Juli 2025

Der Oberbayer

DAS FREIZEIT- UND KULTURMAGAZIN FÜR DEN MÜNCHNER OSTEN

www.deroberbayer.de

OPEL
Mascher & Noder
Grafing

- Neuwagen
- Gebrauchtwagen
- Finanzierung/Leasing
- 1a Werkstattservice
- Tankstelle
- Waschstraße

OPEL

1a autoservice

Mascher & Noder GmbH
Münchener Str. 30 · 85567 Grafing · Tel.: 08092/9254

Der Oberbayer

Ihr Freizeit- und Kulturmagazin für
Wasserburg und die Region

Verteilung in:
Wasserburg/Reitmehring
Edling
Babensham
Griesstätt
Amerang
Eiselfing
Schnaitsee
Rott
Halfing
Haag i. Obb.

Über 40.000 Leser im Monat!

Ihr Freizeit- und Kulturmagazin für den
Münchner Osten

Verteilung in:
Kirchseeon
Eglharting
Grafing
Ebersberg
Zorneding
Glonn
Steinhöring
Assling
Oberpframmern

An einer Anzeigenschaltung Interessiert? Wir beraten Sie gerne!

Telefon 0 80 71 - 920 38 38 · Mobil 0 162 - 890 97 27 · deroberbayer-ws@suedostgrafik.de · www.deroberbayer.de

Inhalt

Freizeit & Reise

4 Die Top Mountainbike-Touren Rund um Kitzbühel

5 Camping-Trends 2025

14 Tierische Abkühlung im Sommer

20 Notfall im Urlaub - Tipps für den Ernstfall

Kultur & Event

10 19. Wasserburger Theatertage

Kulinarisches

18/19 Schnelle Rezepte für den Sommer

Haus & Garten

22 Urbanes Gärtnern auf kleinem Raum

23 Alternativen zum Naturstein

RE/MAX

Team - Grabl Immobilien
Weltweit die Nummer 1 in der Immobilienbranche

Immobilienbewertung
Immobilienverkauf und
- Vermietung

Waltraud Grabl
selbstständige Immobilienmaklerin
DEKRA zertifizierte Immobilienbewerterin
für Standardobjekte

Wir suchen für eine sehr nette Familie aus Grafing ein Haus oder Grundstück zum Kauf.
Die Finanzierungszusage ist schon vorhanden.

Über Ihr Angebot oder Tipps würde ich mich sehr freuen.

Profitieren Sie von unserer umfassenden regionalen Fachkenntnis!

Rotter Straße 2
D-85567 Grafing bei München
E-Mail: waltraud.grabl@remax.de

Telefon: +49 (0) 8092 24776-10
Mobil: +49 (0) 171 431 5800
www.remax-ebe.de oder www.team-grafing.remax.de

Jeder RE/MAX-Franchise- und Lizenznehmer ist ein rechtlich eigenständiges Unternehmen.

DIE TOP MOUNTAINBIKE-TOUREN RUND UM KITZBÜHEL

Foto: pixabay

Der Oberbayer & DIE FREIZEIT!

Mountainbiken in Bezirk Kitzbühel ist wohl die schönste Art, diese Ecke Tirols zu entdecken. Damit du sofort losradeln kannst, haben wir die besten Mountainbike-Touren aus unserer Sammlung von MTB-Routen für dich ausgewählt. Lass dich inspirieren und entdecke die perfekte Tour für deine nächste Ausfahrt.

Genuss und Action auf der Wiegalm

Mittelschwer

2:29 Std., 25,1 km, 760 Höhenmeter

Gute Grundkondition erforderlich. Fortgeschrittene Fahrtechnik nötig. Der Startpunkt der Tour liegt direkt an einem Parkplatz.

Start: P Gemeindeamt - Brixenbach - Jausenstation Wiegalm - Kobinger Hütte - Wiegalm-Trail - Kirchberg - P

Fieberbrunner Almrunde

Schwer

3:34 Std., 31,9 km, 1.130 Höhenmeter

Schwere Mountainbike-Tour. Sehr gute Kondition erforderlich. Technische Grundkenntnisse genügen.

Start: Eiserne Hand - Pulvermacher Scherm - Reiteralm - Pfefferalm am Reiterkogel - Bike Circus Saalbach Hinterglemm - Spielbergweg - Eiserne Hand

Blick zum Wilden Kaiser - Runde von Kitzbühel Hahnenkamm

Mittelschwer

3:43 Std., 59,8 km, 620 Höhenmeter

Gute Grundkondition erforderlich. Technische Grundkenntnisse genügen. Der Startpunkt der Tour ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar.

Start: BHF Kitzbühel Hahnenkamm - Marktplatz Going - Dorfplatz Ellmau - Dorfzentrum Westendorf - BHF Kitzbühel Hahnenkamm

Runde um die Hohe Salve

Schwer

3:11 Std., 38,2 km, 1.000 Höhenmeter

Gute Grundkondition erforderlich. Technische Grundkenntnisse genügen. Der Startpunkt der Tour ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar.

Start: P Gemeindeamt - Filzalmsee - Filzalm - Frankalm - Silleralm - Brixentaler Ache - Lendwirt - P Gemeindeamt

Harschbichl

Schwer

2:21 Std., 18,2 km, 910 Höhenmeter

Sehr gute Kondition erforderlich. Technische Grundkenntnisse genügen. Der Startpunkt der Tour liegt direkt an einem Parkplatz.

Start: P Harschbichl - Harschbichl Gondelbahn - Bergsee Angerer Alm - Harschbichl - Bergsee Angerer Alm - P Harschbichl

Fleckalm-Trail-Runde

Schwer

2:30 Std., 17,7 km, 980 Höhenmeter

Schwere Mountainbike-Tour. Sehr gute Kondition erforderlich. Fortgeschrittene Fahrtechnik nötig. Enthält einen Abschnitt, auf dem du absteigen und schieben musst.

Start: P Klausen/Kirchberg - Fleckalm - Speichersee Ehrenbachhöhe - Fleckalm Trail - Bike Skill Park - P Klausen/Kirchberg

komoot

Die Camping-Trends 2025

Abenteuer, Nachhaltigkeit und Flexibilität in freier Natur

Camping boomt: 2024 verbuchten deutsche Campingplätze laut Statistischem Bundesamt 42,9 Millionen Übernachtungen – das ist ein neuer Rekord. Zum Start der Saison 2025 kristallisieren sich drei zentrale Trends für den Outdoor-Urlaub heraus: Abenteuerlust, Nachhaltigkeitsbewusstsein und der Wunsch nach mehr Freiheit beim Reisen. Wir stellen die Trends vor - und wie man perfekt ans Camping-Ziel kommt.

Trend 1: Offroad-Camping – mit Allrad ins Abenteuer

Immer mehr Outdoor-Fans zieht es abseits asphaltierter Straßen in die Natur. Gefragt sind geländetaugliche Fahrzeuge wie Allrad-Wohnmobile, Expeditionsmobile oder robuste Kastenwagen, die auch Schotterpisten oder feuchte Wiesen sicher meistern. Wer solche Strecken fährt, sollte auf Reifen mit hoher Traktion und verstärkten Seitenwänden setzen – sie bieten besseren Grip auf unbefestigtem Untergrund und verringern das Pannenrisiko. „Auch der richtige Luftdruck spielt eine große Rolle“, erklärt Andreas Hemmann, Produktmanager bei Continental. „Bei weichem Boden kann ein reduzierter Druck die Traktion verbessern.“ Für abenteuerlustige Offroad-Camper empfiehlt sich eine besonders robuste Bereifung, die für wechselnde Untergründe geeignet sind. Unter www.continental-reifen.de gibt es dazu mehr Infos und einen Reifenfinder.

Trend 2: Autarkes und nachhaltiges Camping

Overlanding, also bewusst langsames, erlebnisorientiertes Reisen, fördert den Wunsch nach Unabhängigkeit. Solaranlagen, Wasserfilter und kompakte Batteriesysteme gehören bei dieser Reiseform zur Grundausstattung im Campingmobil. Auch Gewicht spielt eine zentrale Rolle: Leichtbauweise und spritsparende Technik helfen, Ressourcen zu schonen. „Leere Wassertanks beim Start und der richtige Reifendruck reduzieren den Verbrauch merklich“, so Hemmann. Hier sind besonders Reifen wie der PremiumContact 7 mit niedrigem Rollwiderstand gefragt. Für seine gute Performance bei Nässe und Trockenheit wurde er erst kürzlich von Auto Bild ausgezeichnet. So

ist man bei jeder Witterung entspannt und sicher unterwegs.

Trend 3: Micro-Camping und legales Wildcamping

Viele Camper wünschen sich mehr Flexibilität jenseits klassischer Campingplätze. Alternativen bieten Micro-Camping auf Bauernhöfen oder Weingütern, aber auch Naturstellplätze in Nationalparks oder Schutzgebieten. Digitale Plattformen helfen bei der Suche nach legalen Naturcamping-Stellplätzen und bei ihrer Buchung. Für diese Reiseform, meist mit kompakten Vans oder Wohnmobilen, sind Allround-Reifen ideal. Sie bieten Komfort und Sicherheit bei wechselnden Wetter- und Straßenbedingungen, ohne dass ständig gewechselt werden muss.

Foto: DJD/Continental Reifen/Adam Lievesley

TAEKWONDO
LEISTUNGSZENTRUM OBERBAYERN

ENTFALTE DEIN VOLLES POTENZIAL!

⚡ **SCHNELLIGKEIT - 💪 KRAFT - 🤝 TEAMGEIST**

Du willst mehr als Sport?

- ✓ Professionelles Training mit erfahrenen Trainern
- ✓ Training mit Leistungssportlern
- ✓ Leistungsdiagnostik & Förderung
- ✓ Wettkämpfe, Camps & Events

Werde Teil unseren starken Gemeinschaft. Trainiere wie ein Champion.

Kostenloses Probetraining
- jeden Montag und Donnerstag ab 18.30 Uhr -
- ab 13 Jahre -

BTU

BLSV

www.taekwondo-kirchseeon.de

Standort: Graf-Ulrich-Str. 10, 85614 Eglharting

Kontakt: taekwondo-kirchseeon@gmx.de

JETZT EINSTEIGEN UND DURCHSTARTEN!

Weil jeder Tropfen zählt

Regenwasser clever und hochflexibel in Haus und Garten nutzen

Lange Trockenperioden und sinkende Grundwasserstände auf der einen Seite, kurze und heftige Starkregenfälle auf der anderen: Auch in Deutschland sind wir mit Veränderungen der Niederschläge und abnehmenden Wasserressourcen konfrontiert. Hausbesitzer

können diesen Entwicklungen in ihrem persönlichen Umfeld etwas entgegensetzen - indem sie das Regenwasser, das kostenlos und übers Jahr gesehen reichlich auf ihr Hausdach fällt, nicht in die Kanalisation ableiten, sondern sammeln. Möglich ist das heute an so gut wie jedem Haus, und der geringe bauliche Aufwand für die Installation einer Zisterne oder eines unterirdischen Regenwasserbehälters lohnt sich. Um bis zu 50 Prozent lässt sich der Trinkwasserverbrauch im Privathaushalt durch die Nutzung von Regenwasser senken.

Wasserverbrauch halbieren

Neben dem Einsatz für die Gartenbewässerung eignet sich gesammeltes Regenwasser auch für die Toilettenspülung und die Waschmaschine - das sind die größten Wasserverbraucher in unseren Haushalten. Wer einen Wasserbehälter installieren möchte, für den stellt sich zunächst die Standortfrage. Nicht immer ist ein unterirdischer Einbau direkt am Haus dort möglich, wo die Fallrohre enden. Oberirdischer Behälter möchte ebenfalls nicht jeder auf seiner Terrasse im sichtbaren Bereich aufstellen. Unabhängig von den Regenrohren wird die Platzwahl durch eine kleine handliche Box des Regenwasserspezialisten 3P Technik. Die 3P Box nimmt das Wasser vom Dach auf und pumpt es genau dorthin, wo es gewünscht wird. Ein unterirdischer Einbau des Tanks fernab des Hauses ist ebenso möglich wie eine Aufstellung in einem schwer einsehbaren Gartenbereich, einem Schuppen oder einem Keller. Unter www.3ptechnik.de/3pbox gibt es dazu mehr Informationen und Tipps rund um Regenwasser. Die Pumpe kann auch Höhenunterschiede überwinden und das Wasser zum Beispiel an einem Hanggrundstück an

einen erhöhten Speicherort transportieren.

Reinigen, pumpen, ableiten

Die 3P Box wird direkt an das Fallrohr angeschlossen. Sie reinigt das Wasser zunächst in einem Filter von Schmutz, Laub, Feststoffen und Feinteilen. Danach befördert eine leistungsstarke Pumpe das Wasser zum Tank, sodass dort nur sauberes, vielseitig nutzbares Nass ankommt. Wenn der Speicher voll ist und kein Wasser mehr aufnehmen kann, dann funktioniert die 3P Box als Wasserweiche und leitet die Überschüsse über einen internen Bypass direkt in die Kanalisation oder zur Versickerung ab.

Regenwasser sammeln kann sich doppelt lohnen

Viele Kommunen fördern die Installation von Regenwassernutzungsanlagen oder gewähren Reduzierungen bei den Abwassergebühren. Es lohnt sich, in der eigenen Gemeinde nachzufragen, welche Fördermöglichkeiten es gibt.

Foto: DJD/3P Technik Filtersysteme

Internationales Jazz-Festival vom 10. bis 19. Oktober

INTERNATIONALES JAZZFESTIVAL

EBE-JAZZ 25

FESTIVAL-ERÖFFNUNG

FR 10. 10. • 19:30 Uhr

Shake Stew: „Lila“
Funk-Afro-Jazz-Rock und hypnotische Beats
Stadthalle, Grafing
Eintritt: 30 €

SA 11. 10. • 19:30 Uhr

Madeleine Joel & The Hildeguards „Tapetenwechsel“
zum 100. Geburtstag Hildegard Knefs
Stadthalle, Grafing
Eintritt: 30 €

SO 12. 10. • 18:00 Uhr

EBE-JAZZ BIG BAND „The Funky Side Of Jazz“
Stadthalle, Grafing
Eintritt: 20 €

MO 13. 10. • 19:30 Uhr

Spoken Jazz & Live Music: „100 Jahre Oscar Peterson“
mit BR-Moderator Marcus A. Woelfle und dem Max Neissendorfer Trio
Stadtbücherei, Grafing
Eintritt: 20 €

DI 14. 10. • 19:30 Uhr

Film: ***„Oscar Peterson Black & White“***
Die Geschichte einer musikalischen Legende
Stadtbücherei, Grafing
Eintritt: frei

MI 15. 10. • 20:00 Uhr

Film: ***„Soundtrack to a Coup d'Etat“***
ein aufregender Filmessay, der Jazz und Politik miteinander vermählt
altes kino Ebersberg
Eintritt: 10 €

DO 16. 10. • 19:30 Uhr

Camille Bertault Quintet: „Bonjour mon amour“
Gesang, Jazz Improvisation, Poesie, Theater, Slam
altes kino, Ebersberg
Eintritt: 30 €

FR 17. 10. • 16:30 Uhr

Workshop der Musikschule Ebersberger Land
freie Improvisation für jedes Alter (Conduction Konzept Butch Morris) mit Birgit Saßmannshaus & Edi May (Lehrkräfte der Musikschule)

im Anschluss

Konzert: ***„Three and a Half“***
Very Temporary Jazz
Galerie an der Rampe, Ebersberg
Eintritt: frei

+

19:30 Uhr | BR-Klassik Aufzeichnung

NDR Big Band und TOYTOY
Hip Hop, urbane Groovemusik und virtuos improvisierter Jazz.
alter speicher, Ebersberg
Eintritt: 38 €

SA 18. 10. • 17:00 Uhr

Trio MACH: Markowski, Clauss, Hammerschmidt feat. Markus Heinze „Our Blue“
Zeitgenössische improvisierte Musik
Galerie an der Rampe, Ebersberg
Eintritt: frei

+

19:30 Uhr | BR-Klassik Aufzeichnung

MARE NOSTRUM: 20 Years Anniversary Tour
Richard Galliano, Jan Lundgren, Paolo Fresu & Support
(Preisträger BJV e.V.)

Teresa Luna
alter speicher, Ebersberg
Eintritt: 38 €

SO 19. 10. • 12:00 Uhr

Dombert & Brändle: Next Generation
The Art of Jazz Guitar(s)
Musikschule, Ebersberg
Eintritt: 20 €

+

15:00 Uhr

Jazz für Kinder:
„Der kleine Rhythmus Mani“
Konzert / Story von und mit Magnus Dauner & Band
altes kino, Ebersberg
Eintritt: 15 €

+

17:00 Uhr

Guy-El Mabiala: „KIMUNTU“ – ein Aufruf zum Humanismus
aus der reichen, traditionellen Weisheit des Kongo-Volkes
Galerie an der Rampe, Ebersberg
Eintritt: frei

Jam-Sessions

DO 16. 10. | FR 17.10 | SA 18. 10.
ab 21:30 Uhr
mit dem Trio der Burghausener Dozenten: Sam Hylton, Thomas Ganzenmüller, Xaver Hellmeier
Café Mala, Ebersberg
Eintritt: frei

Festivalpass: 160 €

Der Festivalpass ist übertragbar und ermöglicht den Eintritt zu allen Veranstaltungen. Änderungen und Irrtümer vorbehalten. Ausführliche Informationen zu den Veranstaltungen, Tickets und Ermäßigungen im Internet und auf Facebook, oder unter:

08092 / 255 92 05

www.ebe-jazz.de

KIEFERORTHOPÄDIE GRAFING BEI MÜNCHEN
für Kinder, Jugendliche & Erwachsene. Privat & alle Kassen.
Jetzt Termin vereinbaren: www.californiasmile-grafing.de oder 08092 33 09 500
Inhaber: Maximilian Schreiner, Zahnarzt m. Tätigkeitsschwerpunkt Kieferorthopädie

Mit E10 und Co

Bestandsfahrzeuge können Emissionen senken

Das sollten Autofahrerinnen und Autofahrer zu den neuen Kraftstoffen wissen

Der motorisierte Individualverkehr ist für knapp 60 Prozent aller CO2-Emissionen im Verkehrssektor verantwortlich. Um die Klimaziele in Deutschland und Europa zu erreichen, muss daher nicht nur die E-Mobilität vorangetrieben werden. Auch Bestandsfahrzeuge mit Otto- oder Dieselmotor können ihre Treibhausgasemissionen entscheidend senken - wenn sie mit Kraftstoffen auf erneuerbarer Basis betankt werden. Für Autos mit Otto-Motor ("Benziner") steht dafür die Sorte E10 bereit. Seit 2024 ist auch der Verkauf der neuen Dieselkraftstoffsorten XTL und B10 an deutschen Tankstellen möglich. Auf der Seite kraftstoffe.info gibt es alle Infos zu diesen Kraftstoffen. Hier das Wichtigste in Kürze:

Wodurch zeichnen sich die neuen Kraftstoffe aus?

Bei E10 handelt es sich um einen Ottokraftstoff, dessen Bioethanolanteil bei bis zu zehn Volumenprozent liegt. Der höhere Anteil an Bioethanol verringert den Verbrauch von fossilem Kraftstoff und sorgt somit für geringere Treibhausgas-Emissionen. Ebenso gibt es für Dieselmotoren alternative Kraftstoffe. Dabei handelt es sich um sogenannten XTL-Diesel, bekannt etwa als HVO (Hydrotreated Vegetable Oil). Das Kürzel XTL steht für „X to Liquid“: Geeignete Rohstoffe - etwa biogene Rest- und Abfallstoffe - werden in einen flüssigen Energieträger umgewandelt und können den klassischen Diesel bis zu 100 Prozent ersetzen, etwa HVO100. Eine weitere Dieselsorte mit erhöhtem erneuerbarem Anteil ist B10 mit bis zu zehn Prozent Anteil Biodiesel. Biodiesel wird etwa aus Rapsöl oder biogenen Rest- und Abfallstoffen unter Zugabe von Methanol in einem chemischen Prozess hergestellt.

Sind die neuen Kraftstoffe eine "Konkurrenz" zur Elektrifizierung?

Nein, die neuen Kraftstoffe auf erneuerbarer Basis sollen keine Konkurrenz zur Elektrifizierung sein, sondern eine Option, damit auch Autos mit Otto- oder Dieselmotor ihre Treibhausgasemissionen senken können. Welche Sorten an der Tankstelle angeboten werden dürfen, regelt eine Verordnung zur Durchführung des Bundes-Immissionsschutzgesetzes. Diese Regelung hat der Gesetzgeber 2024 aktualisiert, das macht auch den Verkauf der neuen Diesel-Kraftstoffe möglich.

Welche Autos sind für die neuen Kraftstoffe geeignet?

XTL, B10 und E10 sind für alle Diesel- beziehungsweise Fahrzeuge mit Otto-Motor ohne Umrüstung geeignet, die die Hersteller dafür freigegeben haben. Erkennbar ist das an entsprechenden Aufklebern auf der Tankdeckelinnenseite. Mehr Infos stehen in der Bedienungsanleitung des Fahrzeugs. Ist kein Aufkleber vorhanden, kann man die neuen Kraftstoffe tanken, wenn das Auto vom Hersteller gemäß Freigabeliste zugelassen wurde. Auch diese Listen sind via www.kraftstoffe.info zu finden.

Foto: DJD/en2x/Getty Images/grinvalds

19. WASSERBURGER THEATERTAGE

KULTUR-TOUR IM OBERBAYER

Zum 19. Mal gibt es sie heuer, die Wasserburger Theatertage - das Treffen der bayerischen Privattheater. Eröffnung dieses Streifzuges durch die bayerische Privattheaterlandschaft ist am Sonntag, den 29. Juni mit Udo Samel!

Dass Udo Samel dieses Festival zum 19. Mal eröffnet ist eine so schöne wie erstaunliche Tradition. In diesem Jahr liest er Franz Kafkas letzte Erzählung: „Josefine, die Sängerin oder Das Volk der Mäuse“ Eröffnung beginnt bereits um 18:30 Uhr, alle anderen Veranstaltungen der Theatertage beginnen um 20 Uhr. So auch der Beitrag zum Festival des Metropoltheater München, „Wütende Mails von richtigen Deutschen“ von Hasnain Kazim. Der Sohn indisch-pakistanischer Einwanderer, bekommt als Journalist hasserfüllte Leserpost - nicht weiter überraschend, zumal er über heikle Themen schreibt und einen fremd klingenden Namen trägt. Überraschend ist jedoch seine Reaktion auf diese Zusendungen. Statt die Ergüsse der wütenden Absender*Innen einfach wegzuklicken, antwortet er schlagfertig und witzig, woraus sich immer wieder erhellende Dialoge ergeben. Am Dienstag, 1. Juli ist dann mit „Prima Facie“ eine Produktion von kleines Theater - Kammerspiele Landshut zu sehen. Tessa, eine junge Staranwältin, die Worte wie sensible, scharfe Werkzeuge zumVorteil ihrer Mandanten und ihrer eigenen Karriere findet sich nach einer Vergewaltigung im Zeugenstand wieder und die Perspektive verschiebt sich … Das Ein-Frau Stück stammt aus der Feder von Suzie Miller, einer australischen Dramatikerin, die selbst viele Jahre als Strafverteidigerin gearbeitet hat. Am Mittwoch ist dann mit Thomas Köcks „Und alle Tiere rufen: Dieser Titel rettet die Welt auch nicht mehr!“ des Theater 5 aus Fürstenfeldbruck zu Gast. Das Stück, das der Autor als eine Totenmesse für all die ausgestorbenen Tiere, die unseren Planeten einst bevölkerten bezeichnet wird von einem Ensemble von 5 Blutjungen Schauspielerinnen dargeboten, die ihr Recht auf eine Zukunft einklagen, die die Generationen vor ihnen aufs Spiel gesetzt haben. Am Donnerstag 3. Juli steht „Noch wach?“ nach dem Roman von Benjamin Stuckrad-Barre auf dem Spielplan. Eine junge Frau, aufstrebend im Berufsleben bekommt nächtens Nachrichten vom Chef , ein junger Schriftsteller kommt mit einer Schauspielerin in Kontakt, die sich offen gegen alte Machtstrukturen und systematischen Missbrauch stellt. Mit dem Einruck dieser Begegnung trifft er auf die junge Frau … Das Zentraltheater aus München liefert diesen spannenden Festivalbeitrag. Am Freitag, 4. Juli ist erstmals eine Inszenierung vom Theater Salz+Pfeffer aus Nürnberg zu sehen: „Kleiner Mann, was nun?“ nach dem Roman von Hans Fallada als Figurentheater, ein Werk, das heute mehr denn je zum Nachdenken anregt und berührt. Am Samstag, 5. Juli sind gleich zwei Theater zu Gast. Am Nachmittag um 15 Uhr findet im Theater-LKW des Theater Schloss Maßbach mit „Body of work“ ein Vorstellung statt, die sich an junge Zuschauer ab 15 Jahren richtet. In einer experimentellen Inszenierung sehen wir Vicky online und in real life mit Menschen interagieren und langsam ihren Platz in der Welt finden. Thalia Schöller hat dieses Stück eigens für den Theater-LKW geschrieben. Um 20 Uhr ist dann mit „Gott des Gemetzels“ von Yasmina Reza „sia!“ präsentiert von Theaterlust im Saal zu sehen. Das besondere Schmankerl an dieser Inszenierung ist, dass auf bayerisch gespielt wird, die einzige von der Autorin gestattete Dialektfassung überhaupt. Zum Abschluss am Sonntag, 6. Juli ist mit Richard Oehmann der Autor und Regisseur des Nockherberg-Singspiels mit ungehörten und unerhörten „Derbleckereien“ zu erlebem, bevor dann auch in diesem Jahr wieder der Publikumspreis der Wasserburger Theatertage verliehen wird. Gestiftet wird dieser vom Landkreis Rosenheim und dem Förderverein des theater wasserburg. Und das muss natürlich auchgefeiert werden.

Informationen und Tickets unter:
www.theater-wasserburg.de

Musikalischer Samstag Wasserburg

28. Juni
Richard Köll & Stefan Amannsberger Quartett
Jazz / Swing
Kerneck

5. Juli
Mardi Gras
Rock / Pop / Funk
Hofstatt

12. Juli
Bayrisch Creme
Weltmusik gemischt
Hofstatt

19. Juli
Banda Balorda
Volksmusik / Traditionsmix
Färbergasse

26. Juli
DIE PLANK
Jazz / Swing
Rathaus

Hofstatt-Strand
Wasserburg
11. bis 20. Juli

Hofstatt 2 & 13, 83512 Wasserburg 08071/921721
deliano-wasserburg.de | deliano-kaffeeroesterei.de
Backstube Mo-So 7-18 Uhr | Kaffeerösterei Mo-Sa 9-17 Uhr
DE-ÖKO-037

CSD Ebersberg 2025
19.7., Ebersberg

Grafinger Jugendorchester
2.7., Alter Speicher, Ebersberg

13. Ebersberger Stadtlauf
6.7., Marktplatz

König Ludwig II.
18.7., Stadthalle Grafing

Jazz auf´m Marktplatz Poing
4.7., Poing

Swinging G´s
4.7., Vaterstetten

Glonner Nachtflohmarkt
12.7., Marktplatz, Glonn

Kirchseeoner Bürgerfest
5.7., Marktplatz, Kirchseeon

Bürgerfest am Rathausplatz
19.7., Zorneding

Wasserburger Weinfest
26.7., Altstadt, Wasserburg

Ausstellung Peter Schwenk

Malerei und Skulpturen des Künstlers in der Galerie Riederer

Ab dem 22. Mai zeigt die Grafinger Galerie Riederer Werke des Bildhauers Peter Schwenk aus Maithenbeth. Zu sehen sind 35 Werke dieses vielseitigen und bekannten Künstlers, darunter Gemälde in einer Verbindung von Collagen mit Malereien, ein beleuchteter „Erzählturm“, bemalte Kleinskulpturen und in Aluguß gefertigte Plastiken.
Peter Schwenk ist jahrelanges Mitglied des Ebersberger Kunstvereins und vor allem für seine „Erzählkugeln“ bekannt.
Die Ausstellung geht offiziell bis zum 5. August, wird aber wahrscheinlich verlängert.
Ort: Galerie Riederer, Marktplatz 18, 85567 Grafing.
Peter Schwenk, Kirchplatz 11, 83558 Maithenbeth, www.peter-schwenk.de. Mail: schwenkp@aol.com, Tel. 0172-890738

MUNICH EVENT-TOUR IM OBERBAYER

Münchner Sportfestival

6.7., Königsplatz
Am 6. Juli 2025 findet am Königsplatz das beliebte Münchner Sportfestival statt. Verschiedene Sportvereine und Sportinstitutionen stellen über 70 Sportarten in Workshops, Vorführungen, Probetrainings und Wettbewerbe vor. Menschen jeden Alters und jeder Fitness-Stufe dürfen mitmachen, ausprobieren und Spaß haben.

Sommernachtstraum: Open Air mit Feuerwerk

19.7., Olympiapark
Ein überwältigendes Lichtermeer kann man jeden Sommer im Olympiapark bestaunen. Dann taucht die Open-Air-Veranstaltung „Sommernachtstraum München“ den Himmel und die grünen Hügel in bunte Farben. Höhepunkt ist ein spektakuläres Feuerwerk. Dazu gibt's den passenden Sound auf mehreren Bühnen.

Volkstanz Kocherlball

20.7., Chinesischer Turm im Englischen Garten
Mitten im Englischen Garten drehen sich hier morgens gegen sechs Uhr die Dirndl: Beim traditionellen Kocherlball am Chinesischen Turm gehen gleichzeitig die Sonne und das Herz auf. Im 19. Jahrhundert trafen sich hier einfache Köchinnen, Laufburschen, Kindermädchen und Hausdiener vor der Arbeit zum Tanzen. Seit 1989 versammeln sich nun tausende Menschen, um miteinander bei Walzer, Polka, Zwiefachem und Münchner Française herumzuwirbeln – gerne auch in alten Uniformen und bürgerlicher Kleidung aus dem 19. Jahrhundert. Auch drumherum feiern die Leute im Biergarten und picknicken auf den Wiesen.

Stadtteilwoche Neuhausen - Nymphenburg

3. bis 9.7.,
Die Stadtteilwoche bietet viele tolle Veranstaltungen zwischen Schloss Nymphenburg und dem Kreativquartier am Leonrodplatz. Außerdem gibt es am Festplatz im Hirschgarten ein Gastrozelt mit Biergarten und angeschlossener Musikbühne.

Stadtteilwoche Aubing – Lochhausen – Langwied

17. bis 23.7.,
Viele schöne Angebote und Veranstaltungen warten auf die Gäste. Außerdem gibt es am Festplatz an der Belandwiese ein Gastrozelt mit Biergarten und angeschlossener Musikbühne.

ORALCHIRURGIE
DR. AMELIE PARVANY

Präzise.

Herzlich.

Erfahren.

Terminvereinbarungen unter **08092 / 85 25 75 7**
oder online unter **www.die-oralchirurgin.com**

Dr. med. dent. A. Parvany, Jahnstraße 5 in 85567 Grafing

Auer Dult - Jakobidult
26.7. bis 3.8., Mariahilfplatz

Pasinger Vorwiesn
30.7. bis 3.8., München-Pasing, Festplatz Ecke

37. Open Art Munich Gallery Weekend
3. bis 6.7., verschiedene Orte

Festival der Zukunft 2025
3. bis 5.7., Deutsches Museum

Tanz den Gasteig
5.7., Gasteig HP8

Zamanand-Festival 2025
26. bis 27.7., Ludwigstraße, Odeonsplatz, Siegestor

Suddenly The Goat
3.7., Glockenbachwerkstatt

Dahoam Open Air
4.7., Festplatz Olching

The Movement
12.7., Park Cafe

Bananafishbones
16.7., Lustspielhaus

PR

Der Hate Speech nicht hilflos ausgeliefert

Rechtsexperte: So kann man sich gegen Hass und Hetze im Internet wehren

Hate Speech hat sich längst zu einem zentralen Problem in der digitalen Kommunikation entwickelt. Die aktuelle Forsa-Studie im Auftrag der Landesanstalt für Medien NRW zeigt, dass 78 Prozent der Befragten bereits Hate Speech im Netz begegnet sind – ein erneuter Anstieg im Vergleich zu den Vorjahren. Besonders stark betroffen sind Nutzerinnen und Nutzer unter 25 Jahren. Sie nehmen Hasskommentare nicht nur häufiger wahr, sondern sehen sich auch überproportional oft als Ziel solcher Angriffe. Doch niemand ist dem Hass im Netz hilflos ausgeliefert.

Rechtsschutzversicherung kann bei Hatespeech helfen

In der EU regelt das "Gesetz über digitale Dienste" die Verfahren zur Meldung und unverzüglichen Entfernung illegaler Inhalte auf Online-Plattformen. Ziel ist die Schaffung eines sichereren digitalen Raums, in dem die Grundrechte aller Nutzer geschützt sind. Clemens Cichonczyk, Geschäftsführer der Itzehoer Rechtsschutz Union Schadenservice GmbH, begrüßt die EU-Regeln, weist aber auch auf weitere Möglichkeiten hin, sich zu wehren: "Eine gute Rechtsschutzversicherung etwa übernimmt in der Regel sowohl die Anwaltskosten als auch die Kosten für die Löschung der Hasskommentare. Sie kann zudem den Kontakt zu Kanzleien und Online-Reputation-Managern vermitteln, die sich speziell mit dem Tatbestand Hatespeech auskennen."

Täter eine Unterlassungserklärung zukommen lassen

Grundsätzlich könne die Rechtsschutzversicherung auf zivilrechtlicher Ebene eine große Hilfe sein: "Sie kann beim Ziel des Löschens oder der Abänderung des strittigen Kommentars unterstützen, sofern dieser einen strafrechtlichen Inhalt aufweist oder Persönlichkeitsrechte verletzt." Mit anwaltlicher Hilfe, so Cichonczyk, könne man dem Täter ein Schreiben mit der Aufforderung zukommen lassen, eine strafbewehrte Unterlassungserklärung gemäß Paragraf 1004 BGB abzugeben: "Die Versicherung kann zudem dazu beitragen, Schadenersatz bei äußerst schweren Verletzungen des Persönlichkeitsrechts zu erstreiten."

Tipps für Betroffene

1. Screenshots machen, welche die Beleidigungen oder Bedrohungen speichern. Dokumentieren, auf welcher Plattform man angegangen wurde und wie viele User die Hasskommentare gelesen haben.
2. Rechtsschutzversicherung informieren und Anzeige bei Polizei oder Staatsanwaltschaft erstatten: Die Justiz kann die Herausgabe der Daten erzwingen, um Täter zu identifizieren.
3. Ist der Täter bekannt, kann das Opfer Schadenersatz verlangen.
4. Über die Rechtsschutzversicherung die Löschung der Kommentare veranlassen.

Foto: DJD/Itzehoer Versicherungen/asiandelight - stock.adobe.com

Öffnungszeiten
Montag – Donnerstag 09.00 - 18.00 Uhr
Freitag 09.00 - 15.00 Uhr

ORTHOMED
IHR SANITÄTSHAUS FÜR MOBILITÄT, SPORT UND WOHNEN

4,8 ★★★★★ 59 Rezensionen

ORTHOMED GmbH
Ilchinger Weg 1 · 85604 Zorneding
Kundenservice 08106. 36 40 · www.orthomed.de

Altersgerechtes Wohnen
Pflegebetten und Pflegesessel
Zubehör für's Badezimmer

Leichte Rollatoren und moderne Rollstühle
Elektrische Antriebshilfen und Elektro-Rollstühle
Geh- und Trekkingstöcke

Knie- und Gelenk-Bandagen
Kompressions- und Reisestrümpfe
Stoma- und Wund-Versorgung

Tierische Abkühlung im Sommer

Wie können Haustiere vor Hitze geschützt werden?

Sonnenschein, Strand, saftig grüne Wiesen und bunt blühende Sträucher: Für viele ist der Sommer die schönste Jahreszeit. Doch heiße Sommertage können sowohl uns Menschen als auch unsere Vierbeiner belasten. Die Haustierversicherung Agila gibt Tipps für die heißen Tage mit Hund und Katze.

1. Überhitzung erkennen

Zu den größten Gefahren gehört der Hitzschlag. Er kann bei Tieren innerhalb kurzer Zeit lebensbedrohlich werden, besonders wenn sie sich in geschlossenen oder schlecht belüfteten Räumen aufhalten oder direkter Sonneneinstrahlung ausgesetzt sind. Tiere sollten daher nicht in einem geschlossenen Auto zurückgelassen werden, auch nicht bei geöffnetem Fenster oder wenn das Auto im Schatten steht. Häufige Symptome einer Überhitzung bei Hunden sind starkes Hecheln, Unruhe, übermäßiger Speichelfluss, Erbrechen, Durchfall und im Extremfall Bewusstlosigkeit oder Krampfanfälle. Tierärztin Melanie Müller von Agila rät: "Wenn an heißen Tagen eines oder mehrere dieser Symptome auftreten, sollte das Tier so schnell wie möglich in eine Tierarztpraxis." Katzen zeigten bei Überhitzung eher subtilere Anzeichen wie reduzierte Aktivität, schnelle Atmung, Hecheln – was bei Katzen unüblich ist – sowie Appetitlosigkeit oder Erbrechen.

2. Tiere vor Überhitzung schützen

Um Hunde und Katzen vor den Auswirkungen der Hitze zu schützen, ist es wichtig, dass sie sich vor allem in kühlen, schattigen Bereichen aufhalten. Für Hunde bietet es sich an, Spaziergänge auf die frühen Morgen- oder späten Abendstunden zu verlegen. Zusätzlich – oder wenn der Gang nur in der Hitze möglich ist – können Kühlwesten oder -halstücher die Hunde beim Gassigang kühlen. Ebenfalls hilfreich sind Hundepools für den Balkon oder Garten aus besonders robustem Material und mit rutschfesten Innenwänden. Katzen, die in der Wohnung leben, profitieren von heruntergelassenen Rollläden, geöffneten Fenstern mit Schutzgittern und kühlen Fliesen.

3. Genügend Wasser bereitstellen

Tierärztin Melanie Müller von Agila betont, dass darüber hinaus eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr wichtig ist: "Frisches Wasser sollte jederzeit zur Verfügung stehen. Auch über Nassfutter können die Tiere Flüssigkeit aufnehmen." Eventuelle Reste des Nassfutters sollten jedoch schnell zurück in den Kühlschrank, da sich bei Hitze Krankheitserreger schnell vermehren können und Wespen angelockt werden. Für Katzen, die häufig zu wenig trinken, empfiehlt Müller Trinkbrunnen: "Das fließende Wasser animiert sie, Wasser aufzunehmen." Insgesamt gilt: Ein bewusster Umgang mit Hitze, ein angepasster Tagesablauf sowie gezielte Kühlmaßnahmen sind entscheidend, um Hunde und Katzen sicher durch den Sommer zu bringen

Foto: DJD/Agila/inkevalentin - stock.adobe.com

Sonnenklar – aber bitte mit Plan

Norman Sauer
Rechtsanwalt
Fachanwalt für Miet- und Wohnungseigentumsrecht

Wer hätte gedacht, dass der Balkon nicht nur zum Grillen und Blumenpflegen taugt, sondern auch zur privaten Energiewende? Immer mehr Mieter und Eigentümer liebäugeln mit sogenannten Balkonkraftwerken – kleinen Solaranlagen, die sich einfach am Geländer befestigen lassen und den eigenen Stromzähler langsamer drehen lassen. Doch so einfach wie das Einstecken eines Steckers ist der Weg zur eigenen Mini-Photovoltaik leider nicht immer. Bis vor Kurzem konnte der Vermieter oder die Wohnungseigentümergemeinschaft (WEG) den Traum vom Sonnenstrom mit einem schlichten „Nein“ beenden. Doch seit Herbst 2024 ist Schluss mit der Willkür – der Gesetzgeber hat die Spielregeln geändert.

Mit Wirkung zum 17. Oktober 2024 wurde das Mietrecht und das Wohnungseigentumsrecht reformiert: Steckersolargeräte, also Balkonkraftwerke, gelten nun als privilegierte bauliche Veränderungen. Das bedeutet: Mieter und Wohnungseigentümer haben einen gesetzlichen Anspruch darauf, eine solche Anlage zu installieren. Vermieter und WEG dürfen die Zustimmung nur noch aus triftigen Gründen verweigern – etwa, wenn die Gebäudesicherheit gefährdet ist oder Denkmalschutzvorgaben entgegenstehen. Ein pauschales „Das gefällt mir nicht!“ reicht nicht mehr aus.

Allerdings bleibt ein gewisses Mitspracherecht bestehen: Vermieter und Eigentümergemeinschaften dürfen Vorgaben machen, wie und wo die Anlage angebracht wird, solange diese Vorgaben den Anspruch nicht aushebeln. Auch muss die Installation fachgerecht erfolgen und darf das Gebäude nicht beschädigen. Wer allerdings ohne jede Rücksprache einfach montiert, riskiert weiterhin Ärger – im schlimmsten Fall droht ein Rückbau.
Gerichte haben inzwischen erste Fälle entschieden: Das Landgericht Berlin etwa stärkte die Rechte von

Eigentümern, die bereits eine Solaranlage installiert hatten, und lehnte einen Rückbau ab, solange keine gravierenden Gründe dagegen sprachen. Die Tendenz ist klar: Die Energiewende auf dem Balkon wird rechtlich gestützt, aber nicht zum rechtsfreien Raum erklärt.

Die gute Nachricht: Wer als Mieter oder Wohnungseigentümer von der Sonne profitieren will, hat seit 2024 deutlich bessere Karten. Ein Balkonkraftwerk darf grundsätzlich installiert werden, solange keine schwerwiegenden Gründe dagegensprechen und die Installation ordentlich erfolgt. Dennoch empfiehlt es sich, vor dem Kauf den Dialog mit Vermieter oder WEG zu suchen und die Zustimmung einzuholen – nicht zuletzt, um nachbarschaftlichen Sonnenfrieden zu wahren.
Und falls Sie sich fragen, ob Sie mit Ihrem Balkon demnächst das Stromnetz revolutionieren: Die Stromausbeute eines Balkonkraftwerks reicht zwar nicht für den Hochofen, aber immerhin für die Kaffeemaschine am Morgen. Und das mit gutem Gewissen – und jetzt auch mit rechtlichem Rückhalt.

Foto: freepick.com

NORMAN SAUER
ANWALTSKANZLEI

MIETRECHT BAURECHT
FAMILIENRECHT VERKEHRSRECHT

Heinrich-Vogl-Straße 8, Ebersberg 08092/22367
www.kanzlei-ebe.de info@kanzlei-ebe.de

STYLING LOUNGE
FRISEURSALON
DEIN LOOK. UNSERE PASSION.

Styling Lounge
Friseursalon
Marktplatz 21a
85614 Kirchseeon
Tel. 08091 / 563 50 60
kontakt@styling-lounge-sabrina.de
www.styling-lounge-sabrina.de

Öffnungszeiten:
Dienstag & Freitag: 8.00 bis 18.00 Uhr
Mittwoch: 8.00 bis 14.00 Uhr
Donnerstag: 8.00 bis 20.00 Uhr
Samstag: 8.30 bis 13.00 Uhr

Die Kiwi sorgt für Sommerfeeling

Zwei Rezeptideen mit der Frucht, die so viele wertvolle Nährstoffe enthält

Bei sommerlichen Temperaturen wächst die Lust auf frische und leichte Snacks. Kiwis sind dafür ideal: kalorienarm, saftig und voller wertvoller Nährstoffe. Ob als erfrischende Zwischenmahlzeit in leckeren Rezepten oder als Zutat in Smoothies, diese Frucht sorgt stets für Sommerfeeling und lässt sich leicht in den Alltag integrieren. Die süße Zespri SunGold Kiwi etwa trägt mit ihrem hohen Wassergehalt zur natürlichen Hydration bei, deckt den Tagesbedarf an Vitamin C und stärkt damit das Immunsystem. Mit ihrem niedrigen glykämischen Index sorgt sie für einen natürlichen Energieschub und hilft den Blutzuckerspiegel konstant zu halten. Die Frucht passt perfekt zu Sommergerichten und -getränken, Rezepte gibt es unter www.zespri.com.

Rezepttipp 1:
Fruchtiges Ceviche mit goldenen Kiwis

Zutaten für 2 Portionen:
- 150 g Kabeljau Loins
- 4 Zespri SunGold
- 1 rote Zwiebel
- 1-2 grüne Chilis
- 1-2 TL Meersalz
- Saft von 2 Limetten
- Saft von 1 Zitrone
- 2 EL Agavendicksaft
- grüner Pfeffer
- 2 EL Olivenöl
- 10 g Koriander

Zubereitung:
Den Kabeljau in kleine

Würfel schneiden. Die Kiwis schälen und ebenfalls würfeln. Rote Zwiebel schälen, halbieren und in feine Halbringe schneiden. Chilis ggf. entkernen und in Ringe schneiden. Limetten und Zitronen auspressen und die Schale fein abreiben. Koriander zupfen. Zitrussäfte mit Chili, Kiwi, Zwiebel, Koriander, Salz, Pfeffer und Agavensirup gut vermengen, zehn Minuten ziehen lassen und dann über den Fisch gießen. Den Fisch 15 Minuten darin marinieren lassen, sodass er durch die Säure gegart wird. Das Olivenöl nun unter den Fisch geben und alles auf zwei Tellern anrichten. Etwas Koriander zum Garnieren verwenden.

Rezepttipp 2:
Golden Kiwi-Drink

Zutaten für 4 Drinks:
- 3 SunGold Kiwis
- 3 EL Agavensirup
- Saft von 2 Limetten
- 1 EL mildes Currypulver
- Eiswürfel
- Mineralwasser

Zubereitung:
1. Kiwis schälen, 2 Kiwis in grobe Würfel schneiden und mit Agavensirup, Limettensaft, Currypulver und 100 ml Wasser in einem kleinen Kochtopf bei geschlossenem Deckel zum Kochen bringen. Temperatur verringern und die Kiwis 5 Min. dünsten, dann abkühlen lassen.
2. Die restliche Kiwi in dünne Scheiben schneiden. Die abgekühlten Kiwis pürieren.
3. Vier Gläser mit Eiswürfeln und Kiwischeiben füllen, Fruchtpüree darauf gießen und das Ganze mit Mineralwasser auffüllen. Einmal umrühren und servieren.

Zubereitungsdauer: 15 Min. + Kühlzeit, pro Portion 163 kcal, 31,2 g Kohlenhydrate, 0,2 g Fett, 2,1 g Protein.

Foto: DJD/Zespri

Wussten Sie schon

...dass der lauteste Rülpser von Paul Huhn aus Großbritannien stammt? 118,1 Dezibel laut - fast so laut wie ein Düsenjet.

Hochwertiges Herzstück der Küche

So können innovative Backöfen den Trend zu bewusster Ernährung unterstützen

Der Backofen ist das Herzstück jeder Küche, er nimmt eine entscheidende Rolle in der Zubereitung von Speisen ein - von der knusprigen Pizza und dem saftigen Braten bis hin zum delikaten Auflauf. Bewusste Ernährung und kreative Kochtechniken gewinnen immer mehr an Bedeutung, umso wichtiger ist es, auf einen hochwertigen Backofen zu setzen. Denn er bietet eine Vielzahl von Funktionen, die das Kochen und Backen erleichtern und bereichern.

Ofen schaltet sich automatisch aus, wenn das Gericht fertig ist

Die neuen, ganz in Schwarz gehaltenen Design-Backöfen von Bauknecht beispielsweise verfügen neben dem großzügigen Touch Display über innovative Technologien wie den formstabilen Kerntemperaturfühler und die AirFry-Funktion, Features, die das Backen, Kochen und Dampfgaren vereinfachen. Der Kerntemperaturfühler etwa überwacht bei der Zubereitung von Ofengerichten die Kerntemperatur des Garguts, passt die Gardauer automatisch an und schaltet den Ofen automatisch aus, wenn das Gericht fertig ist. Außerdem bewahrt er seine Form, und kann so auch die Kerntemperatur flüssiger Lebensmittel wie Kuchenteige oder Aufläufe überwachen. Die in den Backofen integrierte AirFry-Funktion wiederum ermöglicht knusprige und krosse Gerichte ohne zusätzliches Fett. Das spart Platz in der Küche, da kein anderes freistehendes Gerät nötig ist. Ob Nuggets, Tofu oder Gnocchi: Der Fettgehalt in den Gerichten wird um bis zu 50 Prozent reduziert. Das ergab ein Vergleich zwischen gefrorenen Pommes Frites, die mit der Airfry-Funktion ohne Zugabe von Öl bereitet wurden, und den Ergebnissen anderer Frittiermethoden wie der Fritteuse oder der Zubereitung in der Pfanne. Dank der Pizzafunktion schließlich erreicht der Backofen in nur 15 Minuten eine Temperatur von 310 Grad Celsius, um eine frische Pizza in Restaurantqualität zuzubereiten. Mehr Infos gibt es unter www.bauknecht.de.

Dampfgaren und dabei die Nährstoffe erhalten

Die Total Steam Funktion ermöglicht gesunde Mahlzeiten mit bis zu 100 Prozent Dampf – die Temperatur wird konstant unter 100 Grad gehalten, sodass Nährstoffe bewahrt und die Speisen zart und saftig bleiben. Gleichzeitig spart die Zubereitung mit Dampf viel Zeit und Energie im Vergleich zu herkömmlichen Zubereitungsmethoden. Während des Garvorgangs überwacht und reguliert ein spezieller Feuchtigkeitssensor den Feuchtigkeitsgehalt und passt die Dampfmenge automatisch der eingestellten Temperatur an. Wird zwischendurch die Tür geöffnet, hält der Sensor die Feuchtigkeitsstufe konstant und sorgt so für die gewünschten Ergebnisse bei verkürzter Garzeit. Die gleichzeitige Zubereitung von bis zu vier Gerichten ist möglich, ohne Einbußen bei Aroma und Geschmack.

Foto: DJD/Bauknecht

Schnelle Rezepte für den Sommer

Du bist auf der Suche nach einem Rezept, dass du heute kochen kannst? Und zwar schön einfach und schnell? Dann findest du hier unsere Lieblingsrezepte! Die sind nicht nur geschmacklich eine Wucht, sondern halten deine Arbeitszeit in der Küche maximal kurz. Bestes Beispiel dafür ist gleich das erste Rezept: unsere One-Pot-Pasta aus dem Ofen.

One-Pot-Pasta aus dem Ofen

Zutaten für 4 Portionen:
- 600 g Penne
- 8 Kirschtomaten
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Möhre
- 2 EL Olivenöl
- 3 EL Tomatenmark
- 1 EL Thymian
- 1 EL Oregano
- 100 ml Weißwein
- 800 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Sahne
- 250 g Mozzarella
- 50 g Parmesan
- frisches Basilikum zum Dekorieren (optional)
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

1. Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (Umluft: 180 °C) vorheizen. Kirschtomaten waschen und halbieren – du kannst sie aber auch ganz lassen. Zwiebel, Knoblauch und Möhre schälen und in feine Stücke hacken.

2. Das Olivenöl in eine ofenfeste Pfanne oder einen ofenfesten Topf geben und bei mittlerer Temperatur erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Möhre darin andünsten, bis die Zwiebel glasig ist. Tomatenmark hineingeben und andünsten, Thymian und Oregano hinzufügen und so lange dünsten, bis sich der Duft in deiner Küche verbreitet. Anschließend mit Weißwein ablöschen. Gemüsebrühe und Sahne angießen. Großzügig mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Nun die Penne ungekocht in die Pfanne bzw. den Topf geben und unterheben. Pfanne oder Topf nun in den Ofen schieben und für ca. 30 Minuten garen. 5 Minuten vor Ende der Garzeit den Käse über die One-Pot-Pasta geben und überbacken. Dann herausholen und 5 Minuten abkühlen lassen. Wenn du magst, mit Basilikum dekorieren und servieren.

Text: koch-mit.de/
Foto: adobe.stock.com

Blätterteig-Quiche mit Tomate-Mozzarella

Diese Blätterteig-Quiche mit Tomaten und Mozzarella ist ruckzuck gemacht und richtig lecker! Das perfekte Gericht nicht nur für Veggies. Schmeckt sowohl kalt als auch warm einfach toll. Diese Quiche kombiniert diese Geschmäcker noch mit knusprigem Blätterteig und ist so eine richtiges Geschmackserlebnis. Mit noch etwas frischen Parmesan abgerundet, werdet ihr die Blätterteig-Quiche mit Tomate und Mozzarella garantiert noch öfter backen.

Zutaten:
Für 4 Portionen

- 1 ganze(r) Rolle Blätterteig
- 150 g Mozzarella
- 4 Tomaten
- 4 Eier
- 50 g Grana Padano
- 80 ml Milch
- nach Belieben Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Eier, die Milch und den geriebenen Parmesan in einer Schüssel mischen und alles gut verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Ofen auf 180°C Ober- / Unterhitze (160° Umluft) vorheizen.

2. Eine Quiche- oder Springform einfetten. Den Blätterteig so in der Quicheform ausbreiten, dass er möglichst wenig übersteht. Dann den Teigboden mit einer Gabel mehrmals einstechen.

3. Die Tomaten waschen und den Strunk entfernen. Den Mozzarella und die Tomaten in Scheiben schneiden. Zuerst den Blätterteig-Boden mit dem Mozzarella auslegen. Anschließend die Ei-Milch-Parmesan-Masse darüber geben und verteilen.

4. Zum Schluss die Quiche mit den Tomatenscheiben auslegen, so dass diese sich immer etwas überlappen. Eventuelle überstehende Ränder des Teigs nach innen rollen.

5. Die Blätterteig-Quiche nun für circa 30 Minuten backen und anschließend aus dem Ofen nehmen. Nach Belieben noch einmal mit Salz und Pfeffer würzen und mit frischem Basilikum dekorieren.

Text: koch-mit.de/
Foto: adobe.stock.com

PR

Notfall im Urlaub: Was tun?

Tipps für den Ernstfall

Ein Notfall im Urlaubsparadies? Leider kein Ding der Unmöglichkeit. Gerade Krankheiten oder Unfälle können für eine unfreiwillige Reisepause sorgen – oder im schlimmsten Fall sogar das vorzeitige Ende des Urlaubs bedeuten.

Wie Sie im Ernstfall Schritt für Schritt richtig reagieren und welche Vorkehrungen Sie schon vor Reiseantritt treffen sollten, um Sie selbst und auch Ihren Geldbeutel bestmöglich zu schützen, verraten Ihnen die Sicher-Reisen-Experten von www.holidayextras.de.

Schritt 1: Erstversorgung

Am wichtigsten ist es, dass die von Krankheit oder von Unfall betroffene Person einen stabilen Zustand erreicht. Je nach Grad oder Art des medizinischen Vorfalls muss dafür aber nicht sofort ein Krankenhaus aufgesucht werden.

Beispielsweise bei Fieber, das noch nicht mehrere Tage andauert, kann schon strenge Bettruhe den gewünschten Heilungseffekt erzielen. Vor allem, wenn sich gesunde Mitreisende um Sie kümmern und Sie die richtigen Medikamente griffbereit haben.

Schritt 2: Arzt informieren

Bei Verletzungen, Krankheiten mit schweren Symptomen oder keinerlei Verbesserung des Gesundheitszustands trotz Bettruhe und Medikamenteneinnahme, sollte man aktiv werden. Bei akuten Notfällen, wie den genannten Unfällen oder schweren Erkrankungen, sollten Sie auch im Ausland nicht zögern, einen Krankenwagen zu rufen. Innerhalb der EU erreichen Sie den Notruf kostenlos unter der Nummer 112.

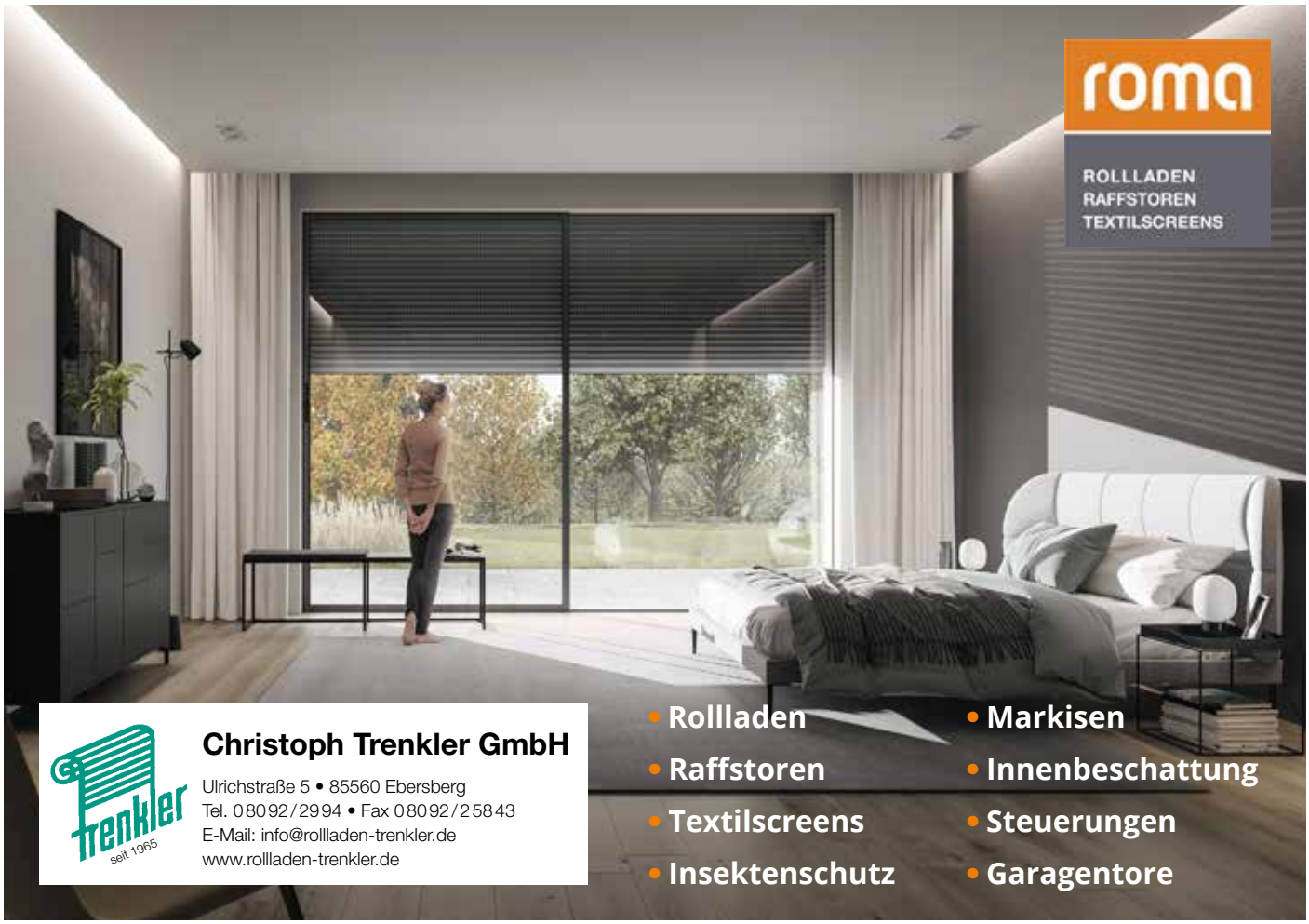
Kein absoluter Notfall: So den passenden Arzt finden

Sollten Sie oder ein Reisepartner krank sein, sich aber in einem stabilen Zustand, also bei vollem Bewusstsein und bewegungsfähig befinden, sollte auf einen Notruf verzichtet werden – und das aus zwei Gründen:

Grund eins: Ein Krankentransport bringt Sie meist ins nächstgelegene Krankenhaus. Die Wahl der Klinik oder des Arztes bleibt dabei außen vor. Mit etwas Pech spricht das Personal weder Englisch noch Deutsch.

Grund zwei: Rettungskräfte bringen Sie in der Regel in ein öffentliches Krankenhaus. Mit einer Reisekrankenversicherung haben Sie jedoch Anspruch auf erstklassige Behandlung in einer Privatklinik.

Bei einem Krankheitsfall im Urlaub sollten Sie sich nicht an Ihre reguläre Krankenkasse, sondern an Ihre Reisekrankenversicherung



wenden. Diese vermittelt passende Kliniken, hilft bei der Organisation des Transports und stellt bei Bedarf einen Dolmetscher.
Gesetzliche Krankenkassen leisten außerhalb der EU nicht und innerhalb der EU nur auf Mindeststandard-Niveau. Private Versicherungen bieten hier deutlich mehr Schutz. Bei Pauschalreisen ist der Reiseleiter ein wichtiger Ansprechpartner, der medizinische Hilfe organisiert und bei Sprachbarrieren unterstützt.

Auch die Hotelrezeption kennt oft Ärzte vor Ort, verweist jedoch meist an Privatärzte. Die Kosten werden dann nur übernommen, wenn eine entsprechende Zusatzversicherung vorhanden ist.

Schritt 3:
Was Sie vorlegen müssen
Bei Arztbesuchen oder Krankenhausaufenthalten in der EU muss man seine Versichertenkarte vorweisen und im Optimalfall einen Nachweis zur privaten Auslandskrankenversicherung.
Bei Behandlungen im EU-Ausland muss in der Regel der Reisepass vorgelegt werden. Handelt es sich um eine ambulante Behandlung, sollten Sie Ihre Debit- bzw. Kreditkarte oder Bargeld parat haben. Denn egal ob Sie eine Reisekrankenversicherung abgeschlossen haben oder nicht – sie müssen die Arztrechnung selbst bezahlen. Besitzen Sie eine private Auslandskrankenversicherung bekommen Sie den Betrag im Nachhinein erstattet. Haben Sie keine abgeschlossen, bleiben Sie auf den (unter Umständen horrenden hohen) Kosten sitzen.
Stationäre Aufenthalte im EU-Ausland werden meist direkt über die Reisekrankenversicherung abgerechnet. Fehlt der Nachweis dieser, müssen Sie die Kosten im Zweifel selbst tragen – gegebenenfalls auch innerhalb Europas.

Schritt 4:
Belege und Rechnungen aufbewahren
Heben Sie unbedingt alle Behandlungsbelege und Rechnungen auf. Diese müssen Sie im Nachgang bei Ihrer Reisekrankenversicherung einreichen, damit diese Ihnen die Kosten erstattet.
Auch gegenüber dem Arbeitgeber dienen sie als wichtiger Nachweis, damit Ihnen krank verbrachte Urlaubstage nicht vom Jahresurlaub abgezogen werden. Melden Sie sich dafür aber unbedingt genauso wie zuhause krank. Das heißt anhand einer offiziellen AU-Bescheinigung.

Vorbereitung für den Notfall
Den Verlauf und die Auswirkungen eines medizinischen Notfalls können Sie durch die richtige Vorbereitung maßgeblich positiv beeinflussen.

Eine Auslandskrankenversicherung ist dabei das A und O. Achten Sie dabei darauf, dass diese auch für Zahnbehandlungen, Krankenrücktransport und Medikamente aufkommt. Einen Policen-Nachweis inklusive Ihrer Versichertennummer sollten Sie sowohl digital als auch ausgedruckt mit sich führen.

Passen Sie zudem Ihre Reiseapotheke an das Urlaubsland an. Vor allem wenn Sie beispielsweise eine Reise nach Südamerika oder Afrika planen. Informationen dazu, welche Präparate sie einpacken sollten, finden Sie entweder online oder Sie wenden sich an Spezialisten wie Tropenärzte.

Außerdem können Sie sich durch Impfungen vor Krankheiten oder zumindest einem schweren Verlauf schützen. Lassen Sie sich dazu von Ihrem Hausarzt oder einem Tropenarzt unterrichten.

Verreisen Sie außerhalb der EU, sollten Sie die Notrufnummer des Reiselandes am besten vorab in ihrem Handy einspeichern und auch analog notieren. Darunter führen Sie am besten auch noch ihre Notfallkontakte mit Namen und Handynummer auf.

www.holidayextras.de.
Foto: adobe.stock.com

Wussten Sie schon...
...dass die ursprüngliche Bedeutung von "Kanada" - "großes Dorf" ist?

Dr. Mandy Holzhüter
Fachzahnärztin
für Kieferorthopädie

DGZS
DEUTSCHE GESELLSCHAFT ZAHNÄRZTLICHE SCHLAFMEDIZIN

ANTI-SCHNARCH-SCHIENEN für einen erholsamen Schlaf

Atmen Sie auf!

Bahnhofsplatz 2 · 85560 Ebersberg
Neustraße 4 · 83512 Wasserburg
Tel.: 08092/22380
www. kfo-ebersberg.de

Tierarztpraxis
Dr. med. vet. Angelika Licht
Praktische Tierärztin

Sprechzeiten:
Terminvereinbarung erwünscht!
Mo, Mi, Fr 8:30 – 15:00
Di, Do 14:00 – 20:00
Sa 10:00 – 13:00
Hausbesuche nach Vereinbarung

Griesstraße 12
85567 Grafing
Tel 08092 / 2302920
Fax 08092 / 2302921
Notruf 0173 / 4464333
www.tierarztpraxis-grafing.de

Urbanes Gärtnern auf kleinem Raum

Ob sonnige Südterrasse oder schattiger Nordbalkon. Mit der richtigen Planung und Ausstattung funktioniert es auch dort mit der grünen Wohlfühloase. Dieser Ratgeber beleuchtet, worauf es beim Anbau von Kräutern, Gemüse und Zierpflanzen in Pflanzkästen ankommt und wie man Balkon und Terrasse optimal nutzt.

1. Standortanalyse und Pflanzenauswahl
Zunächst müssen Licht- und Windverhältnisse festgestellt werden. Mediterrane Kräuter wie Rosmarin und Lavendel lieben volle Sonne, während Salat, Spinat oder Farne auch im Halbschatten gedeihen. Auch das Platzangebot spielt eine Rolle: Hängeampeln sparen Bodenfläche, flache Kräuterschalen eignen sich für enge Geländer, und Hochbeete bzw. Pflanzkästen erlauben rückenschonendes Arbeiten.

2. Drainage und Substrat
Wasserstau ist der häufigste Fehler auf Balkon und Terrasse. Eine Kiesschicht oder ein Vlies im Topfboden sorgt dafür, dass überschüssiges Wasser abfließt, ohne wertvolle Nährstoffe auszuschwemmen. Ein hochwertiges, torfreduziertes Erden-Sortiment mit Langzeitdünger versorgt die Pflanzen über Wochen mit Nährstoffen.

3. Bewässerung, Pflege, Pflanzgefäße
Gerade im Sommer kann das Gießintervall eng werden – automatische Tropfbewässerungssysteme oder witterungsunabhängige Pflanzenkissen entlasten im Alltag und während der Urlaubszeit. Der Feuchtigkeitsgehalt muss regelmäßig und am besten mit dem Finger kontrolliert werden. Ideal sind Pflanzbehältnisse mit Wasserspeicher, wie z.B. der Pflanzkasten Timber von Juwel (www.juwel.de). Die wasserdichte Wanne mit Ablaufschlauch schützt vor Staunässe, während 20 cm Pflanztiefe, rund 30 Liter Wasserspeicher plus Drainagevlies optimale Bedingungen für Gemüse, Kräuter und Zierpflanzen bieten. Umweltfreundliche Schaumisolierung hält die Wurzeln auch bei Temperaturschwankungen warm und lässt sich mit Thermohaube oder Frühbeet-Aufsatz erweitern.

4. Ernte und Fruchtfolge
Hochbeete und Kästen kann man dichter bepflanzen als normale Gartenbeete. Die Randreihen bieten sich besonders für Gurken und Klettererdbeeren an. Ganzjährige Bepflanzung gelingt durch Staffelung: Frühjahrssalate weichen Sommertomaten und im Herbst rücken später Kürbisse und Wintergemüse nach. Mit diesen Tipps und ein wenig Kreativität werden Balkon oder Terrasse zum grünen Rückzugsort – selbst mitten in der Stadt.

Foto: Alexandra/stock.adobe.com/ Juwel/akz-o

PR

Die Alternative zum Naturstein

Welche Vorteile Mauersysteme aus Betonstein haben

Bereits im frühen Mittelalter schützten Mauern die Obst- und Gemüsegärten vor ungebetenen Gästen. Inzwischen sind sie als Gestaltungselemente in Gartenräumen nicht mehr wegzudenken. Neben dem Klassiker Naturstein gewinnen Mauern aus Sandstein-Beton immer mehr an Bedeutung. Wir haben uns ihre Vorteile angeschaut und Tipps zum Aufbau gesammelt.

Dem Naturstein überlegen

Sandstein-Beton besteht aus den gleichen Grundelementen wie der in Steinbrüchen geförderte natürliche Sandstein. Dadurch erhält der quarzhaltige Beton seinen vergleichbaren Charakter im Aussehen und besitzt ebenso wichtige Eigenschaften bezüglich Härte, Langlebigkeit und Frostsicherheit. Die entscheidenden Vorteile des Sandstein-Beton gegenüber Natursteinen sind seine Effizienz und die Vielfalt an Einsatzmöglichkeiten.

Effizient und leicht zu verarbeiten

Mauern aus hochwertigem Betonstein lassen sich effizient und wirtschaftlich bauen: Steine wie die von Santuro sind in den Formaten aufeinander abgestimmt und werden im nötigen Mengenverhältnis geliefert. Auch die Endsteine sind vorgefertigt und mit dreiseitiger Bearbeitung lieferbar, sodass eine aufwendige Bearbeitung auf der Baustelle entfällt. Falls doch einmal individuelle Größen erforderlich sind, kann das Material leicht gespalten und strukturiert werden.

Vielfältig einzusetzen

Mit Betonsteinen ist es möglich, verschiedenste Mauersysteme zu bauen. Sie dienen als Sichtschutz, Hangbefestigung oder kreative Gartenmauer. Santuro beispielsweise bietet ein komplettes Gestaltungsprogramm an, mit dem sich individuelle Stilrichtungen inszenieren lassen - von eher klar strukturierten Landhausmauern über die Einfassung von Hochbeeten bis zu unregelmäßigen Wechselschichtmauerwerken, die Platz für Pflanzen, Insekten und andere Kleintiere lassen. Hinzu kommen verschiedene Farbschattierungen, passende Terrassenplatten und Stufen sowie Zubehör wie Wasserfälle, Leucht- oder Steckdosen-Module.

Tipps zum Aufbau

Wer sich dafür entscheidet, eine Betonstein-Mauer mit maximal 75 Zentimeter Höhe zu bauen, kann diese als Trockenmauer selbst aufbauen. Wichtig dabei ist, die Steine flurgerecht und ohne Kreuzfugen zu verlegen. Beim Ausrichten helfen ein Schnürgerüst, ein Lot und eine Wasserwaage. Höhere Mauern müssen geklebt werden, meist sind auch Fundamente nötig. Wie das funktioniert, ist in einem Video unter www.santuro.de zu sehen. Darin erklären der Moderator Dieke van Dieken und der Landschaftsgärtner Dirk Sauter unter anderem, was ein Wechselschichtmauerwerk ist und wie Mauersteine richtig verbunden werden.

Foto: DJD/Santuro Mauerkultur/braun-steine

IMPRESSUM

HERAUSGEBER: SÜDOSTGRAFIK GmbH,
83512 Wasserburg, Mozartstraße 66a, Telefon 08071-9203838,
Mobil 0162-890 97 27
E-Mail: redaktion@suedostgrafik.de
REDAKTION: Leitender Redakteur: Werner Neuner
E-Mail: redaktion@suedostgrafik.de
GRAFIK & LAYOUT: Copyright Der Oberbayer SÜDOSTGRAFIK GmbH.
Unabhängiges Mitteilungsblatt für Kirchseeon, Grafing, Ebersberg, Zorneding, Glonn, Steinhöring, Assling und Oberpframmern
DRUCK: Druckerei Lanzinger GbR, Hofmark 11, 84564 Oberbergkirchen
Telefon 08637/9860-10
ANZEIGENVERWALTUNG: SÜDOSTGRAFIK GmbH
83512 Wasserburg, Mozartstraße 66a, Telefon 08071-9203838,
Mobil 0162-890 97 27, E-Mail: werner.neuner@suedostgrafik.de
REDAKTIONS- UND ANZEIGENSCHLUSS: 15. des Monats
Namentlich gekennzeichnete Beiträge freier Mitarbeiter, auch in Zusammenarbeit mit den Kommunen, Kommunalverbänden, Fraktionen, Vereinen und vielen weiteren Institutionen, spiegeln nicht die Meinung des Verlags wider. Jeder Verfasser ist für seine Artikel selbst verantwortlich. Für Veranstaltungstermine, Öffnungszeiten, Anzeigeninhalte etc. wird keine Haftung übernommen. Kürzungen vorbehalten.

Kopien nur mit schriftlicher Genehmigung. Titelfoto: Adobe Stock

SALE

viele Gartenmöbel, Loungemöbel,
Liegen und Schirme stark reduziert

auf 800m²

Gartenmöbel

Gartenmöbel Thomas

Thann 17
84544 Aschau am Inn
Tel. 08638 / 885090

gartenmoebel-thomas.de
info@gartenmoebel-thomas.de