO DER STADT VELBURG
Hinterer Markt 3 | 92355 Velburg
Tel.: 09182 9302-60
tourismus@velburg.de
www.velburg.de




NATÜRLICH IM BAYERISCHEN JURA

charivari
EINZEL
SCHICKSALE
E.V.

Christkindlmarkt am Vierten Advent bringt Weihnachtszauber nach Hemau

Lichterglanz und Glühweinduft gibt es am 21. Dezember wieder in der Hemauer Innenstadt: Der Christkindlmarkt öffnet seine Pforten. Besucher aller Altersgruppen dürfen sich in diesem Jahr wieder auf ein stimmungsvolles Programm und Ambiente freuen.

BUNTES MARKTTREIBEN

Am Christkindlmarkt – dieses Jahr der vierte Adventssonntag – verwandelt sich der Stadtplatzbereich von 8 bis 21 Uhr in ein kleines Weihnachtsdorf mit rund 30 verschiedenen Marktständen. Besucherinnen und Besucher erwarten süße und pikante Leckereien sowie ein buntes Warenangebot. Nach der erfolgreichen Frischzellenkur im vergangenen Jahr setzen die Organisatoren auch heuer wieder auf das erprobte neue Konzept: Der Marktkern konzentriert sich auf den oberen Stadtplatzbereich rund um den Stadtbrunnen. Zwischen den Ständen verbreiten mehrere Feuerstellen mit Stehtischen weihnachtliches Flair.

PROGRAMM MIT VIELEN HIGHLIGHTS

Auch das Programm hält wieder viele Höhepunkte für Groß und Klein bereit. Während der kompletten Marktzeit von 8 bis 21 Uhr gibt es immer wieder Angebote für Kinder. Das Hemauer Christkind kommt und hält Bescherung, das Christkindl-Selfie-Häusl steht wieder mit lustigem weihnachtlichen Foto-Equipment bereit und natürlich wird auch stimmungsvolle Live-Musik nicht fehlen. Nach seinem umjubelten Debüt im vergangenen Jahr kommt der TV-bekannte Feuerkünstler MAD-HIAS mit einer Neuauflage seiner fulminanten Show zurück nach Hemau. Weitere Details zum Programm werden noch bekannt gegeben.

TEXT UND FOTO: DORIS WIRTH



Das Hemauer Christkind 2024, Luise Titze

10. Januar bis 30. April SCHULTASCHEN Aktion



REDUZIERTER AUSLAUFMODELL

4 JAHRE GARANTIE

NEUHEITENRABATT

MALBOX MIT TOLLEN INHALTEN

FABER-CASTELL

LAMY

Pelikan

STABILO

Schneider

ONLINE*



Große Auswahl – viele
Füller zum Testen!

Dein erster Füller:
Freude am Schreiben
entdecken!

Tolle Geschenke zur
Weihnachtszeit!

@Ravensburger Verlag GmbH



Gemeinsam lachen,
knobeln, spielen!



FRANKHAUSER

SCHREIBEN | SPIELEN | SCHENKEN

✉ spielwaren@frankhauser.de ☎ 09491 532

📍 Am Gewerbebogen 3, 93155 Hemau 📱 frankhauser.de

„Und wo sind Versicherungen,
wenn man sie mal braucht?“
Also wir sind hier.



gabler allfinanz gmbh
Roter Bügel 1
Hohenschambach
Telefon 09491 952250
zurich.de/gabler-allfinanz

**Das Ofenhaus Ulmer wünscht Ihnen
gesegnete Weihnachten und
viel Gesundheit im kommenden Jahr**



Winteraktion
Koppe Karabo XL
4.100 Euro
UVP: 4.843 Euro

Ofenhaus Ulmer
Nürnberger Str 11 | 93155 Hemau
09491 550 | mail@ulmer-hemau.de

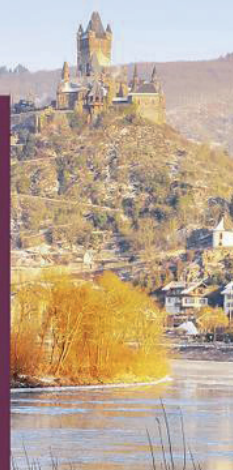
Herbst-Aktion
1 Paar Schuhe 10%
2 Paar Schuhe 20%
Rabatt*

* vom UVP – außer bereits reduzierte Ware
gültig bis 30.11.2025

Schuhmoden
Döllinger

Beratzhausen – Hemau – Dietfurt
Kelheim – Burglengelfeld
schuhmoden-doellinger.de

**DER SCHUH
MACHT DEN LOOK**



SABUDE
ILUST. AUF SCHÖNE SCHUHE

Ihr Schuhgeschäft für die ganze Familie
23.11.2025: Weihnachtsmarkt in Burglengelfeld
30.11.2025: Weihnachtsmarkt in Dietfurt & Kelheim

Weihnachtsmarkt in Painten

Vorweihnachtliches Ambiente am Marktplatz

Am Samstag, den 29. November 2025 findet von 15.00 Uhr bis 22.00 Uhr der Paintner Weihnachtsmarkt statt.

Die 26. Auflage dieser mittlerweile schon traditionellen Veranstaltung wird auch in diesem Jahr mit den Weihnachtsbuden zwischen Ringweg und EDEKA-Markt am Marktplatz für vorweihnachtliche Stimmung sorgen.



Neben den zahlreichen Buden mit allerlei weihnachtlichen Geschenkideen sorgen Glühwein, Knacker vom Grill, Gebäck und viele andere Leckereien dann wieder für einen stimmungsvollen Auftakt zum 1. Advent.

Musikalisch umrahmt wird der Markt unter anderem von der „Viel Harmonie“ aus Kelheim.



Der Markt Painten lädt dazu recht herzlich ein und hat für die kleinen Besucher auch einen Nikolausbesuch gegen 17.00 Uhr auf dem Programm.

TEXT & BILDER:
MARKT PAINTEN

Für weihnachtliche Stimmung sorgt u.a. die „Viel Harmonie“ aus Kelheim, für leuchtende Kinderaugen der Besuch des Nikolaus.



Moderator Frieder Roßkopf (links) präsentierte am Tangrintel-Nachmittag das Comeback des Jahres: den Tanz-Auftritt von Georg „Tschirry“ Kratzer.

Bild: Peter Frischmann

Fit für die dunkle Jahreszeit

Pkw-Check vor dem Winter unentbehrlich

In den Herbst- und Wintermonaten gehören nasse, rutschige Straßen, schlechte Sicht und niedrige Außentemperaturen zum Autofahren dazu – sie erhöhen das Unfallrisiko deutlich. Deshalb ist es besonders wichtig, den Pkw zu Beginn der kalten Jahreszeit einem gründlichen Check zu unterziehen.

Die Reifen sind ein wichtiges Sicherheitselement und sollten den veränderten Bedingungen angepasst sein. Laut ADAC verdoppelt sich der Bremsweg mit Sommerreifen auf Schnee, weshalb der Gesetzgeber eine Winterreifenpflicht bei Matsch, Eis und Schnee vorgeschrieben hat. Neue Winter- und Allwetterreifen müssen das sogenannte Alpine-Symbol aus Berg und Schneeflocke tragen; für vor 2018 gefertigte Pneu's reicht die alte M+S-Kennzeichnung aus. Die von Experten*innen empfohlene Profiltiefe von 4 mm (vorgeschrieben sind 1,6 mm) sollte eingehalten werden.

„Die Reifen sollten keinesfalls bis an die Grenze des Zulässigen abgefahren werden. Zu wenig Profil gefährdet nicht nur die persönliche Sicherheit, sondern auch die der anderen Verkehrsteilnehmer*innen – und den Versicherungsschutz“, weiß Torsten Supplitt, Abteilungsleiter und Verkehrssicherheitsexperte der Barmenia Versicherungen in Wuppertal. Neben dem Reifenwechsel ist auch ein Beleuchtungs-Check ratsam.



Bild: ambrozio/123rf/Barmenia

Viele Autofahrer*innen sind mit schlecht eingestellten oder blendenden Scheinwerfern unterwegs. Deshalb bieten viele Werkstätten einen kostenlosen Lichttest an. Vor Ort kann dann auch gleich die Autobatterie auf ihre Tauglichkeit geprüft werden, denn die sorgt in jedem Winter für die meisten Pannen. Doch es kommt auch auf vermeintliche Kleinigkeiten an. „Für gute Sicht sind saubere Autoscheiben und neue Wischerblätter unverzichtbar“, so Supplitt. „Wer viel unterwegs ist, sollte nicht vergessen, regelmäßig das Scheibenschwamm und den Frostschutz nachzufüllen.“

Mehr Informationen gibt es unter www.barmenia.de.

QUELLE: TXN

Fahrschule

fahrschule-knerr@t-online.de



KNERR

Hemau ☎ 0949 1/600 📱 0172/8623231

Neumarkt verzaubert

mit Weihnachtsmarkt und verschiedenen Führungen zur Weihnachtszeit

Jedes Jahr verwandelt sich die alte Pfalzgrafenstadt Neumarkt in der Oberpfalz im Advent ein bisschen mehr in ein Weihnachtsmärchen.

Längst ist der Weihnachtsmarkt nicht mehr die einzige Attraktion, doch auch er zeigt sich immer wieder mit neuen Facetten, die Kindern und Erwachsenen ein Lächeln ins Gesicht zaubern. Ab 27. November lädt er auf dem Rathaus- und vor dem Münsterplatz täglich bis zum 23. Dezember zum Bummel durch seine Budengassen ein. Besonderheiten des heimeligen Marktes sind seit jeher der große Weihnachtsbaum vor dem Rathaus, eine offene Feuerstelle, an der Feuerzangenbowle gebraut wird, und das urige Waldhütten-Flair der hölzernen Unterstände. Letztes Jahr entzückte ein überlebensgroßes, rot leuchtendes Rentier mit integrierter Sitzbank vor allem die kleinen Besucher, dieses Jahr wird es einen überdimensionalen Schlitten geben. Eine eindrucksvolle farbige Illumination setzt das ehrwürdige Münster St. Johannes und das festlich geschmückte Rathaus ins rechte Licht, an den Ständen gibt es kunsthandwerklich hergestellte Waren ebenso wie heiße Getränke und köstliche Leckereien. Eine romantische Ergänzung ist der kleine Weihnachtsmarkt im Brauereihof der Neumarkter Glossner Bräu, der bereits ab 14. November und bis zum Dreikönigstag (6. Januar) geöffnet ist. Eindrucksvolle Leuchtsilhouetten und Lichterketten geben ihm ein besonderes Gepräge. Kunsthandwerk vom Feinsten gibt es am 2. Adventswochenende (6./7. Dezember) beim Adventsmarkt „Handgemacht“ im Neumarkter Stadtmuseum auf drei Etagen im Dialog

mit den historischen Objekten. Ein Höhepunkt im Advent ist auch die 43. Krippenausstellung im Foyer des Neumarkter Reitstadsels vom 29. November bis 14. Dezember mit über hundert Krippen, darunter viele aus der Region oder auch mit ungewöhnlichen Szenerien (www.tourismus-neumarkt.de/weihnachtsstadt).

GEHEIMNISSE UND DÜFTE DER WEIHNACHTSZEIT

Wenn die Weihnachtszeit näher rückt, wird es heimelig in der alten Pfalzgrafenstadt Neumarkt. In den letzten Wochen des Jahres kann man bei stimmungsvollen Weihnachtsführungen in das „Herz“ der Stadt eintauchen. Gleich vier Mal (20. und 28. November, 4. und 12. Dezember) heißt es „Lebkuchenduft liegt in der Luft“. In Neumarkt wurden – wie im nahen Nürnberg – köstliche Lebkuchen hergestellt, und natürlich dürfen die Teilnehmer die Weihnachtsleckereien probieren. Außergewöhnlich

ist auch die Erlebnisführung „Neumarkter G'schichtswandler“ mit Schauspieleinlagen (7. Dezember). Da werden bedeutende historische Ereignisse wieder lebendig – welche, ist eine Überraschung. Gut in die Vorweihnachtszeit passen auch die Nachtwächterführungen, die es für Erwachsene (5. und 12. Dezember) und sogar speziell für Kinder (13. und 21. Dezember) gibt. Die altertümlich gewandeten Nachtwächter zeigen so manches Eck, das erst in der Dunkelheit seine Geheimnisse lüftet. Besonders die Kinderführungen (6 bis 10 Jahre mit Begleitperson) sind ein echtes Abenteuer. Die Kinder begleiten den Nachtwächter auf seinem Streifzug durch geheime Gassen und alte Gemäuer, und er beantwortet alle Fragen mit viel Herz, Witz und Wissen. Am letzten Tag des Jahres gibt es dann eine „Prickelnde“ Silvesterführung zu Neumarkts Brunnen, bei der zu guter Letzt mit „Prickelndem Wasser“ auf das neue Jahr angestoßen wird (www.tourismus-neumarkt.de/themenfuehrungen).



Bild: Peter Wernig / neumarkt4you

ZAR Zentrum für ambulante Rehabilitation

Reha am Wohnort

Orthopädie . Kardiologie . Psychosomatik

Reha
nah am
Menschen

Ambulante Rehabilitation
Nachsorgeprogramme im Anschluss an die Reha
EAP Erweiterte ambulante Physiotherapie
Physio- & Ergotherapie auf Rezept (alle Kassen)
Medizinische Trainingstherapie, Bewegungsbad
Präventionsprogramm „RV Fit“

ZAR Regensburg

Dr.-Gessler-Straße 29 · 93051 Regensburg · Tel. 0941. 298 590
info@zar-regensburg.de · zar-regensburg.de

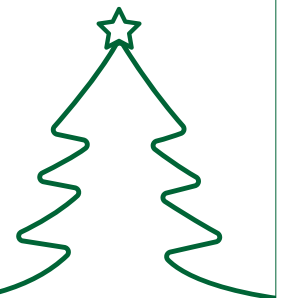


CHRISTBAUMVERKAUF

Nordmantannen
Größe 1,00 bis 3,50 m
Beste Qualität

Zusätzlich Angebotsbäume
1,70 bis 2,20 m je Baum 19,99 €

Verkauf ab 28.11.2025



Verkaufsstelle Nittendorf
bei Gärtnerei Staudigel
Öffnungszeiten:
Mo. bis Fr. 9.30 bis 17.30 Uhr
Sa. 9.00 bis 16.00 Uhr

Verkaufsstelle Hemau
TEZ Einkaufszentrum
Öffnungszeiten:
Mo. bis Fr. 9.30 bis 17.00 Uhr
Sa. 9.00 bis 16.00 Uhr

Verkaufsstelle Beratzhausen
Volksfestplatz
Öffnungszeiten:
Fr. 14.00 bis 18.00 Uhr
Sa. 9.00 bis 16.00 Uhr



Bier des Monats Oktober

Schlossbrauerei Eichhofen feierte 333-jähriges Jubiläum mit Jubiläumsbier

Zwei Anlässe gab es Anfang Oktober bei der Schlossbrauerei Eichhofen zu feiern: das 333-jährige Jubiläum und die Auszeichnung „Bier des Monats“ für das neue Eichhofener Jubiläumsbier „Franz Wilhelm Freiherr von Rosenbusch“ durch den „ProBier-Club“. Bei schönem Herbstwetter stand am Tag der Deutschen Einheit die Feier an, bei der neben dem Jubiläumsbier auch das erst kürzlich ins Sortiment aufgenommene „333“ (alkoholfreies Bier) getestet und genossen werden konnte.

Aber auch technische Abläufe bzw. Hintergründe des Bierherstellungsprozesses standen im Mittelpunkt: so war die Flaschenfüllanlage in Betrieb. Der komplette Füllvorgang wurde gezeigt: die Flaschen wurden sortiert, gewaschen, die Etiketten entfernt, befüllt und neu etikettiert sowie mit Kronkorken geschlossen. Braumeister Michael Trübswetter informierte über Aspekte von Malz, Hopfen und Hefe und das Verfahren bei der Herstellung des nun neuen alkoholfreien Bieres. Wichtig sei es, „die Konstanz im Biergeschmack

zu gewährleisten“, so der Braumeister. Beim Gewinnspiel mussten in einem quadratischen Feld mit 377 Buchstaben Begriffe im Kontext des Eichhofener Biers entdeckt werden – zu lesen in alle Richtungen.

Die zahlreichen Gäste und Besucher, besonders aber die Vertreter des „ProBier-Clubs“, hieß Brauereichef Michel-Andreas Schönharting willkommen. Er dankte den Eichhofener Vereinen und dem Landwirtschaftsbetrieb Beerhof, welche die Speisen anboten. Für die musikalische Unterhaltung sorgten „Griabigs Blech“. „Wir haben gestern schon etwas

vorgefeiert und haben festgestellt: Das Bier schmeckt“, stellte der Brauereieinhaber fest.

Zu diesem Urteil ist auch der ProBier-Club gekommen, der das Eichhofener Jubiläumsbier zum Bier des Monats Oktober gekürt hat. Der Biersommelier und Geschäftsführer Oliver Hering war eigens aus Wickede an der Ruhr angereist, um die Urkunde zu übergeben. „Jedes Monat suchen wir eine Brauerei aus. Die Biere, die wir auszeichnen, sind nicht alltäglich“, erklärte er. Das Jubiläumsbier (12,5° P Stammwürze, 5,2 Prozent Alkoholgehalt) sei – so ist auf der Homepage des ProBier-Clubs zu lesen – „ein Bier, das die 333-jährige Brautradition der Schlossbrauerei Eichhofen würdig feiert: charaktervoll, traditionsbewusst und mit echter bayerischer Handwerkskunst gebraut.“

Braumeister Trübswetter zapfte nach diesen Worten ein Fass mit dem Festbier an, Hering und Schönharting stießen auf die Ehrung an. Möglich ist eine weitere Würdigung. Denn das Eichhofener Jubiläumsbier ist damit beim ProBier-Club auch für das Bier des Jahres 2026 nominiert.

ProBier-Club-Geschäftsführer Oliver Hering (links) überreichte an Brauereichef Michel-Andreas Schönharting die Urkunde.



TEXT UND BILDER: MARKUS BAUER

TYROL MUSIC PROJECT - TMP
14.11.2025

CONCLUSION
29.11.2025

WHISKY-KONZERT
13.12.2025



TICKETS UNTER:
www.weismannstadel.de/events



EINTRITT FREI - SPENDEN ERBETEN



Mit der Band
„Wood & Whisky“ und
Pit Krause

TICKETS UNTER:
www.walhallaofwhisky.de

IM WEISMANNSTADEL IN HEMAU

Holzbau Semmler GmbH

Rieb 5 | 93155 Hemaun

info@semmler.bayern

www.semmler.bayern

*Frohe Weihnachten und ein
gesundes neues Jahr*

Das RegionalFit-Team wünscht seinen Lesern und Geschäftspartnern eine besinnliche Adventszeit,
ein gesegnetes Weihnachtsfest sowie Gesundheit und Zufriedenheit im kommenden Jahr.

Wir bedanken uns für das geschenkte Vertrauen.

waldhier
medienagentur - marketing





Jubiläums-Konzerte

Holzbau Semmler präsentiert Conclusion im Hemauer Weismannstadel

125 Jahre Holzbau Semmler – das wird in den kommenden Wochen musikalisch gefeiert. Der Hemauer Weismannstadel ist dabei die urige Location für mehrere kulturelle Highlights im Rahmen eines Jubiläumsherbstes. Nachdem bereits am 14. November ein einzigartiges Konzert mit der Swing-Band Tyrol Music Project stattfand, tritt am Freitag, 29. November, Conclusion auf.

„Wir nehmen unser Firmenjubiläum gerne zum Anlass, um tolle Musiker für ganz unterschiedliche Konzerte in den Weismannstadel zu holen“, beschreibt Thomas Semmler die Idee für den musikalischen Jubiläumsherbst. Eingeladen wurden von Holzbau Semmler dabei Bands und Gruppen, die vom Stil und ihrem Programm bestens zur traditionsreichen Firma, zum Werkstoff Holz und natürlich zur Unternehmerfamilie Semmler passen.

„Kultig regional“ heißt das Motto am Freitag, 29. November. Conclusion, die Parsberger Institution in Sachen „Rockmusik“, gastiert an diesem Abend im Weismannstadel. Seit über 50 Jahren besteht die Band, die das

Lebensgefühl der 70er aufleben lässt. Kompromisslos – mit doppelter Gitarren- und Keyboardbesetzung – spielen die Altrockers epochale Klassiker und freuen sich auf ihr „halbes Heimspiel“. „Die Hälfte der Band stammt nämlich aus Parsberg, die andere Hälfte aber aus Hemau“, berichtet Gitarrist Hans Schuster.

Die aktuelle Besetzung der Band: Bertram Sellner (Gesang), Rainer Preis und Hans Schuster (Gitarren), Bernhard Kubis und Uli Sellner (Tasteninstrumente), Lou Wegerer (Bass) und Johannes Wolf (Drums). Konzertbeginn ist um 20 Uhr, der Eintritt ist frei, für eine freiwillige Spende geht am Ende des Abends der Hut rum.

Und noch eine dritte Veranstaltung wird es bis Jahresende im Weismannstadel geben. Mitte Dezember findet ein „Whiskey Tasting“ mit der Band „Wood & Whiskey“ statt. „Die warme Atmosphäre im Weismannstadel schreit förmlich nach ehrlich-emotionaler Unplugged-Musik und alten Whiskeys, die miteinander entspannt und sinnlich erlebt werden“, ist Whiskey-Experte



Bilder: Tobias Gutmann

Pit Krause überzeugt. Mit seiner Meinung ist er wahrlich nicht der einzige, denn das von ihm durchgeführte Whiskey-Event ist bereits ausverkauft. Möglicherweise gibt es 2026 aber eine erneut ein „Whiskey Tasting“ im Weismannstadel.

TEXT: STEFAN MIRBETH

200% Rabatt* auf einen Artikel Ihrer Wahl!

* wird gewährt auf nicht rezeptpflichtiges, lagernes Warensortiment gegen Vorlage dieses Coupons direkt in der Arbor Apotheke in Hemau. Nicht kombinierbar mit bereits reduzierten Waren. Gültig bis 31. Januar 2023!

Zündende Ideen für's Fest!



Arbor Apotheke
natürlich gesund

Adventsaktion: Unsere extralangen Anzünder in der "herzigen" BigBox entfachen hoffentlich etwas weihnachtliche Vorfreude als **Gratisbeigabe zum Einkauf*** in Ihrer

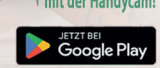
Arbor Apotheke
natürlich gesund

Bitte beachten Sie auch unser Weihnachtsprospekt in Ihrem Briefkasten!



Rezepte ganz einfach und voll digital in der Arbor Apotheke einlösen, mit der gesund.de-App!

App kostenlos herunterladen!  Scan den QR-Code mit der Handycam!

 **JETZT BEI Google Play**

 **Laden im App Store**

*Täglich eine XL-Zündholzschachtel pro Einkauf von lagernden, nicht rezeptpflichtigen Artikeln ab einem Warenwert von 15,- Euro in der Arbor Apotheke in Hemau. Nur solange der Vorrat reicht!

Arbor Apotheke - Inh.: Monika Vollmer • Riedenburger Str. 4, 93155 Hemau • ☎ 09491 9523 82 0 • 🌐 gesund.de/apotheke/arbor-apotheke-93155-hemau

Homöopathie bei Schlafstörungen, Ängsten und Unruhe

In Zeiten von weltweiten Krisen, hohen beruflichen Anforderungen und Personalmangel in fast allen Sparten wundert es nicht, dass sich bei vielen Menschen ein Gefühl von Überforderung breitmacht, das zu Schlafstörungen und Ängsten führen kann.

Laut einer aktuellen Umfrage der Kaufmännischen Krankenkasse* haben bei ihren

Versicherten Schlafstörungen über die letzten zehn Jahre um 75 % zugenommen, am stärksten bei den 20-29-Jährigen. Auch die Zahl der von Angststörungen Betroffenen ging in diesem Zeitraum in die Höhe. Auch hier am stärksten bei den jüngeren Menschen, um 114 % in der Gruppe der 15-29-Jährigen. Die größten Anstiege hierzu waren in der Corona-Zeit zu verzeichnen.



Sabine Rosner referiert über Möglichkeiten der Homöopathie bei innerlicher Unruhe.



Welche Hilfen kann die Homöopathie bei dieser Problematik bereitstellen? Was können wir tun, um mit der Kraft der Pflanzen wieder in unsere Mitte zu kommen, Gelassenheit zu finden und wieder Vertrauen in die Zukunft aufzubauen?

Die Häufigkeit von Schlafstörungen in unserer Gesellschaft wächst rapide.

Frau Sabine Rosner, Apothekerin und Heilpraktikerin, referiert zum Thema am Dienstag, den 25.11.2025 ab 19.30 Uhr in den Räumen der Arbor Apotheke in Hemau. Eine verbindliche Anmeldung zum Vortrag ist erforderlich, telefonisch unter 09491-9523820 oder direkt in der Apotheke vor Ort. Vielen Dank!

*Quelle: <https://www.kkh.de/presse/pressemeldungen/wachliegen>



Fröhliche Weihnachten! Pop-up-Karte



Idee von: Pandaclub.ch

Eine Karte zu Weihnachten kommt immer gut an. Wenn sie selbst gebastelt ist, freuen sich alle doppelt. Wie du eine tolle Pop-up-Karte mit Tannenbaum bastelst, zeige ich dir hier.

Du brauchst:

- dickes farbiges A5-Papier für die Karte
- grünes Bastelpapier im A4-Format für den Tannenbaum
- Bleistift, Schere, Kleber, evtl. Buntstifte

Los geht's!

- 1 Falte das Kartenpapier in der Mitte durch und streiche es glatt.
- 2 Falte das Bastelpapier längs in der Mitte. Falte es wieder auf und falte den oberen und unteren Teil bis zur Mitte, sodass du vier Abschnitte bekommst. Streiche das Papier bei jedem Mal Falten gut glatt.



- 3 Falte das Blatt ganz auf und drehe es um, sodass die Knicke nach oben zeigen. Falte den unteren Rand bis zum nächsten Knick. Drehe das Blatt um und falte es bei diesem

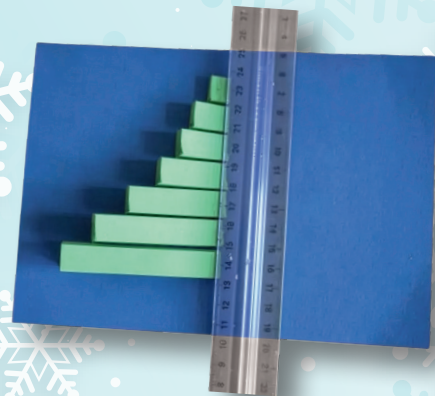
Knick nach oben. Dreh das Blatt wieder um und falte den Rand wieder bis zum nächsten Knick. Mach immer so weiter, bis du das Blatt wie eine Ziehharmonika in acht Teile gefaltet hast.



- 4 Falte das Blatt wieder ganz auf und lege es so vor dich hin, dass der erste und der letzte Knick nach oben zeigen. Mach nun nochmals dasselbe: Falte den unteren Rand bis zum ersten Knick, drehe das Blatt um und falte am Knick nach oben und so weiter, bis du sechzehn Teile erhältst.



- 5 Lass das Blatt nun zusammengeklappt und schneide es in je einen Streifen von 8 – 6,5 – 5 – 3,5 – 2,5 – 2 und 1 cm Länge. Klebe die Streifen übereinander auf die linke Seite der Karte. Sie müssen bündig sein mit dem Knick in der Kartenmitte. Ein Lineal hilft dir beim Ausrichten. Bestreiche dann die Oberseite der sieben Streifen mit Kleber, schließe die Karte und drücke alle Streifen fest an.



- 6 Schneide einen Stamm aus braunem Papier oder male ihn dazu. Verziere den Hintergrund mit ausgeschnittenen Sternen oder Schneeflocken. Du kannst sie selbst zeichnen oder aus Weihnachtsprospekten oder Karton ausschneiden.



Tangrintler Gwax

Sabine Rosners Fachwissen zur Arnika und der Familie der Korbblütler

Kaum eine andere Pflanze ist uns von ihrem Namen her so bekannt als Pflanze mit tiefer Heilkraft. Ihr Name klingt wie beruhigender Balsam und verspricht gerade in Notfallsituationen: „Alles wird wieder gut.“ Wie viele meiner Generation bin auch ich als kleines Mädchen mit meiner Oma Arnikablüten sammeln gegangen, mit denen eine Arnikatinktur angesetzt wurde und der ganzen Familie als Heilmittel bei Insektenstichen und jeglichen Verletzungen diente. Inzwischen ist die Arnika geschützt, da die starke Düngung, Kalkung, das häufige Mähen und die intensive Beweidung in der Landwirtschaft ihren Bestand stark dezimiert haben.

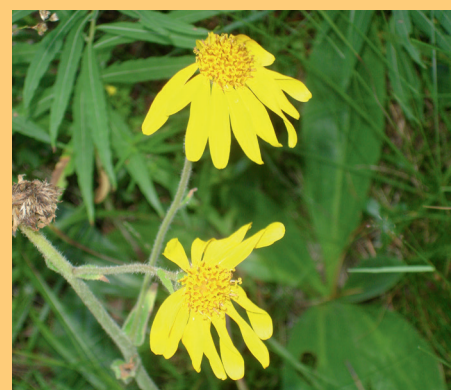
Die Arnika liebt ungedüngten, sauren, sandigen Boden und findet sich auf trockenen Moor- und Waldwiesen oft in alpinen Regionen mit Geröll und Fels. Ihr Standort braucht mindestens 3 % Gefälle, da sie Staunässe nicht verträgt, und liegt meist zwischen 600 und 2800 m Höhe. Man findet sie in den Pyrenäen, den Vogesen, den Alpen, im Schwarzwald, Thüringer Wald und im Fichtelgebirge. Sie liebt die Höhe und die intensive Bestrahlung durch die Bergsonne in klarer Luft. Der Anbau ist sehr schwierig, da sie sehr hohe Ansprüche an den Boden stellt und am liebsten in einer fein abgestimmten Pflanzengesellschaft von Gräsern und niedrig wachsenden Kräutern wächst.

Die Arnika (*Arnica montana*) gehört zu den Korbblütlern wie Sonnenblume, Kamille,

Ringelblume, Gänseblümchen, Schafgarbe, Wermut, Löwenzahn, Wegwarte, Rainfarn, Echinacea, Alant, Goldrute oder Margerite. Eine Pflanzenfamilie, die meist durch große, strahlende Blüten besticht. In der Mitte haben sie ein Körbchen mit vielen, einzelnen Röhrenblüten und außen herum einen Kranz Zungenblüten, die mehr oder weniger nur zum Anlocken und zum Landen für die Insekten gedacht sind. Manche Vertreter wie der Löwenzahn (*Taraxacum officinale*) oder die Wegwarte (*Chichorium intybus*) bestehen nur aus Zungenblüten, andere wie der Wermut (*Artemisia absinthium*) oder der Rainfarn (*Tanacetum vulgare*) haben gar keine Zungenblüten. Die Familie der Korbblütler ist eine Familie, die große Lebensfreude ausstrahlt, am stärksten natürlich die Sonnenblume, die perfekt das Strahlen der Sonne verkörpert.

Auffallend ist, dass in dieser Pflanzenfamilie sehr viele Heilpflanzen für Verletzungen zu finden sind wie Arnika, Ringelblume, Kamille, Gänseblümchen oder Schafgarbe. Es scheint so als finden wir in dieser Pflanzenfamilie die Heilmittel für Menschen, die ihre Lebensfreude durch körperliche und seelische Verletzungen verloren haben. Bei manchen Vertretern hat sich sogar Verbitterung breit gemacht, wie wir dies beim Wermut sehen, der ganz ohne Zungenblüten nur ein kleines hängendes Köpfchen als Blüte besitzt und zu den bittersten Pflanzen überhaupt zählt.

Menschen, die Vertreter der Korbblütler als Heilmittel brauchen, sind in ihrem Leben oft körperlich oder seelisch verletzt worden, beleidigt, gekränkt, gedemütigt und erniedrigt. Sie fühlen sich verwundet, verletzt und wie geschlagen und reagieren – um sich zu schützen – entweder mit Rückzug und wollen wie Arnika nicht berührt werden oder reagieren aggressiv auf ihre Verletzungen, wie wir es von Chamomilla (*Kamille*) oder Cina (*Wurmsame*) in der Homöopathie kennen. Es kann sich eine Überempfindlichkeit gegen Schmerzen und Berührung zeigen oder im Gegenteil eine starke Unempfindlichkeit gegen Schmerzen. Für die Vertreter der Korbblütler ist es wichtig, ein unabhängiges und selbstbestimmtes Leben zu führen – möglichst ohne Ärzte, Operationen, Impfungen und Medikamente. Die Unversehrtheit ihres Körpers ist ihnen sehr wichtig, und sie haben oft Probleme sich abzugrenzen. So finden wir in dieser Pflanzenfamilie auch



Bilder: Rosner, pixabay.de

Pflanzen wie den Roten Sonnenhut (*Echinacea purpurea*) und den Durchwachsenen Wasserhanf (*Eupatorium perfoliatum*), die unsere Abwehrkräfte und Widerstandskraft stärken. Nicht nur gegenüber Bakterien und Viren machen die Korbblütler widerstandsfähiger, auch gegenüber Parasiten und Würmern. Hier finden wir Wurmmittel wie den Wurmsamen (*Cina*), die Eberraute (*Artemisia abrotanum*), den Rainfarn (*Tanacetum vulgare*) und den Beifuß (*Artemisia vulgaris*) und Insektizide wie *Chrysanthemum*.

„ Arnika ist die Pflanze für körperlich oder seelisch traumatisierte Menschen. Sabine Rosner

So wie die Korbblüten aus vielen kleinen Röhrenblüten in der Mitte bestehen, setzen sich die Menschen, die die Korbblütler brauchen, oftmals für die Gemeinschaft ein, haben aber auch Probleme, ihre Einzigartigkeit im Kontakt mit der Gruppe und der Gesellschaft zu bewahren. Man sieht wieder das Thema der Abgrenzung, und oftmals erfolgt Rückzug oder Abbruch aller Beziehungen. Die ersten Kontaktprobleme und Verhaltensauffälligkeiten sind oft schon im Kindesalter zu erkennen, und Kinder, die Korbblütler brauchen, werden wegen ihrer Sturheit und ihrem Eigensinn schon in der Schule oft ausgegrenzt. Die Herausforderung für Korbblütler besteht darin, ihren Platz in der Gesellschaft zu finden und trotzdem ihre Unabhängigkeit zu bewahren.

Der Ursprung des Namens Arnika ist nicht sicher geklärt. Man vermutet vom griechischen „arnakis“= Lammfelz, was auf die weichhaarige Blütenhülle verweist, oder von griechisch „ptarmos“= niesen, was sich auf die Verwendung der Blätter für Schnupftabak bezieht. Der Zusatz „montana“ kommt vom lateinischen „mons“= Berg und verweist auf den Standort der Pflanze. Der deutsche Name „Bergwohlverleih“ hat nichts mit Wohlbefinden zu tun, sondern verweist auf die Beziehung der Arnika zum Wolf und sollte eher „Wolferlei“ heißen. Die Arnika wurde auch als „Wolfsblume“ bezeichnet und hat das wilde Wesen des Wolfes in sich. In früheren Zeiten steckten die Bauern rund um die Kornfelder frische Arnikapflanzen in die Erde, um den Korndämon fernzuhalten und den Kornwolf, der das Getreide vor dem Verdorren schützt, im Getreidefeld zu halten.

Die Arnika war bei den Germanen hochgeschätzt und der Muttergöttin Freya geweiht. In den antiken Schriften taucht ihr Name nicht auf, erst im Mittelalter wird sie unter dem althochdeutschen Namen „wolfesgelegena“ erwähnt. Bis zur Mitte des 18. Jahrhunderts galt sie als große Heilpflanze, dann ging ihr Gebrauch bis zum Ende des 19. Jahrhunderts zurück.

Als Ausgangsstoffe für die Herstellung von Heilmitteln aus der Arnika werden die Wurzeln und die Blüte verwendet. Meist wird Arnika äußerlich verwendet und aus ihren Blüten Salben und Tinkturen für Einreibungen, Umschläge oder für Waschungen hergestellt. In der Homöopathie dient die Wurzel als Ausgangsstoff, und hier kann sie innerlich in homöopathischer Verdünnung als Globuli verwendet werden. Die innerliche Anwen-

der Arnika war bei den Germanen hochgeschätzt und der Muttergöttin Freya geweiht. In den antiken Schriften taucht ihr Name nicht auf, erst im Mittelalter wird sie unter dem althochdeutschen Namen „wolfesgelegena“ erwähnt. Bis zur Mitte des 18. Jahrhunderts galt sie als große Heilpflanze, dann ging ihr Gebrauch bis zum Ende des 19. Jahrhunderts zurück.

der Arnika war bei den Germanen hochgeschätzt und der Muttergöttin Freya geweiht. In den antiken Schriften taucht ihr Name nicht auf, erst im Mittelalter wird sie unter dem althochdeutschen Namen „wolfesgelegena“ erwähnt. Bis zur Mitte des 18. Jahrhunderts galt sie als große Heilpflanze, dann ging ihr Gebrauch bis zum Ende des 19. Jahrhunderts zurück.



der Arnika war bei den Germanen hochgeschätzt und der Muttergöttin Freya geweiht. In den antiken Schriften taucht ihr Name nicht auf, erst im Mittelalter wird sie unter dem althochdeutschen Namen „wolfesgelegena“ erwähnt. Bis zur Mitte des 18. Jahrhunderts galt sie als große Heilpflanze, dann ging ihr Gebrauch bis zum Ende des 19. Jahrhunderts zurück.

Andere Namen der Arnika sind Fallkraut, Bruchkraut, Stichtkraut oder Blutblume und verdeutlichen, dass sie schon immer eine Pflanze für Verletzungen durch Stoß, Fall, Stich oder Schnitt war. Dabei kann man sie für Quetschungen, Zerrungen, Prellungen, Verstauchungen, Blutergüsse, Knochenbrüche, Schürf- und Schnittwunden oder Gehirnerschütterungen einsetzen. Auch zur Prophylaxe vor Operationen und Zahnextraktionen ist sie in der Homöopathie ein bewährtes Mittel. Hierbei wirkt sie schmerzstillend, entzündungshemmend, desinfizierend, abschwellend, durchblutungsfördernd und wundheilend. Dass sie ein Mittel für Notfallsituationen ist, zeigt sie schon in ihrer Erscheinung. Die sonnengelben Blüten, die auf dem ca. 50 cm hohen Stängel sitzen, sehen immer etwas unordentlich und

der Arnika war bei den Germanen hochgeschätzt und der Muttergöttin Freya geweiht. In den antiken Schriften taucht ihr Name nicht auf, erst im Mittelalter wird sie unter dem althochdeutschen Namen „wolfesgelegena“ erwähnt. Bis zur Mitte des 18. Jahrhunderts galt sie als große Heilpflanze, dann ging ihr Gebrauch bis zum Ende des 19. Jahrhunderts zurück.

der Arnika war bei den Germanen hochgeschätzt und der Muttergöttin Freya geweiht. In den antiken Schriften taucht ihr Name nicht auf, erst im Mittelalter wird sie unter dem althochdeutschen Namen „wolfesgelegena“ erwähnt. Bis zur Mitte des 18. Jahrhunderts galt sie als große Heilpflanze, dann ging ihr Gebrauch bis zum Ende des 19. Jahrhunderts zurück.

der Arnika war bei den Germanen hochgeschätzt und der Muttergöttin Freya geweiht. In den antiken Schriften taucht ihr Name nicht auf, erst im Mittelalter wird sie unter dem althochdeutschen Namen „wolfesgelegena“ erwähnt. Bis zur Mitte des 18. Jahrhunderts galt sie als große Heilpflanze, dann ging ihr Gebrauch bis zum Ende des 19. Jahrhunderts zurück.



Vital-Auszeit im

BERG



Lässig

Ihr 360° Urlaub im Bayerischen Wald



LÄSSIG. GENUSSVOLL. AKTIV.

- ♥ 3 Übernachtungen in der gebuchten Zimmerkategorie
- ♥ Teilnahme an unserem wöchentlichen **Aktivprogramm** unter anderem mit wechselnden Schwerpunkten wie: Rise & Breath, Stretch & Relax oder Wake up & Move Fit – etwa durch Aqua Fit, Nordic Walking, Atemübungen und Achtsamkeitsspaziergänge oder auch Waldlauf oder Trailrunning
- ♥ **360° GENUSSPENSION** mit Getränken:
 - täglich liebevoll zubereitetes Frühstück
 - täglich ausgewählte Nachmittagsstärkung
 - täglich abwechslungsreiches Abendbuffet mit Spezialitäten aus der Region
 - inkl. Kaffee, Tee, Softdrinks, Bier und Wein zu bestimmten Zeiten im Restaurant gem. Beschreibung
- ♥ Nutzung des Spa-Bereich mit Innenpool, zwei Saunen, Infrarotkabine und Zirbenholz-Farblicht-Refugium für pure Entspannung nach dem Wandern
- ♥ aktivCARD Bayerischer Wald pro Person mit 160 kostenfreien Erlebnissen
- ♥ E-Ladestationen
- ♥ leckere Cocktails in der BERGlässig Bar
- ♥ GUTi-Ticket für den kostenfreien Wanderbus und ÖPNV

Vital-Auszeit
3 Nächte

ab **309 €**

p. P. im DZ Standard
inkl. 360° Genusspension

DZ Deluxe p. P. ab 339 €
App. Komfort p. P. ab 369 €

Preise zzgl. Kurbeitrag

**Jetzt
Angebot
buchen!**

Bonus-Code:
„BERG3RF“

Aufgepasst...

**WERDEN SIE JETZT
MITEIGENTÜMER**

www.berglaessig-bodenmais.de/eigentuemer



Exposé anfordern

BERGlässig Hotel Bodenmais GmbH & Co.KG • Kötztinger Str. 34 • 94249 Bodenmais
Tel.: 09924 9550 • info@berglaessig-bodenmais.de • www.berglaessig-bodenmais.de

Nachts im Museum

Rauhnacht, Gänsehaut und Abenteuer im Archäologischen Museum Kelheim

Wer würde nicht gerne einmal Mäuschen nachts im Museum spielen? In der Dunkelheit durch die Gänge schlendern, in die Stille hineinhorchen und die Exponate im Schein einer Taschenlampe begutachten? Den Traum nach Gänsehaut und Abenteuer im nächtlichen Museum können sich junge Erwachsene ab 16 Jahren im Archäologischen Museum der Stadt Kelheim am Freitag, den 05.12.2025 erfüllen.

Ab 20 Uhr geht es nur mit einer Taschenlampe ausgerüstet durch den dunklen Herzogskasten bis in die letzten Ecken der Ausstellung. Spannende Frage: Dreht sich das Skelett in der Steinzeit-Vitrine wirklich jede Nacht um, oder ist das nur ein Mythos? Wer mitmachen möchte, meldet sich bis 04.12.2025 unter 09441 10492 an oder unter info@archaeologisches-museum-kelheim.de. Die Kosten pro Person betragen 5 Euro.



Doch auch bei Tageslicht lohnt ein Besuch. Das Museum, ausgezeichnet mit dem Sonderpreis des Europarates, beherbergt im Innenhof 13 Meter Originalreste der Keltentempel sowie eine Rekonstruktion ihrer ursprünglichen Höhe. Im Inneren führen Originalfunde wie ein seltenes Brotlaibidol, keltische Grabbeigaben oder der römische Münzschatz von Eining zusammen mit Illustrationen und Modellen durch die lange Stadtgeschichte.

RAUHNÄCHTE MASKENLAUF AM 28.12.2025

Mit Maskenläufen, Räucherritualen oder Lärm versuchen Menschen seit Jahrhunderten, wenn nicht gar seit Jahrtausenden, zwischen Wintersonnenwende und Jahreswechsel die bösen Geister und Dämonen der „Wilden Jagd“ auszutreiben. Am 28.12.2025 zwischen 14 Uhr und 16 Uhr können Kinder mit selbst gestalteten Masken die bösen Geister das Fürchten lehren. Der Rauhnächte-Maskenlauf mit Workshop findet im Archäologischen Museum der Stadt Kelheim statt. Wer mitmachen möchte, meldet sich unter 09441 10492 an oder unter info@archaeologisches-museum-kelheim.de.

www.archaeologisches-museum-kelheim.de

QUELLE: TVO

LANDHOTEL
★★★★
Brandlhof

Einfach mal Gast sein und die Seele baumeln lassen

Winterzauber

buchbar vom 4.1.2026 – 8.2.2026

- Begrüßungssekt
- 4 x Übernachtung inkl. Frühstücksbuffet
- 4 x Drei-Gang-Abendmenü
- Tägl. Kaffee und Kuchen am Nachmittag
- Zirbenölmassage 30 Min.
- Kuscheiliger Leihbademantel
- Nutzung Hallenbad und Sauna

p. P. im DZ ab € 453,-

p. P. im Balkon- oder Terrassenzimmer € 469,-

Landhotel Brandlhof
Helma und Richard Dirndorfer
Außenbrünst 2, 94133 Röhrnbach
Tel. 08582 / 269
info@landhotel-brandlhof.de
www.landhotel-brandlhof.de



Tagespreis
inkl. HP
p. P. im DZ ab
99,- €





Bilder: Woldlife-Photography

2.000 Loipenkilometer

Im Bayerischen Wald Spur für Spur durch stille Natur und glitzerndes Weiß gleiten

Von Regensburg nach Helsinki in Finnland oder einmal quer durch den Bayerischen Wald: Über 2.000 Kilometer lang ist das Loipennetz des Bayerischen Waldes. Die Region ist eines der größten Langlaufgebiete Deutschlands, beliebt bei Anfängern wie Profis. Letztere können sich im DSV Aktivzentrum Bodenmais am Bretterschachten und den DSV nordic aktiv Zentren Oberer Bayerischer Wald und Sankt Englmar auf attraktive Touren bei hoher Schneesicherheit und atemberaubenden Panoramablicken verlassen.

Familien, Anfänger und Wiedereinsteiger wählen aus einer Vielzahl von praktischen Runden, Flutlichtloipen und grenzüberschreitenden Routen. Obendrauf gibt es unterwegs jede Menge kleine Winterwunder zu entdecken – von Aussichtstürmen mit Fernblick bis zu einsamen Seen inmitten unberührter Natur. Wer einmal Biathlon-Luft schnuppen möchte, ist im Arber Hohenzollern Skistadion richtig. Hier können auch Freizeitsportler die besondere Kombination aus Ausdauer und Präzision in spannender Wettkampfatmosphäre ausprobieren.

Ausführliche Informationen zum Langlauf im Bayerischen Wald findet man unter www.bayerischer-wald.de/urlaub/winterurlaub

IMMER AKTUELL INFORMIERT MIT DEM LOIPENMANAGER UND KOSTENLOSEN LOIPENTIPPS

Ideal für einen ersten Überblick und Planung ist die kostenlose Broschüre „Loipentipps“. Der Loipenführer informiert kompakt zu 22 Loipen inklusive Fernloipen, Flutlichtloipen und Nordic Aktiv Zentren. Über die Loipenzustände liefert der Loipenbericht Bayerischer Wald beste Informationen in Echtzeit.

Presseinformationen:

Tourismusverband Ostbayern e.V.,
Im Gewerbepark D04, 93059 Regensburg,
Tel. +49 (0)941 58539-0
Ansprechpartnerin: Ulrike Eberl-Walter,
E-Mail: eberl-walter@ostbayern-tourismus.de
<https://partner.ostbayern-tourismus.de/inhalte/presse/>

QUELLE: TVO

Mehr als 2.000 Loipenkilometer führen durch den Bayerischen Wald; Langläuferinnen bei Sankt Englmar





Je dichter sich der Novembernebel über die Felder legt, umso genüsslicher lässt sich eine heiße Suppe löffeln. Probieren Sie doch mal diese beiden leckeren Rezepte!

Winter-Minestrone

ZUTATEN FÜR SECHS PERSONEN:

800 g Butternusskürbis, 500 g Möhren, 200 g Blattspinat, 2 Zwiebeln, 150 g Pancetta (in dünnen Scheiben; ersatzweise Bacon), 6 EL Olivenöl, 200 ml Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zucker, 1 Dose Tomaten (850 ml), 2 EL Gemüsebrühe (instant), 250 g Muschelnudeln, 50 g Parmesan, 4 Stiele Thymian, je 1 Bund Basilikum, glatte Petersilie, 3 Knoblauchzehen, 50 g gemahlene Mandeln, 1 Ciabattabrot (ca. 300 g), 1 Dose Bohnen (850 ml)

UND SO WIRD'S GEMACHT:

- Kürbis putzen, vierteln und die Kerne samt Fasern herauskratzen. Kürbis schälen und Fruchtfleisch klein würfeln. Möhren schälen, waschen, ggf. längs halbieren und in Scheiben schneiden. Spinat verlesen, waschen und gut abtropfen lassen.
- Zwiebel schälen und fein würfeln. Pancetta sehr fein würfeln.
- 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Pancetta darin 2-3 Min. braten. Kürbis, Möhren und Zwiebeln kurz mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Weitere ca. 2 Min. dünsten. Tomaten zugeben und mit dem Pfannenwender etwas zerkleinern.

- 1,5 l Wasser zugießen. Brühe einrühren. Aufkochen und 30-40 Min. köcheln.
- Nudeln in 2-3 l kochendem Salzwasser (1 TL Salz je Liter) nach Packungsanweisung kochen. Für das Pesto Parmesan grob reiben. Kräuter waschen, trocken schütteln. Thymian mit Stielen zur Suppe geben.
- Vom Rest Kräuter Blättchen abzupfen und grob hacken. Knoblauch schälen, 1 Zehe grob hacken. Kräuter mit gehacktem Knoblauch, Mandeln, Parmesan und 200 ml Öl in einem hohen Rührbecher mit dem Stabmixer pürieren.
- Mit Salz und Pfeffer würzen.

- Ofen vorheizen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C). Nudeln abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Brot in Scheiben schneiden. Auf einem Blech verteilen und im heißen Ofen ca. 10 Min. rösten.
- Rest Knoblauch fein hacken. Mit 4 EL Öl verrühren. In den letzten ca. 2 Min. der Backzeit Brotscheiben mit dem Knoblauchöl beträufeln und zu Ende backen. Bohnen waschen, abspülen und abtropfen lassen.
- Bohnen, Spinat und Nudeln zur Minestrone geben, noch einmal aufkochen. Pesto mit geröstetem Brot dazu reichen.

Suppenzeit

SUPER SACHE!



Bilder & Rezept: Lecker.de



Kartoffel-Rosenkohl-Suppe mit Walnusscrunch

UND SO WIRD'S GEMACHT:

- Ofen vorheizen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C). Kartoffeln schälen, würfeln. Rosenkohl putzen, halbieren. Beides mit Öl, Salz sowie Pfeffer vermengen und im heißen Ofen ca. 20 Minuten garen, dabei einmal wenden.
- Nüsse hacken und fettfrei rösten. Honig zufügen und unter Rühren 1-2 Minuten karamellisieren. Mit Salz und 1 TL Chiliflocken bestreuen und zum Auskühlen auf Backpapier geben.
- Einige Kartoffeln und Rosenkohl beiseitelegen, Rest Gemüse mit Brühe und

Sahne aufkochen. 1 EL Majoran zufügen, ca. 10 Minuten köcheln. Suppe pürieren. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer abschmecken. Rest Kartoffeln und Rosenkohl darin erwärmen, mit Nüssen anrichten.

ZUTATEN FÜR VIER PERSONEN:

800 g Kartoffeln, 800 g Rosenkohl, 2 EL Öl, Salz, Pfeffer, Chiliflocken, getrockneter Majoran, 60 g Walnüsse, 2 TL flüssiger Honig, 1,25 l Gemüsebrühe, 200 g Schlagsahne, 2 EL Zitronensaft



MEHRTAGESFAHRTEN

Advent in Opatija & Zagreb

01.-04.12.2025, 4 Tage ab **399 €** pro Person im DZ

Paris – Bezauberndes Christmas Shopping

05.-07.12.2025, 3 Tage ab **299 €** pro Person im DZ

Schnupperkreuzfahrt mit der DCS Amethyst 1

17.-18.12.2025, 2 Tage ab **220 €** pro Person in 2-Bett-Kabine

Advent in Prag

20.-21.12.2025, 2 Tage ab **129 €** pro Person im DZ



SILVESTER

3 Tage „Fahrt ins Blaue“

30.12.2025–01.01.2026 ab **479 €** pro Person im DZ

5 Tage Silvester in Südtirol

29.12.2025–02.01.2026 ab **599 €** pro Person im DZ

5 Tage Silvester am Gardasee

29.12.2025–02.01.2026 ab **559 €** pro Person im DZ



REISEGUTSCHEINE

... das besondere
Weihnachtsgeschenk!

**Auf Gutscheine ab 150 Euro
erhalten Sie in der Weihnachtszeit
ab erstem Adventswochenende
5 % Rabatt.**

Weitere Infos und Reisen finden Sie auf unserer
Homepage www.sammuellergmbh.com

- ✓ Zentrale Zustiegsstellen
- ✓ Feste Sitzplatzgarantie
- ✓ Fahrt mit eigenen Reisebussen

Alle Reisen unter
www.sammuellergmbh.com

SAMMÜLLER REISEN

☎ 09404 9512-11 und ☎ 09404 961430

Sammüller GmbH · Deuerlinger Str. 10 · 93152 Nittendorf · Tel. 09404 9512-0 · reisen@sammuellergmbh.com · www.sammuellergmbh.com



VORSCHAU AUF 2026

„Holiday on Ice“ in München

03.01.2026 **32 €** pro Person zzgl. Karten

„Circus Krone“ in München

04.01.2026 **32 €** pro Person zzgl. Karten

Pottenstein in Flammen

06.01.2026 **42 €** pro Person

„World Cup Biathlon“ in Ruhpolding

18.01.2026 **60 €** pro Person zzgl. Karte Sonnentribüne

„Grüne Woche in Berlin“

18.-21.01.2026 ab **329 €** pro Person im DZ

„Wintergarten Variete“ in Berlin

18.-21.01.2026 ab **299 €** pro Person im DZ

Wintertraum am Polarkreis

19.-27.01.2026 ab **1.720 €** pro Person im DZ

Rossmarkt in Berching

05.02.2026 **29 €** pro Person

Lichtmessmarkt in Erlangen

06.02.2026 **29 €** pro Person

„Weiberfasching“ in Amberg erleben

12.02.2026 **24 €** pro Person

Valentinstag an der „Romantischen Straße“

14.02.2026 **45 €** pro Person, **35 €** pro Person für Pärchen

Karneval in Venedig

14.02.2026 **99 €** pro Person

Faschingsfahrt zum „Sattelbogener Hof“

14.02.2026 **42 €** pro Person

„Tanz der Marktweiber“ Viktualienmarkt München

17.02.2026 **34 €** pro Person

Fischessen Neualbenreuth

18.02.2026 **56 €** pro Person

Technikmuseum in Sinsheim

01.03.2026 **61 €** pro Person

Tanzausflug zum Haslinger Hof

07.03.2026 **29 €** pro Person

Prag – die goldene Stadt an der Moldau

07.-08.03.2026 ab **129 €** pro Person im DZ

Friedrichspalast Berlin

13.-15.03.2026 ab **299 €** pro Person im DZ

Garhammer-Modewelt in Waldkirchen

14.03.2026 **27 €** pro Person

Franzensbad und Waldsassen

15.03.2026 **37 €** pro Person

Budapest – Weltstadt an der Donau

15.-18.03.2026 ab **399 €** pro Person im DZ

Rovinj – Perle an der Westküste Istriens

15.-19.03.2026 ab **449 €** pro Person im DZ

Elbphilharmonie in Hamburg

19.-22.03.2026 ab **449 €** pro Person im DZ

Saisonstart am Gardasee – 4**** Grand Riva

19.-22.03.2026 ab **269 €** pro Person im DZ

Wien – die Donaumetropole

21.-22.03.2026 ab **139 €** pro Person im DZ

Wellness in Abano Terme

18.-23.03.2026 ab **579 €** pro Person im DZ

Terme Zrece in Slowenien

22.-27.03.2026 ab **499 €** pro Person im DZ

Malerische Amalfiküste

25.-31.03.2026 ab **629 €** pro Person im DZ

Schlösser der Loire

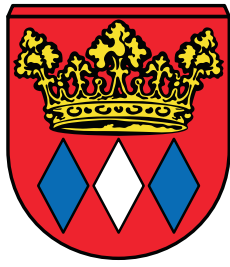
20.-25.04.2026 ab **888 €** pro Person im DZ

Masuren

10.-16.05.2026 ab **1.139 €** pro Person im DZ

Kreuzfahrt Nordeuropa auf der MSC Euribia

05.-12.09.2026 ab **1.329 €** pro Person



Markt Kallmünz

Die „Perle des Naabtals“

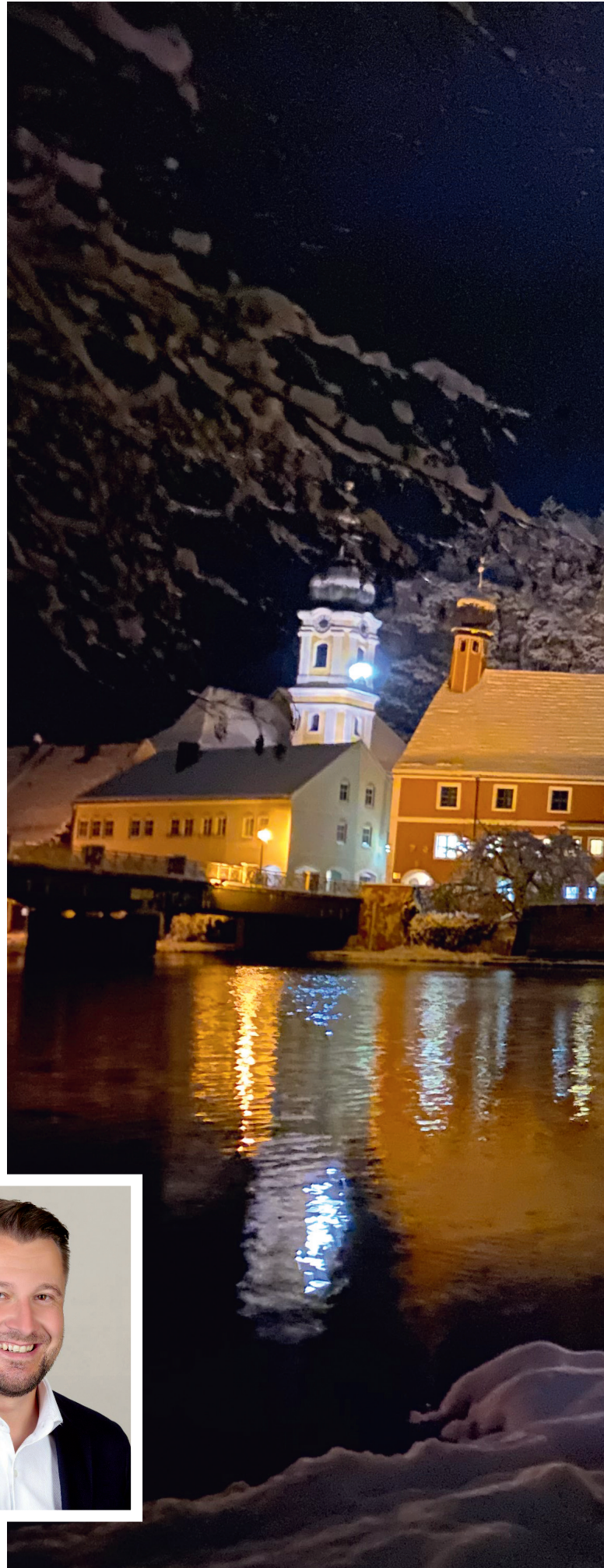
Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Seit dem 1. Januar 2024 habe ich die Ehre, als 1. Bürgermeister die Geschicke des Marktes Kallmünz – meiner Heimat – zu leiten. Die „Perle des Naabtals“, wie der Maler Charles Palmié, den Ort einst bezeichnete, liegt eingebettet im Mündungswinkel zwischen Naab und Vils. Majestätisch thront die Burgruine am Schlossberg über dem Ort und weckt Erinnerungen an alte Zeiten. Die Steinerne Brücke, das Alte Rathaus, das Haus ohne Dach, die Rokoko-Kirche St. Michael sowie liebevoll renovierte Schlösser und bunte Häuser machen den Ort einzigartig. Gepaart mit der Schönheit der Natur waren der Ort selbst, aber auch das Umland schon immer Anziehungspunkte für Künstler und Naturliebhaber. 1903 verlobten sich hier Gabriele Münter und Wassily Kandinsky. Nicht zuletzt sie sorgten dafür, dass der Markt Kallmünz überregionale Bekanntheit erlangte.

Noch heute bereichern eine aktive Künstlerszene und Galerien das kulturelle Leben in und um Kallmünz. Dazu kommen über 40 Vereine und viele ehrenamtlich Tätige, die durch zahlreiche Aktivitäten, Feste und Veranstaltungen das gesellschaftliche Miteinander prägen.

Mein erklärtes Ziel ist es, mich zusammen mit dem Marktrat für die Menschen vor Ort und für unsere Heimat einzusetzen. Ich wünsche mir einen stets konstruktiven, fairen und partnerschaftlichen Umgang miteinander. Wir haben die Verpflichtung, unsere einzigartige Geschichte gemeinsam zu bewahren. Wir haben das Glück, die Gegenwart gemeinsam zu erleben. Und wir haben die Möglichkeit, die Zukunft unserer Heimat gemeinsam zu gestalten.

Martin Schmid
1. Bürgermeister





Alle Bilder im Portrait: Markt Kallmünz – sofern nicht anders angegeben



Bild: regnut.kronauer

Uralte Besiedelung von Kallmünz

Wertvolle Entwicklung durch strategisch gute Lagen an Vils und Naab

Kallmünz – liegt zu Füßen des Burgberges am Zusammenfluß von Vils und Naab.

Mit seinen verwinkelten Gassen und liebevoll renovierten Häusern hat sich der Markt sein mittelalterliches Aussehen bewahrt und ist zu jeder Jahreszeit einen Ausflug wert. Die wunderschöne, idyllische Lage mit der traumhaften Natur laden zu jeder Jahreszeit zu einem Besuch ein.

Ansiedlungen am Hirnesberg in der Bronze- und Latenezeit zeigen, dass Kallmünz schon seit langer Zeit besiedelt wurde. Der Markt war ein wichtiger Standort auf dem alten Erz- und Salzweg von Amberg nach Regensburg.

„Calmünz“ wurde erstmals 983 erwähnt und wurde 1283 zum Markt erhoben. Das Wappen wurde 1455 durch Pfalzgraf Albrecht III. verliehen.





CAROLINENHÜTTE

Eisengießerei

Die Carolinenhütte GmbH, in Kallmünz gelegen, ist ein erfolgreiches international tätiges mittelständisches Familienunternehmen mit 80 Mitarbeitern. Als Hochofen und Hammerwerk im 17. Jahrhundert gegründet, hat sich unsere Gießerei zu einem international namhaften Unternehmen entwickelt.

Wir stellen ein

Gießereimechaniker Fachrichtung Handformguss (m/w/d)

Staplerfahrer (m/w/d)

Helfer Gießerei (m/w/d)

Wir bilden aus

Gießereimechaniker Fachrichtung Handformguss (m/w/d)

Industriemechaniker Fachrichtung Instandhaltung (m/w/d)

Kaufmann für Büromanagement (m/w/d)

Elektroniker für Betriebstechnik (m/w/d)

Technischer Modellbauer – Gießerei (m/w/d)

Bewerben Sie sich online unter

www.carolinenhuette.de/karriere/bewerbungsformular/

oder wenden Sie sich gerne direkt an Frau Axt unter 09473/9407-50

oder per Mail an n.axt@carolinenhuette.de



Verwaltungsgemeinschaft

Kallmünz lenkt gemeinsam mit den Gemeinden Duggendorf und Holzheim am Forst

Duggendorf



2003 erfolgte der Umzug des Marktes Kallmünz vom Alten Rathaus in das neugebaute Gebäude der Verwaltungsgemeinschaft. Zu dieser Verwaltungsgemeinschaft gehören seitdem die Gemeinden Duggendorf, Holzheim am Forst und Kallmünz.



Bild: Helmut Kronauer



Thomas Eichenseher
1. Bürgermeister Duggendorf

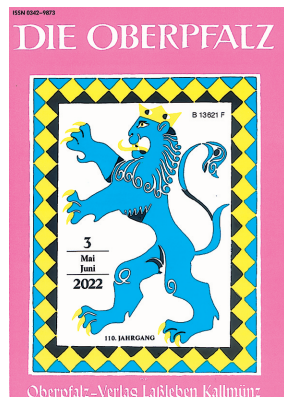
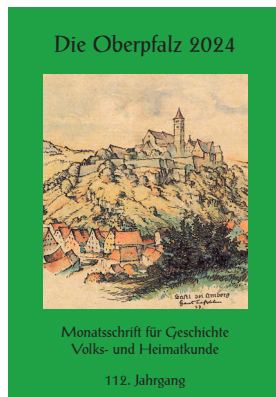
Holzheim a.F.



Andreas Beer
1. Bürgermeister Holzheim a.F.

Verlag und Druckerei Michael Laßleben

Verlag der seit 1907 erscheinenden Monatsschrift
„Die Oberpfalz“



Einzelne Jahresbände erhältlich ab 1954 – wählen Sie aus
Abos als Jahresband (€ 28,-) oder in Einzelheften (€ 32,-)

Lange Gasse 19 · 93183 Kallmünz

Telefon 09473/205 · Fax 09473/8357

email: druckerei@oberpfalzverlag-lasseleben.de · www.oberpfalzverlag-lasseleben.de

REGIONALFIT

Home Magazin Mediation Artikel Archiv Kontakt



Jedes Quartal
ein frisches
Update!

Erfahren Sie alle drei Monate brandneue
Inhalte, spannende Geschichten und
interessante Artikel in unserer neuesten
Ausgabe.

○○○

Willkommen bei RegionalFit Magazin!

Entdecken Sie unser hochwertiges Magazin mit fachlichen Informationen und Berichten aus Ihrer Region. RegionalFit ist das RegionalFit Magazin besteht, lokale Unternehmen und
Gemeinden zu stärken. Mit einer Auflage von ca. 40.000 Exemplaren pro Ausgabe erreichen wir Haus an Haus in den Landkreisen Regensburg, Kelheim, Neumarkt und
Erfahrung sowie Ihre eigenen Verbindungen. Unsere moderne und farbenfrohe Gestaltung macht jede Ausgabe zu einem visuellen Genuss. Unsere persönlichen Kundenberater vor Ort
sind Ihnen bei der Auswahl der gewünschten Ausgabe und bei Fragen zum Abonnement zur Verfügung. Bestellen Sie RegionalFit Magazine bei uns oder über den Online-Shop.

REGIONALFIT NEWSLETTER

Sichern Sie sich die kostenlose
Online-Ausgabe!

Abonnieren Sie jetzt kostenfrei!

WWW.MEDIENHAUS-WALDHIER.DE oder



REGIONALFIT ABONNEMENT

Wir versenden die RegionalFit auch
im Abo zum Preis von 19,50 €/Jahr.

Bestellen Sie einfach per Tel. 09499 942722
oder E-Mail: info@medienhaus-waldhier.de.



Mit Kreativität zum Abitur

HERDER
FOS
GESTALTUNG
& SOZIALWESEN

*Probezeit nicht geschafft?
Unzufrieden mit
der Ausbildungsrichtung?
Zu große Klassen?*

... dann komm zu uns!

Herder-Fachoberschule

mit Wohnmöglichkeit

www.herder-schule.eu





In Kallmünz unterwegs

Mit dem Nachtwächter zu den Sehenswürdigkeiten

Mit der Nachtwächterführung bringt die Gemeinde allen Gästen und Interessierten die Ortsgeschichte näher.

VILSBRÜCKE

Hier begrüßt der Nachtwächter unsere Gäste. Begleiten Sie ihn bei seinem Rundgang und lassen Sie sich von Kallmünz faszinieren.

In Kallmünz sind zwei Bronzeplastiken an der Vilsbrücke zu sehen: ein typisches Transportschiff und eine Figurengruppe, die das Boot an einem imaginären Seil flussaufwärts zieht.

An der Vilsbrücke





Zur Roten Amsel

Wo sich vor über 100 Jahren Wassily Kandinsky und Gabriele Münter liebten, schaut der Nachtwächter selbstverständlich auch nach dem Rechte und vertreibt mit seinem Horn unerwünschte Gäste.

HAUS OHNE DACH:

In der Vilsgasse zeigt es sich am deutlichsten, wie sich die Häuser an, um und in den Fels schmiegen. Das „Haus ohne Dach“ wurde in eine Höhle im Dolomitenfelsen hineingebaut. Beeindruckend ist es zu sehen, wie es die Menschen schon im Mittelalter verstanden, mit dem Fels zu leben und ihn für sich einzusetzen.

Das Häuschen ist eine ausgesprochene Kallmünzer Besonderheit. In eine Höhle eingebettet befindet sich über dem Haus eine etwa 20 Meter hohe Dolomit-Felswand.

Nun ja ... seit einigen Jahren hat das Haus dann nun doch ein Dach – jedoch von außen nicht sichtbar – weil Wasser ins Haus lief. Die Erinnerungstafel bei Haus ohne Dach erinnert an einen schlimmen Unfall vor vielen Jahren. Auch diese Geschichte erfahren Sie vom Nachtwächter.



Haus ohne Dach mit Gedenktafel





Auf dem Weg zur Pfarrkirche



Weiter geht's mit dem Nachtwächter durch enge Gassen und schmale Wege bis zur Pfarrkirche.

PFARRKIRCHE SANKT MICHAEL

Die Pfarrkirche Sankt Michael wurde ursprünglich um das Jahr 800 erbaut und zwischen 1751 und 1758 im Rokokostil neu errichtet. Sie zählt heute zu den schönsten Kirchenbauten der Region und ist denkmalgeschützt.

Auch hier, bei unserer wunderschönen Kirche, schaut der Nachtwächter nach dem Rechten. Eindringlinge werden nicht geduldet.



MARKTPLATZ

Der Marktplatz von Kallmünz blickt auf eine lange Geschichte zurück, beginnend mit der ersten urkundlichen Erwähnung im Jahr 983 und der Erhebung zum Markt im Jahr 1283. Das Zentrum bildet das Alte Rathaus von 1603, in dem einst auch ein Tanzsaal und Beratungsräume untergebracht waren.

Nach dem Umzug der Büroräume 2003 in das neue Verwaltungsgebäude beherbergt das Alte Rathaus nur noch das Tourismusbüro. Im ersten Stock des Gebäudes werden oftmals Ausstellungen angeboten und im Trauzimmer im 2. Stock Ehepaare standesamtlich getraut.



Marktplatz mit Rathaus



Der Weg mit dem Nachtwächter geht weiter. Immer wieder mit dem Blick nach oben gerichtet zu unserer mächtigen Burgruine.

BURGRUINE

Vor über 750 Jahren wurde die Burg erstmalig erwähnt. Mehrere Fusswege führen hinauf zur Burgruine, die ganzjährig begehbar ist. Oben wird man mit einer fantastischen Aussicht belohnt und kann dazu noch den mächtigen, runden Bergfried mit 20 m Höhe besteigen. Das endgültige Ende der Burg erfolgt im Dreißigjährigen Krieg: Erst wurde sie von den Kaiserlichen geplündert, dann von den Schweden 1641 in Brand gesetzt. Seitdem ist sie eine Ruine geblieben.

STEINERNE BRÜCKE

Die Steinerne Brücke in Kallmünz wurde zwischen 1549 und 1558 erbaut und ist ein spätmittelalterliches Wahrzeichen der Stadt, das über die Naab führt.

Im Zweiten Weltkrieg wurde die Brücke von deutschen Soldaten gesprengt. Nach dem Krieg wurde sie jedoch wiederhergestellt.

Die Steinerne Brücke ist ein Beispiel für spätmittelalterliche Baukunst und verbindet die beiden Hälften des malerischen Marktes Kallmünz.

Hier verabschiedet sich unser Nachtwächter – nach einem letzten Blick zum hl. Nepumuk, dem Schutzpatron der Brücken und Schiffer – in den wohlverdienten Feierabend.



Blick hinauf zur Burgruine



Führungsende an der Steinernen Brücke



Buchen Sie eine Führung mit dem Nachtwächter!

Den Kallmünzer Nachtwächter können Sie an folgenden Terminen begleiten:

Freitag, 28.11.25

Freitag, 12.12.25

Freitag, 19.12.25 jeweils um 17 Uhr

Oder Sie buchen für Ihre Gruppe, Ihre Familie oder Verein eine Nachtwächterführung bei uns in Kallmünz. Infos im Tourismusbüro.

Voranmeldung zu diesen Terminen ist unbedingt erforderlich im Tourismusbüro, Tel. 09473-7179999 oder unter tourismus@kallmuenz.de

Anschließend haben Sie die Möglichkeit bei unseren Gastronomen einzukehren. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.



Kallmünz leuchtet

13.12.2025

Vom Marktplatz bis zur Naab. Lucia bringt das Licht in die Gassen von Kallmünz



Frohe Weihnachten und ein gutes neues Jahr

Wir wünschen eine besinnliche Weihnachtszeit, ein zufriedenes Nachdenken über Vergangenes, ein wenig Glaube an das Morgen und Hoffnung für die Zukunft.

Wir wünschen Frieden in dieser Zeit. Stunden der Besinnlichkeit, helle Lichter in der Dunkelheit und eine schöne Weihnachtszeit.

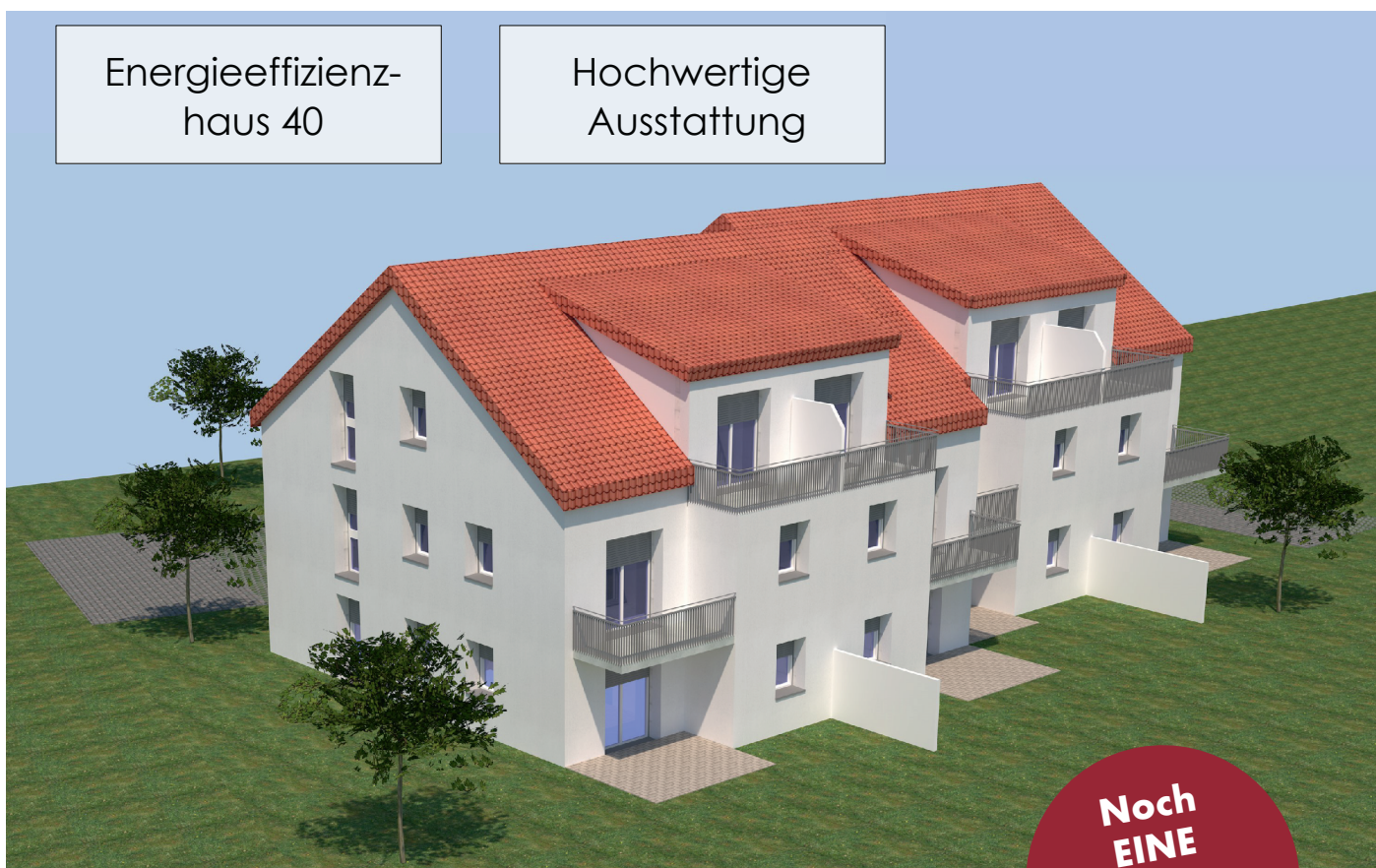
Ihr Markt Kallmünz



Neubau eines Mehrfamilienhauses mit 12 Wohneinheiten und 12 Stellplätzen in 93183 Kallmünz, Baugebiet Spindelberg

Energieeffizienz-
haus 40

Hochwertige
Ausstattung



Noch
EINE
Wohnung
verfügbar

Eckdaten:

- moderne Ausstattung
- Grundriss ähnlich einem Reihenhause
- Wohnfläche über zwei Stockwerke
- KfW-Darlehen 100.000 €, Zins ab 1,62 %

Wir kaufen Grundstücke

Sie sind Eigentümer eines Grundstücks und auf der Suche nach einem Käufer? Dann sind Sie bei uns genau richtig.

Niebler Bau GmbH

Bundesstr. 16b
92331 Parsberg-Willenhofen

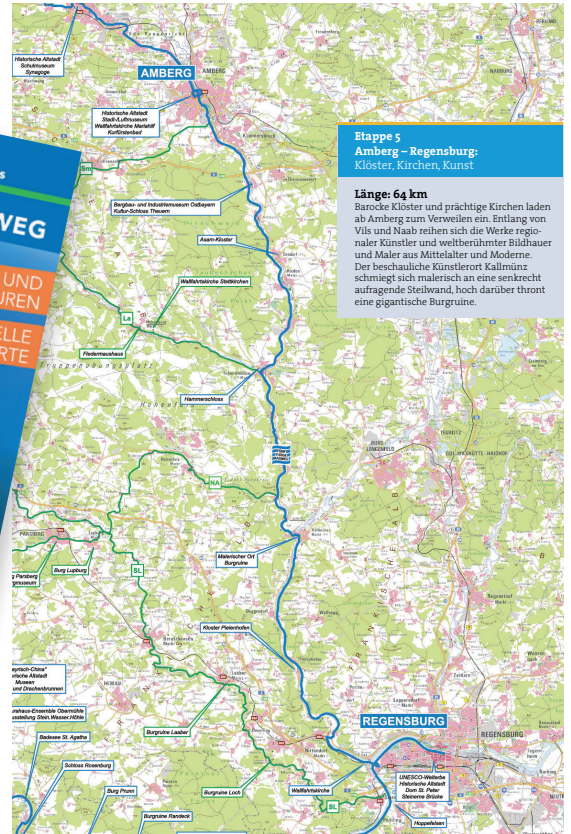
Telefon: 09492-600636
E-Mail: nieblerbau.gmbh@t-online.de
Website: www.niebler-bau.de

Freizeit-Erlebnisse

Wandern und Radfahren rund um Kallmünz

Willkommen am Fünf-Flüsse-Radweg!

Lieulich und sanft durchströmen die Vils und die Naab das Herzland von Bayern. Im Grün ihrer Auen heißt es eintauchen in das zeitlose Idyll weiter Täler, rauer Felsen und weltberühmter Sehenswürdigkeiten. Abschalten. Blick und Seele schweifen lassen. Das Murmeln des Wassers immer im Ohr. Kallmünz liegt genau an diesem Radweg. Steigungsarm und fernab vom Verkehr ist er ein Erlebnis für die ganze Familie. Immer am Fluss entlang führt der Radweg z. B. an der Naab entlang Richtung Regensburg, vorbei am Kloster Pienzenhofen.



Kallmünz

Die Perle des Naabtals – malerisch und traumhaft schön gelegen



Umfassende Informationen zur Marktgeschichte, zu kulturellen Besonderheiten und Sehenswürdigkeiten können Sie im Tourismus-Prospekt Kallmünz nachlesen.

Der Burgensteig Wanderweg in Kallmünz

Am Burgensteig durch das Naabtal: Bei einer Wanderung auf einem der fünf Burgensteige hier in Kallmünz lernen Sie bekannte, repräsentative und geheimnisvolle Burgen und Ruinen in bezaubernder Landschaft kennen.



Rittersymbole markieren diese Wanderrouen und begleiten Ihre Wanderung.



Neu in Kallmünz: der Skulpturenweg

Abwechslungsreicher Rundgang zur Sammlung zeitgenössischer Kunstobjekte

Kallmünz verfügt über eine vielfältige Sammlung zeitgenössischer Skulpturen, die in den vergangenen Jahrzehnten dauerhaft im öffentlichen Raum entstanden sind. Der Skulpturenweg Kallmünz führt diese Werke nun zu einem inspirierenden Rundgang zusammen und eröffnet neue Blickwinkel auf den traditionsreichen Künstlerort. Ziel des Projekts ist es, die Kunstwerke ebenso wie ihre SchöpferInnen in besonderer Weise sichtbar zu machen und die kreative Identität von Kallmünz für BesucherInnen wie Einheimische lebendig erfahrbar werden zu lassen.

Der empfohlene Rundweg beginnt am alten Nettoparkplatz (Dinauer Straße 6), führt durch den Inneren Markt, hinauf zum Schlossberg und weiter in den Äußeren Markt. Die reine Gehzeit beträgt rund zwei bis drei Stunden; mit Besichtigungen und Pausen empfiehlt sich ein entspannter Ganztagesausflug. Dabei handelt es sich jedoch nicht um eine starre Route – die Stationen des Skulpturenwegs können auch einzeln

besucht und nach individuellem Interesse entdeckt werden. Die Werke sind ganztägig zugänglich.

Bitte beachten Sie, dass einige Werke – insbesondere auf dem Schlossberg – nur eingeschränkt barrierefrei erreichbar sind. Wenn Sie die gesamte Wanderung gehen möchten, empfehlen wir festes Schuhwerk.

www.skulpturenweg-kallmuenz.de



KallmünzerWinterMoment

Veranstaltungsangebote in den Wintermonaten

Der KallmünzerWinterMoment geht in die nächste Runde. Der letzte Sommer war sehr schön – der Winter wird es auch, denn Kallmünz ist auch im Winter jeden Besuch wert und wartet wie jedes Jahr mit Kunst und Kultur auf. Der WinterMoment startet wieder am 1. November und dauert bis Ende Februar. Was alles an Veranstaltungen in Kallmünz geboten ist, ist auf der Seite KallmünzerWinterMoment zusammengefasst. Lassen Sie sich überraschen, was unser Ort alles bietet.



Lichter in der Nacht

Am 13. Dezember, dem Fest der Heiligen Luzia, leuchtet Kallmünz wieder. Schon zum 3. Mal veranstaltet das KulturEck Kallmünz das Lichterfest. Auch dieses Jahr werden in den Gassen von Kallmünz und in der Kirche ab 17 Uhr die Lichter brennen – ein Zeichen dafür, dass die Welt da draußen nicht so dunkel ist, wie sie manchmal erscheint. Auch dieses Jahr zieht Luzia mit ihrem Lichterkranz durch die Gassen – ein Zeichen dafür, was Mitmenschlichkeit bewirkt. Herzlichen Dank an Herrn Pfarrer Giehl, der St. Michael wieder in ein Lichtermeer verwandelt. Es warten noch einige Überraschungen auf unsere Gäste. Näheres finden Sie auf unserer Homepage unter <https://www.kultureck.de>



Bild: privat

Theatertage in Kallmünz

Ein weiteres Highlight ist ein echter Klassiker in Kallmünz! Die Weihnachtstheater-tage der Kolpingsfamilie begeistern schon seit 35 Jahren vor allem jung – aber auch alt!

Auch 2025 wird die Kolpingsfamilie wieder ein Theaterstück auf die Bühne bringen – **Rumpelstilzchen!!!** Unter der Regie von Bernhard Hübl wird das Theaterstück in der Adventszeit am Wochenende mehrmals aufgeführt. Info und Karten unter Tel. 09473-8247 oder in der Marktbücherei während der Öffnungszeiten, Tel. 094730 9509944.

TERMINE AUFFÜHRUNGEN:

- 6. Dezember um 14.30 Uhr
- 7. Dezember um 14.30 und 17 Uhr
- 13. Dezember um 14.30 Uhr
- 14. Dezember um 14.30 und 17 Uhr
- 20. Dezember um 14.30 Uhr
- 21. Dezember um 14.30 Uhr und 17 Uhr

elma – Rufbus-Service im westlichen Landkreis Regensburg – auf einen Blick

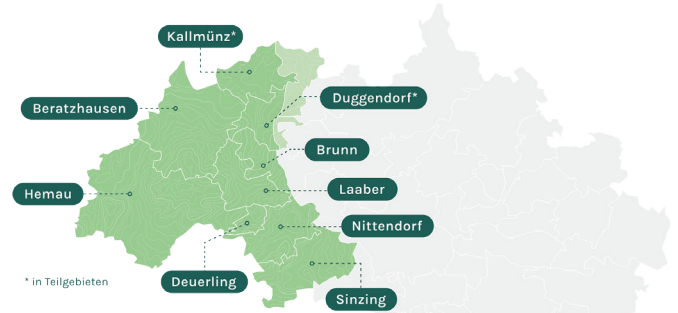
Registrieren: Über die elma-App (kostenlos im App Store und Google Play Store), die Website, in den Verwaltungen der beteiligten Gemeinden oder im RVV-Kundenzentrum

Buchen: Über die App, die Website oder telefonisch Mo. – Fr. von 8 bis 17 Uhr unter

0800 220 220 0

Bezahlen: Über die elma-App (Kreditkarte, SEPA-Lastschrift und PayPal) oder direkt im Fahrzeug

Bediengebiet: Stadt Hemau, Marktgemeinden Beratzhausen, Laaber und Nittendorf, Gemeinden Brunn, Deuerling und Sinzing sowie in Teilbereichen der Gemeinde Duggendorf und des Marktes Kallmünz auf einer Fläche von 364 Quadratkilometern mit rund 46.000 Einwohnern



Haltestellen: Über 900 virtuelle und reguläre Haltepunkte, Fußwege für Fahrgäste maximal 300 Meter zum jeweiligen Ein- oder Ausstiegspunkt

Bedienzeiten: Mo. – Fr. von 9 bis 22 Uhr (nicht an Feiertagen)

Pooling: Bis zu sieben Fahrgäste mit ähnlichem Ziel können sich ein Fahrzeug teilen

Preise: Mit RVV-Ticket: 2 Euro Aufpreis-Ticket elma; bei gleichzeitiger Buchung für mehrere Personen wird das Aufpreis-Ticket elma nur einmal fällig
Ohne RVV-Ticket: 3 Euro elma-Ticket

MEHR INFOS: www.elma-mobil.de



Foto: Hans-Christian Wagner, Montage Creativ Concept

Carsharing im Landkreis Regensburg Die günstige Alternative zum eigenen Auto

Der Basis-Tarif

- 2,50 EUR pro Std.**, Tagespreis 40,- EUR
- 2,50 EUR pro Buchung** (Servicepauschale)
- 0,19 EUR pro Kilometer**

Keine Kosten für „Treibstoff“

Die Akkuladung bei Fahrtbeginn ist inklusive! Sie fahren bis zu 400 km, ohne zusätzlich Geld für „Treibstoff“ auszugeben.
Bei Rückgabe einfach das E-Auto wieder an die Ladestation bzw. Wallbox anschließen, Ladevorgang starten – fertig!



www.carl-sharing.de



Alle Infos zum Carsharing mit carl erhalten Sie unter www.carl-sharing.de



GFN Gesellschaft zur Förderung des öffentlichen Personennahverkehrs im Landkreis Regensburg mbH

BREIT GEFÄCHERT

UND REGIONAL FIT



Werben Sie erfolgreich im Magazin

REGIONALFit

UNSER MAGAZIN BIETET:

- Hochwertige Qualität und idealen Seitenumfang
- Konstante Erweiterung Ihres Kundenkreises
- Modernes, farbiges Design
- Auflage ca. 40.000 inkl. Newsletter
- Persönliche Kundenberater vor Ort
- Die Auflage wird direkt an Haushalte in Teilgebieten der Landkreise Regensburg, Kelheim, Neumarkt und Eichstätt verteilt
- An über 850 Verteilstellen werbewirksam ausgelegt
- Newsletter zum Blättern und Nachschauen unterwegs



Das Firmen-Magazin mit Fachinformationen und Berichten aus Ihrer Region

IHRE ANSPRECHPARTNER FÜR IHRE ERFOLGREICHE WERBUNG:

ALBERT WALDHIER, STEFANIE LANDFRIED

INFO@MEDIENHAUS-WALDHIER.DE, WWW.MEDIENHAUS-WALDHIER.DE

LAUTERSEE 3, 93155 HEMAU, TEL. 0 94 99 94 27 22

waldhier
medienagentur – marketing

IMPRESSIONEN AUS DEM VERTEILGEBIET



ERNTEDANK



JUBILÄUMSKONZERTE



WEIHNACHTSMÄRKTE



**Verbreitungsgebiet
Haushaltsverteilung
und Verteilstellen**



**SIE WOLLEN IHRE
FIRMA VORSTELLEN?**

*Wir präsentieren
Sie optimal!*

**IHR ANSPRECHPARTNER
VOR ORT:**

REGIONALFit

ALBERT WALDHIER:

Projektleitung
Firmenmagazin RegionalFit
Tel. 094 99 94 27 22
info@medienhaus-waldhier.de
www.medienhaus-waldhier.de



AUSBILDUNG

IN DER REGION



ENTDECKE DIE MÖGLICHKEITEN AB FRÜHJAHR 2026 IN DER REGIONALFIT

OPTIONEN FÜR SCHÜLER

- Finde Lehrstellen vor deiner Haustür
- Gestalte deine Zukunft in deiner Heimat
- Regionale Unternehmen sind deinem Umfeld meist bekannt – vereinfache deine Recherche

OPTIONEN FÜR UNTERNEHMEN

- Schalten Sie ein Ausbildungsangebot in der RegionalFit
- Gewinnen Sie zukünftige Fachkräfte aus der Region
- Generieren Sie mit einer Anzeige zusätzliche Firmenwerbung

REGIONALFIT Das Firmen-Magazin mit Fachinformationen und Berichten aus Ihrer Region

IHRE ANSPRECHPARTNER: ALBERT WALDHIER, STEFANIE LANDFRIED, INFO@MEDIENHAUS-WALDHIER.DE, TEL. 094 99 94 27 22

ZTK ZAHNGESUNDHEIT

Wir suchen Euch!

- Auszubildende ZFA (m/w/d)
- ZFA in Voll-/Teilzeit (m/w/d)

Wir bieten:

- Raum für Mitgestaltung & Weiterentwicklung
- Flexible Arbeitszeiten
- Moderne und top ausgestattete Praxis
- Attraktive Fortbildungsangebote
- Kostenfreie Nutzung unserer Leistungen

Wir freuen uns auf Deine Bewerbung!
 Zahnarztpraxis ZTK Zahngesundheit Riedenburg
 E-Mail: jacqueline.dechant@ztk-zahngesundheit.de
 WhatsApp: 0151 652 561 10

RENG GRUPPE

PRAKTIKUM/ AUSBILDUNG MIT ZUKUNFT! AUF ZU RENG!

Wir bilden aus in Regensburg und Neustadt a. d. Donau (m/w/d):

- Elektroniker für Automatisierungs- & Systemtechnik
- Elektroniker für Energie- & Gebäudetechnik
- Industriekaufrau
- Kaufrau für Büromanagement

Benefits:

 Tariflicher Zusatzurlaub	 Betriebliche Altersvorsorge	 Zuschuss Fitnessstudio	 Mitarbeiter- rabatte
 Attraktive Vergütung	 RENG Radl Programm	 Schulungen & Weiterbildungen	 Team- & Sportevents

**Mehr Info's zu Praktikum / Ausbildung
unter www.RengGruppe.de**

RENG Gruppe | Gewerbepark 33 | 93333 Neustadt a. d. Donau
 Tel.: 09445 75220-142 | Meier.Jasmin@RengGruppe.de | www.RengGruppe.de



Bild: Randstad/bxn

Inklusion im Job

Gelebte Vielfalt beginnt zwischen Kolleginnen und Kollegen

Täglich treffen im Job Menschen mit ganz unterschiedlichen Erfahrungen, Erwartungen und Lebensgeschichten aufeinander. Manche sind schon Jahrzehnte im Unternehmen, andere gerade erst angekommen – aus einer anderen Stadt, mit einer anderen Muttersprache, aus einer anderen Lebensrealität. Was Teams heute auszeichnet, ist weniger die fachliche Einheit als die soziale Vielfalt. Doch genau diese Vielfalt zeigt sich nicht in Präsentationen oder Strategiepapieren, sondern im Alltag: in Gesprächen, im Ton, im Miteinander.

Ein sensibler Umgang miteinander beginnt oft bei scheinbar kleinen Dingen – etwa beim Namen. Namen aus anderen Sprachräumen sind nicht selten eine Herausforderung, aber gerade sie verdienen besondere Aufmerksamkeit. Denn wer sich Mühe gibt, einen Namen richtig auszusprechen, zeigt nicht nur Respekt, sondern auch echtes

Interesse am Gegenüber. Das Gleiche gilt für Pronomen: Wenn klar ist, wie jemand angesprochen werden möchte, entsteht ein Umfeld, in dem Identität nicht erklärt werden muss, sondern einfach dazugehört. Petra Timm, Pressesprecherin bei Randstad, rät: „Inklusiv handeln heißt oft, ganz konkret nachzufragen. Wer sich unsicher ist, wie ein Name ausgesprochen wird oder welche Anrede richtig ist, sollte einfach freundlich nachhaken. Das zeigt echtes Interesse – und ist meist der beste Einstieg ins Gespräch.“

Vielfalt zeigt sich auch in der Zusammenarbeit zwischen den Generationen. Während die einen auf persönliche Abstimmung und klare Strukturen setzen, wünschen sich andere Flexibilität, digitale Kommunikation und neue Wege im Arbeitsalltag. Diese Unterschiede führen gelegentlich zu Missverständnissen – aber sie bergen auch Chancen. Wenn es gelingt, diese Perspektiven ernst zu nehmen, entsteht gegenseitiges Verständnis. Das erfordert weder Anpassung noch Konflikt, sondern Offenheit. Teammitglieder, die bereit sind, über den eigenen Stil hinauszudenken, entdecken oft unerwartete Stärken im Gegenüber.

Ausschlaggebend ist die eigene Haltung. Sie verlangt keine perfekten Formulierungen oder ausgefeilten Programme, sondern ein Bewusstsein dafür, dass Menschen unterschiedlich sind – und genau darin wertvoll. Fehler sind erlaubt, solange sie zum Anlass genommen werden, dazuzulernen. Inklusion lebt davon, dass niemand ausgegrenzt wird, weil er oder sie „anders“ ist. Sie beginnt dort, wo Fragen gestellt, Unterschiede anerkannt und Gemeinsamkeiten entdeckt werden.

QUELLE: TXN

Neumarkter Akademie
für Gesundheits- und Sozialberufe

Unsere Ausbildungsberufe

- Pflegefachhelfer*in
- Pflegefachmann / -frau
- Kinderpfleger*in
- Erzieher*in

Info-Nachmittage
1x pro Monat | 16:00 Uhr | Haus St. Marien
Anmeldungen online über unsere Homepage

Jetzt bewerben!



Bild: Industrieblick/adobestock/Randstad

Damit der Nachwuchs nicht ausgeht

Mitarbeitende zu Botschaftern machen

Der Sneaker, den der YouTube-Star in die Kamera gehalten hat, erzielt Rekordverkäufe. Die Ärztin gibt gern die Visitenkarte einer bestimmten Physiotherapeutin weiter. Und vor dem neuen veganen Imbiss stehen täglich mehr Hungrige, die per Mundpropaganda davon erfahren haben.

Klar: Menschen folgen Empfehlungen von Personen, denen sie vertrauen. Auch Unternehmen, die sich mehr und bessere Bewerbungen auf ihre Ausbildungsplätze wünschen, können sich dieses Prinzip zunutze machen. Wenn ihre Mitarbeitenden positiv von ihren Tätigkeiten, von der Arbeitsatmosphäre und von den Aufstiegschancen berichten, dann wirkt das nachhaltiger als jede Plakatwerbung.

„Gerade auf Social Media gibt es viele Möglichkeiten“, erklärt Petra Timm. Die Pressesprecherin von Randstad Deutschland empfiehlt: „In kurzen Clips können

aktuelle oder ehemalige Auszubildende auf TikTok oder Instagram Einblicke in ihre tägliche Arbeit geben und von ihren Erfahrungen erzählen. Eine gute Plattform ist auch die eigene Unternehmenswebseite, auf der Mitarbeitende in Wort, Bild und Film über ihren Arbeitsalltag informieren.“ Wenn die Mitarbeitenden positiv über

„**In kurzen Clips können aktuelle oder ehemalige Auszubildende auf TikTok oder Instagram Einblicke in ihre tägliche Arbeit geben.**

Petra Timm

ihre Tätigkeiten, die Arbeitsatmosphäre und die Aufstiegschancen berichten, wird dies dazu führen, dass Auszubildende ein

größeres Interesse an dem Unternehmen haben.

Aber auch außerhalb des Internets kann Empfehlungsmarketing funktionieren. Wer als Arbeitgeber beispielsweise ehrenamtliches Engagement von Mitarbeitenden fördert, hat oft selbst etwas davon: Als Trainer im Fußballverein oder Hausaufgabenhilfe in der Flüchtlingsunterkunft haben die Kolleginnen und Kollegen direkten Kontakt zu Jugendlichen, die möglicherweise eines Tages nach einer Ausbildungsstelle suchen und können ihnen ein Bild von ihrer Arbeit und dem Unternehmen vermitteln.

Doch Achtung: Arbeitskräfte als Werbestimmen „einspannen“ zu wollen, funktioniert nicht. Nur wenn Atmosphäre und Teamgeist stimmen und das soziale Engagement authentisch ist, werden Mitarbeitende gerne von sich aus positiv berichten.

QUELLE: TXN

Den Beruf spannend machen

Arbeitgeber sind gefragt

Es gibt Ausbildungsberufe, die haben ein Imageproblem. „Elektroniker/in für Gebäude- und Infrastruktursysteme“ etwa oder „Fachkraft für Rohr-, Kanal- und Industrieservice“ – als besonders cool dürften Jugendliche mit einer solchen Ausbildungswahl unter Gleichaltrigen kaum rüberkommen. Hinzu kommt die Befürchtung, sich damit beruflich auf einen allzu engen Bereich festzulegen. Was können Unternehmen dagegen tun? Zwar werden die Namen der Ausbildungsberufe regelmäßig modernisiert, aber die Begriffe stehen nun mal fest.

Petra Timm, Pressesprecherin von Randstad Deutschland, empfiehlt: „Betriebe sollten von Anfang an das Interesse für die konkreten Inhalte und Tätigkeiten wecken. Außerdem sollten sie kommunizieren, welche Karrierechancen sich damit auftun, und zwar den Stärken und Interessen der jungen Menschen entsprechend auch durch Quereinstiege in

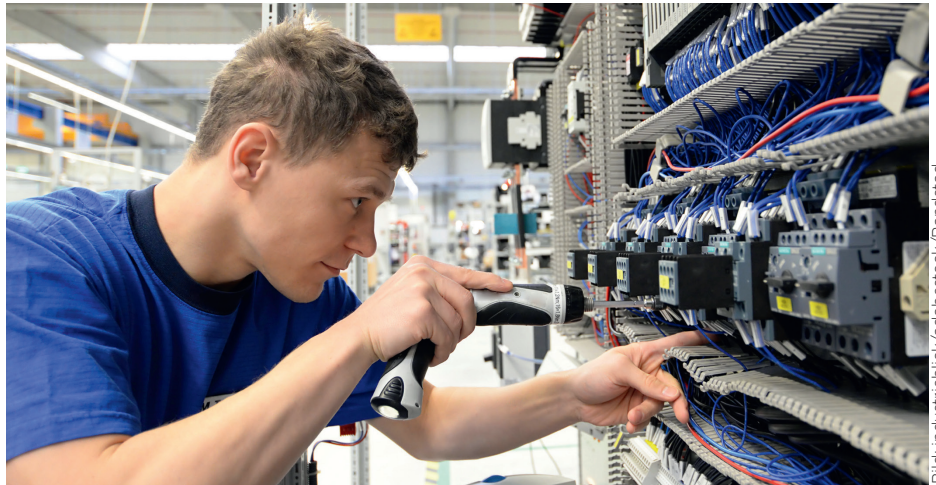


Bild: Industrieblick/adbstock/Randstad

verwandte Berufsfelder oder ein anschließendes Studium.“ Mit Azubis einen Karriereplan zu erstellen und in regelmäßigen Gesprächen zu aktualisieren gehört heute zum Arbeitgeber-Pflichtprogramm.

QUELLE: TXN

Durch berufliche Weiterbildungsmöglichkeiten und Karrierepläne werden Ausbildungsberufe attraktiver für junge Menschen.



Zuverlässigkeit und Qualität aus einer Hand

- ⚡ Energieinfrastruktur
- ⚡ Elektrotechnik
- ⚡ Datentechnik
- ⚡ Gas- & Wasserversorgung
- ⚡ Neue Energien & Energieformen
- ⚡ Innovative, komplexe Lösungen
- ⚡ Schlüsselfertige Bauprojekte

www.elektro.freitag.de

Ing. Ludwig Freitag Elektro-GmbH & Co. KG
Ludwig-Freitag-Straße 3, 92331 Parsberg
+49 9492 604-0 | info@elektro-freitag.de | www.elektro-freitag.de
 @freitaggruppe
 @freitaggruppekarriere

Ein Unternehmen der
 Freitag Gruppe
Energie ist unsere Stärke



Kündigung

Wo ist die Grenze bei häufigen Kurzerkrankungen?

Sind Beschäftigte im Jahresverlauf mehrfach krankgeschrieben, stellt sich häufig die Frage, ob dies zu einer Kündigung des Arbeitsverhältnisses führen kann.

Diesbezüglich ist zunächst zu prüfen, ob das Kündigungsschutzgesetz Anwendung findet. Denn nur, wenn Arbeitnehmer länger als sechs Monate in einem Betrieb beschäftigt sind und es sich nicht um einen Kleinbetrieb handelt, sind Arbeitnehmer insoweit geschützt, als der Kündigung durch den Arbeitgeber ein wirksamer Kündigungsgrund zu Grunde liegen muss. Ein Kleinbetrieb liegt vor, wenn regelmäßig nicht mehr als zehn Arbeitnehmer beschäftigt sind.

Mehrfaches, kurzfristiges Fehlen ist im Hinblick auf eine krankheitsbedingte Kündigung allerdings regelmäßig unproblematisch. Kritisch kann es allerdings werden, wenn in drei aufeinanderfolgenden Jahren jeweils mehr als sechs Wochen Arbeitsunfähigkeit des Mitarbeiters vorliegen.

Kündigungsgrund ist dabei – wie im Fall einer lang andauernden Erkrankung – nicht die Erkrankung als solche, sondern die negative Gesundheitsprognose und eine daraus resultierende erhebliche Beeinträchtigung

der betrieblichen Interessen. Sie kann sowohl auf einer einheitlichen Krankheitsursache als auch auf unterschiedlichen Erkrankungen beruhen. Die verschiedenen Erkrankungen können hierbei, nach der Rechtsprechung des Bundesarbeitsgerichts, den Schluss auf eine dauerhafte Krankheitsanfälligkeit des Arbeitnehmers zulassen und damit eine negative Prognose begründen (vgl. u.a. BAG Urteil vom 10.11.2005, Az. 2 AZR 44/05).

Allerdings kann der Arbeitnehmer diese Prognose regelmäßig entkräften, wenn die Fehlzeiten etwa auf einen Unfall zurückgehen und die Folgen vollständig ausgeheilt sind. Ebenso wird man von einer negativen Prognose nicht ausgehen können, wenn der Beschäftigte an einer ärztlich verordneten Reha-Maßnahme teilnimmt oder diese ansteht.

Hinsichtlich der zudem erforderlichen betrieblichen Beeinträchtigung können neben Betriebsablaufstörungen auch wirtschaftliche Belastungen, etwa durch zu erwartende, einen Zeitraum von mehr als sechs Wochen pro Jahr übersteigende Entgeltfortzahlungskosten, maßgeblich sein. Ist dies der Fall, ist im Rahmen der gebotenen Interessenabwägung zu prüfen, ob diese Beeinträchtigungen vom Arbeitgeber billigerweise

Glossar

■ NEGATIVE GESUNDHEITSPROGNOSE:

Es muss zu erwarten sein, dass die krankheitsbedingten Fehlzeiten des Mitarbeiters künftig weiter auftreten.

■ ORDNUNGSGEMÄSSES BETRIEBLICHES EINGLIEDERUNGSMANAGEMENT:

Der Arbeitgeber muss ein betriebliches Eingliederungsmanagement ordnungsgemäß anbieten und durchführen.

■ INTERESSENABWÄGUNG:

Es müssen erhebliche betrieblichen Auswirkungen mit den aufgetretenen Fehlzeiten einhergehen.

nicht mehr hingenommen werden müssen (vgl. BAG Urteil vom 23.01.2014, Az. 2 AZR 582/13; BAG Urteil vom 30.09.2010, Az. 2 AZR 88/09).

Achtung: Wer eine Kündigung erhält, muss jedenfalls innerhalb von drei Wochen Kündigungsschutzklage einreichen. Andernfalls kann man die Kündigung regelmäßig nicht mehr ungeschehen machen – selbst wenn sie arbeitsrechtliche Vorgaben verletzt hat und von einem Arbeitsgericht kassiert worden wäre.

Rechtsanwalt **DIETER SCHMID**

Gewerbering Ost 24 · 93155 Hemau



tel: 09491 / 90 23 01
fax: 09491 / 90 23 02
www.kanzlei-hemau.de
info@kanzlei-hemau.de

Untersuchen, fordern, Leben retten

20 Jahre ADAC-Unfallforschung

Seit ihrer Gründung im Jahr 2005 arbeitet die ADAC Unfallforschung, eine Kooperation zwischen den 38 Stationen der ADAC Luftrettung gGmbH und dem ADAC Technikzentrum, schwere Verkehrsunfälle wissenschaftlich auf, um wirksame Präventionsmaßnahmen und technische Entwicklungen anzustoßen. In den vergangenen zwei Jahrzehnten wurden rund 50.000 Unfälle erfasst, davon etwa

24.000 mit besonders detaillierten Daten – immer mit dem Ziel, die Zahl der Verkehrstoten weiter zu senken.

Die Forschungsergebnisse fließen in Verbraucherschutzprojekte wie Crashversuche und die Euro-NCAP Tests ein. Mit den Analysen von Rückhaltesystemen wie Gurte und Airbags, Kreuzungsunfällen, Motorrad- und Landstraßenrisiken, Gurtverhalten bei Schwangeren, Witterungseinflüssen oder Ablenkung durch Handys trägt die Unfallforschung aktiv zum Verbraucherschutz und zu diversen Aufklärungskampagnen bei. Zudem bildet das regelmäßig stattfindende UFO-Symposium eine Plattform für den wissenschaftlichen Austausch in der Verkehrssicherheitsforschung. Die neuesten Forschungsergebnisse wurden am Dienstag, 24. Juni, beim UFO-Symposium 2025 präsentiert. „20 Jahre Unfallforschung bedeuten 20 Jahre Fortschritt für mehr Sicherheit auf unseren Straßen“, betont Karsten Schulze, Technikpräsident des ADAC und Vorsitzender des Stiftungsrats im Rahmen des Symposiums. „Unsere Arbeit senkt Unfallzahlen und steigert das Vertrauen in moderne Fahrzeugtechnologien.“

Die Erkenntnisse aus der Unfallforschung haben in der Vergangenheit entscheidende Impulse für die Verkehrssicherheit geliefert:

- Rettungskarte für Pkw zur gezielten und schnellen Bergung
- ABS-Pflicht bei Motorrädern
- Kompatibilitäts-Crashtest zur Verbesserung des passiven Insassen- und Partnerschutzes bei Frontalzusammenstößen
- das gemeinsam mit dem Fraunhofer IVI entwickelte Modell zur Energy Equivalent Speed (EES) zur Verbesserung der Unfallrekonstruktion, für Unfallforscher und Sachverständige
- Notbremsassistenten für Pkw und Lkw zur Verhinderung von Auffahrunfällen.



Bild: imago images/MedienServiceMüller

Kfz-Lackierfachbetrieb

Feuerer & Schenke

Unfallreparatur / Lackierarbeiten aller PKW Fahrzeuge · Autoglas
Reifenhandel · Klimatechnik · Oldtimereparaturen · Spotrepair

Riegelweg 5 / 93164 Laaber-Hinterzhof
Tel.: 0 94 98 / 90 67 66 · Fax 0 94 98 / 94 93 001

www.feuerer-schenke.de
Mail: info@feuerer-schenke.de

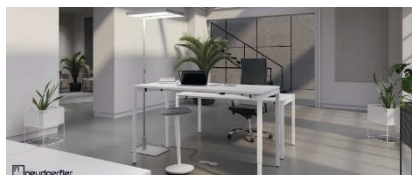
Wir wünschen allen unseren Kunden,
Geschäftspartnern und Freunden
ein frohes und friedvolles Weihnachten
und ein gesundes, glückliches
neues Jahr. Für das entgegen-
gebrachte Vertrauen und die gute
Zusammenarbeit möchten wir uns
herzlich bedanken.



HIRSCH

KREATIVE BÜROLÖSUNGEN

93309 Kelheim, Schöfflerstraße 20 / Tel.: 09441 2975-0 / www.hirsch-buerotechnik.de
Besuchen Sie uns in unserem Onlineshop
unter: www.hirsch-buerotechnik.de



- Büromöbel
- Bandscheibenstühle
- Druck- u. Kopiersysteme
- Bürobedarf, Tinten, Toner, Zubehör



Modernisieren

... nicht auf die lange Bank schieben

Nach dem Kauf ist häufig vor der Sanierung einer Immobilie. Neueigentümer sollten die Modernisierung nicht auf die lange Bank schieben. Denn das könnte teuer werden.

Im Keller steht noch ein alter Ölkessel. Durch die Fenster zieht es – obwohl sie geschlossen sind. Auch die Dämmung des Daches ist überfällig. Gründe zu modernisieren gibt es in den Altbauten im Land reichlich. Erneuerungen sparen Energie, erhöhen den Wohnkomfort, schaffen Barrierefreiheit und können auch den Wert einer Immobilie steigern.

RISIKO „AUFSCHEBERITIS“

Viele Eigentümern zögern dennoch, bevor sie eine Sanierung in Angriff nehmen. „Wer notwendige Maßnahmen lange hinauschiebt, läuft Gefahr, unter Zeitdruck zu geraten und die Kosten nach oben zu treiben“, warnt Thomas Mau von der BHW

Bausparkasse. Für ein wohlig warmes Haus hatten Betreiber einer Gasheizung im letzten Winter im Mittel über 1.800 Euro zu zahlen. Würden Eigentümer eines durchschnittlich großen Einfamilienhauses gut isolierende Fenster einbauen und die Wärmedämmung erneuern, müssten sie mit Investitionen in Höhe von rund 30.000 Euro kalkulieren. Sie sparen im sanierten Altbau allerdings auch 35 Prozent der jährlichen Heizkosten und gewinnen beträchtlich an Wohnkomfort.

SCHRITT FÜR SCHRITT

Wer die Modernisierung seiner Immobilie konsequent durchführt, profitiert zudem von attraktiven staatlichen Fördermitteln. Dringende Sanierungsmaßnahmen sollten vorrangig umgesetzt werden. „Oberste Priorität hat der Wärmeschutz des Hauses, also die Dach- und Fassadendämmung und der Einbau neuer Fenster“, so Mau. Ist die Außenhülle gedämmt, lohnt sich im



Bild: Adobe Stock / Masaji

Sorgfältig abdichten – zum Schutz der Immobilie vor Wetterschäden

nächsten Schritt die Modernisierung der (Ab-)Wasser-, Heiz- und Elektrotechnik, dann der weitere Innenausbau. Eine planvolle Modernisierung hilft, den Überblick zu bewahren und das Budget sowie die Nerven zu schonen.

QUELLE: BHW

Ihr zuverlässiger Partner
von der Planung bis zur Ausführung



E. Pollinger

HEIZUNG ■ BÄDER ■ SANITÄR

SOLARTECHNIK · KUNDENDIENST

Sollerweg 3 93339 Jachenhausen
Telefon: 09442 / 905106
Service: 0171 / 9960702
E-Mail: E.P@Pollinger-Heizung.de



Bild: SchwörerHaus / J. Lippert

Der Bungalow

Ein Multitalent macht Karriere

Der Bungalow gewinnt als modernes Wohnkonzept immer noch neue Anhänger. Er wartet mit zeitlosen Vorteilen auf: ein offener Wohnbereich, lichtdurchflutete Räume und Barrierefreiheit. Aber häufig gibt es Sanierungsbedarf.

In 1960er-Jahren erlebte der Bungalow seine Blütezeit und avancierte zum Statussymbol für die Mittelschicht. Heute erfreut sich die Bauweise wieder großer Beliebtheit. Ebenerdiges Wohnen mit großräumigem Küchen-, Ess- und Wohnbereich bleibt attraktiv. Fast alle Räume haben Zugang zum Garten. „Der Bungalow bietet viel Potenzial für unterschiedlichste Wohnwünsche“, erklärt Stefanie Binder von der BHW Bausparkasse. Singles, Familien, Paare – sie alle profitieren vom Konzept des offenen, schwellenlosen Wohnens.

FLEXIBEL GESTALTEN

Die klare Architektur und die kompakte Bauform eröffnen vielfältige Gestaltungsmöglichkeiten. So kann der Grundriss flexibel nach eigenen Vorstellungen und Bedürfnissen verändert werden. Auf tragende Wände oder Balken müssen Modernisierende weniger Rücksicht nehmen als bei mehrgeschossigen Häusern. Zwischenwände zu entfernen, stellt meist kein Problem dar. „Attraktiv für junge Familien ist die Chance, anzubauen oder aufzustocken“, so Binder. Man kann eine Einliegerwohnung integrieren, um sie als Homeoffice, als Kinderzimmer oder für pflegebedürftige Eltern zu nutzen.

HANDLUNGSBEDARF

Wer sich für den Kauf und die Modernisierung eines älteren Bungalows entscheidet, sollte besonderes Augenmerk auf die

Dämmung von Dach und Außenwänden legen. Oft sind die Fenster erneuerungsbedürftig. Wurde die Heizungsanlage lange nicht mehr modernisiert, besteht Handlungsbedarf. Ihre Energie- und CO₂-Bilanz können Sanierende weiter verbessern: Das Flachdach eignet sich sehr gut, um eine Photovoltaikanlage zu installieren.

Eine Dachdämmung bezuschusst das BAFA (Bundesamt für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle) mit bis zu 15 Prozent der förderfähigen Kosten. Auch die KfW Kreditanstalt für Wiederaufbau bietet passende Förderungen an: Ein zinsgünstiges Darlehen von bis zu 150.000 Euro gewährt das Programm „Bundesförderung für effiziente Gebäude“ (Programm 261). „Altersgerecht Umbauen“ (159) hilft, Barrieren zu beseitigen.

QUELLE: BHW

Deufel Bau GmbH

- Gerüstbau • Neubau • Sanierung • Putzarbeiten • Pflasterarbeiten
- Baugeräte- und Schalungsverleih

Rappelshofen 10 a · 93346 Ihrlerstein · Tel. 0 94 47 - 4 36 · Mobil 01 51 - 18 47 82 08
e-mail: deufel-bau@t-online.de

Immobilienkauf mit 50 plus

Im Alter von über 50 Jahren eine Immobilie erwerben zu wollen, ist kein ungewöhnlicher Plan. Aber wie realistisch ist es, den Kauf mithilfe eines Darlehens zu finanzieren? Experten schließen das nicht aus – sofern die Richtlinie für Wohnimmobilienkredite eingehalten wird.

Für Immobilienräume ist der Eintritt ins Rentenalter eine Art Schallmauer. Bis dahin sollte das Gros der Schulden abgebaut sein. Die Wohnimmobilienkreditrichtlinie verpflichtet Banken, nur Baudarlehen zu vergeben, die Erwerber zu Lebzeiten aus ihren Einnahmen zurückzahlen können. Ein zu erwartender Wertzuwachs der Immobilie darf nicht in die Rechnung einbezogen werden.

PLANUNGSSICHERHEIT GEFRAGT

„Wer spät Wohneigentum erwirbt, braucht besonders hohe Planungssicherheit“, betont Thomas Mau von der BHW BauSparkasse. Seine Empfehlung: „Ab 50 Jahren sollten Bauherren mit einer höheren Eigenkapitalquote, mit Tilgungsraten ab drei Prozent und Sondertilgungen ihre Finanzierungszeit verkürzen.“ Wer solide kalkuliert, hat gute Chancen, bei Renteneintritt in einer lastenfreien Immobilie zu wohnen.



Bild: SchwörerHaus / J. Lippert

SOLIDE RÜCKLAGEN

Zwar sinken spätestens im Ruhestand die Einnahmen. Andererseits verfügen Ältere oft über solide finanzielle Reserven, die meist deutlich höher sind als die Rücklagen jüngerer Menschen. Dies belegt eine Analyse des Instituts der deutschen Wirtschaft. Und häufig können Ältere für die Finanzierung einer Immobilie auch Mittel aus Einmalzahlungen einer Lebensversicherung oder einem Erbe einsetzen.

WAS ERBEN WISSEN SOLLTEN

Manchmal sind Immobilien noch nicht komplett abbezahlt, wenn der Eigentümer stirbt. Dann gehen die Schulden auf die Erben über. Entscheidet sich die nächste Generation dafür, das Erbe anzutreten, bekommt sie allerdings eine Wohnimmobilie, deren Wert in der Regel erheblich höher ist als die Resthypothek.

QUELLE: BHW



FISCHERHAUS

Liebe baut.

HBB Holzbau Bayern GmbH & Co. KG

RATHAUSPLATZ 4-6
92439 BODENWÖHR
TEL. 09434/950-0
www.fischerhaus.de

*Vereinbart
einen kostenlosen
Beratungstermin!*

Technik ist Vertrauenssache

Und bei Schuhmann nehmen wir das persönlich.

WARTUNG MIT MEHRWERT: FACH-GERECHTER SERVICE, ECHTES HANDWERK UND NACHHALTIGE LÖSUNGEN

Ob Heizungsanlage oder Wasserenthärtung – moderne Haustechnik verdient nicht nur hochwertige Produkte, sondern auch eine zuverlässige Betreuung. Denn Technik funktioniert dann am besten, wenn sich jemand verantwortungsvoll darum kümmert. **Genau das ist unser Anspruch bei Schuhmann.** Unsere Kundendiensttechniker sind tagtäglich im Einsatz – mit technischem Know-how, Sorgfalt und dem Anspruch, mehr zu leisten als nur „das Nötigste“. Für uns stehen nicht nur die Anlagen im Fokus, sondern vor allem: **die Menschen, die sich auf sie verlassen.**

EIN STARKES TEAM – MIT ERFAHRUNG, DIE BLEIBT

Auf den Bildern sehen Sie zwei unserer Kundendienstmitarbeiter im Einsatz. Besonders daran: **Unser Meister Johann Sederer hat seinen Kollegen Johannes Riederer selbst ausgebildet** – mit viel Zeit, fundierter Fachkompetenz und echter Begeisterung für das Handwerk. So bleibt das Wissen im Betrieb – und unsere hohen Qualitätsstandards auch langfristig gesichert.

Was uns ausmacht:

- Sorgfalt bei jedem Handgriff
- Verantwortung für jede Empfehlung
- Techniklösungen, die langfristig Sinn ergeben



WARTUNG IST KEINE PFLICHT – SONDERN WEITBLICK

Viele sehen Wartung als lästige Notwendigkeit. Wir bei Schuhmann sehen darin eine kluge Investition – in Sicherheit, Effizienz und Nachhaltigkeit.

Unsere Wartungsleistungen tragen dazu bei:

- die Lebensdauer Ihrer Anlage zu verlängern
- Energie- und Betriebskosten zu senken
- einen störungsfreien Alltag sicherzustellen
- Ressourcen bewusst und umweltschonend einzusetzen

Dabei setzen wir auf offene Kommunikation statt Fachchinesisch: Sie wissen zu jedem Zeitpunkt, was wir tun – und warum.

Schuhmann steht für Service mit Haltung.

Ob Heiztechnik oder Wasserbehandlung – unser Ziel ist immer dasselbe: **verlässliche Systeme, zufriedene Kunden und nachhaltiges Handeln.** Unsere Arbeit endet nicht mit dem Wartungstermin. Sie beginnt mit einer Haltung: **Ehrlich. Persönlich. Kompetent.**

- Langfristige Betreuung durch feste Ansprechpartner
- Regelmäßige, dokumentierte Wartung
- Individuelle Beratung auf Augenhöhe
- Nachhaltiges Denken – in Technik und Service

Wir nehmen unsere Verantwortung ernst – technisch, menschlich und ökologisch.

Wartung mit Köpfchen – und Herz.

Von Schuhmann.



Meister Johann Sederer hat seinen Kollegen Johannes Riederer selbst ausgebildet – mit viel Zeit, fundierter Fachkompetenz und echter Begeisterung für das Handwerk.

Sichern Sie sich jetzt Ihren Wartungstermin – für zuverlässige Technik, ein gutes Gefühl und einen Partner, der bleibt.

**JETZT VORSORGEN – ENTSPANNT
DURCH HERBST & WINTER KOMMEN!**



Ziegelfeld 10 • 93351 Painten | Tel. 09499 942960
info@schuhmann-heizung.de | schuhmann-heizung.de

Duschkomfort für Generationen

Eine barrierefreie, bodenebene Dusche ist wichtig, um das Bad auch im Alter selbstbestimmt nutzen zu können. Die altersgerechte Badsanierung wird deswegen sogar vom Staat finanziell unterstützt.

Wer dabei auf eine Duschtasse verzichtet und stattdessen den Duschbereich fliesen lässt, hat fast unbegrenzte gestalterische Möglichkeiten. „Insbesondere Großformate wirken sehr elegant“, erklärt Fliesenexperte Waldemar Pietrasch vom Baustoffhersteller Saint-Gobain Weber. Da sich Farbe und Größe ebenso wie die Form frei wählen lassen, kann eine bodenebene Dusche perfekt in jedes Badezimmer integriert werden. Sie macht kleine Räume optisch größer und steigert den Wert des Eigenheims.

Eine bodenebene Dusche ist im Einbau anspruchsvoller als eine

Duschtasse und sollte vom Fachhandwerker ausgeführt werden. Profis setzen dabei auf Multifunktionsprodukte wie weber.xerm 844, die auch im Nassbereich eingesetzt werden dürfen. Der hoch flexible Dünnbettmörtel erfüllt gleich mehrere

Aufgaben, denn er kann sowohl als Abdichtung wie auch als Fliesenkleber eingesetzt werden. Weitere Informationen finden sich online unter www.de.weber.

QUELLE: TXN



Unter bodenebenen Duschen ist eine Verbundabdichtung zwingend erforderlich. Wichtig ist neben einer sorgfältigen Abdichtung des Bereichs die Verwendung eines Fliesenklebers, der für Nassbereiche geeignet ist.

Bild: Saint-Gobain Weber/txn

WOHNEN IN BESTEN HÄNDEN. AUS SAAL AN DER DONAU.



Fliesen Lingl e.K.

Pechackerstraße 2 | 93342 Saal a.d.D.

Tel: 09441/8620 | info@fliesen-lingl.de

www.fliesen-lingl.de  [fliesen.lingl](https://www.instagram.com/fliesen.lingl)



Wo bleibt der „Bau-Turbo“?

Interview mit Dietmar König, Sprecher des Vorstands der BHW Bausparkasse

Bild: BHW Bausparkasse

”

Unsere Gesellschaft muss familienfreundliches und preiswertes Bauen fördern.

Dietmar König

“



oder „sehr gut“. Das ist erst einmal erfreulich. Doch das Thema ist komplex: Vor allem Alleinerziehende, junge Eltern und kinderreiche Familien stehen oft unter Druck, eine passende Wohnung zu finden. Bezahlbare und gleichzeitig familientaugliche Wohnungen sind nach wie vor Mangelware. Besonders jüngere Eltern klagen über zu wenig Platz. Es fehlt an Raumreserven, um weiteren Nachwuchs überhaupt zu planen. Und viele Eltern vermissen Rückzugsraum für sich selbst. Das ist eine bedenkliche Entwicklung für unsere Gesellschaft insgesamt.

NUN LEGT DIE BUNDESREGIERUNG DEN „BAU-TURBO“ EIN. SEHEN SIE POTENZIAL FÜR EIN FAMILIENGERECHTERES WOHNEN?

Wie viel Potenzial er hat, wird sich zeigen. Aktuell liegt der Neubau hinter den Erwartungen zurück. Das bedeutet: überfüllte Städte, zu kleine Wohnungen, steigende Mieten und höhere Erwerbskosten. Aber es gibt auch positive Anzeichen. Dazu gehören neue Bauweisen wie der serielle Bau oder der noch von der Ampelkoalition ins Spiel gebrachte Gebäudetyp-E. Mit diesen Konzepten könnte deutlich schneller, einfacher und günstiger gebaut werden.

DIE QUALITÄT DES ALTBAUBESTANDS WIRD OFT UNTERSCHÄTZT ...

Ja, in Ortskernen stehen viele Wohnbauten leer, es finden sich keine neuen Besitzer. Auch wenn viele Altbauten modernisierungsbedürftig sind, bieten sie attraktive Gestaltungsmöglichkeiten für Familien.

WIE GROSS IST DIE HOFFNUNG AUF BESSERUNG?

Unsere Umfrage zeigt, dass erfreulich viele Eltern konkrete Pläne haben. Vor allem junge Paare mit Kind bleiben zuversichtlich, ihre Wohnsituation in den nächsten zwei Jahren verbessern zu können. Es gehört zu den wichtigen Aufgaben der Politik wie auch des Marktes, dafür zu sorgen, dass möglichst viele ihre Chancen wahrnehmen können und mit ihren Plänen nicht ins Leere laufen. Das erwarten Familien auch von den Akteuren in ihrer Stadt oder Kommune. Wie gut die Aussichten auf eine familiengerechte, bezahlbare Bleibe sind, darf nicht allein von den Einkommensverhältnissen abhängen.

QUELLE: BHW

HERR KÖNIG, WIE SIEHT DIE WOHN-SITUATION FÜR FAMILIEN HEUTE AUS?

Familien sind heute deutlich kleiner. Die Haushaltsgröße in Deutschland liegt aktuell nur noch bei etwa zwei Personen pro Haushalt. Die klassische Kernfamilie mit zwei Kindern dominiert nicht mehr so wie in den Nachkriegsjahrzehnten des 20. Jahrhunderts. Entsprechend haben sich die Anforderungen an ein Wohnen mit Kindern verändert. Das zeigt auch unsere neue Umfrage zum familienfreundlichen Wohnen.

WIE ZUFRIEDEN SIND ELTERN DENN?

Zwei Drittel der Eltern, bei denen Kinder unter 18 Jahren im Haushalt leben, bewerten ihre Wohnsituation mit der Schulnote „gut“



- Innenputz - Außenputz
- Altbausanierung
- Denkmalschutz
- Flieβestrich
- Wärmedämmverbundsystem
- Stuckarbeiten

SB PUTZ
Stuckateurmeister
Sebastian Bauer
Marktplatz 12a · 93351 Painten

Email: info@sb-putz-painten.de Tel.: 0160-973 10 501
www.sb-putz-painten.de Fax: 094 99-942 51 75



Zentralheizungen	Wohnraumöfen	Dienstleistungen
· Hackschnitzelheizung · Pelletheizung · Wärmepumpen · Container-Lösungen	· Holzkaminöfen · Pelletkaminöfen · Küchenherde · Ambientefeuer	· Inbetriebnahmen · Instandhaltung · Notdienst · Kaminofeninstallation

Oberreiselberg 3
93155 Hemau
09491 806300

Dein Fachhandel,
wenn's ums Heizen geht!

zu den Produkten:





Elektrotechnik & Wärmetechnik

unsere Leistungen

Elektroinstallation Alt-und Neubau
Elektrogeräte und Reparaturen
Elektrische Fußbodenheizungen
Marmorheizungen
Wohnraumlüftungen dezentral



Elektrische Fußbodenheizungen für Einbau in Wand und Boden

M. Hofinger
Rappelshofen 9
93346 Ihrlerstein

Tel: 09447-1231
Fax: 09447-991510
m.hofinger@elektro-hofinger.de
www.elektro-hofinger.de

Fenstertausch

Die fünf häufigsten Irrtümer

Viele Hausbesitzer zögern beim Fenstertausch – oft aus Unsicherheit oder wegen falscher Annahmen. Dabei zählt gerade diese Maßnahme zu den effektivsten Mitteln, um Energie zu sparen und staatliche Förderungen zu nutzen. Wer sich von Irrtümern leiten lässt, riskiert nicht nur höhere Heizkosten, sondern auch den Verlust wertvoller Zuschüsse.

Ein weit verbreiteter Irrtum lautet: „Meine Fenster sehen noch gut aus.“ Doch entscheidend ist die energetische Leistung. Viele doppelt verglaste Fenster mit älteren Rahmen erfüllen heutige Anforderungen nicht mehr. Undichte Stellen, verzogene Flügel oder veraltete Dichtungen führen zu stetigen Wärmeverlusten – Jahr für Jahr spürbar auf der Heizkostenabrechnung.

Auch der vermeintlich hohe Aufwand hält viele zurück. Dabei ist der Austausch durch Fachbetriebe in der Regel innerhalb weniger Tage erledigt – sauber und mit minimaler Beeinträchtigung.

Häufig wird angenommen, Fördermittel gebe es nur im Zusammenspiel mit weiteren Maßnahmen wie Dämmung oder Heizungstausch. Tatsächlich fördert das Bundesprogramm BEG EM auch den alleinigen Fenstertausch – vorausgesetzt, die neuen Fenster erfüllen bestimmte energetische Anforderungen. Mit einem individuellen Sanierungsfahrplan (iSFP) lassen sich bis zu 20 Prozent der Kosten erstattet bekommen. Zusätzlich gibt es Zuschüsse für Fachplanung und Baubegleitung.

Ein weiterer Irrtum betrifft die Auswahl der Fenster. Oft wird nur auf den U-Wert der Verglasung geachtet. Doch für die Förderfähigkeit ist der U-Wert des gesamten Fensters entschei-

Ein Fehler mit finanziellen Folgen, der leicht vermeidbar ist. Viele Fachbetriebe arbeiten mittlerweile mit digitalen Services wie dem VEKA 48-Stunden-Förderservice, über den



Beim Fenstertausch lohnt sich die Zusammenarbeit mit erfahrenen Fachbetrieben, die sowohl die technischen als auch die förderrechtlichen Anforderungen kennen.

Bild: txn, mit KI erstellt

dend – also auch Rahmen, Dichtungen und Montage. Kunststoffprofile in Klasse-A-Qualität bieten dabei Stabilität für schwere Dreifachverglasung und sorgen langfristig für gute Dämmwerte. Jürgen Herbe vom Fensterprofil-spezialisten VEKA betont: „Der Förderantrag muss vor der Beauftragung gestellt werden – selbst wenn die Montage erst Monate später erfolgt. Wer das versäumt, bekommt keinen Cent Förderung. Mein Rat: Immer zuerst beim Energieberater anrufen und Angebot anfragen.“

die Förderanträge schnell, korrekt und rechtzeitig gestellt werden. Das reduziert Aufwand und verhindert, dass Zuschüsse verfallen.

Ein genauer Blick auf die häufigsten Irrtümer zeigt: Der Fenstertausch lohnt sich nicht nur energetisch, sondern auch finanziell – wenn Förderung und Technik frühzeitig zusammengedacht werden. Wer auf erfahrene Fachleute und transparente Beratung setzt, kann bares Geld sparen.

QUELLE: TXN

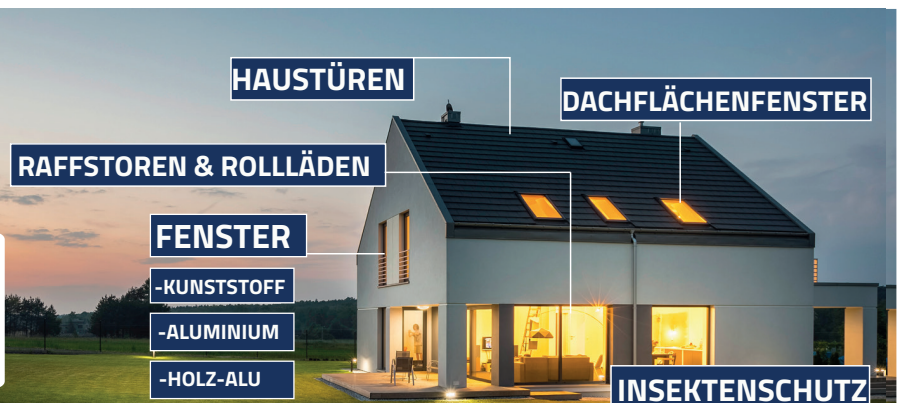
**JETZT NOCH
BAFA-ZUSCHUSS
FÜR IHRE
RENOVIERUNG SICHERN**

**EIBNER REGNATH
PERFORMANCE TEAM**

WWW.EIBNER-REGNATH.DE



INDUSTRIEPARK ERASBACH B2 · 92334 BERCHING · TELEFON: 08462 / 9424 - 0



JOB-BÖRSE

IN DER REGIONALFIT

DER KANAL FÜR IHRE MITARBEITER-AKQUISE

- Schalten Sie ein Job-Angebot in der RegionalFit
- Machen Sie potenzielle Mitarbeiter auf Ihr Unternehmen aufmerksam
- Gewinnen Sie Mitarbeiter aus der Region
- Generieren Sie mit einer Anzeige zusätzliche Firmenwerbung



waldhier
medienagentur – marketing

IHRE JOBANZEIGE DER PRINTAUSGABE ZUSÄTZLICH GRATIS DIGITAL AUF UNSEREM KANAL!

Zusätzlich zur Printausgabe bieten wir eine Newsletter-Ausgabe zum Blättern und Nachschauen für unterwegs an, in der wir Ihre Anzeige auch digital präsentieren.

Entdecken Sie die vielfältigen Werbemöglichkeiten im RegionalFit-Magazin – so erreichen Sie Ihre Zielgruppe effektiv und nachhaltig!

Sichern Sie sich die kostenlose Online-Ausgabe!

ABONNIEREN SIE JETZT KOSTENFREI! Erhalten Sie exklusiven Zugriff auf erstklassige Inhalte unter www.medienhaus-waldhier.de.



REGIONALFIT Das Firmen-Magazin mit Fachinformationen und Berichten aus Ihrer Region

MEDIENAGENTUR WALDHIER, WWW.MEDIENHAUS-WALDHIER.DE, INFO@MEDIENHAUS-WALDHIER.DE, TEL. 09499 942722

IMPRESSUM:

HERAUSGEBER & GESAMTPRODUKTION:

Medienagentur Waldhier
Lautersee 3, 93155 Hemau, Tel. 09499 942722
www.medienhaus-waldhier.de, info@medienhaus-waldhier.de

REDAKTION/MITARBEIT:

Albert Waldhier, Markus Bauer – MB (freier Journalist),
Werner Sturm, Stefanie Landfried, Yvonne Geyer,
Verena Lindner (Editorial, Basteln, Rezepte, Kinder)

MEDIENBERATUNG:

Stefanie Landfried

PROJEKTLEITUNG:

Albert Waldhier

waldhier
medienagentur – marketing

LAYOUT & GRAFIK:

Die Grafikschmiede Verena Lindner
Kranichstr. 8, 93309 Kelheim, Tel. 09441 683986, Mobil 0160 95534580
www.diegrafikschmiede.de, info@diegrafikschmiede.de

LEKTORAT:

Verena Lindner

AUFLAGE:

40.000 inkl. Newsletter, Verteilung an Haushalte und Verteilstellen im Verteilungsgebiet

ERSCHEINUNGSWEISE:

4 x jährlich kostenfrei

Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Nachdruck, auch auszugsweise, ist nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers erlaubt. Für eingesandte Bilder und Texte erfolgt keine Haftung. Die Beiträge müssen frei von Copyright und selbst verfasst sein. Alle Angaben erfolgen nach bestem Wissen, jedoch ohne Gewähr.



Bild: iakovenko/123rf/vzby

Zwei auf einen Streich

Barrierefrei Energie sparen

Kinderwagen und Treppe, klemmende Steckdosen und Arthrose, schmale Türen und Gehhilfe – es gibt viele Gründe, warum Wohnungen und Häuser vom Zuhause zur Hindernisstrecke werden können. Wer notwendige Umbauten für ein barrierefreies Zuhause plant, kann die Gelegenheit nutzen, die eigenen vier Wände auch in Sachen Energieverbrauch fit zu machen. Auch umgekehrt gilt: Bei geplanten Sanierungsmaßnahmen in Sachen Energie zahlt manch eine Maßnahme auch auf die Barrierefreiheit ein.

VON TÜREN UND FENSTERN

Über alte, undichte Fenster geht erwiesenermaßen viel Energie verloren. Auch Haus- und Balkon- sowie Terrassentüren, die nicht korrekt schließen, werden leicht zu Kältebrücken. Wer die Fenster erneuert, um Energie einzusparen, sollte auch an die Zukunft und Altersgerechtigkeit denken. Hinsichtlich der Barrierefreiheit sind viele Durchgänge zudem zu schmal, sodass hier im Zweifelsfall ohnehin Baumaßnahmen anfallen. Für Fenster gilt: Tiefer gesetzte Fenstergriffe oder

elektronisch steuerbare Fenster erleichtern das Öffnen und Schließen. Müssen Türen verbreitert oder Fenster getauscht werden, lohnt es sich, beim Umbau auf modernen Energiestandard zu achten. Fenster mit Wärmeschutzverglasung lassen bis zu 70 % weniger Wärme entweichen als einfach verglaste ältere Modelle, so die Energieberatung der Verbraucherzentrale. In Sachen Sicherheit, Sonnenschutz und Schallschutz schneiden moderne Fenster ebenfalls besser ab. Wie gut die neue Haustür dämmt, lässt sich am sogenannten U-Wert ablesen. Er sollte 1,3 nicht übersteigen.

GUT BELEUCHTEN

Die richtige Beleuchtung macht das Zuhause richtig gemütlich. Mit cleverer Planung lässt sich Energie sparen, und die Beleuchtung kann sich an veränderte Bedürfnisse anpassen. Denn: Lichtbedarf und Farbwahrnehmung ändern sich mit den Jahren. Was früher schon geblendet hat, kann in höherem Alter zu dunkel sein. So benötigt ein 60-jähriger Mensch für den gleichen Helligkeitseindruck

Verbraucherzentrale

Noch mehr Informationen und Tipps zu energiesparenden Umbaumaßnahmen gibt es bei der Energieberatung der Verbraucherzentrale – online, telefonisch oder im persönlichen Gespräch. Hier können Sie auch kostenlose Online-Vorträge rund um das Thema Energie buchen: www.verbraucherzentrale-energieberatung.de oder kostenfrei unter 0800 - 809 802 400.

die doppelt so hohe Lumenzahl wie ein 20-jähriger. Dank blendfreier und per Dimmer individuell regelbarer Beleuchtung muss jedoch niemand im Dunkeln tappen. Achtung: Beim Kauf immer prüfen, ob Dimmer und LEDs kompatibel sind, rät die Energieberatung der Verbraucherzentrale.

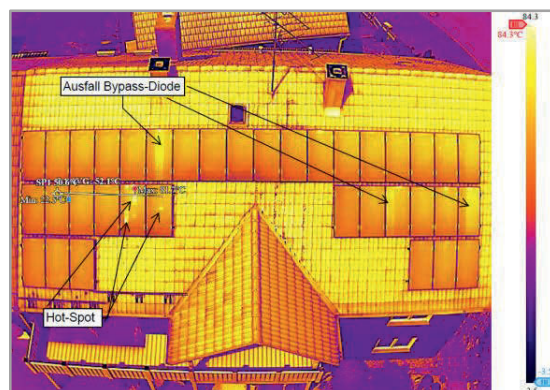
QUELLE: TXN



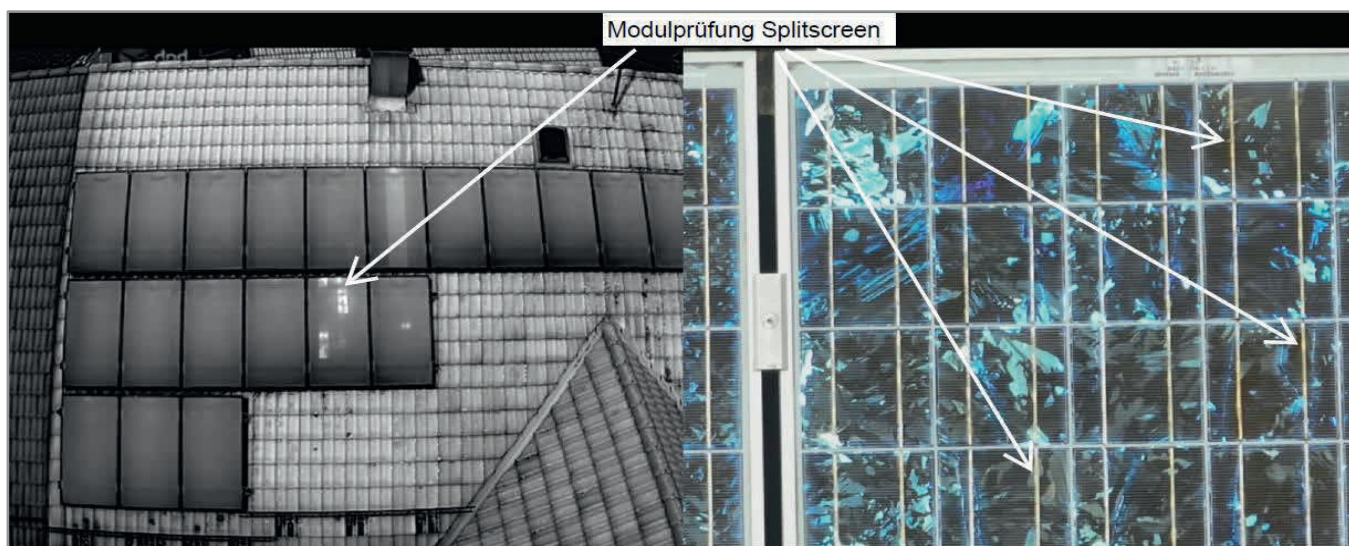
Wir bieten an:
Drohnen-thermografie zur
Inspektion von PV-Anlagen,
zur Unterstützung der Wildrettung
sowie Luftaufnahmen



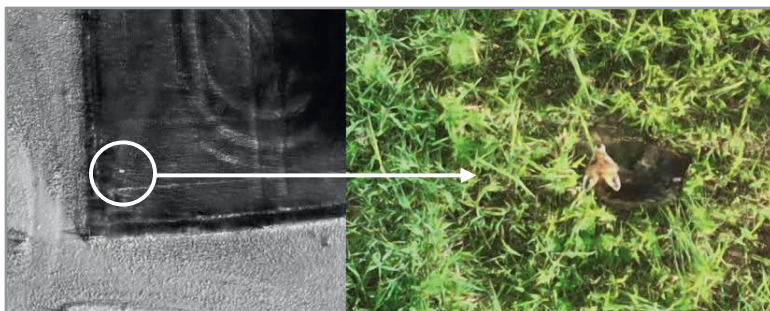
Überflug über Photovoltaikanlage
Standardansicht Weitwinkelkamera der Drohne



Überflug über Photovoltaikanlage
Hotspotauswertung mittels Wärmebildkamera
& Thermografiesoftware



Überflug über Photovoltaikanlage
Detailanalyse mittels Splitscreen (Wärmebildkamera / 56-facher Hybridzoomkamera)
Ersichtlich: Defekt durch verfärbte / korrodierte Leiter im Modul



Überflug von Feldern und Wiesen
Detailanalyse mittels Split-Screen (Wärmebildkamera / 56-facher
Hybridzoomkamera)



Luftaufnahme von Grundstücken
Bilderfassung durch Weitwinkelkamera der
Drohne

Elektro-Storch GmbH · Zum Sportplatz 2-3 · 93155 Hemau/Aichkirchen · eMail: info@elektro-storch.de · Tel.: 09491 2518

Ebene Böden

Am Anfang steht der Höhenausgleich

Wird ein älteres Gebäude saniert, gibt es oft Überraschungen. Eigentlich soll nur ein neuer Bodenbelag verlegt werden – und dann zeigt sich, dass der alte Estrich uneben ist oder einzelne Räume auf leicht unterschiedlichen Niveaus liegen.

Ohne solide Basis wird es meist schwer, Parkett, Fliesen oder einen Designbelag sauber zu verlegen. Auch wenn eine Fußbodenheizung oder Trittschalldämmung nachgerüstet werden sollen, ist ein ebener und glatter Boden wichtig. Deswegen handelt es sich beim Ausgleich von Unebenheiten nicht um kosmetische Schönheitsreparaturen, sondern um die funktionale Grundlage für den gesamten Bodenaufbau.

Was für den Laien sehr aufwändig klingt, gehört für Profis zum Arbeitsalltag. Dafür sorgen Ausgleichsmassen wie weber.floor 430S, die Höhenunterschiede sicher egalisieren. Die selbstverlaufende Masse bildet eine ebene, tritt-feste, belastbare Fläche, auf der anschließend

weitere Schichten aufgebaut werden können – zum Beispiel Dämmplatten, Heizsysteme, Trockenestrich oder direkt der Oberbelag. Diese Schichten müssen auf der Ausgleichsmasse „schwimmend“ verlegt werden, dürfen also keinen Verbund mit dem Bodenausgleich eingehen.

„Ein solider Bodenaufbau braucht Erfahrung. Nur Fachbetriebe können beurteilen, wie der Untergrund vorbereitet werden muss – und welche Ausgleichsmasse für welchen Zweck geeignet ist“, erklärt Maurice Bonfrere, Bodenexperte beim Baustoffhersteller Saint-Gobain Weber. Wird der Höhenausgleich unsachgemäß ausgeführt, kann das zu Haftungsproblemen, Unebenheiten oder störenden Geräuschen führen – oft zeigt sich das erst nach dem Verlegen des Belags. Solche Schäden lassen sich im Nachhinein kaum noch beheben.

Deshalb sollten sanierungswille Bauherren nicht am falschen Ende sparen: Der Weg zum schönen, funktionalen Boden führt immer



Bild: SG Weber/txn

Einen ebenen Untergrund bei der Altbausanierung schaffen selbstnivellierende Ausgleichsmassen, die Höhenunterschiede ausgleichen und Unebenheiten verschwinden lassen.

über den Fachbetrieb. Denn nur Fachhandwerker sorgen dafür, dass der Bodenaufbau dauerhaft stabil und eben bleibt – unabhängig davon, ob später Parkett, Vinyl oder ein anderer Oberbelag zum Einsatz kommt.

Weitere Informationen gibt es online unter de.weber und beim qualifizierten Handwerksbetrieb vor Ort.

QUELLE: TXN

Ihre neue Einrichtung...



... von uns perfekt geplant!

KÜCHEN • MARKENMÖBEL • UND MEHR

- **Beratung**
- **Planung**
- **Montage**
- **Service**

ALTMÜHL
Möbelhaus GmbH
93339 Riedenburg-Haidhof
Telefon 09442 / 586
www.altmuehl-moebelhaus.de

**Kreativ, individuell
und passgenau –
Maßarbeit
aus Meisterhand**

Eigene Möbelschreinerei • Fenster • Haus- und Zimmertüren

Der Effizienzturbo auch im Altbau: Wärmepumpen plus Photovoltaik

EFFIZIENZEXPERTE MARKUS BLANK ERKÄRT: SO MACHEN WÄRMEPUMPEN AUCH IM ALTBAU SINNI!

Hohe Energiepreise und der Wunsch nach mehr Unabhängigkeit machen den Umstieg auf erneuerbare Energien im Neu- sowie im Altbau attraktiv. Doch funktioniert eine Wärmepumpe auch in einem älteren Gebäude mit Heizkörpern? Die Antwort lautet: Ja – und zwar besonders effizient in Kombination mit einer Photovoltaikanlage. Während die Wärmepumpe für eine nachhaltige Beheizung sorgt, liefert die PV-Anlage den benötigten Strom gleich mit. So lassen sich Heizkosten deutlich senken und der Eigenverbrauch des Solarstroms maximieren – eine Win-Win-Situation für Geldbeutel und Umwelt.

Was viele nicht wissen: Wärmepumpen funktionieren im Altbau auch mit Heizkörpern.

Markus Blank, Geschäftsführer der Wallner GmbH & Co. KG aus Ihrlerstein, erklärt: „Mit modernen Wärmepumpen und der passenden Technik können wir auch in älteren Häusern für wohlige Wärme sorgen und gleichzeitig die Umwelt schonen.“

Das Team von Wallner Haustechnik rüstet jährlich rund 50 Gebäude mit Wärmepumpen aus – ein Großteil davon sind Bestandsbauten. Die Erfahrung zeigt: In den meisten Fällen ist ein kompletter Austausch der Heizkörper nicht notwendig.

Auch mit einer Vorlauftemperatur von 55 °C lassen sich Altbauten effizient beheizen. Vor jeder Installation analysiert ein Energieexperte die Gegebenheiten vor Ort und berechnet den optimalen Betrieb. Falls einzelne Heizkörper nicht ausreichend Leistung bringen, werden sie gezielt durch größere Modelle ersetzt. Für eine noch effizientere Betriebsweise mit einer Vorlauftemperatur von nur 35 °C – vergleichbar mit einer Fußbodenheizung – bietet Wallner Haustechnik zudem spezielle Wärmepumpenheizkörper an. Sie ermöglichen eine gleichmäßige Wärmeverteilung und sorgen für hohen Wohnkomfort. So wird die Kombination aus Wärmepumpe und Photovoltaik auch im Altbau zur zukunftssicheren Lösung.



22+

JAHRE ERFAHRUNG

im Einbau von
Wärmepumpen

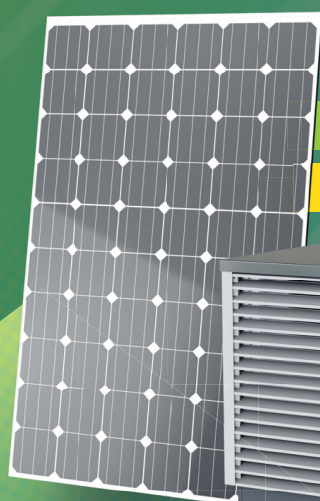
1000+

WÄRMEPUMPEN

haben wir bereits für
unsere Kunden
installiert



Mit speziellen Heizkörpern macht eine Wärmepumpe im Altbau auch ohne Fußbodenheizung durchaus Sinn.



WÄRMEPUMPEN

ELEKTROTECHNIK

Haustechnik und Energielösungen – ganzheitlich gedacht!

WALLNER

HAUSTECHNIK

Hauptstraße 42 • 93346 Ihrlerstein

info@haustechnik-wallner.de

09441 97 45

Ihr Wärmepumpenspezialist aus Ihrlerstein www.wallner-waermepumpen.de

FESTIVE SEASON

DAS PERFEKTE OUTFIT
FÜR DIE FESTTAGE

GÖTZ

MODE. GENUSS. ERLEBNIS

SAVE THE DATE

30.11.2025

VERKAUFSOFFENER SONNTAG in Kelheim

30.11.2025

WEIHNACHTSMARKT mit verkaufsoffenem

Sonntag in Dietfurt

28.-30.11. 2025

Dietfurter Hofweihnacht – im Hofgarten des
Café Bay.Chi und Modehaus Götz

SCHÖNER FEIERN MIT MODEHAUS GÖTZ

Feiern Sie die Feste stilvoll und passend
gekleidet! Entdecken Sie jetzt Ihr perfektes
Outfit für die kommenden Festtage.

Lassen Sie sich von unserer zauberhaften
Modewelt inspirieren und finden Sie zudem
tolle **Geschenkideen für Ihre Liebsten**.

Besuchen Sie jetzt unsere Häuser und
entdecken Sie eine besondere Modewelt.

Wir freuen uns auf Sie!

*Herzlichst
Ihre Familie Götz*

und das gesamte Götz Modeteam



MODE-GESCHENK-GUTSCHEIN

Unser Geschenktipp: Immer eine
gute Idee & in allen Filialen einlösbar.
Jetzt auch online bestellen:
www.goetzmode.de.



ALLE GESCHENKE

können bis 14 Tage nach
Weihnachten umgetauscht
werden.



EINPACKSERVICE

Wir verpacken Ihre Geschenke



DIETFURT · KELHEIM · BEILNGRIES

Götz.modehaus | Hauptstr. 30 | Dietfurt | 08464 270
Götz.fashion | Donaust. 18 | Kelheim | 09441 179737
Götz.trend | Donaust. 17 | Kelheim | 09441 6856010
Götz.men | Donaust. 3 | Kelheim | 09441 17 44493

Street One Cecil | Donaust. 4 | Kelheim | 09441 2989064
Street One Cecil | Hauptstr. 27 | Beilngries | 08461 602938
Trend Women | Ringstr. 22 | Beilngries | 08461 606806
www.goetzmode.de | [@modehaus_götz](https://www.instagram.com/modehaus_götz)

*Jetzt Gutscheine
online bestellen:*

