

Februar 2025

Der Oberbayer

DAS FREIZEIT- UND KULTURMAGAZIN FÜR DEN MÜNCHNER OSTEN

OPEL

Mascher & Noder

Grafring

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



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

Auto Gron

seit 1969



autobund

NEUWAGEN bis zu 40% billiger!

- Reparaturen aller Fahrzeugtypen
- Autoglas
- Reifen und Felgen
- Ersatzteileverkauf



- Unfallinstandsetzung
- Fahrzeuglackierung
- Fahrzeugpflege
- Hol- und Bringservice
- Achsvermessung



AG MEHR MARKEN SERVICE



83533 Edling - Römerstraße 11
Tel. 0 80 71/23 79 - www.auto-gron.de



Inhalt

Freizeit & Reise

- 4 Radtouren im Kärntner Seenparadies
- 5 Yoga-Urlaub: Tiefenentspannt am Meer

Haus & Garten

- 16 Neues Jahr, neue Heizung?
- 22 Nebenkosten senken - Wasserautarkt werden

Kultur & Event

- 10 Judas-Priest-Konzert in München

Mobilität

- 14 TÜV-Report 2025: Mängel, Sieger und Verlierer
- 15 E-Auto: Flexibel laden und sparen

Kulinarisches

- 20/21 Valentinstag: Dinner für Verliebte

Schwarzbäckstr. 1 - 3
85567 Grafing
Fon: 08092-6169
www.kfo-grafing.de

Online-Buchung von Beratungsterminen über unsere Webseite möglich.

Ein Lächeln fürs Leben

Kieferorthopädische Praxis
Dr. med. dent. **Monika Schüller**

TOP ANGEHTIGER
KUNDENSCHUTZ MIT NEU
KONZEPT

Bestattungshilfe RIEDL
Persönliche Gestaltung von Trauerfeiern · Individuelle Bestattungsformen

Ebersberg Sieghartstraße 15
08092 / 88403 **Bestattungsvorsorge**

Wir beraten Sie in unseren Geschäftsräumen oder auch gerne bei Ihnen zu Hause!

Edling 08071 / 5264440	Höhenkirchen/Siegertsbrunn 08102 / 9986877
Wasserburg am Inn 08071 / 9204640	Taufkirchen bei München 089 / 62171550
Rettenbach 08039 / 1345	Vaterstetten Annahmestelle im Gartencenter Ziegltrum 08106 / 3062188
Hörkofen 08122 / 9598800	

Tag und Nacht erreichbar! www.bestattungshilfe-riedl.de



RADTOUREN IM KÄRNTNER SEENPARADIES

Der Oberbayer & DIE FREIZEIT!

Schon bald beginnt der Frühling, und die Radsportler zieht es wieder in die Ferne. Kärnten ist ein wahres Paradies für alle Genussradler, ein Ort, an dem ein ausgedehntes Netz markierter Radwege zu finden ist, die Sie neben einer Vielzahl schöner Seen umrunden. Schauen Sie sich nur die Karte an, um die Fülle an Seen zu sehen, die Sie und Ihr Fahrrad erwarten, wie den Wörthersee, den Millstätter See See, den Klopeiner See, den Weißsee, den Ossiacher See oder den Faakersee, um nur einige zu nennen. In dieser Sammlung zeigen wir Ihnen die schönsten Radwege entlang dieser Seen.

Wörthersee - Rundfahrt um den See
3:13 Std., 49,0 km, 320 Höhenmeter **Mittelschwer**
Gute Fitness. Meist gepflasterte Flächen.
Geeignet für alle Fähigkeiten.
Start: Velden - Pörschach - Krumpendorf - Klagenfurt Ostbucht - Rauschelesee - Keutschacher See - Velden

Klopensee - Vier Seen Rundfahrt
1:44 Std., 28,0 km, 230 Höhenmeter **Mittelschwer**
Gute Fitness. Meist gepflasterte Flächen. Geeignet für alle Fähigkeiten. Der Startpunkt der Strecke liegt direkt neben einem Parkplatz.
Start: Seelach - Klopeiner See - Der Kleinsee - Gösselsdorfer See - St. Veit - Seelach

Faaker See - Rundfahrt um den See
00:46 Std., 10,8 km, 110 Höhenmeter **Leicht**
Ideal für jedes Fitnessniveau. Möglicherweise müssen Sie Ihr Fahrrad für einige Segmente dieser Route schieben.
Start: Faak am See - Drobolach - Egg am Faaker See - Faak am See

Millstätter See See - Tour am Millstätter See Radweg
02:06 Std., 27,5 km, 270 Höhenmeter **Mittelschwer**
Gute Fitness. Meist gepflasterte Flächen. Geeignet für alle Fähigkeiten. Der Startpunkt der Strecke ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar.
Start: BHS Döbriach Seecenter - Lagerhof - Seeboden - Millstadt - Dellach - BHS Döbriach

Pressegger See - Bike & Lift Giro
02:46 Std., 14 km, 940 Höhenmeter **Schwer**
Sehr gute Fitness. Fortgeschrittene Fahrtechnik nötig. Der Startpunkt der Strecke ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar.
Start: Talstation Schlanitzen - Tröpolacher Alm - Rudnig Alm - Tressdorfer Höhe - Talstation Schlanitzen

Ossiacher See - Runde auf dem Ossiacher See Radweg
01:49 Std., 29,2 km, 210 Höhenmeter **Mittelschwer**
Gute Fitness. Meist gepflasterte Flächen. Geeignet für alle Fähigkeiten. Der Startpunkt der Strecke ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar.
Start: Annenheim - Sattendorf - Bodensdorf - Steindorf - Alt-Ossiach - Ostriach - Heiligen Gestade - Annenheim

Klopeiner See - Drau Runde
1:22 Std., 21,1 km, 190 Höhenmeter **Mittelschwer**
Gute Fitness. Meist gepflasterte Flächen. Geeignet für alle Fähigkeiten.
Start: Klopein - St. Kanzian - Sankt Lorenz - Tainacher Brücke - Linsendorf - Völkermarkter Stausee - Klopein

Wörthersee - Schlösserradweg
02:11 Std., 29,9 km, 390 Höhenmeter **Mittelschwer**
Gute Fitness. Meist gepflasterte Flächen. Geeignet für alle Fähigkeiten.
Start: Velden - Schloss Damtschach - Schloss Wernberg Schloss Rosegg - Schlosshotel Velden



Tiefenentspannt am Meer

Yoga-Urlaub auf Zypern: Körper, Geist und Seele in Einklang bringen

In einer Welt, die aktuell von Unsicherheit und Krisen geprägt ist, suchen viele Menschen nach einem Ort der Ruhe und Entspannung. Ein Yoga-Urlaub bietet genau das: eine Reise, bei der Körper, Geist und Seele zur Harmonie finden und der Alltagsstress und die Hektik ganz weit

de fernab vom Trubel das Aphrodite Beach Hotel. Kristallklares Wasser und ein feiner Kieselstrand laden zum Baden und zu Spaziergängen ein. Die nahe gelegene Akamashalbinsel verleiht dem Ort einen zusätzlichen Reiz und macht ihn durch die Kombination von Gebirge und Meer zu



weg sind. Egal ob erfahrener Yogi oder neugieriger Einsteiger, bei einem Yogaurlaub tanken Individualreisende neue Energien - idealerweise kann man sich dabei am Meer von einer sanften Brise, dem

einem wahren Kraftplatz. Mehr Informationen, nähere Reisebeschreibungen und Linktipps gibt es unter www.inside-travel.com. Das offene Kursprogramm erstreckt sich über fünf Tage und beinhaltet jeweils eine



Klang der Wellen und der tiefen Verbundenheit zur Natur inspirieren lassen.

Yoga-Entspannung auf Zypern

Beste Bedingungen für eine solche Reise, bei der Yoga und eine ungestörte Begegnung mit sich selbst im Mittelpunkt stehen, bietet das Reiseziel Zypern. Denn hier, im westlichen Teil der Insel, liegt an einem der schönsten Strän-

de fernab vom Trubel das Aphrodite Beach Hotel. Kristallklares Wasser und ein feiner Kieselstrand laden zum Baden und zu Spaziergängen ein. Die nahe gelegene Akamashalbinsel verleiht dem Ort einen zusätzlichen Reiz und macht ihn durch die Kombination von Gebirge und Meer zu

Die eigene Mitte wiederfinden

An fünf aufeinanderfolgenden Tagen werden insgesamt drei bis vier Stunden gemeinsames Programm angeboten. Zu unterschiedlichen Tageszeiten können Qi Gong oder Visionsreisen ebenso auf dem Kursplan stehen wie Stille- und Bewegungsmeditationen,



freies Tanzen oder eine geführte Wanderung durch das Akamasgebirge. Zu den Highlights zählt ein Feueritual am Strand, das die Gäste gleichermaßen berührt wie begeistert. Die Mischung aus frei verfügbarer Zeit und Zeit in der Gemeinschaft, die meditativ, kreativ oder aktiv genutzt wird, gibt Reisenden ausreichend Gelegenheit, ihre Mitte wiederzufinden

und zu mehr körperlichem Wohlbefinden und neuer Energie zu gelangen.

Fotos: DJD/Inside Travel/Bullet74 - stock.adobe.com/ Aphrodite Beach Hotel



SEIT 40 JAHREN

inside travel

Reisen für dich. Zu dir.

Alleine reisen.
Gemeinschaft erleben.

Yoga- & Qigongreisen
Ayurvedareisen
Meditations- &
Kreativreisen

40 JAHRE
1983-2023

Inside Travel GmbH
Klaus-Honauer-Straße 1 • D-83512 Wasserburg am Inn
Tel. +49(0)8071/2781 • www.inside-travel.com



Im Dezember stand im BTU Regionalstützpunkt Oberbayern in der Schulturnhalle Eglharting ein bedeutendes Ereignis für den Taekwondo Kirchseeon e.V. an: die Dan-Prüfung. Unter den geschulten Augen des erfahrenen DTU-Prüfers Alex Berghammer stellten sich fünf Sportler der Herausforderung, ihre langjährige Taekwondo-Ausbildung unter Beweis zu stellen.

Insgesamt traten vier Prüflinge Marvin Greue, Julian Sickinger, Max Thieme und Lisa Schmid an, um den 2. Dan zu erlangen, während der 15 Jährige

Max Schaffrath sich dem Test zum 1. Dan stellte. Die Prüfung war nach der neuen DTU Prüfungsordnung klar wettkampforientiert, was die Ausrichtung des Vereins auf das olympische Taekwondo unterstrich. Geprüft wurden nicht nur die technischen Fertigkeiten wie Formenlauf (Poomsae) und Partnerübungen Situations-Sparring mit E-Westen sondern auch die Wettkampffähigkeiten der Prüflinge, die in intensiven Sparring mit E-Westen demonstriert werden mussten.

Am Ende stand der Kombinations-Bruchtest. Hier mussten mehrere Bretter zerschlagen werden, um die Prüfung abzuschließen.

DTU-Prüfer Alex Berghammer zeigte sich beeindruckt von der Leistung der Kandidaten: „Die Prüflinge haben heute nicht nur technisches Können, sondern auch Disziplin und Durchhaltevermögen bewiesen – genau das, was im Taekwondo entscheidend ist.“ Am Ende des Tages konnten alle Teilnehmer die Prüfung erfolgreich abschließen und ihre neuen Gürtelgrade entgegennehmen. Dieser Erfolg ist nicht nur ein persönlicher Meilenstein für die Sportler, sondern auch ein Zei-

chen für die hochwertige Ausbildung und das Engagement des Vereins.

Taekwondo Kirchseeon e.V. bedankt sich bei allen Unterstützern und Helfern, die zum Gelingen der Veranstaltung beigetragen haben, und blickt mit Stolz auf die herausragenden Leistungen seiner Mitglieder.

Am Abend fand die diesjährige Weihnachtsfeier unseres Vereins im Restaurant Asia in Eglharting statt. In festlicher Stimmung versammelten sich zahlreiche Mitglieder, Eltern und Kinder, um gemeinsam das Jahr 2024 ausklingen zu lassen.

Ein besonderer Moment des Abends war die Ehrung unserer engagierten Trainerinnen und Trainer. Der Vereinsvorstand dankte ihnen herzlich für ihre unermüdliche Arbeit, ihr Engagement und die wertvolle Zeit, die sie in die Ausbildung und Betreuung unserer Athleten investieren. Die Eltern sprachen ebenfalls große Anerkennung aus.

Anschließend überreichten die Trainer Nikoläuse an die Kinder, die mit strahlenden Augen und einem Lächeln auf den Lippen den Abend genossen.

A.B.

Erfolgsgeschichte wird fortgeführt

Alexander Berghammer engagiert sich seit vielen Jahren ehrenamtlich als Regionalstützpunkttrainer für den BTU-Regionalstützpunkt Oberbayern. Mit seinem innovativen Konzept gelingt es ihm, junge Talente aus dem Breitensport erfolgreich an den Leistungssport heranzuführen und nachhaltig zu integrieren – ein Vorzeigemodell im Nachwuchsleistungssport.

BTU-Präsident Hasim Celik und der Vizepräsident für Zweikampf Georg Streif freuen sich, das Trainerteam um eine erfahrene und engagierte Persönlichkeit erweitern zu können.

Mit Alex Berghammer wurde ein Trainervertrag abgeschlossen, um die erfolgreiche Arbeit langfristig fortzuführen und weiter auszubauen.



RE/MAX



**Immobilienbewertung
Immobilienverkauf und
- Vermietung**

Waltraud Grabl

selbstständige Immobilienmaklerin
DEKRA zertifizierte Immobilienbewerterin
für Standardobjekte

Team - Grabl Immobilien

Weltweit die Nummer 1 in der Immobilienbranche

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-85667 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.

Mythen zu vitaminreicher Ernährung

Gesunder Speiseplan: Was es dabei zu beachten gilt

Wer sich gesund und vielseitig ernähren möchte, findet dazu widersprüchliche Angaben - es ist nicht leicht, den richtigen Speiseplan zusammenzustellen. Dafür gilt es, mit drei Mythen zu vitaminreicher Ernährung aufzuräumen.

Mythos 1: Fleischlos = gesund?

Wenn man seinen Fleischkonsum reduziert, tut man der Umwelt und seiner



Gesundheit etwas Gutes: Eine pflanzenbetonte Kost kann das Risiko für Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken. Hochverarbeitete Lebensmittel wie Weißbrot, Pizza und Süßspeisen sind allerdings keine gesunde Alternative. Und selbst bei denjenigen, die viel frisches Obst, Gemüse und Vollkorn zu sich nehmen, können Nährstoffe zu kurz kommen. Insbesondere die Vitamin-B12-Versorgung ist gefährdet, da das Vitamin nur in Lebensmitteln tierischer Herkunft enthalten ist. Bei veganer Ernährung kann sich daher leicht ein Vitamin-B12-Mangel entwickeln, wenn man nicht gegensteuert. Darauf weist auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hin.

Mythos 2: Wer sich ausgewogen ernährt, ist immer mit allen Nährstoffen versorgt

Nur mit Einschränkungen gilt eine ausgewogene Ernährung, die sowohl Obst und Gemüse als auch Lebensmittel tierischer Herkunft enthält, als ausreichend. Denn die Aufnahme von Nährstoffen kann durch Krankheiten, Veränderungen im Verdauungstrakt, bestimmte Medikamente oder Genussmittel gestört sein. Dann spricht man von Resorptionsstörungen. Diese treten insbesondere bei Vitamin B12 häufig auf, da die Aufnahme des Vitamins im Darm besonders komplex ist. Ein Mangel kann zu Blutbildungsstörungen und Nervenschäden führen, die sich beispielsweise durch Müdigkeit, Erschöpfung, Konzentrationsstörungen, depressive Verstimmung oder einen unsicheren Gang bemerkbar machen können. Daher gilt es, einen Mangel möglichst rasch auszugleichen. Dazu sind vor allem bei Resorptionsstörungen ausreichend hochdosierte Tabletten mit 1.000 Mikrogramm Vitamin B12 erforderlich. Entsprechende B12-Präparate wie B12 Ankermann sind rezeptfrei in der Apotheke erhältlich, weitere Informationen gibt es unter www.b12ankermann.de.

Mythos 3: Im Alter sinkt der Vitaminbedarf

Tatsächlich sinkt der Energiebedarf, je älter man wird, während der Körper unverändert Vitamine und Mineralstoffe benötigt. Oftmals werden sogar mehr Vitamine gebraucht, weil sie im Darm schlechter aufgenommen werden. Wer gut versorgt sein möchte, ohne an Gewicht zuzulegen, sollte bevorzugt Nahrungsmittel mit einer hohen Nährstoffdichte und geringem Kaloriengehalt auswählen, etwa Gemüse, Vollkornprodukte, Fisch und fettarme Milchprodukte.

Foto: DJD/Wörwag Pharma/Colourbox



Abbildung zeigt Sonderausstattungen.

Freude am Fahren. Elektrisch.

DER NEUE BMW X3 PLUG-IN-HYBRID. JETZT LEASEN.

Im neuen BMW X3 Plug-in-Hybrid gehören bewegende Momente zur Serienausstattung. Denn als Multitalent für Alltag, Reisen und Freizeit macht er jeden Tag zu einem ganz individuellen Abenteuer. Lassen Sie sich von der außergewöhnlichen Fahrdynamik des hybriden Antriebs und der gesteigerten elektrischen Reichweite begeistern.

BMW X3 30e xDrive: Alpinweiß uni, 19" M Leichtmetallräder Y-Speiche 1035 M Bicolor, Komfortzugang, LED-Scheinwerfer und LED-Heckleuchten, BMW Live Cockpit Plus mit Curved Display, Ambientes Licht mit BMW Interaction Bar, Driving Assistant, u.v.m.

Leasingbeispiel der BMW Bank GmbH: BMW X3 30e xDrive

Anschaffungspreis:	57.368,58
Leasingsonderzahlung	0,00 EUR
Laufleistung p.a.:	10.000 km
Laufzeit:	36 Monate
36 monatliche Leasingraten à:	699,00
Gesamtpreis:	25.164,00

Ein unverbindliches Leasingbeispiel der BMW Bank GmbH, Lilienthalallee 26, 80939 München. Stand 01/2025. Alle Preise inkl. der gegebenenfalls gesetzlich anfallenden Umsatzsteuer. Nach den Leasingbedingungen besteht die Verpflichtung, für das Fahrzeug eine Vollkaskoversicherung abzuschließen.

Wir vermitteln Leasingverträge ausschließlich an die BMW Bank GmbH, Lilienthalallee 26, 80939 München.

Zzgl. 1.195,00 EUR für Zulassung, Transport und Überführung.

WLTP Energieverbrauch gewichtet kombiniert: 22,4 kWh/100 km und 1,0 l/100 km; WLTP CO₂-Emissionen gewichtet kombiniert: 22 g/km; CO₂-Klassen: bei entladener Batterie F; gewichtet kombiniert B; WLTP Kraftstoffverbrauch bei entladener Batterie: 7,3 l/100 km; WLTP Systemleistung: 220 kW (299 PS)



Mehr unter:



MOTORHEIMAT Wagner - Schwarz GmbH & Co. KG

Münchner Straße 80, 85614 Kirchseeon, 08091 5500-55
 Staudhamer Feld 5, 83512 Wasserburg, 08071 5100-0
 Crailsheimstraße 13, 83278 Traunstein, 0861 986860
 Traunsteiner Straße 80, 83352 Altenmarkt, 08621 98590
 Raiffeisenallee 4, 82041 Oberhaching, 089 379160970, Service

Stammgastwochen in den Chiemgau Thermen Bad Endorf

600 € Aktions-Vorteilskarte kaufen & ab sofort 25 % sparen



Tiefenentspannung in der Infrarotsauna



Thermenspaß zu zweit

Fotos: ©Chiemgau Thermen

Kundentreue wird in den Chiemgau Thermen seit jeher belohnt, denn mit den Vorteilskarten Bronze, Silber und Gold im Scheckkartenformat baden und saunieren Gäste mit bis zu 20 % Rabatt und erhalten mit der Gold-Variante noch zusätzliche Vergünstigungen auf Wellness- und Gastroleistungen. Der Preisvor-

teil ist gestaffelt je nach dem Betrag, den der Gast am Empfang beim Kauf beziehungsweise bei jedem Wiederaufladen seiner persönlichen Vorteilskarte aufbuchen lässt. Einen noch größeren Preisvorteil sichert man sich in den alljährlichen „Stammgastwochen“ mit dem Kauf der „600 € Aktions-Vorteils-

karte“. Viele Gäste warten schon darauf - wen wundert's, sichern sich doch alle, die gerne und regelmäßig thermalbaden und saunieren, mit dieser Aktions-Vorteilskarte gleich 25 Prozent Ermäßigung auf die Thermen- und Sauna-Standardtarife (4 Stunden und Tageskarte). Zusätzliche Vorteile: Sie ist übertrag-

bar, zeitlich unbegrenzt gültig und kann bei Verlust gesperrt werden. Die Karte ist exklusiv im Februar und nur am Empfang der Chiemgau Thermen erhältlich. Treue zahlt sich aus, lassen Sie sich dieses Schnäppchen nicht entgehen. Infos auf www.chiemgau-thermen.de oder telefonisch unter 08053 200-900.

Auflösung auf Seite 18.

Ereigniskette	Desinfektionsmittel		engl. Frauenkurzname	Halbinsel in Ostasien	Woll-Garnkugel	italienisch: sechs	Finkenvogel	Erdalkalimetall	Semiten	Ruhegelder
große Insel im Südpazifik				erweiterte Vene						
			Vorname von Ulknudel Krüger	Vorname von Fotomodell Campbell				altes Kodiergerät	Musiknote	
US-Filmkomiker (Woody)	zeitliche Abstimmung		Kurort in Südtirol			Kelten in Irland	unrund laufen			
imaginäres Land				Waldrebe		körnige Substanz				
jordanische Münze			Frühlingswiesenblume	Karibikstaat (span.)			Titelfigur bei J. Conrad („Lord...“)		Drohwort	
Klostervorsteher	bauchiges Kelchglas	Weinlager					Staat in Osteuropa	Fragewort (4. Fall)		
			Vorname des Regisseurs Brooks			hohe Tonqualität (Abk.)	überall herum			Stadt im Süden Sibiriens
				Wortteil: Zehntel	natürl. Haarfarbmittel			ehemaliger Schah Persiens	Bananenart	
ohne Laut		altes Apothekergewicht	zerstört (ugs.)				belg. Neanderthalerfundort	ital. Winterkurort (San ...)		
hinweisendes Wort	Thema, Gegenstand				Initialen Schlöndorffs	japanischer Reiswein			sumerische Königsstadt	
			ein Gerichtsverfahren							
französisch: König			engl. Anrede (Fräulein)			Fremdwortteil: mit, zusammen		iranische Provinzhauptstadt		

CHIEMGAU THERMEN
Bad Endorf



STAMMGASTWOCHEN 2025

25 % auf Therme und Sauna sichern



600 EURO AKTIONS-VORTEILSKARTE

Sie ist exklusiv nur im Februar und nur vor Ort am Empfang erhältlich. Gleich kaufen und sofort 25 % sparen!

Parkhaus mit
Verbindungsgang
kostenlos für
Thermengäste!

GUTSCHEIN
SHOP
print@home

Zum selbst ausdrucken!
www.chiemgau-thermen.de



SPRUDELNDES THERMENVERGNÜGEN
Tut gut & entspannt



LANGE SAUNA- UND THERMENNACHT
15.02. | 15.03. | viel Action ohne Aufpreis



PRIVATE FLOAT & SEIFENSCHAUM-PEELING
Bis 31.03.25 zum Aktionspreis



Scan me!

für Infos & Angebote



Chiemgau Thermen GmbH

Ströbinger Straße 18, 83093 Bad Endorf

Telefon +49 8053 200-900, info@chiemgau-thermen.de

www.chiemgau-thermen.de

Ein Unternehmen der Gesundheitswelt Chiemgau



JUDAS PRIEST

KULTUR-TOUR IM OBERBAYER

Die britischen Heavy Metal Legenden Judas Priest haben ihre Rückkehr nach Deutschland verkündet und liefern mit den Special Guests Accept und Phil Campbell And The Bastard Sons erneut die volle Heavy-Ladung für die deutsche Metal-Gemeinschaft.

Die unangefochten am härtesten arbeitende Band der Metal-Szene wird im Jahr 2025 weitere Tourdaten in der ganzen Welt antreten. Der Startschuss für Europa fällt im Juni. In der Münch-

ner Olympiahalle sind sie am 13. Juli 2025 live zu erleben.

In den vergangenen mehr als 50 Jahren haben Judas Priest weltweit mehr als 50 Millionen Alben verkauft und sind in den größten Stadien der Welt aufgetreten. Mit ihrer sich weiterentwickelnden Musik und ihren Live-Auftritten entstand auch eine starke, einzigartige Identität – ein Look, der sowohl die Band definiert als auch zukünftige Generationen von Metal-Bands auf der ganzen Welt beeinflusst hat. Mit jedem Jahr



wächst die Legende Judas Priest weiter – 2022 wurden sie in die Rock & Roll Hall of Fame aufgenommen und absolvierten eine ausverkaufte Welttournee anlässlich ihres 50-jährigen Jubiläums.

2024 hat die Band ihre spezielle Art von Heavy Metal in die ganze Welt getragen, um ihr neues Studioalbum *Invincible Shield* zu promoten, das im März 2024

veröffentlicht wurde. Auch im Jahr 2025 werden Judas Priest ihre Krone als eine der größten und besten britischen Bands der Welt behalten.

München-Termin:
13. Juli 2025, Olympiahalle
Tickets gibt es bei MyTicket und CTS Eventim sowie an allen bekannten VVK-Stellen wie München Ticket.

Presse/Bild: rosenheim-rocks.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



The Music of Disney

Wer kennt sie nicht, die zauberhaften Melodien aus „Aladdin“, „Der König der Löwen“ oder „Frozen - Die Eiskönigin“. Walt Disneys Filme sind weltberühmt und ihre Songs bei Klein und Groß beliebt. Erleben Sie mit „The Music of DISNEY live in Concert“ am 02.02.2025 in der Isarphilharmonie München ein unterhaltsames Kon-

zertformat für die ganze Familie.

Freuen Sie sich auf große Emotionen, Gänsehaut-Momente und fantastische Rhythmen. Die Suiten und Songs der Disney-Filme wurden den Figuren nicht selten von berühmten Broadway-Komponisten „auf den Leib geschrieben“ und oft mit Grammys, Oscars und Golden Globes ausge-

zeichnet. So geht der anrührende Song der Eisprinzessin Elsa „Let it go“ unter die Haut, Arielles „Under the Sea“ weckt Erinnerungen an Kindheitstage und spätestens bei „We Don't Talk about Bruno“ aus „Encanto“ fällt es schwer auf den Sitzen zu bleiben. Das Czech Symphony Orchestra sowie ausgewählte Solo-Künstler unter der Leitung von Franz Bader nehmen Sie mit auf eine märchenhaft-musikalische Reise durch Walt Disneys

Film-Hits. So werden die schönsten Disney Melodien - von der lustigen Unterwasserwelt in „Arielle, die Meerjungfrau“ über „Pocahontas“, „Der König der Löwen“ und bis ins ferne Griechenland in „Herkules“ u.v.m. - zum Konzerterlebnis für die ganze Familie. Begleitet von der inszenierten Lightshow wird jede Note zu einem Teil eines epischen Abenteuers. Lassen Sie sich von den wundervollen Melodien und berührenden Kompositionen verzaubern, die die magischen Geschichten von Disney untermalen. "The Music of Disney" ist eine Feier der Musik und der Geschichten, die Millionen von Herzen weltweit erobert haben. Lassen Sie sich dieses zauberhafte Event nicht entgehen! Seien Sie dabei - sichern Sie sich Ihre Tickets noch heute!

Presse/Bild: rosenheim-rocks.de

Rotary Galaball

1.2., Alter Speicher, Ebersberg

Swinging Sunday: Social Dance

2.2., Altes Kino, Ebersberg

Schulranzen Messe

9.2., Stadthalle, Grafing

Bärenball

15.2., Stadthalle, Grafing

Maskenrausch - Ebersberger Faschingsball

22.2., Alter Speicher, Ebersberg

Stand up Comedy Night

7.2., Altes Kino, Ebersberg

Energie-& Baumesse 2025

8.2., Alter Speicher, Ebersberg

Jam-Session: "JAZZ BEI MALA"

14.2., Mala Café Bistro Weinbar, Ebersberg

Kinderfasching

27.2., Volksfesthalle/Platz, Ebersberg

Weiberfasching Emmering

27.2., Amperhalle, Emmering

KFZ - Mannseicher GmbH

Der Spezialist für 2 & 4 Räder

- Inspektion
- Unfall-Instandsetzung
- Klima-Service
- Fehlerdiagnose
- TÜV
- Achsvermessung
- Autoglas-Service
- Reifen-Service
- Reifen-Einlagern inkl. waschen



KFZ - Mannseicher GmbH

Eichenstraße 14
85614 Kirchseeon

Tel.: 08091 - 39 34 532
Fax: 08091 - 39 34 323

info@kfz-mannseicher.de
www.kfz-mannseicher.de

KFZ
Meisterbetrieb

MUNICH EVENT-TOUR IM OBERBAYER

Fasching in München und Tanz der Marktweiber am Faschingsdienstag

4.3., Viktualienmarkt

Schon am Dreikönigstag (6. Januar) beginnt offiziell die Faschingszeit und endet mit dem Faschingsdienstag. Dieser ist der Höhepunkt des Münchner Faschings: Auf dem Viktualienmarkt spricht dann der Oberbürgermeister, Prinzenpaar und Faschingsgarde verabschieden sich mit ihrem letzten Auftritten - und tausende Menschen freuen sich auf den Tanz der Marktweiber. Unterm Jahr verkaufen diese Frauen an ihren Ständen Obst und Gemüse, Fisch, Blumen, Gewürze oder frische Säfte. Jetzt wirbeln sie in knallbunten Kostümen über die Bühne, dass die Petticoat-Röcke und hohen Hüte nur so fliegen. Den Start macht jedes Jahr das Kultlied „Linie 8“, darauf folgen neu einstudierte Tänze. Ein einmaliges Erlebnis!

Großer Narrhalla Ball „Soiree Münchner Leben“

8.2., Deutsches Theater

Highlights der Soirée im Deutschen Theater sind der Prinzenwalzer des Faschingsprinzenpaares der Landeshauptstadt München, die Tanzdarbietungen der Narrhalla Prinzengarde und der Gardetanz des Fahnenregiments. Der Karl Valentin Orden wird dieses Jahr an an TV-Moderator und Entertainer Günther Jauch verliehen. Die Laudatio hält Freund und Kollege Thomas Gottschalk.

Gauklerball: Die Gaukler um 1900

8.2., Künstlerhaus

Als das Künstlerhaus am Karlsplatz-Stachus Anfang des vorletzten Jahrhunderts eröffnete, wurden in ganz München legendäre Kostümfeste zum Fasching gefeiert. Große Münchner Künstler-Persönlichkeiten wie Franz von Lenbach und August Kaulbach mischten fleißig bei der Organisation riesiger Faschingsumzüge mit. Das Künstlerhaus feiert mit dem Gauklerball seine Eröffnung vor 125 Jahren im Stil und in den Kostüme der damaligen Zeit, der sogenannten Belle Époque.

Oide Wiesn Bürgerball

7.2., Deutsches Theater

Mit dem Oide Wiesn Bürgerball wird die Ballsaison im Deutschen Theater eröffnet. Ein Ball für alle, die Tracht und den Flair und die Tradition des Münchner Oktoberfests lieben.



ORALCHIRURGIE
DR. AMELIE PARVANY

Erfahren. Präzise. Herzlich.



Termine online buchen



In unserer oralchirurgischen Praxis in Grafing bieten wir Ihnen das gesamte Spektrum der Oralchirurgie. Termine unter 08092 / 85 25 75 7 oder online unter www.die-oralchirurgie.com

Dr. Amelie Parvany • Jahnstraße 5 • 85567 Grafing

Pumuckl u. der Faschingsprinz: Familienball

9.2., Festsaal Bayerischer Hof

Claudia Pichler - Soloprogramm „Feierabend“

25.2., Lustspielhaus

Snow Patrol

4.2., Zenith

Ludovico Einaudi - Germany Tour 2025

23.2., Olympiahalle

Messe f.re.e

19. bis 23.2., Messe München

SILENT PLANET

9.2., Backstage

MERO - Live 2025

1.2., Zenith

THE HALO EFFECT - Live 2025

1.2., Backstage

Lina Maly - Tour D'Amour

18.2., Deutsches Theater

Oscar And The Wolf

14.2., Muffatwerk

Närrisch feiern, vernünftig fahren

Auch in der Karnevalszeit gilt das Motto „Don't drink and drive“

Ob Karneval, Fasching oder Fastnacht: Rund um den Rosenmontag geht es in vielen Gegenden Deutschlands hoch her - mit Umzügen, Sitzungen und Bällen auf der Straße und in den Kneipen. Fast immer fließt dabei reichlich Alkohol. Wer darauf nicht verzichten will, sollte das Auto lieber gleich zuhause lassen. Sonst ist unter Umständen am Aschermittwoch nicht nur die Party vorbei, sondern auch der Führerschein weg.

Das sagt das Gesetz

„Alkohol liegt neben anderen Faktoren wie überhöhter Geschwindigkeit auf Platz 4 der häufigsten Unfallursachen“, weiß Dr.

Für Fahranfänger bis zum 21. Geburtstag gilt in der Probezeit die 0,0 Promillegrenze“, so die Expertin. Bis 1,09 Promille gilt ein Verstoß als Ordnungswidrigkeit und wird mit zwei Punkten in Flensburg, 500 Euro Strafe sowie einem Monat Fahrverbot geahndet. „Ab einer Fahrt mit 1,1 Promille befinden wir uns im Bereich der Straftaten. Jedoch kann sich ein Fahrer auch bereits ab 0,3 Promille strafbar machen, wenn es zu Ausfallerscheinungen oder einem Unfall kommt“, betont Heitland. Ab 1,6 Promille oder bei mehrfachen Trunkenheitsfahrten droht außerdem die Medizinisch-Psychologische Untersuchung (MPU) - In-

gar nichts oder mit viel Verstand trinken. Um den Promillewert abzuschätzen, hilft eine grobe Faustformel: „Beim Konsum von 0,2 Liter Bier kann man von einer Blutalkoholkonzentration von 0,1 Promille ausgehen, 0,1 Liter Wein oder ein Pinnchen Schnaps führen ebenfalls zu 0,1 Promille“, erklärt die Expertin. „Aber

nächsten Tag möglichen Restalkohol im Blick haben. Dazu Heitland: „Innerhalb von einer Stunde bauen sich circa 0,13 Promille wieder ab. Trinkt also ein 80 Kilo schwerer Mann 0,2 Liter Bier, ist dieses in etwa einer Stunde neutralisiert. Wenn man jedoch an einem Abend sehr viel trinkt und beispielsweise 1,6 Promille



Kirsten Heitland, Bereichsleitung bei TÜV Hessen. Das Gesetz setzt deshalb genaue Grenzen: „Ab einem Wert von 0,5 Promille ist das Führen eines Kraftfahrzeuges verboten.

formationen dazu gibt es unter www.tuev-hessen.de.

Faustformel für Promillewerte

Für feierwütige Jecken bedeutet das: am besten



Achtung: Für eine genauere Berechnung muss das Geschlecht, das Gewicht und die Zeit des Konsums berücksichtigt werden. Im Internet gibt es dafür verschiedene Promillerechner.“

Restalkohol beachten

Doch auch wer nach der Party brav mit dem Bus nach Hause fährt, sollte am

erreicht, braucht es circa 13 Stunden, bis der Alkohol vollständig abgebaut ist. In diesem Fall reichen fünf Stunden Schlaf nicht aus, um wieder fahrtüchtig zu sein.“ Im Zweifel gilt dann immer: Nicht närrisch handeln und das Auto lieber stehen lassen.

Foto: DJD/TÜV-Hessen/Patrick Poendl/Pixabay



Warum TÜV SÜD in Ebersberg, Parsdorf & Wasserburg Deine Bremsen checkt?

Wir freuen uns auf Sie! Telefon: 0800 888 090 oder direkt über den QR-Code.



www.tuvsud.com/hu-Termin

TÜV SÜD Service-Center
Ebersberg Gewerbepark
Forstninger Str. 2-4

TÜV SÜD Service-Center
Parsdorf
Gruber Straße 12

TÜV SÜD Service-Center
Wasserburg/Inn
Staudhamer Feld 7

TÜV®

TÜV-Report 2025: Mängelquoten, Sieger und Verlierer

Fahrzeuge in Hessen schneiden besser ab als im Bundesdurchschnitt



Wie fit sind Deutschlands Autos? Welche Modelle fallen bei der Hauptuntersuchung (HU) besonders häufig durch, und welche landen mit den wenigsten Mängeln auf dem Siegereppchen? Diese Fragen beantwortet der aktuelle TÜV-Report 2025, für den die Ergebnisse aus mehr als 10 Millionen Hauptuntersuchungen von insgesamt 228 Typen zusammengefasst wurden.

Mängelquote leicht gestiegen

Insgesamt setzt sich der

Trend der letzten Jahre mit einer ansteigenden Anzahl mangelbehafteter Fahrzeuge fort. So blieben nur 67,9 Prozent der Autos ohne Mängel, während 2022 noch 72,9 Prozent glatt durch die Prüfung fuhren. Erhebliche oder gefährliche Mängel zeigten dieses Jahr 20,6 Prozent der Fahrzeuge (2022: 17,9 Prozent). 11,5 Prozent wiesen geringe Mängel auf, fünf von zehntausend Autos wurden als verkehrsunsicher sofort stillgelegt. „In Hessen sehen die Zahlen erfreulicherweise besser aus als im

Bundesdurchschnitt“, sagt Uwe Herrmann, Leiter der technischen Prüfstelle für den Kfz-Verkehr bei TÜV Hessen. „Hier waren 71,2 Prozent der KFZ ohne Mängel, nur bei 17,2 Prozent wurden erhebliche oder gefährliche Mängel gefunden.“ Bei den geringen Mängeln lag das Land im Bundesschnitt, nicht mehr fahrtauglich waren 0,03 Prozent.

Honda, VW und Audi vorn

Spannend gerade für Gebrauchtwagenkäufer ist auch die Bewertung der verschiedenen Typen. Dabei richtet sich das Ranking nach dem Anteil der Fahrzeuge mit erheblichen Mängeln (EM) - je niedriger, desto besser. Den Gesamtsieg bei den 2-3-jährigen Fahrzeugen holte sich 2025 der Honda Jazz (2,4 Prozent), gefolgt vom VW Golf Sportsvan (2,5 Prozent) und dem Audi Q2 (2,6 Prozent). Am anderen Ende der Skala lagen als Mängelrenner

ihrer Fahrzeugklasse etwa der Ford S-Max (11,3 Prozent), der Skoda Scala (11,8 Prozent) und das Tesla Model 3 (14,2 Prozent).

VW siegt bei den E-Autos

Das Tesla Model 3 lag auch beim Vergleich der E-Autos im Test mit der höchsten EM-Quote an letzter Stelle. „Bei gleichzeitig sehr hoher Kundenzufriedenheit könnte das unter anderem daran liegen, dass Tesla zur Garantieerhaltung keine jährliche Inspektion vorschreibt und die Wagen oft nach drei Jahren bei der HU das erste Mal gecheckt werden“, so Herrmann. Den Spitzenplatz bei den Stromern sicherte sich der VW e-Golf mit einer EM-Quote von 3,4 Prozent, Zweiter wurde der Hyundai Kona Elektro (4,0 Prozent), Dritter der Mini Cooper SE (4,4 Prozent). Auch zwei weitere VW-Modelle, der ID.3 sowie der ID4/ID5 schnitten mit Platz 4 und 5 gut ab.

Foto: DJD/TÜV-Hessen

Wir sind da, wenn Sie uns brauchen.

Auf der Stelle und mit vollem Einsatz.



Rund um die Uhr für Sie da:

Grafing	08092 - 23 27 70
Poing	08121 - 257 50 30
Vaterstetten	08106 - 303 50 10
Zorneding	08106 - 379 72 70

Bestattungen
Imhoff

www.bestattungen-imhoff.de

Unfallschaden...
TROMPLER
...fragen!

- Kfz-Schadengutachten
- Kostenvoranschläge
- Kfz Technische Beratung
- Young- & Oldtimer Wertgutachten
- Caravan Wert- & Schadengutachten



Anastasios Trompler

Telefon 0173/ 820 49 84

Email: info@kfz-gutachter-trompler.de

www.kfz-gutachter-trompler.de

Flexibel laden und sparen

So profitieren E-Autofahrer von innovativen Ladestrom-Tarifen

Das E-Auto zu Hause laden – dafür spricht eine Reihe guter Gründe, schließlich ist das Aufladen unter dem Carport oder in der Garage besonders komfortabel und flexibel. Mit innovativen Tarifen wird die private Energie-Tankstelle jetzt noch attraktiver. Möglich wird das, indem der Ladevorgang in der digitalen Energiewelt flexibel gesteuert wird. So

ren unsere Kundinnen und Kunden ganz unkompliziert von den Vorteilen der digitalen und flexiblen Energiewelt, in denen die Vorzüge des E-Autos optimal eingebettet werden“, fasst Jens Michael Peters, Geschäftsführer für Energielösungen bei E.ON Deutschland, zusammen. Der Tarif wird klassisch mit einem festen Grund- und Arbeitspreis ab-



lässt sich das Laden etwa auf Uhrzeiten mit günstigeren Börsenstrompreisen legen. Dabei erfolgt über Nacht eine intelligente Lastverschiebung entsprechend eines individuell erstellten Ladeplans: Sobald das Fahrzeug mit der heimischen Wallbox verbunden ist, werden die benötigte Lademenge sowie die Zeitpunkte für eine möglichst günstige Aufladung automatisch berechnet und der Ladevorgang somit optimiert. Am nächsten Morgen steht das Fahrzeug pünktlich mit dem gewünschten Ladezustand bereit.

Finanzieller Bonus für Flexibilität

Diese Optimierung des Ladevorgangs übernimmt E.ON etwa beim Tarif ÖkoStrom Home & Drive Flex Charge, sodass der Kunde von einem Bonus profitiert. „Unser innovatives Angebot richtet sich an E-Mobilisten, die ihr Fahrzeug günstig, aber ohne das Risiko schwankender Spotmarktpreise laden möchten. So profitie-

gerechnet. Von den in den Nachtstunden meist günstigeren Börsenstrompreisen profitieren die Kunden des Flextarifs durch einen Bonus von bis zu 240 Euro pro Jahr – ohne den preislichen Risiken am Spotmarkt ausgesetzt zu sein. Auf Wunsch kann die intelligente Aufladung auch für einzelne Ladevorgänge ausgesetzt und das Fahrzeug direkt vollgeladen werden.

Einfacher Einstieg ins intelligente Laden

Alles, was es dafür braucht, ist eine beliebige Wallbox und ein mit E.ON CarConnect kompatibles E- oder Hybridauto. Dies trifft aktuell auf rund 80 Prozent der Fahrzeuge aller gängigen Hersteller zu, Tendenz steigend. Darüber hinaus ist keine weitere Hard- oder Software erforderlich. In der kostenlosen E.ON Home App lässt sich der Tarif komfortabel konfigurieren, zudem können E-Autobesitzer hier nachvollziehen, wie hoch ihr bisher angesammelter Bonus ist. *Foto: DJD/E.ON/Max Kruse*

DAS NEUE MINI COOPER CABRIO.

LEGENDÄRES OPEN-AIR-GOKART-FEELING.



MINI FINANCIAL SERVICES.

ERLEBEN SIE DAS NEUE MINI COOPER CABRIO.

Bereit für Abenteuer mit offenem Verdeck und Wind in den Haaren? Entdecken Sie das neue MINI Cooper Cabrio, die perfekte Kombination aus sportlicher Fahrleistung, agilem Handling und offenem Fahrgefühl. Die neu interpretierte Ikone vereint Sportlichkeit und Style mit Platz für bis zu vier Personen. Neugierig geworden? Wir beraten Sie gerne.

UNSER LEASINGANGEBOT*: DAS NEUE MINI COOPER C CABRIO*.

Inkl. Classic Trim, LED Scheinwerfer, LM Räder, OLED Display, Klimautomatik 2-Zonen, Sport-Lenkrad beheizt, Driving Assistant inkl. Spurwechselwarnung, Speed Limit Info, Parking Assistant inkl. Rear View Camera, MINI Navigationssystem, Smartphone Integration u.v.m.

36 mtl. Leasingraten à:	299,00 EUR
Leasingsonderzahlung:	2.709,95 EUR
Laufleistung p. a.:	10.000 km
Laufzeit:	36 Monate
Gesamtpreis:	13.473,95 EUR
Anschaffungspreis**:	30.650,00 EUR

*Ein unverbindliches Leasingbeispiel der BMW Bank GmbH, Lilienthalallee 26, 80939 München. Stand 01/2025. Alle Preise inkl. der gegebenenfalls gesetzlich anfallenden Umsatzsteuer. Nach den Leasingbedingungen besteht die Verpflichtung, für das Fahrzeug eine Vollkaskoversicherung abzuschließen. Gültig bis 31.03.2025.

** Inkl. Preisvorteil MINI Cooper Weeks 1.500,00 EUR*** und Überführungs- und Übergabekosten in Höhe von 950,00 € zzgl. Zulassung.

***MINI Cooper Weeks gültig vom 15.01. - 31.03.2025 für MINI Neu- und Vorführwagen für folgende Aktionsmodelle: MINI Cooper C/E/S/SE, MINI Cooper 5-Türer C/S, MINI Cooper Cabrio C/S.

MINI Cooper Cabrio C: WLTP Energieverbrauch kombiniert: 6,5 l/100km; WLTP CO₂-Emissionen kombiniert: 147g/km; CO₂-Klasse: E; Leistung: 120kW (163 PS); Hubraum: 1.998 cm³; Kraftstoff: Benzin. Abbildung zeigt Sonderausstattungen.

MOTORHEIMAT
WAGNER - SCHWARZ



MOTORHEIMAT Wagner - Schwarz GmbH & Co. KG

Kirchseeon
Münchner Straße 80
85614 Kirchseeon
Tel. 08091/5500-55
kirchseeon@motorheimat.de
www.motorheimat.de

Traunstein
Crailsheimstraße 13
83278 Traunstein
Tel: 0861/98686-0
traunstein@motorheimat.de
www.motorheimat.de

Neues Jahr, neue Heizung?

So gelingt der Umstieg auf eine Wärmepumpe im Altbau



Eignet sich das Zuhause für den Umstieg auf eine moderne Wärmepumpe? Eigentümer älterer Gebäude, die sich mit dieser Frage beschäftigen, können sich auf einfache Weise selbst eine erste Einschätzung verschaffen. Dazu an einem kalten Tag die Vorlauftemperatur der vorhandenen Altheizung auf etwa 55 Grad Celsius einstellen und alle Thermostate im Haus aufdrehen. Wird es angenehm

warm, ist der Wechsel auf die umweltfreundliche Heiztechnik problemlos möglich. Für alle Schritte dabei, von der konkreten Planung über Fördermöglichkeiten bis zur Inbetriebnahme der neuen Heizung, sind erfahrene örtliche Fachhandwerker die richtigen Ansprechpartner.

Umstieg in den meisten Fällen möglich

Erfahrungen aus der Praxis zeigen, dass der Großteil

der Altbauten in Deutschland ohne weitere umfassende Sanierungsmaßnahmen für den Betrieb einer Wärmepumpe geeignet ist. Auch vorhandene Heizkörper können – entgegen einem bisweilen zu hörenden Vorurteil – in der Regel weiterverwendet werden. Gegebenenfalls kann der Austausch einzelner Heizkörper wirtschaftlich sinnvoll sein. Mit der Entscheidung für die moderne Technik können Hauseigentümer einen wichtigen Beitrag zum Klimaschutz leisten und gleichzeitig den Wert der Immobilie steigern. Unterstützung dabei gibt es im Fachhandwerk: Die Profis nehmen den Zustand der bisherigen Heizungsanlage unter die Lupe, beraten zur geeigneten Wärmequelle für die neue Wärmepumpe und setzen alle weiteren Maßnahmen um. Dazu gehört unter anderem ein hydraulischer Abgleich, der dank einer gleichmäßigen Wärmeverteilung die Effizienz weiter verbessert. Unter www.waermepumpe.de finden sich umfassende Informationen und Tipps für Hauseigentümer, etwa den Kundenratgeber "Modernisieren mit Wärmepumpe" zum kostenfreien Download.

Keine Zuschüsse verschenken

Neben der Planung und der Montage begleiten Fachhandwerker auch bei der Vorbereitung von Förderanträgen. Die staatlichen Pro-

gramme, zusammengefasst in der Bundesförderung für effiziente Gebäude (BEG), sind aktuell so attraktiv wie noch nie: Der Investitionskostenzuschuss kann sich auf bis zu 70 Prozent belaufen. Zur Grundförderung von 30 Prozent kommt bis Ende 2028 beim Aus-



tausch einer alten Heizung ein Geschwindigkeitsbonus von 20 Prozent hinzu. Eine weitere Förderkomponente ist abhängig vom zu versteuernden Einkommen. Hauseigentümer können bis auf weiteres von der vollen Förderung profitieren: Das Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz hat Ende vergangenen Jahres noch bestätigt, dass die Förderung 2025 unterbrechungsfrei fortgesetzt wird. Jetzt bewilligte Förderanträge haben auch nach der Bildung einer neuen Bundesregierung im Frühling oder Spätsommer in jedem Fall Bestand.

Foto: DJD/Bundesverband Wärmepumpe/Bernd Lauter

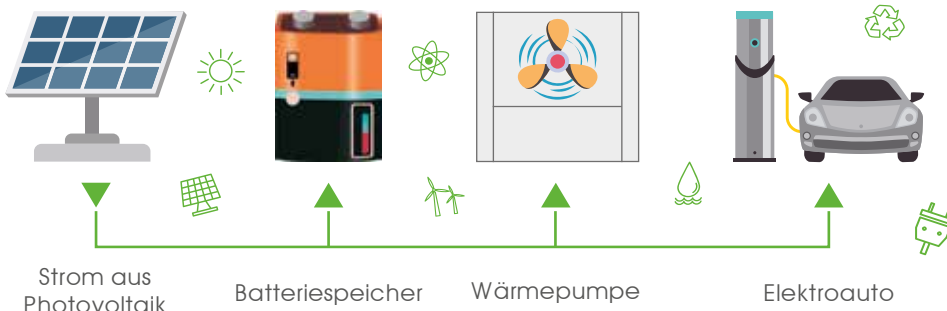
Dr. Mandy Holzhüter
Fachzahnärztin
für Kieferorthopädie



ANTI-SCHNARCH-SCHIENEN für einen erholsamen Schlaf

Atmen Sie auf!

Bahnhofplatz 2 · 85560 Ebersberg
Neustraße 4 · 85112 Wasserburg
Tel.: 08092/22380
www.kfo-ebersberg.de



Eine Kombination von allem steigert die **CO2-Bilanz**, die **Unabhängigkeit und Ersparnis bei der Stromrechnung!**

ELEKTROAUER
FACHBETRIEB FÜR ELEKTROTECHNIK

Pöringer Str. 12
85614 Eglharting

Tel.: 08091-9657
Fax: 08091-4333

info@der-elektro-auer.de
www.der-elektro-auer.de

Mehr Geld für die Pflege

Gute Nachricht für Pflegebedürftige: Höhere Leistungen 2025

Krank oder pflegebedürftig zu sein, wird seit Jahren immer teurer. Aber jetzt gibt es auch einmal gute Nachrichten: Pflegebedürftige erhalten ab 2025 mehr Geld: „Während im vergangenen Jahr nur das Pflegegeld und die Pflegesachleistung angehoben wurden, sind diesmal alle Leistungen der Pflegekassen einheitlich um 4,5 Prozent heraufgesetzt worden. Das wurde schon 2023 im Pflegeunterstützungs- und -entlastungsgesetz (PUEG) so festgelegt“, erläutert Frank Herold von der Pflegeberatung compass. „Die Erhöhung soll der erste Schritt einer turnusmäßigen Anpassung der Leistungen alle drei Jahre gemäß der Inflation sein.“

So viel Pflegegeld gibt es jetzt

Und was bedeutet das in Zahlen? Zum Beispiel beträgt ab Jahresanfang die wichtigste Leistung, das Pflegegeld, 347 statt bisher 332 Euro für Pflegegrad 2, 599 statt 573 Euro für Pflegegrad 3, 800 statt 765 Euro für Pflegegrad 4 und 990 statt 947 Euro für Pflegegrad 5. Auch bei der Pflegesachleistung gibt es ein deutliches Plus: Für die Unterstützung eines Pflegedienstes können Pflegebedürftige jetzt zwischen 796 (bisher 761) Euro bei Pflegegrad 2 und 2.299 (bisher 2.200) Euro bei Pflegegrad 5 ausgeben. Die Leistungen

beim Aufenthalt im Pflegeheim betragen nun zwischen 805 und 2.096 Euro, ab Pflegegrad 1 gibt es den Entlastungsbetrag, der von 125 auf 131 Euro angehoben wurde.

Für die Planung der Pflege beraten lassen

„Neben diesen bekanntesten Leistungen sind auch die Tages- und Nachtpflege, die Kurzzeit- und Verhinderungspflege, der Wohngruppenzuschlag, die Zuschüsse zu Pflegehilfs- und -verbrauchsmitteln und digitale Pflegeanwendungen sowie für wohnumfeldverbessernde Maßnahmen entsprechend erhöht worden“, zählt Herold auf. Der Experte empfiehlt, sich bei der Planung der Pflege fachkundig beraten zu lassen: „Gerade um die Weihnachtszeit, wenn die Familie zusammenkommt, fällt ja ein Pflegebedarf oft erstmals auf. Wer sich dann im neuen Jahr darum kümmert, steht oft vor vielen Fragen.“ Die compass private pflegeberatung berät alle Anrufenden kostenfrei unter der Service-Nummer 0800 - 101 88 00, die Terminvereinbarung ist auch online möglich. Privatversicherte können die Beratung auch zuhause oder per Videogespräch wahrnehmen.

Änderungen bei Kurzzeit- und Verhinderungspflege



Erhöhter Beratungsbedarf könnte sich auch zur Jahresmitte noch einmal ergeben, denn ab dem 1. Juli 2025 werden die Leistungsbeträge der Kurzzeit- und der Verhinderungspflege zu einem gemeinsamen Jahresbetrag zusammengefasst – mehr dazu auch unter www.pflegeberatung.de.

„Hier werden sicher Fragen zur Verrechnung und Übertragung der Ansprüche aufkommen“, meint Herold. „Kompetente Pflegeberaterinnen und -berater können dann helfen.“

Foto: DJD/compass private pflegeberatung

Wussten Sie schon

...dass man 7.000 Kalorien verbrauchen muss, um 1 Kilo Fettgewebe abzubauen?

Exklusive Designmarkisen jetzt zum Winterpreis

Aktion
Winterpreise



Einen weißen Winter können wir Ihnen nicht versprechen. Aber einen coolen Sommer. markilux – Die Beste unter der Sonne.

Wir beraten Sie gern:

Meisterbetrieb

Christoph Trenkler GmbH

Ulrichstraße 5 · 85560 Ebersberg
Tel. 0 80 92 / 29 94 · Fax 0 80 92 / 2 58 43
www.rollladen-trenkler.de
info@rollladen-trenkler.de



markilux

JÜRGEN FROSCHAUER
Malermeister

- * Anstriche aller Art
- * Lackierarbeiten
- * Tapezier- und Bodenbelegarbeiten
- * Farbgestaltung
- * Vollwärmeschutz

Münchner Str. 17 85614 Kirchseeon
Tel: 08091/ 42 03 Mobil 0177-5 73 94 63
Fax 08091-538932 juergen_froschauer@yahoo.de

Schneller zum Arzt

Von Notfall bis Vorsorge: So findet man Facharzt-Termine einfach und digital



Montagmorgen, die Rückenschmerzen werden immer schlimmer – doch in der Praxis gibt es frühestens in drei Wochen einen Termin. Beim Hautarzt sieht es noch schwieriger aus: „Wir nehmen neue Patienten erst wieder in sechs Monaten“. Und dann fällt ein Blick in den Kalender: Wann war nochmal die letzte Krebsvorsorge? In einem Alltag, der ohnehin von Terminen und To-dos geprägt ist, drohen Arztbesuche zwischen Wartezeiten und Vergesslichkeit unterzugehen. Darum ist es sinnvoll, die ärztliche Terminsuche gezielter zu managen. Digitale Tools können dabei helfen.

Apps helfen bei der Terminsuche

Wenn es schnell gehen soll, greifen die meisten Menschen erst einmal zum Telefonhörer. Allerdings kom-

men Anrufer oftmals kaum durch, hängen in der Warteschleife fest oder werden vertröstet. Über den Terminalservice der gesetzlichen Krankenkassen unter der Rufnummer 116117 erhält man zwar innerhalb von sieben Tagen einen Termin (oder die Adresse der nächsten Notfallpraxis), hat aber ansonsten keine freie Arztwahl. An dieser Stelle kommen dann digitale Lösungen ins Spiel. So kann man beispielsweise mit der App Doctolib verfügbare Termine direkt beim eigenen Arzt suchen oder auch mittels Kartenfunktion bei Spezialisten bestimmter Fachrichtungen in Wohnortnähe schauen. Besonders praktisch ist die involvierte digitale Warteliste. Sobald diese aktiviert ist, werden Patientinnen und Patienten per Push-Benachrichtigung über früher verfügbare Termine informiert und können

diese nach dem First-Come-First-Serve-Prinzip buchen.

Früherkennungs-Checks frühzeitig planen

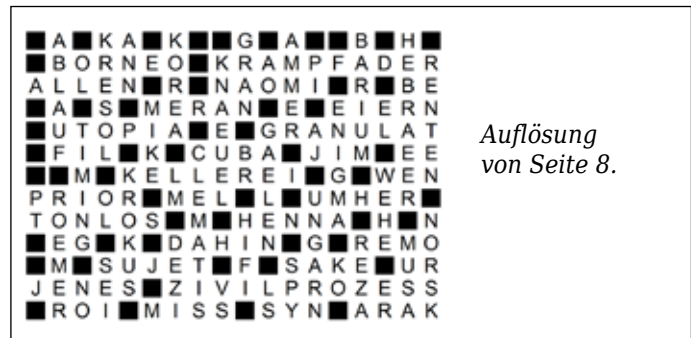
Wer Stress langfristig erst gar nicht aufkommen lassen will, organisiert zudem alle regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen beispielsweise beim Zahnarzt, Gynäkologen oder Dermatologen schon in einem Rutsch im Voraus – bei Bedarf sogar für die ganze Familie, wenn man die jeweiligen Angehörigen dem eigenen Nutzerkonto hinzufügt. Rechtzeitige Terminerinnerungen per E-Mail oder SMS sorgen dafür, dass man die Untersuchungen nicht verschwitzt. Unter www.doctolib.de finden sich alle Informationen auch zu den verschiedenen Funktionen. Darüber hinaus gibt es noch weitere Möglichkeiten zur Terminfindung. Will man zum Beispiel nicht zwingend die ärztliche Praxis aufsuchen, sind Videosprechstunden oder digitale Anfragen für Folgeerzette, Überweisungen oder Befunde eine gute Alternative, die sich be-

quem aus der Entfernung wahrnehmen lässt. Nicht zuletzt bieten einige Kran-



kenkassen einen gesonderten Service per Telefon oder Online-Formular, um bei der Suche nach dem gewünschten Arzttermin behilflich zu sein – am besten auf der jeweiligen Website checken.

Foto: DJD/Doctolib/Getty Images/Srdjan Pavlovic/wn



Auflösung von Seite 8.




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

25 Jahre

Hilde's Handarbeitsstüberl



„Glück ist - bei einer schönen Handarbeit die Seele baumeln zu lassen“



Deshalb habe ich im Jahr 2000 meinen Traum verwirklicht, und in Ebersberg „Hildes Handarbeitsstüberl“ eröffnet.

Seitdem gebe ich meine größte Leidenschaft - das Handarbeiten - an meine treuen Kundinnen und Kunden weiter.

Im Januar 2019 durfte das Stüberl dann in die jetzigen, größeren Räumlichkeiten nach Grafing umziehen. Hier finden Sie alles, was Ihr Handarbeits-Herz höher schlagen lässt.

Egal ob Sie eine traditionelle Trachtenjacke, einen modischen Pullover oder etwas Zauberhaftes für die Kleinsten stricken oder häkeln möchten. In meinem überaus umfangreichen Woll-Sortiment finden Sie sicherlich das passende



Garn. Dazu passende Knöpfe sind in großer Auswahl vorrätig.

Lassen Sie sich hierzu auch von den stets aktuellen Strickmoden- und Häkelideen-Heften inspirieren. Sie möchten gerne etwas Besonderes verschenken oder Ihr Zuhause mit selbst Gesticktem schmücken?

Wählen Sie aus meinem Stick-Sortiment aus Tischdecken, Deko-Bändern, Stoffe für Kissen, etc. und den passenden, farnefrohen Stickgarnen und Satinbändern.

In den ebenfalls immer aktuellen Anleitungsheften finden Sie kreative Ideen rund um schöne Dekorationen für jede Jahreszeit. Außerdem führt das Stüberl zahlreiche Kurzwaren (wie Reißverschlüsse, Gummibänder, Bügelmotive, usw), Strick-/Häkel-/Stick-Nadeln in sämtlichen Größen und Ausführungen sowie Nähgarn - und Vieles mehr.

Vorbeischaun - finden - loslegen

Natürlich stehe ich Ihnen jederzeit vor und während der Fertigstellung Ihres Lieblings-Stückes mit Rat und Tat zur Seite.

Ich freue mich, Sie bald in „Hildes Handarbeitsstüberl“ begrüßen zu dürfen.

Ihre Hilde Binder

Unsere Geschäftszeiten:

Mo - Fr 9.00 bis 12.30 Uhr und 14.00 bis 18.00 Uhr

Samstag 9.00 bis 13.00 Uhr

Mittwoch geschlossen

Inh. Mathilde Binder · Rotter Straße 10 · 85567 Grafing

Tel.: 08092-21667 · Fax: 08092-868425

Mobil 0176-72928318

Valentinstag

Dinner für Verliebte



Pilaf: Orientalisches Reisgericht mit Garnelen

- Zutaten:**
- 1 Zwiebel
 - 1 Zehe Knoblauch
 - 3 Möhren
 - 2 rote Paprika
 - 1 EL Butter
 - etwas Öl
 - 200 g Garnelen
 - 150 g Erbsen
 - 300 g Reis
 - 350 ml Gemüsebrühe
 - ½ TL Chiliflocken
 - Messerspitze Kreuzkümmel
 - etwas Koriander
 - Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Schritt 1

Zuerst Zwiebel, Knoblauch und Möhren schälen. Zwiebel und Knoblauch fein hacken, die Möhren in kleine Stücke schneiden. Die Paprika waschen, den Strunk entfernen und in Stücke schneiden. Dann die Butter zusammen mit dem Öl in einem großen Topf auf dem Herd erhitzen. Zwiebel und Knoblauch andünsten. Die Garnelen hinzufügen und gar braten. Anschließend herausholen und in einer Schüssel beiseite stellen.

Schritt 2

Nun noch etwas mehr Öl hinzugeben und die Möhren

und Paprika darin anschwitzen. Die Erbsen und den Reis hinzufügen, mehrmals umrühren und dann die Gemüsebrühe angießen. Das Pilaf dann mit Chiliflocken, Zimt, Kümmel und Koriander sowie Salz und Pfeffer ordentlich würzen.

Schritt 3

Alle Zutaten köcheln lassen, bis der Reis gar ist. Falls etwas zu wenig Flüssigkeit im Topf ist, kann man hier auch noch mit etwas Brühe oder Wasser nachhelfen. Zum Schluss die Garnelen wieder hinzufügen, das Pilaf noch einmal mit allen Gewürzen abschmecken und dann servieren.

©stock.adobe.com/fudio



vomFASS Grafing
Angelika Ostermaier
Marktplatz 15, 85567 Grafing
Tel. 08092-32946 • www.grafing.vomfass.de

Öffnungszeiten: Mo. 09.00 - 14.00 Uhr, Di.-Fr. 09.00 - 18.00 Uhr, Sa. 09.00 - 13.30 Uhr

GESCHENKE • ESSIGE • FEINKOST • SPIRITUOSEN • ÖLE • WEINE





Ständig krank?

Die Ursache könnte ein angeborener Immundefekt sein!

dsai hilft Betroffenen weiter!

dsai e.V.
Patientenorganisation für angeborene Immundefekte
www.dsai.de

Hochschätzen 5
83530 Schnaitsee
info@dsai.de
08074 - 8164



Valentinstag

Himbeer-Tiramisu "Heiße Liebe"

Himbeeren machen diese Tiramisu-Variante zum perfekten Dessert.

Zutaten für 4 Portionen:

- 200 g Löffelbiskuits
- optional: 1 EL Himbeergeist
- 250 g Mascarpone
- 250 g Magerquark
- 2 TL Zitronensaft
- 50 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 150 g Sahne
- 400 g Himbeeren
- etwas Puderzucker oder Kakaopulver zum Bestäuben

Zubereitung:

Schritt 1

Zuerst stellst du vier Gläser zum Anrichten des Himbeer-Tiramisus bereit.

Dann zerbröselst du die Löffelbiskuits und verteilst die Hälfte der Brösel auf die vier Gläser. Hier kommt auch die optionale Zutat ins Spiel: Wenn keine Kinder mitessen, kannst du die Biskuitbrösel jetzt mit Himbeergeist beträufeln.

Schritt 2

Für die Creme verrührst du die Mascarpone mit dem Magerquark, dem Zucker, dem Vanillezucker und dem Zitronensaft. Anschließend schlägst du die Sahne mit einem Handrührgerät steif und hebst sie vorsichtig unter die Tiramisu-Creme.

Schritt 3

Wasche die Himbeeren und lass sie abtropfen. Dann gibst du eine Lage Creme auf die Keksbrösel in den



Gläsern, darauf kommt eine Schicht Himbeeren. Das Ganze wiederholst du nun noch einmal: Verteile erst die restlichen Löffelbiskuits, dann die Creme und anschließend die übrigen Himbeeren auf die Gläser. Jetzt wandert das

Dessert für mindestens 3 Stunden in den Kühlschrank. Vor dem Servieren bestäubst du das Tiramisu mit Himbeeren noch mit etwas Puderzucker oder Kakaopulver - fertig.

©stock.adobe.com/bondarillia

Pink-Paloma-Cocktail



Mit dem Paloma-Cocktail bekommst du eine richtige Geschmacksexplosion in dein Glas. Tequila, Grapefruit und Limette zusammen mit etwas Salz ergeben einen frischen Cocktail, den du easy zubereiten kannst. Ay, caramba! Der Paloma-Cocktail schmeckt mit Grapefruitlimonade und Limettensaft herrlich frisch. Wer ihn optisch noch etwas beeindruckender machen

will, verziert das Glas noch mit einem hübschen Rand aus Salz und serviert den Cocktail mit Rosmarinzwiegen. Achte nur darauf, dass du im Cocktail nicht zu viel Salz verwendest - und dass du es weglässt, wenn du das Glas mit einem Salzrand verzierst.

Zutaten für 1 Glas:

- 6 cl Tequila
- 2 cl Limettensaft

- 1 große Prise Salz
- Grapefruitlimonade zum Aufgießen

Zubereitung:

Schritt 1

Den Tequila zuerst ins Glas gießen und mit dem Limettensaft sowie dem Salz verrühren.

Schritt 2

Abschließend Eiswürfel oder selbstgemachtes Crushed Ice aus dem Eiscrusher in das Glas geben und alles mit der Grapefruit-Limonade auffüllen.

©stock.adobe.com/Maryna Voronova
Alle Rezepte: koch-mit.de





STYLING LOUNGE
FRISEURSSALON

**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/Mittwoch/Freitag 9-18 Uhr
Donnerstag 9-20 Uhr
Samstag 9-13 Uhr

Nebenkosten senken

Wasserautark werden in Haus und Garten



Steigende Energiekosten sind in aller Munde. Häufig wird vergessen, dass auch Wasser und Abwasser immer teurer werden. Hinzu kommen immer längere Trockenperioden auf der einen und Starkregen auf der anderen Seite. Inzwischen gibt es neue Lösungen, die auch in bestehenden Gebäuden nachgerüstet werden können.

Bewässerung mit Regenwasser

Ob im Ziergarten oder Gemüsegarten, das weiche Regenwasser ist immer noch die beste Wasserversorgung. Wer das kostbare Nass sammelt, hat nicht nur für Dürreperioden vor-

gesorgt, sondern schont auch den Geldbeutel. Mit einem üblichen Regenfass stößt die Versorgung aber schnell an Grenzen. Bei durchschnittlichen Trink- und Abwasserkosten von 5 Euro je Kubikmeter ist Trinkwasser eine teure Alternative. Mit einem größeren Regenwassertank von z.B. 2.000 Litern wird man unabhängiger. Hierzu bietet der Hersteller INTEWA GmbH einen Tank, der durch seine Teilbarkeit ohne große Erdarbeiten nachgerüstet werden kann. „Die Investitionskosten von 500 Euro amortisieren sich angesichts der üblichen Wasserkosten sehr schnell“, erklärt Dipl. Ing.

Michael Wurzer aus der Forschungs- und Entwicklungsabteilung des Herstellers. „Über eine Dachfläche von 100 Quadratmetern kann man bis zu 80 Kubikmeter Regenwasser im Jahr auffangen“, erläutert Wurzer.

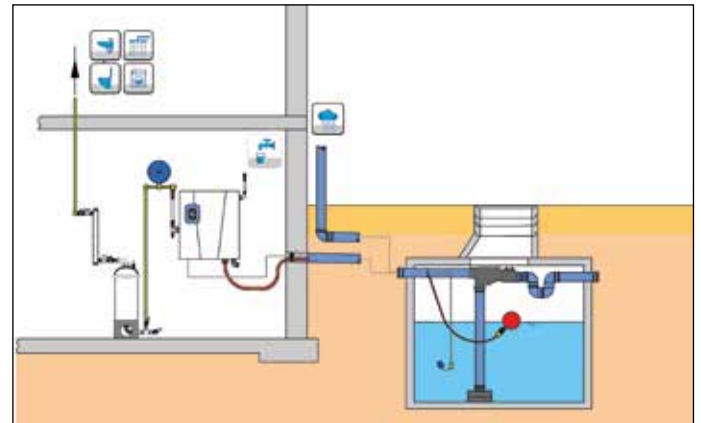
Aus Regenwasser wird Trinkwasser

Für besonders innovative Hausbesitzer ist die Aufbereitung des Dachablaufwassers zu Trinkwasser zum Beispiel mit der Aqualoop Wasseraufbereitungstechnologie eine Lösung auch

ten, Hormonen und quasi kalkfrei, die Lebensdauer von Armaturen verlängert sich, es werden keine Enthärtungsanlagen und Salz für diese Anlagen mehr benötigt.“

Befreiung von Niederschlagswassergebühren

Für bestehende Gebäude wurde vor einigen Jahren mit der Niederschlagswassergebühr wieder eine neue Gebühr für Immobilienbesitzer eingeführt. Davon kann man sich relativ einfach befreien lassen.



in Richtung Unabhängigkeit. „Das Regenwasser wird in mehreren Reinigungsstufen aufbereitet“, erklärt der Experte, „wobei Schmutz, Bakterien und Viren ohne chemische Zusätze zuverlässig zurückgehalten werden. Das Besondere hierbei ist, dass eine solche Anlage in fast jedem Haus nachgerüstet werden kann. Das „Himmelswasser“ ist zudem frei von Medikamen-

Der beschriebene, teilbare 2.000-Liter-Erdtank wird dazu mit Löchern versehen und schon entsteht ein vollwertiges Versickerungssystem. Mit einer Kombination von Regenwassernutzung und Versickerung, können bei einer versiegelten Fläche von 100 m² so innerhalb von 10 Jahren 1.000-2.000 Euro eingespart werden, erklärt Dipl. Ing. Wurzer.

Fotos: Intewa/akz-o



HELD

ORTHOPÄDIE & SANITÄTSHAUS

- Sanitätshandel
- Orthopädie- und Rehathechnik
- Bandagen und Orthesen
- Kompressionsstrümpfe

Ihr Sanitätshaus
in Grafing
bei München

AKTUELLE ÖFFNUNGSZEITEN:

Mo. bis Do. 8.30 bis 13.00 Uhr und 14.00 bis 18.00 Uhr
Fr. 8.30 bis 15.00 Uhr

Kellerstraße 8 · 85567 Grafing
Telefon: 08092-7590 · info@sanitaetshaus-held.de
sanitaetshaus-held.de



SOYER

Meisterbetrieb
Zimmerei | Balkone | Schreinerei



- Dachstühle
- Holzbalkone
- Dachsanierungen
- Alubalkone
- Aufstockungen
- Anbaubalkone
- Carports
- Balkonsanierung
- Überdachungen
- Terrassen
- Fassaden
- Dachfenster
- Hallenbau
- Bauschreinerei
- Eingabeplanung
- Möbelschreinerei

Rinding 5a • 85560 Ebersberg • Tel.: 08092/256340 • E-Mail: info@soyer-holzbau.de
www.soyer-holzbau.de

Schnipp, schnapp – Ast ab

Helfer für den Winterschnitt

Egal ob Gehölze, Hecken oder Rosen, die meisten Gartenpflanzen brauchen einen regelmäßigen Rückschnitt. Er fördert nicht nur das Austreiben neuer, gesunder Triebe, sondern sorgt auch für ein dauerhaftes Wachstum. Außerdem begünstigt der Schnitt die Blühfreude und trägt bei Obstbäumen zu besseren Ernteerträgen bei.

Wann ist der richtige Zeitpunkt?

Der richtige Zeitpunkt zum Schneiden ist außerordentlich wichtig. Denn schnei-

ganz so stark zurückgeschnitten werden. Bei der Art des Rückschnitts gibt es ebenfalls Unterschiede. Während einigen Pflanzen, wie zum Beispiel Apfelbaum und Zierkirsche, ein Auslichtungsschnitt reicht, sind frühjahrs- und sommerblühende Ziersträucher, wie Rosen oder Clematis, in der Regel auf einen radikalen Verjüngungsschnitt angewiesen.

Werkzeuge zum Pflanzen schneiden

Um Sträucher und Obstbäume zu stutzen oder schmale



aber eine leistungsstärkere Gartenschere, wie die AdvancedPrune 18V-45, die mit einem 360°-Startschalter das Schneiden auch an engen Stellen unabhängig vom Arbeitswinkel erlaubt. Dank Verlängerungsstange kann die Reichweite von 1,2 m auf 1,8 m erhöht werden. Voll geladen bietet sie eine Schnittkapazität von zirka 600 Schnitten mit einer Geschwindigkeit von unter 1,2 Sekunden pro Ast. Mehr Informationen unter www.bosch-diy.com/de/de

Sauber und scharf

Damit keine Krankheiten übertragen werden, müssen die Gartenscheren immer sauber sein. Wurde mit dem Werkzeug an einer kranken Pflanze geschnitten, muss die Schere unbedingt mit kochendem Wasser, Spiritus oder Reinigungsalkohol desinfiziert werden. Außerdem sollte sie immer scharf sein, weil glatte Schnittstellen die Pflanze so wenig wie möglich verletzen.

Fotos: Bosch DIY & Garden/akz-o



det man zur falschen Zeit, können die Pflanzen zu Schaden kommen oder gar im nächsten Winter erfrieren. Frühjahr und Herbst sind am geeignetsten für den Rückschnitt. Ohnehin sind umfangreiche Schnittmaßnahmen an Gehölzen durch das Bundesnaturschutzgesetz auf die Zeit vom 1. Oktober bis 1. März beschränkt. Allerdings sollten Pflanzen zum Schutz vor Frost im Herbst nicht

Äste zurückzuschneiden, reicht in der Regel eine gute Schere. Besonders leicht geht die Arbeit mit einer Akku-Gartenschere, wie zum Beispiel der EasyPrune von Bosch, von der Hand. Mit ihr schneidet man mühelos Äste mit einem Durchmesser von bis zu 25 Millimetern und mit 490 Gramm liegt sie noch dazu gut in der Hand. Für dickere Äste von bis zu 45 Millimetern braucht es

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 Kirchseon, Grafing, Ebersberg, Zorneding,
Glonn, Steinhöring, Assling und Oberpfarrmern
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. Titelbild: Adobe Stock Foto

Vitale Zahnmedizin

Dr. Stephan Lindner

Spezialist für Biologische Zahnheilkunde
und Keramikimplantate

Biologisches Behandlungskonzept
Ästhetische Zahnheilkunde
Implantologie

Jahnstraße 5 85567 Grafing Fon: 0 80 92 - 42 15
www.dr.lindner.de

SKODA

WIE DER FLAMINGO

Entspannt alles überblicken



WIE DER ELROQ

ERHÖHTE SITZPOSITION und **100 % ELEKTRISCH**

ab **235,- €**
mtl. leasen¹

Mtl. Leasingrate ab 235,- €¹.

Was ist eigentlich das Faszinierende an Flamingos? Sie ziehen alle Blicke auf sich und haben selbst alles im Blick. Genau wie Sie im neuen, zu 100 % elektrischen Škoda Elroq. Steigen Sie ein und erleben Sie, wie sein attraktives „Modern Solid“-Design ihn zum Hingucker macht und Sie dank der hohen Sitzposition die Strecke mühelos überblicken. Unser erstes vollelektrisches Kompakt-SUV verwöhnt Sie dazu noch mit viel Platz und Komfort, einer Top-Ausstattung, einer hohen Reichweite und schnellen Ladezeiten, sodass Sie ganz unbesorgt losfahren können. Lassen Sie sich treiben wie eine Wolke: leise und grenzenlos. Der Elroq macht's möglich. Jetzt schon **ab 235,- € monatlich leasen¹**.

Ein Angebot der Škoda Leasing¹:

Škoda Elroq 50 Tour (Elektro) 125 kW (170 PS Maximalleistung)²

Leasing-Sonderzahlung	1.500,00 €	Vertragslaufzeit	48 Monate
Jährliche Fahrleistung	10.000 km	48 monatliche Leasingraten à	235,- €
Zzgl. Überführungskosten ³	990,00 €		

Stromverbrauch in kWh/100 km, kombiniert: 15,8–16,3; CO₂-Emissionen in g/km, kombiniert: 0; CO₂-Klasse: A; elektrische Reichweite in km: 366–375⁴.

¹ Ein Angebot der Škoda Leasing, Zweigniederlassung der Volkswagen Leasing GmbH, Gifhornener Straße 57, 38112 Braunschweig, Bonität vorausgesetzt.

² Die Verfügbarkeit der gemäß UN-GTR.21 ermittelten elektrischen Maximalleistung erfordert eine Temperatur der Hochvoltbatterie zwischen 23 und 50 °C und einen höchstmöglichen Batterieladestatus. Die verfügbare Leistung kann begrenzt sein, variiert je nach Fahrsituation und wird von Faktoren wie Umgebungstemperatur, Temperatur-, Lade- und Konditionierungszustand sowie Alter der Hochvoltbatterie beeinflusst.

³ Etwaige Überführungskosten werden separat berechnet.

⁴ Tatsächliche Reichweite abhängig von Faktoren wie persönlicher Fahrweise, Streckenbeschaffenheit, Außentemperatur, Witterungsverhältnissen, Nutzung von Heizung und Klimaanlage, Vortemperierung, Anzahl der Mitfahrer.

Abbildung zeigt Sonderausstattung gegen Mehrpreis.

BaderMainzl GmbH & Co. KG
> 83026 Rosenheim, Äußere Münchener Str. 60
> 83620 Feldkirchen-Westerham, Münchener Str. 20/23
seat-skoda@badermainzl.de, www.badermainzl.de