

REGIONALFIT

33 | DEZ. 2020-
FEB. 2021

Das Firmen-Magazin mit Fachinformationen und Berichten aus Ihrer Region



*Altmannstein im Portrait:
Heimat zum Verlieben im Schambachtal*

FREIZEIT

Leben & Genuss

Verkehrsunfall – Geschädigte
haben umfangreiche Rechte

Gutes tun mit dem
Hemauer Adventskalender

Süßes für die Seele

Attraktives Advents-Gewinnspiel

BAUEN & WOHNEN

Hoch aufs Handwerk

Energetisch sanieren
rechnet sich

Gefiltertes Wasser:
Lebensqualität in reinster Form

GEHEN SIE HEIMATSHOPPEN IN IHRER REGION



RÄUME MIT PERSÖNLICHKEIT,
Böden mit Stil

Kompromisslose Eleganz

Ein Holzboden wertet Ihr Zuhause auf stilvolle Weise auf. Entdecken Sie in unserer Ausstellung hochwertige Materialien und außergewöhnliche Oberflächen, die perfekt zu Ihnen passen.

MAAG Holz GmbH
Kelheimer Straße 14a
93155 Hemau
Telefon: 09491 94140
www.maag-holz.de

Ihr Partner des Handwerks
mit 100 Jahren Erfahrung im
Holzhandel.

Schausonntag:
Jeden 1. Sonntag im Monat.



Weihnachten „dahoam“

Dahoam. Für mich gefühlt das Wort des Jahres – zumindest in Bayern. Der Aufruf „Bleiben Sie daheim“. Immer und immer wieder. Und wissen Sie was? Ich bleibe daheim. An Weihnachten. Jedes Jahr. Und zwar gerne. Bei meinen Lieben. Da brauche ich keine Aufrufe, das geht von ganz allein. Ich wünsche Ihnen, dass Sie an Weihnachten auch bei Ihren Lieben sind. Dahoam.

Im Themenschwerpunkt Bauen & Wohnen informieren wir Sie u.a., wie Sie sich gegen Einbrecher wappnen können und welche Bedeutung der Energieausweis einer Alt-Immobilie hat. Regionale Produkte und Brauchtum stehen ebenso im Fokus wie unser jährliches Advents-Gewinnspiel. Rezepte und Bastelideen sind für die Leser und Leserinnen gedacht, für die das Zuhause der schönste Ort der Welt ist.

Liebe Leserinnen und Leser!

Wir alle wurden durch das Corona-Virus einfach ausgebremst aufgrund der vielen Absagen von – jährlich wiederkehrenden – Veranstaltungen: Frühlingsmärkte, Vereins- und Bürgerfeste, zuletzt jetzt unsere traditionellen Weihnachtsmärkte. In dieser schwierigen Situation sind wir froh, dass wir es geschafft haben, die geplanten Ausgaben des RegionalFit-Magazins trotz der vielen Einschränkungen und Abstriche informativ und im gewohnten Umfang zu gestalten.

Zum Jahresabschluss stellen wir in der Rubrik Gemeindeleben den Markt Altmannstein im Landkreis Eichstätt vor. Landschaftlich wunderschön gelegen und mit zahlreichen kulturellen Höhepunkten gesegnet, ist der Ort mit seinen Eingemeindungen wahrlich eine Heimat zum Verlieben. Ein herzliches Dankeschön sagen wir an dieser Stelle Herrn Bürgermeister Norbert Hummel sowie Frau Frahm und Frau Müller für die freundliche Unterstützung in der PR-Arbeit.

Seit seiner Gründung im Jahr 1998 ist unser Magazin darauf ausgerichtet, der Leserschaft Firmen und Gemeinden in unserer Heimat vorzustellen. Gerade jetzt in der Corona-Krise zeigt sich, wie wichtig es ist, die regionalen Geschäfte und Betriebe zu unterstützen.

Viel Erfolg bei unserem Gewinnspiel, bleiben Sie GESUND+FIT!

RegionalFit – das zu jeder Jahreszeit lesenswerte Magazin



IHR REGIONALFIT-HERAUSGEBER
Albert Waldhier



GRAFIK & LAYOUT
Verena Lindner



Zuhause ist da, wo sich das
W-LAN automatisch verbindet.

Unbekannt



WEIHNACHTS

Shopping

bei Modehaus Götz im Altmühltal

Weihnachten steht vor der Tür!

Eine Zeit Ihre Liebsten mit tollen Geschenken zu überraschen. Entgehen Sie dem Weihnachts-Rummel in den überfüllten anonymen Einkaufszentren in den Großstädten. Wir laden Sie und Ihre Familie zum entspannten **Weihnachts-Shopping** in unseren Häusern wie **Beilngries, Dietfurt und Kelheim** ein. Bei uns wird Shopping mit tollen Menschen, kulturellen Erlebnissen und viel Genuss groß geschrieben.



GÖTZ-BOX ALS GESCHENK

Die Outfit-Freude-Box für Sie & Ihn! Jetzt online bestellen unter: www.goetz-box.de.



MODE-GESCHENK-GUTSCHEIN

Immer eine gute Idee & in allen Filialen einlösbar. Jetzt auch online bestellen unter: www.modegoetz.de.



EINPACKSERVICE:

Wir verpacken Ihre Geschenke



ALLE GESCHENKE

können bis 14 Tage nach Weihnachten umgetauscht werden.



Lassen Sie sich bei uns inspirieren und verwöhnen. Ganz nach dem Motto: **Mode Genuss Erlebnis**. Besuchen Sie uns und entdecken Sie eine besondere Modewelt.

Wir freuen uns auf Sie!

Herzlichst
Ihre Familie Götz
und das Götz Modeteam



NEU
Young-Fashion-
Abteilung in Dietfurt
mit Mango / Only
Na-kd / Hailys /
Adidas Schuhe

Unsere neue Abteilung in Dietfurt



DAS PERFEKTE GESCHENK

Noch keine Geschenkideen? – Kein Problem, wir stellen für Sie individuelle Geschenke zusammen, die garantiert für **unvergessliche Überraschungsmomente** sorgen. In unserem Hofgarten in Dietfurt können Sie Ihren Weihnachtsbummel fortsetzen. Dort finden Sie unseren Dekoladen **Blickfang**, unseren Trachtenshowroom, die Schneiderei **Heftstich** sowie das leckere Café Bay.Chi.

Follow us!

Instagram: [modehaus_goetz](https://www.instagram.com/modehaus_goetz)
Facebook: [Goetz.Modehaus](https://www.facebook.com/Goetz.Modehaus)



AMBER & JUNE

Götz.modehaus | Hauptstraße 30 | Dietfurt
Götz.fashion | Donaustraße 18 | Kelheim
Götz.trend | Donaustraße 17 | Kelheim

Götz.men | Donaustraße 3 | Kelheim
Cecil Store | Hauptstraße 27 | Beilngries
Trend Women | Ringstraße 22 | Beilngries

GÖTZ.
Mode Genuss Erlebnis

INHALT

Dezember | Februar 2021

- 2 **MAAG Böden mit Stil**
schaffen Räume mit Persönlichkeit!
- 3 **Editorial**
Weihnachten „dahoam“
- 4 **WeihnachtsShopping**
im Modehaus Götz
- 7 **Wir sind für Sie da!**
Allianz Ernsberger & Nuber
- 8 **Hemauer Adventskalender**
Gutes tun und gewinnen
- 10 **Ein Elefant trötet im Badezimmer**
Das Handtuch-Tier aus Frottee
- 14 **Bio, öko und regional**
Direktvermarktung auf Märkten
- 16 **Tangrintler Gwax**
Engelwurz-Wissen von S. Rosner
- 19 **Sport-Physio Body Gym**
Krankengymnastik und physiotherapeutische Therapie
- 20 **Gewinnspiel im Advent**
Rätseln Sie mit!
- 22 **Verkehrsunfall – was nun?**
RA Schmid klärt über Rechte von Geschädigten auf
- 24 **Markt Altmannstein**
Grußwort des Bürgermeisters
- 26 **Altmannstein**
... und seine Ortsteile
- 30 **Geschichte erkunden**
Historischer Wegweiser Altmannstein

8



24

- 32 **Freizeit und Tourismus**
... im Erholungsort Altmannstein
- 37 **Süßes für die Seele**
Verwöhnrezepte für trübe Tage
- 39 **Werben Sie erfolgreich!**
Rabatt-Offerte in der RegionalFit
- 40 **Spezialist für Bergetechnik**
Einzigartiges Einsatzfahrzeug von Jörg Schmid sucht seinesgleichen
- 43 **Planung. Rohbau. Sanierung.**
Hoher Qualitätsstandard bei Niebler Bau garantiert
- 44 **Klug sanieren**
Der Energieausweis weist den Weg
- 46 **Dachsanierung rechnet sich**
GEG 2020 ersetzt EnEV
- 50 **Angst vor Einbruch?**
So schützen Sie sich am besten



14



50

51

- 51 **Lebensqualität in reinsten Form!**
Wasserenthärtungsanlagen beim Haustechnikbetrieb Schuhmann
- 52 **Noch kein Magenta TV?**
Bei Krotter großartiges Fernsehen buchen



NACHTWÄCHTERZEIT

Der Nachtwächter zieht durch die Straßen von Kallmünz

Begleiten Sie ihn bei seinem abendlichen Rundgang, und erleben dabei die mittelalterliche Geschichte des Marktes. Wegen der Coronavirus-Vorschriften muss während der Führung Mund-Nasenschutz getragen werden! Leider müssen die Gruppengrößen heuer reduziert werden!



■ TERMINE IMMER FREITAGS

27. November 2020

4./11./18. Dezember 2020

■ BEGINN

17 Uhr an der Vilsbrücke

■ DAUER

ca. 2 Stunden

■ PREIS

Einzel: 10 Euro, Kind 5 Euro

VORANMELDUNG IN DER TOURIST-INFO, TEL. 09473-7179999 ODER TOURISMUS@KALLMUENZ.DE IST UNBEDINGT ERFORDERLICH.



Bilder: G. Vielwerth

VORANKÜNDIGUNG:

Samstag, 21.11.2020

Altes Rathaus, Marktplatz 1, 20 Uhr:

Duett Komplett, bayerische Liedermacher, „**Staaede Liada**“, ein etwas anderes adventliches Konzert – 10 Euro

Samstag, 23.01.2021

Bürgersaal Kallmünz, Keltenweg 1, 20 Uhr

Rooster Crows, Juwelen der Musikgeschichte werden mit Banjo, Dobro, Mandoline, Kontrabass und Akkordeon neu inszeniert! – 15 Euro

Kartenvorverkauf jeweils im Tourismusbüro, Tel. 09473-7179999

In der Krise zusammenfinden

Plattform für Gewerbetreibende und ihre Kunden

Die Beschränkungen durch das Corona-Virus haben enorme Auswirkungen auf die lokale Wirtschaft. Vor allem kleine und mittelständische Unternehmen müssen auf neue und kreative Lösungsansätze setzen, damit sie ihr Geschäft fortführen und gerade jetzt für ihre Kunden da sein können.

Um sie bei diesem wichtigen Ziel zu unterstützen, wurde die Plattform **WIR-HABEN-GEÖFFNET.DE** ins Leben gerufen. Initiator sind Das Telefonbuch, Gelbe Seiten und Das Örtliche, die als aktiver Partner für kleine und mittelständische Unternehmen ihre Expertise gebündelt haben und mit der Website praktisch und unkompliziert Hilfe bieten. Sei es der kleine Buchladen, der seine Kunden telefonisch berät und ältere Kunden per Fahrradkurier mit Lesestoff versorgt, Restaurants, die einen Drive-in für die Speisenabholung einrichten, oder der Blumenladen, der schöne Frühlingssträuße über Social Media vorstellt und kostenfrei nach Hause liefert. In nur wenigen Schritten können Unternehmen aller Branchen auf wir-haben-geoffnet.de aktuell relevante Informationen eintragen: geänderte

Auch in der Krise für die Kunden da sein – viele lokale Gewerbetreibende bieten in Zeiten von Corona besondere Services an. wir-haben-geoffnet.de hilft dabei, sich über geöffnete Betriebe zu informieren.

Öffnungszeiten, besondere Angebote, Services, Sondersprechstunden, zusätzliche Abhol- und Liefermöglichkeiten, Zahlungsmöglichkeiten etc.

All dies funktioniert schnell und vor allem kostenlos. Auch Verbraucher können sich beteiligen, indem sie Geschäfte und Services auf der Plattform eintragen und damit ihren Lieblingsladen unterstützen.

QUELLE: TXN



Bild: txn/mauritus images/D.Shironosov/Alamy

IM ADVENT BLEIBEN WIR HEUER DAHOAM ...

Eine Adventszeit ohne Weihnachtsmärkte? Das ist wie ein Christbaum ohne Kugeln, wie ein Heiligabend-Gottesdienst ohne Orgel und Trompete. Auf alle Fälle schwer vorstellbar, für viele von uns. Doch in den meisten Orten und Gemeinden fällt der Christkindlmarkt heuer wegen Corona aus. Was tun, wenn in diesem Jahr der Glühwein nicht die Füße wärmt? Okay, dicke Stiefel anziehen, na toll.

Aber im Ernst: Schlimm ist das für die Standinhaber, für die Bäcker und Köche, die in diesem Jahr auf ihre Einnahmen verzichten müssen. Für die Weihnachtsmarktbesucher, die nun zu Hause bleiben müssen, ist es – ja, natürlich – sehr schade. Aber eben auch nicht mehr als das. Zumal man sich auch daheim mit den typischen Köstlichkeiten versorgen kann!

Wie wär's zum Beispiel mit Bratäpfeln? Oder Glühwein? Da kommt das Adventsfeeling von ganz allein.

TEXT UND BILD: BETTINA VON SASS



Gutes tun und gewinnen

Der Hemauer Adventskalender des Fachgeschäftekreises

Über 90 Gewinne warten im Dezember. Ab 31. Oktober ist der „Hemauer Adventskalender 2020“ wieder für fünf Euro zu haben. Zwischen 1. und 24. Dezember warten jeden Tag viele tolle Preise auf alle, die einen der begehrten Kalender erwerben. Auch die große Sonderverlosung am 6. Dezember mit 6 Hemauer 10ern und am 24. Dezember mit 24 Hemauer 10ern gibt es wieder. In diesem Jahr sollen neben den sozialen Projekten und der Jugendarbeit schwerpunktmäßig die Vereine der Großgemeinde unterstützt werden.

Auch viele Vereine wurden in diesem Jahr finanziell von der Corona-Krise getroffen. Darum soll der Erlös der diesjährigen Aktion schwerpunktmäßig auch den lokalen Vereinen zugutekommen. „Die Vereine sind wichtige Stützpfeiler in unserer Gemeinde und brauchen jetzt Unterstützung, um in der Vielfalt erhalten zu bleiben“, so begründet der 1. Vorsitzende Christoph Pollinger diese Entscheidung. Er bittet alle Vereine, sich für eine Spende bis zum 31.12.2020 per Brief oder

E-Mail zu bewerben. Dabei soll kurz auf die Auswirkungen der Corona-Pandemie auf den Verein und die Verwendung einer Spende eingegangen werden. Nähere Infos erhalten Sie unter www.fachgeschaeftekreis.de oder telefonisch unter 0151 / 288 305 78.

Im Adventskalender selbst erwarten die Teilnehmer über 90 Preise, die die Mitgliedsbetriebe des Fachgeschäftekreises Hemau dafür zur Verfügung gestellt haben. Täglich werden bis zu fünf Gewinne ausgelost. Zusätzlich findet die große Sonderverlosung am 6. und 24. Dezember statt. Der Verkauf der insgesamt 1.500 Kalender startet am 31. Oktober.

Zu erwerben ist der Kalender für nur fünf Euro pro Stück bei Mode im Haus Lanzl, Schreib- und Spielwaren Frankhauser, TEZ Tank & Service und der Bäckerei Dürr.

Jeder Kalender ist mit einer Gewinnnummer versehen, die an allen 24 Tagen gilt. Täglich werden Gewinnnummern gezogen, die den Preisen zugeordnet sind.

Die Gewinnnummern werden täglich auf www.fachgeschaeftekreis.de, der facebook-Seite des FGK, per Aushang bei Mode im Haus Lanzl, TEZ Tank & Service und Spielwaren Frankhauser, am Infopoint am Stadtplatz sowie wöchentlich in der Hemauer Woche und der Mittelbayerischen Zeitung bekannt gegeben.

Wessen Gewinnnummer gezogen wurde, der kann unmittelbar danach seinen Preis bei dem Fachgeschäft (zu den regulären Öffnungszeiten) abholen, das den Preis gespendet hat. Wichtig ist, dass der Kalender zur Abholung des Gewinns als Nachweis mitgebracht wird. Die Preise werden bis zum 15. Januar 2021 vorgehalten.

Christoph Pollinger, 1. Vorstand des Fachgeschäftekreises Hemau e.V., dankt den Mitgliedsbetrieben für die ungebrochene Spendenbereitschaft. Er ist sich sicher, dass auch diese Aktion wieder ein voller Erfolg wird.

LOKALE FIRMEN UNTERSTÜTZEN LOKALE VEREINE – DAS MACHT DER ONLINE-SHOP SICHER NICHT ...

Helfen und gewinnen mit dem Hemauer Adventskalender

Weihnachten ist nicht nur die Zeit der Ruhe und Besinnlichkeit, sondern auch die Zeit des Schenkens und Beschenktwerdens. Mit dem Verkauf des Adventskalenders unterstützen wir in diesem Jahr wieder gemeinnützige Hemauer Organisationen, Institutionen und Vereine. Je mehr Kalender verkauft werden, desto mehr Unterstützung ist möglich. Werben Sie auch ein Preislos- und Bekanntheitsmerkmal für unseren Adventskalender. Er eignet sich zum Verschenken, aber auch zum selbst selber Schenken. Sehen Sie dabei!

Wieder mit großer Sonderverlosung:
am 6. Dezember mit 6 Hemauer 10ern
am 24. Dezember mit 24 Hemauer 10ern

So funktioniert der Adventskalender:

- Vom 1. bis 24. Dezember öffnen wir täglich eine Tür des Adventskalenders. Dahinter verborgen sich attraktive Tagespreise.
- Für jeden der Preise lösen wir eine Nummer aus (Sie haben also täglich mehrere Gewinnchancen).
- Die Gewinnnummern werden veröffentlicht (siehe Übersicht).
- Ist Ihre Zahl dabei, können Sie den Preis bei dem jeweiligen Unternehmen abholen. Die Adressen der einzelnen Firmen finden Sie unter www.fachgeschaeftekreis.de.
- Nehmen Sie den Kalender bitte zur Preisverlosung mit, um nachweisen zu können, dass Ihnen die Preis steht.
- Die Gewinne können bis 15. Januar 2021 zu den regulären Öffnungszeiten in den jeweiligen Geschäften abgeholt werden.

Die Gewinnnummern finden Sie hier:

- www.fachgeschaeftekreis.de
- Facebookseite des Fachgeschäftekreises
- Aushang bei Mode im Haus Lanzl, Spielwaren Frankhauser, TEZ Tank & Service und am Infopoint am Stadtplatz
- Hemauer Woche, wöchentlich
- Mittelbayerische Zeitung, wöchentlich

Ihre Gewinnnummer: _____

Viel Glück, eine besinnliche Weihnachtszeit, ein frohes Fest und nur das Beste – vor allem aber Gesundheit – für das neue Jahr 2021!

Eine Initiative des Fachgeschäftekreises (FGK Hemau)

Wir danken allen teilnehmenden:

- FIMMOOSE
- Aether Apotheke
- FRANKHAUSER
- Spielwaren Frankhauser
- Auto Kitzinger
- waldhier
- Pollinger
- REICHEL & PLATZER
- SCHMITZ
- SEMMLE
- NATURST
- Lanzl
- Allia
- Schöb Schmiegel

UND WO SIND VERSICHERUNGEN, WENN MAN SIE MAL BRAUCHT? ALSO, WIR SIND HIER.

Roter Bügel 1, Hohenschambach

gabler allfinanz gmbh
gabler-allfinanz.de



ZURICH VERSICHERUNG.
FÜR ALLE, DIE WIRKLICH LIEBEN.



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



Ofenhaus Ulmer | Nürnberger Str. 11 | 93155 Hemau | 09491 550

GOLDENER BLÄTTERTRAUM

Sie freuen sich auf den Herbst, auf ein gemütliches Zuhause – und vielleicht aufs Dekorieren? Aber Sie haben keine Lust mehr auf Zierkürbisse & Co. – etwas **Abwechslung** muss her! **Ein Tipp:** Ganz leicht kann man eine herbstliche Girlande selbst basteln. Dazu sammeln Sie möglichst große Blätter (z. B. Ahorn) und besprühen sie rundum mit Goldspray aus dem Bastelladen. Einen Bindfaden aus Naturfasern kneten Sie in regelmäßigen Abständen um die Blattstengel. Fertig! Die Blättergirlande hängt man zum Beispiel wellenförmig über Bilder oder Fotos an der Wand. Ein glänzender Effekt! TEXT: BETTINA VON SASS

Alle Jahre wieder 🎵 Unsere Advents-Sammel-Aktion*

Jede Woche andere Figuren!



Holen Sie sich ab dem
23.11.20 unsere hübsch bemalten
Advents-Keramikfiguren als gratis
Beigabe zu Ihrem Einkauf* in Ihrer

Arbor Apotheke 
natürlich gesund

Bitte beachten Sie auch unseren aktuellen
Angebotsflyer demnächst in Ihrem Briefkasten!



* Täglich eine Figur pro Kunde und Einkauf ab
10,- EUR Warenwert. Gilt für lagerndes und nicht
rezeptpflichtiges Warensortiment.
Nur solange der Vorrat reicht!



Arbor Apotheke - Inh.: Monika Vollmer e.K. • Riedenburger Str. 4, 93155 Hemau • ☎ 09491 9523 82 0 • facebook.com/arbor.apotheke

WEIHNACHTSGESCHENKE GESTERN UND HEUTE

V ielerorts sind heuer - coronabedingt - Weihnachts- bzw. Christkindlmärkte oder dieser Festzeit entsprechende Konzerte abgesagt oder finden unter anderen Bedingungen als gewohnt statt. Offen ist auch, inwieweit die feierlichen und Emotionen weckenden Gottesdienste zumindest so wie sonst stattfinden können – höchstwahrscheinlich nicht mit voll besetzten Kirchenbänken und festlichem Chorgesang und Orchesterklang.

Auch das Feiern des Weihnachtsfestes oder des Jahreswechsels zuhause wird wohl auf den engsten Kreis der Familie beschränkt bleiben. Vielleicht regt das ja dazu an, den Blick auf frühere Jahrzehnte zu richten, als die Kinder noch keine digitalen und High-Tech-Spielsachen geschenkt bekamen und – sofern ausreichend Schnee lag und es kalt war – der einfache Holzschlitten, Schlittschuhe oder ein hölzerner Eisstock für Spaß sorgten.

Statt des neuesten iPhones lag vor 55 oder 50 Jahren für Mädchen eine Puppe, ein Puppenhaus oder ein Kaufladen unterm Christbaum. Buben hatten große Freude mit einem Werkzeug- oder Zauberkasten, dem Bagger aus Holz, einem aufziehbaren Panzer oder per Leitung ferngesteuerten Autos mit wechselnden Karosserien, so dass sich der VW-Käfer mit wenigen Handgriffen in den VW-Bulli umwandeln ließ. Im aufkommenden Zeitalter von Autorennen gehörte die Carrera-Bahn zu den Geschenken, die jedes Bubenherz höher schlagen ließen. Diese wurde übrigens nur zu Weihnachten aufgebaut und genutzt. Danach verschwand sie bis zum nächsten Christfest im Speicher und erfreute dann wieder – ergänzt mit neuen Elementen und Autos – die Jungen. Später lag Fischertechnik – zunächst der Grundbaukasten, später der Statikbaukasten – unterm Christbaum. Damit beschäftigte man sich dann das ganze Jahr und kaufte vom Taschengeld ergänzenden Bauteile.

Heute kommen Lego oder Fischertechnik ohne digitale Teile nicht mehr aus. Vielleicht war es aber damals schöner, einfach mal drauflos zu bauen, den großen oder kleinen Motor einzubauen und dann das Eigenkonstrukt fahren zu lassen. Und nicht nur – wie heute – die Finger auf Tasten und den Blick auf einen kleineren oder größeren Monitor zu richten. Die Funktionsweise etwa einer Kardanwelle erlernte man schon mit elf oder zwölf Jahren. Heute ist solch ein Kinderwissen wahrscheinlich eher die Ausnahme.

MB

Die beginnende Popularität der Formel 1 Ende der 1960er Jahre sorgte für Carrera-Autorennbahnen in den Wohnungen.



Bild: Archiv Markus Bauer

im **TEZ** Hemau www.frankhauser.de

Schreiben - Spielen - Schenken
Lotto - Toto - Glücksspirale
FRANKHAUSER

UNSER TEAM FÜR EUCH

Viele Geschenkideen bei uns im Geschäft

**Sie haben die Termine
Wir die passenden
Kalender dazu**

Adventskalender in großer Auswahl im Laden

Die Toniebox – deine Schatzkiste für Hörerlebnisse
Und erhältlich in sechs tollen Farben

tonies®

**30. Jan 2021
Schultaschen
Messe im
Runden Haus**

FRANKHAUSER
Schreiben - Spielen - Schenken
Lotto - Toto - Glücksspirale

Am Gewerbebogen 3 • 93155 Hemau • Telefon 0 94 91 - 5 32 • spielwaren@frankhauser.de

DIE HÄUFIGSTEN IRRTÜMER IN SACHEN GESUNDHEIT

Es gibt Thesen zur Gesundheit im Winter, die sind längst widerlegt. Dennoch tauchen sie jedes Jahr wieder auf. Wir nennen die Irrtümer, die sich am hartnäckigsten halten:

GLÜHWEIN WÄRMT VON INNEN: FALSCH. Ganz im Gegenteil. Die erhöhte Wärmeabgabe bringt den Wärmehaushalt durcheinander, die Körpertemperatur sinkt. Eine halbe Flasche Wein senkt sie um ein halbes Grad. Alkoholiker erleiden oft Erfrierungen, weil sie die Kälte nicht richtig wahrnehmen - sogar der Kältetod ist möglich.

KÄLTE FÜHRT ZU ERKÄLTUNGEN: FALSCH. Hartnäckig hält sich der Glaube, dass kalte Füße und ein kalter Kopf Erkältungen hervorrufen. Dabei ist es so: Man erkältet sich im Winter leichter, weil sich Viren bei Kälte schnell verbreiten. Das gilt nicht nur für Covid-19-Viren. Beheizte Räume trocknen außerdem die Schleimhäute aus. Und wenn wir frieren, sinkt auch die Immunabwehr.

ZAHL DER SELBSTMORDE STEIGT: FALSCH. In der dunklen Jahreszeit nehmen Depressionen und Traurigkeit zu und die Zahl der Selbstmorde steigt? Das ist nur ein alter Volksglaube. Richtig ist, dass sich in den warmen Monaten mehr Menschen das Leben nehmen.

VITAMIN C SCHÜTZT VOR ERKÄLTUNG: FALSCH. Dafür gibt es keine Belege – es kann aber die Krankheitsdauer verkürzen.

TEXT: BETTINA VON SASS

WEINE, SPIRITUOSEN & MEHR



BERNHARD KROTTER
JAHNSTRASSE 1A
D-92331 LUPBURG

FON +49 (0) 9492 1050
EMAIL INFO@WEINHANDLUNG-KROTTER.DE
WEB WWW.WEINHANDLUNG-KROTTER.DE

UNSER SPEZIELLER SERVICE FÜR SIE

SPEZIALIST FÜR ERSTKLASSIGE WEINE
UND SPIRITUOSEN
DIREKT VOM ERZEUGER U.A.

WEINGUT ERNST BRETZ BECHTOLFSHEIM, RHEINHESSEN
PRIVATBRENNEREI UNTERTHURNER MARLING, SÜDTIROL

BERATUNG HINSICHTLICH PASSENDER WEINE,
PERFEKT ABGESTIMMT AUF IHR EVENT

ALLES SOFORT LIEFERBAR

KOMMISSIONSLIEFERUNG FÜR BESONDERE ANLÄSSE

KOSTENLOSER WEIN- UND SEKTGLÄSERVERLEIH*

UMFASSENDE WEINVERKOSTUNG

LÖSUNGEN BZGL. DER WEINKARTE SOWIE EXAKTE
BESCHREIBUNG DER AUSGEWÄHLTEN PRODUKTE

PRÄSENTSERVICE NACH BEAUFTRAGUNG
(FIRMEN, VEREINE UND PRIVATPERSONEN)

PRIVATE WEINPROBEN NACH VEREINBARUNG

*NUR IN VERBINDUNG DER ABNAHME VON FLASCHENWARE

HOTEL - GASTHOF



ZUR KRONE PRUNN



TEL 09442-1507

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

Ab 15. November:
sonntags Gänsebrust und frische Entenviertel

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

Ab November bis Ende März: Montag Ruhetag



Dauerhaft glatte Haut

Sanfte Epilation mit ELOS-Technologie im Kosmetikstudio Schoder

Erfolgreiche Epilation mit ELOS für Sie und Ihn – die elektro-optische Synergie bietet eine schnelle, sichere und sanfte Methode, unerwünschte Haare dauerhaft zu entfernen. Die Haarfollikel werden selektiv zerstört, was bedeutet, dass aus diesen Follikeln keine Haar mehr wachsen.

ELOS-Technologie bietet die Möglichkeit, die Behandlung an die Besonderheiten Ihrer Haare und Ihrer Haut anzupassen. Mit dieser Methode können selbst nur geringfügig pigmentierte Haare, Flaumhaare sowie alle Hauttypen behandelt werden. In der Regel wird alle 6-8 Wochen im Gesicht, 10-12 Wochen im Rumpf- und Rückenbereich und 12-16 Wochen an den Beinen behandelt. Dauerhaft haarfrei können zahlreiche Körperzonen werden, z.B. Oberlippe, Wangen, Kinn, Arme, Achseln, Bikinizone, Bauch, Beine, Po, Brust, Schultern und Rücken.

„Weil die Haare bei verschiedenen Menschen unterschiedlich schnell wachsen, sollte ein Behandlungsprogramm individuell zusammengestellt werden. In einem kostenfreien Beratungsgespräch stellen wir Ihnen gerne ein individuelles Behandlungsprogramm zusammen“, bietet Kosmetikerin Marianne Schoder an. Selbstverständlich können Sie Ihre Liebsten auch mit einem Gutschein für das Kosmetikstudio Schoder in Beratzhausen und Kelheim überraschen.

Vertrauen Sie uns! Unser Kosmetikstudio besteht seit bereits 31 Jahren in Beratzhausen und seit 13 Jahren in Kelheim.



Endlich haarfrei!

Sicher, sanft und dauerhaft

Oberlippe/Kinn Brust Achseln Rücken Bikinizone Beine

17 Jahre
Erfahrung mit Ellos!

wellcomet
TECHNOLOGY

Ohne Laser!

Rufen Sie mich an - kostenlose Beratung!

0 94 93 - 10 29

Ihr Privates Kosmetikstudio

Marianne Schoder

Bayerwaldstr. 13 · 93176 Beratzhausen
Tel. 09493 / 10 29

Donaustr. 1 · 93309 Kelheim
Tel. 09441 / 174 69 41

Mail: kosmetikstudio-schoder@t-online.de
www.marianne-schoder.de

Der nächste
Sommer kommt
bestimmt!

Gutschein
30 %
auf die
1. Behandlung

MODE SCARLETT

Modewellen kommen und gehen - Stil bleibt!

Mode Scarlett steht für Mode aus Europa, ausdrucksstark und unter fairen Bedingungen entworfen und produziert. Labels aus Speyer, Athen oder der Schweiz setzen selbstbewusste Akzente in den Größen 36 bis 56.

Doris Beil, die Inhaberin von Mode Scarlett kauft in den Kleidergrößen 36 bis 56 bei Vetono, einer Marke mit Oversize-Schnitten und schmeichelnden Styles oder bei Gudrun Grenz, einer Designerin aus Speyer mit außergewöhnlichen Schnitten und Stoffen. Monari, Doris Streich, Backstage, Masai, ToMo, Nile, MaT und KJBrand gehören ebenfalls zum Portfolio von Mode Scarlett.

Wer sein neues Outfit nicht persönlich mitnehmen kann, wird beliefert. Was zu lang, kurz, weit oder eng ist, wird innerhalb eines Tages geändert. "Für unsere Kunden tun wir genau das, was wir selbst beim Einkaufen schätzen.", so Doris Beil.

Mit diesem Coupon* erhalten Sie bei Ihrem nächsten Einkauf bei Mode Scarlett einen Schal ab einem Einkaufswert von 50 Euro.

*gültig bis 31.12.2020



GRÖSSE
36
BIS
56



MODE
SCARLETT

TÄNDLERGASSE 16
93047 REGENSBURG
TELEFON 09 41 / 56 28 12
WWW.MODE-SCARLETT.DE



Bilder: Markus Bauer

Bio, öko und regional

Produkte und Lebensmittel bei Direktvermarktern auf Bauern- und Wochenmärkten

Viele Aspekte verdeutlichen es: Die Aspekte „Bio“, „Öko“ und „regional“ spielen sowohl bei der Produktion von Nahrungsmitteln als auch beim Verkauf bzw. der Vermarktung eine große Rolle – ganz zu schweigen von der Politik: eine Folge des Bürgerbegehrens „Rettet die Bienen“ im Jahr 2019 war, dass der Anteil von 30 Prozent Öko-Landbau bis zum Jahr 2030 im Freistaat festgeschrieben wurde. Auch die verschiedenen Siegel, die mitunter heftig diskutiert werden, sind zu nennen. Dabei ist die Direktvermarktung nichts Neues und gute Tradition in vielen Orten und Städten unserer Region.

Zahlreiche Landwirte bieten die Direktvermarktung als ein Standbein ihres Betriebs. Sei es im eigenen Hofladen, in dem sie ihre selbst erzeugten Produkte anbieten, oder die Präsenz auf Bauernmärkten mit dem fahrbaren Laden. In den meisten Fällen sind es wohl beide Formen parallel. Und je nach den Schwerpunkten der landwirtschaftlichen Tätigkeit ergibt sich in der Summe eine breite Palette von Fleisch, Wurst und Eiern über Obst und Gemüse bis hin zu Nudeln, Milch oder dem selbst gebrannten Schnaps. Dabei sind diese Formen der Vermarktung – am Hof und/oder am Bauernmarkt – immer noch die beste Möglichkeit für Gespräche

zwischen dem Landwirt als Produzent und dem Bürger als Verbraucher.

Neu ist, dass die verschiedenen Aspekte verstärkt miteinander verknüpft werden. Die Stadt und der Landkreis Regensburg, die seit Mai 2019 als Ökomodellregion anerkannt sind, haben zum Beispiel Mitte September in Regensburg erstmals einen BioRegion-Markt mit gut 25 Ausstellern bzw. Marktbetreibern angeboten – auch um zu sehen, ob ein solcher Markt künftig regelmäßig realisiert werden kann.

Gerade jetzt auch in der Corona-Pandemie werden die Schwächen der globalen Liefer- und Handelsstrukturen sichtbar. Viele Menschen lernen wieder, regionale Lebensmittel zu schätzen. Damit entdecken neue Kunden die umfangreiche Produktpalette heimischer Lebensmittel. Ob die Bezeichnung nun Wochenmarkt oder Bauernmarkt lautet, die Inhalte und Angebote sind gleich. Nicht zu vergessen die kurzen Transportwege der Waren bei dieser Form des Angebots. Über die Webseiten der Landkreise bzw. Kommunen sind die Termine von Märkten zu ermitteln. Die Kreisverbände des Bauernverbandes informieren ebenso darüber sowie über Direktvermarkter in ihrem Einzugsgebiet.

MB



Gemüse, vor allem dessen Vielfalt, ist Grundpfeiler der Wochen- bzw. Bauernmärkte.

Hofladen in Pittmannsdorf



FOLLOW US ON
 Kinderbauer's Hennen-Himmel

KINDERBAUER
 gutes aus der region
 ~~~~~

## Nachhaltig erzeugte Produkte FRISCH, REGIONAL UND LECKER

Eier, Kartoffeln, Honig, Milch, Käse, Joghurt, Säfte uvm.

Verkauf täglich von 8 bis 20 Uhr  
Selbstbedienung im Hofladen

 **Kinderbauer - Gutes aus der Region**  
 Pittmannsdorf 6 · 93155 Hemau · Tel.: 09498/8877 

**SIE WERDEN GESEHEN!  
IMMER WIEDER AUFS NEUE  
MIT EINER ANZEIGE IM  
REGIONALFIT-MAGAZIN.**

#### IMPRESSUM

##### HERAUSGEBER & GESAMTPRODUKTION:

Medienagentur Waldhier, Lautersee 3,  
93155 Hemau, Tel. 09499 94 27 22,  
www.medienhaus-waldhier.de,  
info@medienhaus-waldhier.de

##### REDAKTION:

Albert Waldhier, Bettina von Sass  
(freie Journalistin), Markus Bauer –  
MB (freier Journalist),  
Verena Lindner (Editorial, Basteln,  
Rezepte, Kinder)

##### MEDIENBERATUNG:

Stefanie Landfried

##### MARKETINGLEITUNG:

Albert Waldhier

##### LAYOUT & GRAFIK:

Die Grafikschmiede Verena Lindner,  
Kranichstr. 8, 93309 Kelheim, Tel.  
09441 68 39 86,  
www.diegrafikschmiede.de

##### LEKTORAT:

Verena Lindner

##### AUFLAGE:

38.000 Exemplare + online Klicks  
Verteilung an alle Haushalte im  
Verteilungsgebiet

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

**waldhier**  
medienagentur – marketing

# Tratner

Gastwirtschaft · Hofvermarktung  
Partyservice



## Kesselfleischessen

### Freitag:

11.12., 22.01./29.01./12.02./05.03./12.03./26.03.

### Samstag:

05.12./19.12./16.01./06.02./20.02./27.02./20.03.

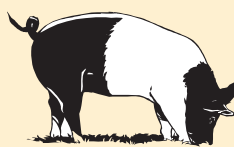
Weitere Termine in der nächsten Ausgabe der RegionalFit.

### Beginn jeweils

Freitag um 19.00 Uhr, Samstag um 11.00 Uhr

Nur mit vorheriger Anmeldung bis Dienstag vor dem  
jeweiligen Termin. Bei Gruppen ab 25 Personen weitere  
Termine nach Vereinbarung möglich.  
Änderungen vorbehalten.

## Wir schlachten selbst und wursten frisch.



Besuchen Sie unseren Hofladen

### Öffnungszeiten:

|         |                   |
|---------|-------------------|
| Freitag | 8.00 - 12.00 Uhr  |
|         | 14.00 - 18.00 Uhr |
| Samstag | 8.00 - 12.00 Uhr  |

## Partyservice mit Zeltverleih (10 x 5 m)

### Josef Tratner jun.

Perletzhofen 11 · 93339 Riedenburg  
Telefon 09442-4279782

E-mail: hofvermarktung.tratner@web.de





# Tangrintler Gwax

Engelwurz-Wissen von Kräuterfrau Sabine Rosner, Painten

Die Engelwurz, lateinisch *Angelica archangelica* (lat. angelus= Engel, archangelus= Erzengel) gehört zur Familie der Doldenblütler, der Apiaceae, zu denen auch die Möhre, der Sellerie und Gewürze wie Anis, Liebstöckel oder Kümmel gehören. Aber auch so giftige Vertreter wie Schierling, betäubender Kälberkropf oder der Riesenbärenklau, die man beim Kräuter sammeln wegen der Verwechslungsgefahr kennen sollte.

Ihr Name rührt von einer Legende, nach der der Erzengel Raphael, der Engel der Heilung, einem Mönch im Traum erschienen sein soll, um ihn auf die heilende Wirkung dieser Pflanze und vor allem auf ihre schützende Kraft vor Pestilenz hinzuweisen.

*Angelica archangelica* ist mit ihren bis zu 2,5 m Höhe eine wahrhaft imposante Erscheinung. Sie hat etwas Aufrechtes, Mutiges, Großzügiges und Strahlendes. Wenn man an sie herantritt spürt man die Kraft, die Ruhe, die Wärme und Geborgenheit, die sie vermittelt. Bei uns in der Natur findet man meist die Waldengelwurz, *Angelica sylvestris*, die nur 1,5 m hoch wird und weiß-rosa Blüten hat im Gegensatz zu den weiß-grünen der echten Engelwurz. Beide lieben feuchte Standorte wie Flussufer, feuchte Wiesen und Auen. Ursprünglich stammt sie aus dem Norden, aus Island, Grönland und Norwegen, wo sie schon sehr früh als Kulturpflanze gezogen wurde. In Island gab es sogar ein Gesetz, dass die Engelwurz auf fremden Grund nicht ausgegraben werden durfte. Seit dem 14. Jahrhundert wurde sie in Klostergärten kultiviert und war eine der wenigen Heilpflanzen, die über die alten Handelsstraßen aus dem Abendland in den Orient befördert wurden.

Die Engelwurz ist 2- bis 4-jährig. Erst ab dem 2. Lebensjahr wächst der aufrechte, hohle, gerillte, oft rotbraune Stängel nach oben, verzweigt sich oben ästig und es entspringen 2- bis 3-fach gefiederte Blätter. Die kleinen grünlich-weißen Blüten sind in 2- bis 40-strahligen Doppeldolden angeordnet und blühen von Juni bis August. Medizinisch verwendet werden vor allem die Wurzeln, die im späten Herbst oder zeitigem Frühjahr geerntet werden und die Früchte, die man im Sommer erntet.

Aus beiden kann man ätherisches Öl gewinnen, wobei das Öl der Wurzeln viel wirksamer ist. Die Früchte bieten sich an, um im Winter damit zu räuchern und uns damit innerlich zu wärmen, Licht, Kraft und das Gefühl von Geborgenheit zu tanken und uns mit unserer inneren Stimme zu verbinden. Neben dem ätherischen Öl, Gerbstoff-



**Die Engelwurz hilft bei allen Zuständen, bei denen man das Gefühl hat, „neben sich zu stehen“ oder „außer sich zu sein“. Sie erdet uns wieder.**

*Kräuterfrau Sabine Rosner,  
Apothekerin und Heilpraktikerin*

fen, Bitterstoffen und Flavonen enthält die Engelwurz auch Furanocumarine, die zu einer erhöhten Lichtempfindlichkeit und Hautreaktionen beim äußerlichen Auftragen auf die Haut und auch beim Ernten führen können.

Ihr Geruch wird als stark würzig, auch als Sellerie-Ananas-artig beschrieben und der Geschmack ist scharf und bitter. Wenn man die Blüten zerreibt entsteht ein moschusartiger Duft. Wer möchte, kann sich die Engelwurz in der Arbor-Apotheke in Hemau ansehen. Ich habe mein wunderschönes, über 2 m hohes Exemplar auf der Terrasse ausgegraben und getrocknet dort ausgestellt.

Angelika war schon immer Bestandteil von Lebenselixieren wie dem Theriak und in Likören der Klostermedizin wie im Chartreuse oder im Karmelitengeist zu finden. Auch in Iberogast Tropfen ist die Engelwurz

enthalten und zeigt hier ihre positiven Wirkungen auf den Magen-Darm-Trakt.

Viele kennen aus der Aromatherapie den Engelwurz Balsam, der schon bei Säuglingen die Nase frei macht und das Atmen erleichtert. Die Engelwurz braucht man immer, wenn es eng wird. Egal ob es eine verstopfte Nase ist, eine Enge im Hals durch eine Kehlkopfentzündung oder eine Enge in der Brust durch zu viel Schleim, Herzbeschwerden oder Magenbeschwerden, die auf die Brust drücken, das sogenannte Roemheld-Syndrom. Die Engelwurz hat eines vielen Magenmitteln voraus: Sie wirkt auch auf das Nervensystem und lindert Beschwerden, die die Brust, den Magen oder den Hals eng machen und zu Panikattacken führen können.

Sie hilft bei allen Zuständen, bei denen man das Gefühl hat, „neben sich zu stehen“ oder „außer sich zu sein“ oder den Boden unter den Füßen zu verlieren, was gerade auch nach einem Trauma der Fall sein kann. Sie bringt dann ins „Hier und Jetzt“ zurück und erdet uns wieder.



Bild: Ceres Heilmittel AG Schweiz

In der Arbor-Apotheke Hemau steht ein prachtvolles Exemplar der Engelwurz



Sie ist auch etwas für hypersensible Menschen, denen Sorgen, Probleme, Stress und Alltagshektik auf den Magen schlagen. Sie bekommen durch Reizüberflutung Magenschmerzen, Krämpfe, Blähungen, Appetitlosigkeit oder das sogenannte Reizdarmsyndrom. Die Engelwurz schenkt diesen Menschen Vertrauen und Zuversicht, stärkt ihr Selbstvertrauen vor Prüfungen, öffentlichen Auftritten oder schwierigen Entscheidungen und gibt Kraft, wenn die Überforderung des Nervensystems zu physischen und psychischen Vitalitätsverlust und Immunschwäche führen.

Auch schnelles Wachstum, hormonelle Veränderungen oder Veränderungen im Außen durch Familie, Arbeit oder Krisensituationen können uns überwältigen, und wir bekommen durch Angelika wieder Kraft und Klarheit.

Sie hilft sowohl Kindern und Jugendlichen, die sehr den Eindrücken der Außenwelt ausgesetzt sind und oft noch nicht den nötigen innerlichen Schutz haben, als auch alten Menschen in der Geriatrie, die sich aus Leib und Leben zurückziehen und von Ängstlichkeit und Depressionen heimgesucht werden. Angelikaessenzen vermindern die Agitationsbereitschaft und die Apathie nicht jedoch das Fortschreiten der Demenz. Dies




### SCHUTZENGELE-TEE

40 g Angelikawurzel, 20 g Zitronenmelisse, je 10 g Anisfrüchte, Ringelblumen- und Kornblumenblüten. 1 TL Tee mit einer Tasse kaltem Wasser über Nacht ansetzen, am nächsten Tag kurz aufkochen und trinken.

### KRÄUTERENGEL-TRUNK

100 g Angelikawurzel, sehr klein geschnitten in ein großes Schraubglas füllen, 1 l Doppelkorn darüber gießen und 4 Wochen stehen lassen. Abseihen und nach Belieben mit Honig süßen. Hilft der guten Verdauung.

geschieht bei der Engelwurz wissenschaftlich bestätigt durch die Hemmung eines Enzyms, der Cholinesterase, was auch chemische Medikamente, die sogenannten Cholinesterasehemmer bei der Behandlung von Alzheimer bewirken.

Die Engelwurz gibt Kraft bei Erschöpfungszuständen und in der Rekonvaleszenz nach schweren Erkrankungen und wird deshalb auch der Ginseng des Abendlandes genannt.

Sie ist der Erzengel in Pflanzengestalt, der mit seiner imposanten Erscheinung und seiner heilenden Kraft wie ein Beschützer neben uns steht, uns Kraft, Mut und Durchhaltevermögen vor allem in schwierigen Zeiten schenkt. Sie bringt Licht in die Dunkelheit und motiviert uns, unverzagt durchzuhalten und tapfer zu bleiben. Ihre Botschaft: „Halte durch, du schaffst das.“

TEXT UND BILDER: SABINE ROSNER

## Zauberhafte Winterwelten

Träumen Sie sich mit schwedischen Büchern in eine schneeweiße Idylle

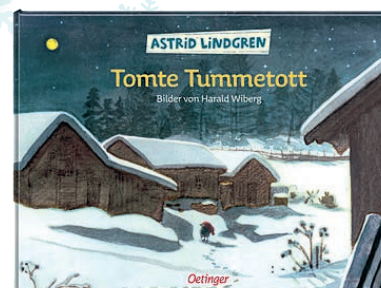
Das Lesen von Büchern liegt in diesen Corona-Zeiten im Trend. Man ist viel zu Hause, und selbst manchen Smartphone-Fan nervt sein Handy irgendwann. Dazu kommt, dass Verwandtenbesuche an den Festtagen diesmal in vielen Familien ausfallen müssen, Vereins- und Betriebsweihnachtsfeiern sind abgesagt.

Viel Zeit also zum Schmökern. Da liegt es nahe, sich schon mal Gedanken über die passende Advents- und Weihnachtslektüre zu machen. Und falls bei uns die weiße Pracht mal wieder ausbleiben sollte, träumt man sich am besten mit schwedischen Büchern in eine herrliche Winterwelt.

Wie wäre es zum Beispiel mit „Gustaffsons Jul“, einer Weihnachtsgeschichte aus dem tief verschneiten Schweden? Zehn Jahre lang hat sich Carl-Johann Gustafsson (81) von seiner Familie zurückgezogen. Das soll sich jetzt ändern. Gemeinsam mit der Familie will er Weihnachten auf seinem Landgut feiern, wie früher. Seine Kinder und Enkelkinder folgen der Einladung nur widerwillig, denn die Familienbande existieren schon lange nicht mehr. Aber niemand will etwas verpassen, und womöglich wird ja das Erbe verteilt ... (dtv).

Oder für Kinder Astrid Lindgrens Wintermärchen „Tomte Tummetott“: Auf leisen Sohlen schleicht im Mondlicht der Wichtel Tomte Tummetott umher und bewacht die schlafenden Menschen. Ein wunderschön illustrierter Weihnachtsklassiker, den Astrid Lindgren 1960 schrieb. (Oetinger)

TEXT UND BILDER: BETTINA VON SASS







# HEMAU



## Fitness für Sie und Ihn

**Besuchen Sie uns und informieren Sie sich über die vielfältigen Möglichkeiten:**

- Eingangsscheck auf medizinischer Waage
- Trainingspläne, die Pfunde purzeln lassen
- Geräte, die Problemzonen straffen
- Kurse, die Spaß machen
- Trainingsbegleitung, die motiviert

Unsere Leistungen:

- Problemzonentraining
- Gewichtsreduktion
- vorbeugende Sport- und Präventionskurse
- Individuelle Betreuung
- nette Leute und gute Laune
- und vieles mehr: Sauna, Solarium

denn: Fitness und Gesundheit sind Lebensqualität!

**REHASPORT § 44 8 KURSE DIE WOCHE  
KEINE WARTEZEITEN**

**Unsere neue Lüftungsanlage  
sorgt für ein super sauberes Raumklima!**

**Wir bieten Ihnen auch nach der Corona-Krise die gewohnte Qualität  
und sind – sobald es uns erlaubt ist – wieder für Sie da!**

**Body Gym · Gewerbering Ost 24a · 93155 Hemau**  
**Telefon: 0 94 91 33 55 · Fax: 0 94 91 90 36 06**  
**www.body-gym.de · fitness@body-gym.de**



# Praxis für Physiotherapie



**SPORT-PHYSIO**  
BODY-GYM GMBH

93155 Hemau - Gewerbering Ost 24  
Tel.: 09491/9525090  
Mail: Sportphysio@body-gym.de

Wir haben während der Corona-Krise geöffnet und Kapazitäten frei.  
Buchen Sie jetzt Ihren nächsten Termin!



## Unsere Leistungen:

Krankengymnastik  
Manuelle Therapie  
Krankengymnastik am Gerät  
Manuelle Lymphdrainage  
Kiefergelenktherapie  
Klassische Massage  
Bindegewebsmassage  
Wärme- und Kälteanwendungen  
Schlingentisch

## So finden Sie uns:



## Öffnungszeiten Praxis

|    |              |                   |
|----|--------------|-------------------|
| Mo | 8.00 - 12.00 | 14.00 - 19.00     |
| Di | 8.00 - 12.00 | 13.00 - 17.00     |
| Mi | 8.00 - 12.00 | nach Vereinbarung |
| Do | 8.00 - 12.00 | 15.00 - 19.00     |
| Fr | 8.00 - 12.00 | nach Vereinbarung |

Wir freuen uns auf Sie  
**SPORT-PHYSIO**  
BODY-GYM GMBH



# Gewinnspiel im Advent

*Rätseln Sie mit!*

Machen Sie mit bei unserem diesjährigen Gewinnspiel – es lohnt sich!  
Wir verlosen Gewinne  
im Gesamtwert von ca. 1750 €.

## LOSTOPF A: KELDORADO

1 x 1 AQUACYCLING-KURS  
5 x 1 TAGESKARTE FÜR FAMILIEN  
5 x 1 TAGESKARTE FÜR ERWACHSENE

## LOSTOPF B: DINOPARK

1 x 1 FAMILIEN-JAHRESKARTE  
3 x 1 FAMILIEN-TAGESKARTE  
1 x 2 TAGESKARTEN FÜR ERWACHSENE  
(ALS FAMILIEN GELTEN 2 ERW. UND BIS ZU VIER KINDER)

## LOSTOPF C: GUTSCHEINBUCH

18 x 1 GUTSCHEINBUCH AUS IHRER REGION



Wir bedanken uns bei den Partner-Unternehmen Gutscheinebuch, Keldorado und Dinopark für die großzügige Unterstützung unseres Gewinnspiels!



### DINOSAURIER MUSEUM ALTMÜHLTAL – DEN URZEITRIESEN AUF DER SPUR

Das Dinosaurier Museum Altmühltal ist eines der spannendsten Ausflugsziele für Familien, Schulklassen und alle, die an der Entwicklung unseres Planeten interessiert sind und diese hautnah erleben möchten. Hier wandern Sie auf einem circa 1,5 Kilometer langen, wie verzaubert wirkenden Waldweg durch 400 Millionen Jahre Erdgeschichte. Sie begegnen dabei über 70 lebensgetreue Nachbildungen von Dinosauriern und anderen Urzeittieren, von denen einige so groß sind, dass sie die Wipfel der Bäume erreichen.

In der Museumshalle wird das echte Skelett eines Tyrannosaurus rex ausgestellt:

Mit fast zehn Metern Länge war „Rocky“ noch nicht einmal ausgewachsen und ist damit der einzige bisher gefundene T.rex im Teenager-Alter! Höhepunkt des Museums ist „Dracula“ – der wohl größte und schwerste Flugsaurier, der jemals gefunden wurde, sowie ein Original-Fossil des Urvogels Archaeopteryx.

Wissen wird im Dinosaurier Museum auch durch aktives Erleben vermittelt. Sie können sich selbst als Paläontologen betätigen und beispielsweise Fossilien freilegen und anschließend als Souvenir mitnehmen. Mitmach-Stationen laden ein, die Vorstellungen, wie groß, wie schnell oder wie stark die Dinosaurier waren, mit den eigenen Fähigkeiten zu vergleichen.

Das Dinosaurier Museum Altmühltal liegt bei Denkendorf, zwei Kilometer von der Autobahn entfernt, und ist ganzjährig geöffnet.

Weitere Infos:  
Telefon 08466-9046813  
[www.dinopark-bayern.de](http://www.dinopark-bayern.de)

dinosaurier  
museum  
altmühltal



|                   |                   |              |                     |                    |                    |       |                  |                  |              |                         |                 |
|-------------------|-------------------|--------------|---------------------|--------------------|--------------------|-------|------------------|------------------|--------------|-------------------------|-----------------|
| widerstands-fähig |                   | Staatsdiener | Binde-wort          |                    | Augen-prüfung      |       | Wickel-tuch      | Nadel-baum       |              | Erde                    | Erbgut-träger   |
| eine der Gezeiten |                   |              |                     |                    | Dossier            |       |                  |                  |              | alkohol. Getränk        | 1               |
| Schreit-vogel     |                   |              | 8                   |                    |                    |       | Herings-art      |                  |              |                         |                 |
| Flecht-material   |                   |              |                     |                    | Feld-erträge       |       |                  | 5                |              |                         |                 |
| engl.: Hut        | Kriegs-flotte     |              | lat.: ich           |                    |                    |       | Männer-kurz-name |                  | Musik: Beben |                         | kath. Theo-loge |
|                   |                   |              | Katzen-art          |                    | Abk.: Erd-geschoss | Balte |                  |                  |              | 9                       |                 |
| Über-bleibsel     |                   |              |                     | 3                  |                    | flink |                  | ge-deckter Tisch |              | trockene Getreide-halme |                 |
| indones. Insel    |                   | Blumen-gefäß |                     | absurd             |                    |       |                  |                  |              |                         |                 |
|                   |                   |              |                     | Abk.: Brems-system | franz.: See        |       | Behörde          |                  |              |                         | ital.: drei     |
| einst             | 6                 |              |                     |                    |                    |       | hinweg           | 7                |              |                         |                 |
|                   |                   |              | engl.: Jung-geselle |                    |                    |       |                  |                  |              |                         |                 |
| Kadaver           | Fluss durch Meran | 2            |                     |                    |                    |       | helle Flamme     |                  |              |                         |                 |

Die Teilnahme ist ganz einfach: Lösen Sie das nebenstehende Kreuzworträtsel. Die Buchstaben in den markierten Feldern ergeben das gesuchte Lösungswort:

$$\frac{2}{1} \frac{3}{2} \frac{4}{3} \frac{5}{4} \frac{6}{5} \frac{7}{6} \frac{8}{7} \frac{9}{8}$$

Kleiner Tipp: Sie finden das Lösungswort auch 2 x in dieser Heft-Ausgabe.

Schreiben Sie bis 15. Dezember 2020 unter Angabe Ihrer Postanschrift eine E-Mail mit dem Lösungswort an [vertrieb@medienhaus-waldhier.de](mailto:vertrieb@medienhaus-waldhier.de). Geben Sie den Lostopf an, aus dem Sie gewinnen wollen.

Aus allen Teilnehmern ziehen wir nach Teilnahmeschluss die Gewinner, die die Gewinne per Post erhalten. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, persönliche Daten werden nach Ermittlung der Gewinner gelöscht.



## GENUSSVOLLE WEIHNACHTEN IN DEUTSCHLAND

Etwas für den Schatz, ein Präsent für die Eltern oder Großeltern oder eine kleine Aufmerksamkeit für Freunde: Die Vorweihnachtszeit ist oft getrübt von der stressigen Geschenkejagd. Wer ein Geschenk für alle sucht, greift zum „Gutscheinbuch.de Schlemmerblock“. Über den Gastronomie- und Freizeitführer voller 2:1-Gutscheine freuen sich nicht nur Genießer, sondern auch Wellness-Jünger, Adrenalin-Junkies, Kulturinteressierte und viele mehr. Erhältlich in rund 190 Regionalausgaben!

**21,90 € statt 39,90 € UPE**  
(Bei Bestellung Code **SBL21** angeben!)

Gültigkeit Block: ab sofort bis 01.12.2021

Erhältlich: im Handel, unter [www.gutscheinbuch.de](http://www.gutscheinbuch.de) oder unter der Bestell-Hotline 01806 – 20 26 07 (20 ct/Anruf aus dem dt. Festnetz, max. 60 ct/Anruf aus dem Mobilfunknetz)



# Zeit für dich



## Keldorado

Rennweg 60 - 93309 Kelheim - [www.keldorado-kelheim.de](http://www.keldorado-kelheim.de)



# Im Straßenverkehr hat's gekracht – was nun?

**Geschädigte haben umfangreiche Rechte – Lassen Sie sich nicht einschüchtern!**

Zuerst ist der Schreck groß: Jemand ist Ihnen ins Auto gefahren. Oh je, die Seite ist ganz schön verbeult... doch der Unfallverursacher bzw. dessen Kfz-Versicherer versprechen schon bald vollumfängliche Regulierung des Schadens – aber Achtung, hier ist Vorsicht geboten!

## NICHT AUF FALSCHES VERSPRECHEN REINFALLEN

Nach einem Verkehrsunfall versuchen Versicherer häufig, die Entschädigung möglichst niedrig zu halten. Zunächst einmal wollen sie schnell Zugriff auf den Geschädigten bekommen, melden sich telefonisch bei ihm und versprechen eine umfängliche Abwicklung und Regulierung. Doch das kann teuer werden, denn viele Ansprüche fallen so häufig unter den Tisch.

Korrespondiert man nach einem unverschuldeten Unfall mit dem gegnerischen Versicherer oder überlässt man einer Werkstatt sorglos die Schadenabwicklung, muss einem bewusst sein, dass hier nicht Ihre, sondern vornehmlich die eigenen Interessen verfolgt werden.

Den Unfallbeteiligten ist häufig gar nicht klar, welche Rechte ihnen zustehen bzw. welche Ansprüche überhaupt im Raum stehen und in welcher Höhe diese gegenüber dem Kraftfahrzeug-Haftpflichtversicherer geltend zu machen sind.

Zu nennen sind hier viele Schadenspositionen, bei denen Versicherer regelmäßig Kürzungen vornehmen, wie z.B. die Werkstattkosten einer markengebundenen Fachwerkstatt, Gutachterkosten, ein Minderwert am Fahrzeug, Verbringungskosten für den Fall, dass die Werkstatt keine eigene Lackiererei hat, Mietwagenkosten bzw. Nutzungsausfall für die Zeit, bis der Schaden behoben wurde oder die Geltendmachung einer Kostenpauschale für Ihre Aufwendungen und mögliche Folgeschäden.

Und wie verhält es sich mit der Regulierung eines wirtschaftlichen Totalschadens und einem ausgewiesenen Restwert des Fahrzeugs? Was ist zu tun, wenn jemand

beim Unfall sogar verletzt wurde? In diesem Fall stehen v.a. Schmerzensgeldansprüche im Raum. Viele übersehen aber,



**Zur Durchsetzung seiner Ansprüche kann der Geschädigte auch einen Rechtsanwalt seines Vertrauens beauftragen. Die Kosten hierfür hat grundsätzlich die Versicherung des Schädigers zu tragen.**

*Rechtsanwalt Dieter Schmid*

dass auch Fahrtkosten zur Heilbehandlung gesondert geltend gemacht werden können und darüber hinaus, im Falle der Minderung der Haushaltsführung, ein sogenannter Haushaltsführungsschaden zum Tragen kommt!

## ABWICKLUNG DES SCHADENS STETS IN EIGENEN HÄNDEN BEHALTEN

Allzu oft lassen sich die Geschädigten auf eine Regulierung ein, ohne ihre vollständigen Rechte und Ansprüche überhaupt zu kennen.

Es ist also stets ratsam, die Abwicklung des Unfallschadens in der eigenen Hand zu behalten, auch wenn insbesondere vom Haftpflichtversicherer des Unfallgegners die gesamte Abwicklung des Schadens im Rahmen eines so genannten Schadenmanagements angeboten wird. Zur Durchsetzung seiner Ansprüche kann der Geschädigte auch einen

Rechtsanwalt seines Vertrauens beauftragen. Die Kosten hierfür hat grundsätzlich die Versicherung des Schädigers zu tragen.

Dem Geschädigten steht es zudem frei, einen Sachverständigen seiner Wahl zur Beweissicherung und Schadensfeststellung zu beauftragen. Das gilt selbst dann, wenn die Versicherung ohne Zustimmung des Geschädigten bereits einen Sachverständigen beauftragt hat. Ein Schadensgutachten ist vor allem auch zur Ermittlung einer Wertminderung hilfreich. Die Kosten für das Sachverständigengutachten sind hierbei als gesonderte Schadensposition erstattungspflichtig.

Und wenn dann erst der eigentliche Kampf mit dem Schadenregulierer beginnt, sollte man hartnäckig bleiben. Reicht etwa der Geschädigte ein Gutachten ein, geben es die Versicherer meist an externe Firmen weiter, die es durch eine Spezialsoftware laufen lassen und zahlreiche Kürzungen vornehmen, leider oftmals ohne jede Rechtsgrundlage. Manche Gerichte sprechen hierbei sogar von einer „Nichtregulierungspraxis“ der Versicherer.

In diesen Fällen ist es wichtig, sich nicht einschüchtern zu lassen und ggf. einen langen Atem zu bewahren. Denn manchmal ist es auch nötig, das Gericht zu bemühen, um vollumfänglich zu seinem Recht zu kommen.



**Rechtsanwalt DIETER SCHMID**  
Gewerbering Ost 24 · 93155 Hemau



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



**HÖCHSTPREISAKTIONAKTION NUR NOCH 4 TAGE!  
LETZTER AUFRUF 2020! LETZTER AUFRUF 2020!**

**BARES  
FÜR RARES**  
HÖCHSTPREISE FÜR ALTE FAMILIENSTÜCKE!  
ALTSCHMUCK BEZAHLT NACH ALTER ARBEIT

# PELZ & GOLDANKAUF

## RIEDENBURG

**WIR ZAHLEN  
BIS ZU  
70 €\***  
\*pro Gramm  
für Antikschmuck

# GOLDANKAUF

**SOFORT  
BARGELD**

**Montag**  
**23**  
NOVEMBER  
10.00 - 19.00 UHR

**Dienstag**  
**24**  
NOVEMBER  
10.00 - 19.00 UHR

**Mittwoch**  
**25**  
NOVEMBER  
10.00 - 19.00 UHR

**FINALTAG  
Donnerstag**  
**26**  
NOVEMBER  
10.00 - 19.00 UHR

**WIR SCHÜTZEN  
UNSERE KUNDEN  
MIT 100%  
HYGIENE-  
STANDARD**

**AKTION NUR NOCH 4 TAGE GÜLTIG! NUTZEN SIE DIESE EINMALIGE GELEGENHEIT!**

**GERNE PRÜFEN WIR UNVERBINDLICH IHREN SCHMUCK AUF ECHTHEIT! HAUSBESUCHE BIS 80KM KOSTENFREI!**

\*NUR IN VERBINDUNG MIT SCHMUCK



**ANKAUF VON PELZEN & NERZEN  
BIS ZU 7.500,- €\***  
BEGRENZTE ANNAHME  
FÜR EXPORTNACH RUSSLAND



**ANKAUF VON JAGDTROPHÄEN  
& TIERPRÄPARATEN  
BIS ZU 2.500€\***

**ROLEX - PATEK - OMEGA - CARTIER  
LANGE & SÖHNE - BREITLING**



**UNVERBINDLICHE BERATUNG  
TRANSPARENTE ABWICKLUNG**



**BERNSTEINANKAUF BIS ZU 2500 €**



## GOLD-ANKAUF

Feinheit: 999er - 916er - 800er - 750er - 585er - 333er - etc



**ALT- & BRUCHGOLD**



**BARREN**



**TASCHENUHREN**



**ZAHNGOLD**



**ARMBÄNDER**



**MÜNZEN**

## SILBER-ANKAUF

Feinheit: 999er - 925er - 835er - 800er - 675er - Auflage: 100er - 90er - 80er



## DIAMANTEN-ANKAUF



**SERIÖSER  
ANKAUF  
SOFORTIGE  
BARAUS-  
ZAHLUNG**

**Tel. 0163 / 77 90 281 • Leodegarigasse 7 • 93339 Riedenburg**

Öffnungszeiten: Montag - Freitag: 10:00 bis 19:00 Uhr • Samstag: 10:00 bis 18:00 Uhr und nach Vereinbarung  
durchgehend geöffnet • Parkplätze vorhanden

**DER  
WEITESTE  
WEG LOHNT  
SICH!**





# Altmannstein

## Heimat zum Verlieben



Bild: Norbert Hummel

Liebe Leserinnen und Leser der „RegionalFit“, liebe Bürgerinnen und Bürger,

als Bürgermeister des Marktes Altmannstein darf ich Sie alle sehr herzlich grüßen und freue mich, Ihnen allen unsere lebens- und liebenswerte Heimat vorzustellen.

Altmannstein liegt im östlichen Teil des Landkreises Eichstätt – ein herrliches Gebiet im Schnittpunkt dreier Kulturkreise. Der Rhythmus von Mischwäldern und Kornfeldern auf den Höhen des Jura ... das tief eingeschnittene Schambachtal, in dem ein idyllisches Flüsschen sein klares Wasser der Altmühl zuführt ... das

beschauliche Bild weidender Schafe an typischen Wacholderhängen.

Auf den folgenden Seiten haben Sie Gelegenheit, unsere Gemeinde näher kennenzulernen.

Der Markt Altmannstein mit seinen geschichtsträchtigen Ortsteilen in romantischer Juralandschaft in ruhiger Lage lädt Sie ein, die gut ausgebauten Rad- und Wanderwege zu erkunden. Ein abwechslungsreiches Freizeit- und Kulturangebot sorgt für einen angenehmen Aufenthalt in unserer Gemeinde. Auch ein aktives Vereinsleben mit einer Fülle von Möglichkeiten trägt

zur sinnvollen und unterhaltsamen Freizeitgestaltung bei.

Das Jahr 2020 neigt sich schon bald dem Ende, Weihnachten und der Jahreswechsel stehen vor der Tür. Gerade wegen Corona ist Zuversicht für die kommende Zeit besonders wichtig. Lassen Sie uns die Feiertage gemeinsam vorsichtig und umsichtig gestalten. Ich wünsche Ihnen eine besinnliche Weihnachtszeit, frohe Festtage sowie viel Glück, Gesundheit und Gottes Segen im Jahr 2021.

Ihr  
Norbert Hummel  
1. Bürgermeister des Marktes Altmannstein





Bild: Markt Altmannstein



## DAS ORTSWAPPEN DER MARKTGEMEINDE

Das Wappen von Altmannstein zeigt in einem von Schwarz und Silber schräg geteilten Schild zwei gestielte dreiblättrige Kleeblätter in der jeweils gegenteiligen Farbe. Es ist seit der zweiten Hälfte des 14. Jahrhundert in Siegeln überliefert. Die Farben Schwarz und Silber entsprechen der Tingierung des schräg geteilten Schildes der Grafen von Abensberg. Mit

diesem Adelsgeschlecht ist die wechselvolle Geschichte Altmannsteins seit Anfang des 12. Jahrhunderts im Mittelalter immer wieder verbunden.

Die Einführung des Wappens fällt wohl mit dem Jahr 1374 zusammen, als die Grafen und Reichsfreiherrn von Abensberg das Pfandrecht an der Burg Stein wieder erwerben konnten. Zwischenzeitlich

gehörte Altmannstein Herzog Ludwig, dem späteren Kaiser Ludwig der Bayer (1314-1347) und anschließend dem Grafen von Hautzendorf.

Die Herkunft der Kleeblätter ist nicht geklärt. Das dreiblättrige Kleeblatt steht in der christlichen Symbolik für die göttliche Dreifaltigkeit, allgemein gilt es als Zeichen für Glück, Natur und Leben.



# Altmannstein und seine Ortsteile

**M**it der Gebietsreform, die 1972 begann, wurde aus 14 ehemaligen selbstständigen, kleinen Gemeinden die Marktgemeinde Altmannstein.

## ALTMANNSTEIN

Der Hauptort der Marktgemeinde, schön im Schambachtal gelegen, wird bekrönt von der Burgruine Stein. 1108 wird ein Huch (Hugo) von Stein erstmals in einer Urkunde König Heinrichs V. erwähnt. Lange Jahre waren Burg und Markt in Besitz der Abensberger. Den Namen erhielt der Ort nach einem Grafen Altmann von Abensberg, der im 13. Jahrhundert die Burg neu aufbaute. 1331 erhielt der Ort von Kaiser Ludwig dem Bayern die Marktrechte. Im Jahr 1446 wurden Burg und Ort von den Nürnbergern gebrandschatzt. 1485 erlosch mit Niklas von Abensberg dieses Dynastengeschlecht. Altmannstein fiel nun an den Bayerischen Herzog und wurde zu einem Ministerialsitz, der von einem Pfleger verwaltet wurde. Bis zum Jahre 1803 bestand das landesfürstliche Pflegegericht hier. Seit dem Dreißigjährigen Krieg ist Burg Stein eine Ruine. 1911 wurden die heute noch bewohnten Teile in der ehemaligen Vorburg neu erbaut.

Altmannstein ist der Geburtsort des bekannten Rokoko-Bildhauers Ignaz Günther (1725 bis 1775). Das große Kreuz über dem Hochaltar in der Pfarrkirche Hl. Kreuz ist sein Werk, das er seiner Heimatgemeinde 1764 zum Geschenk machte. Südlich des Ortes

verläuft der obergermanisch-raetische Limes, der 2005 von der UNESCO zum Welterbe erklärt wurde. Reste dieses Bauwerks sind in der Marktgemeinde noch gut sichtbar.

## BERGHAUSEN

Als Perchusa erstmals 972 genannt, bestand der Ort aber schon viel früher an einer Keltensstraße, die zu den Bohnerzgruben von Schafshill führte. Die Kirche St. Nikolaus ist bereits 1030 erwähnt und wurde um 1760 unter Benutzung des alten Mauerwerks neu erbaut. Die Innenausstattung, in der sich auch moderne Bestandteile finden, ist sehr gediegen. Beachtenswert ist das Deckengemälde aus der Rokokozeit, das wie ein Votivbild mit verschiedenen Heiligen gestaltet ist.

## BREITENHILL, MEGMANNSDORF UND WINDEN

Die kleinen Orte südwestlich von Pondorf auf der Jurahochfläche liegen jeweils nur etwa einen Kilometer auseinander. Winden wurde erstmals 1095 erwähnt. Der Ortsname soll sich von den Wenden, einem slawischen Volksstamm ableiten, der im 6. Jahrhundert in unser Gebiet einwanderte. Mit der Gründung des Augustiner-Chorherrenstifts Schamhaupten 1137 werden Breitenhill als Prettenhill und Megmannsdorf als Meginestorf in einer Schenkungsurkunde genannt. Die Filialkirche in Breitenhill ist dem Hl. Kreuz geweiht. Sie besitzt einen historisch wertvollen Hochaltar und eine Marienfigur aus dem 15. Jahrhundert.

Zur Innenausstattung der Filialkirche Johannes Baptist in Megmannsdorf zählt eine sogenannte „Türkenkopfmadonna“ aus dem 15. Jahrhundert. Die Filialkirche St. Wolfgang in Winden ist ein Bau des 17. Jahrhunderts. 1950 kommen Breitenhill und Megmannsdorf zur Gemeinde Winden. 1977 werden die Orte der Marktgemeinde Altmannstein angegliedert.

## HAGENHILL

Als Haginhuli im Jahr 972 erstmals erwähnt, liegt das Dorf ca. 400 m südlich des ehemaligen Limes. Im Ort stand einst ein Wasserschloss, von dem uns aber keine Ansicht überliefert ist. Besitzer des einstigen Edelsitzes waren die von Hagenhüe, von Geben, die Pförringer, die Abensberger und die Muggenthaler. Wie Altmannstein wurde der Ort 1446 durch die Nürnberger zerstört, ebenso mehrmals im Dreißigjährigen Krieg gebrandschatzt. Die Pfarrkirche St. Peter und Paul wurde 1888 unter Beibehaltung des alten Turms neu erbaut, 1966/69 fand eine Neugestaltung des Innenraums statt, so dass der Charakter der Kirche vollständig verändert wurde.

In der 2. Hälfte des 18. Jahrhunderts spielte sich hier ein damals viel beachteter Mordfall ab, der im 19. Jahrhundert Corbinian Lohmayer und etwa 100 Jahre später Josef Ludwig Hecker als Vorlage für die Romane „Die Krämerin von Hagenhill“ diente.

## HEXENAGGER

Der Ortsname hat nur der Sage nach etwas mit Hexen zu tun. Das mächtige Schloss liegt malerisch auf einer vorspringenden Bergzunge hoch über dem Ort im Schambachtal. Es entstand auf den Resten einer mittelalterlichen Burg und ist heute in Privatbesitz von Eberhard Leichtfuß, nur die beiden Schlosskapellen gehören der Marktgemeinde. Ein Dietrich von Hexenagger wurde im Jahr 982 erstmals erwähnt, da er im Kampf Kaiser Ottos II. gegen die Sarazenen fiel. 1724 wurde das Schloss von den Muggenthalern an den bayerischen Kurfürsten Karl Albrecht verkauft, der es 1731 seiner Geliebten, der Gräfin von Morawitzka schenkte, die hier auf Befehl des Kurfürsten dann den Fürsten Portia heiratete. Nach mehreren Besitzerwechseln kam das Schloss 1951 in Besitz der Familie Leichtfuß.

Im Ort selbst befindet sich die sehenswerte, noch vollständig erhaltene und funktionsfähige historische Hammerschmiede der



Bildnis von Ignaz Günther und sein Werk in der Altmannsteiner Pfarrkirche

Bild: Markt Altmannstein



Familie Huber, die man besuchen kann. Etwas außerhalb des Ortes hat sich unter der Leitung von Christine Schmidtnr in der ehemaligen Leistmühle ein viel beachtetes Therapiezentrum für Kinder entwickelt.

#### LAIMERSTADT UND RIED

Die beiden Orte berühren sich fast und befinden sich nur wenige Kilometer von der Donau entfernt. Während Laimerstadt bereits 907 erstmals genannt ist, fehlt für Ried bis jetzt solch eine historische Erwähnung. Die katholische Kirche für beide Orte, St. Walburga, ist aus dem 18. Jahrhundert, ihr Turm schon aus gotischer Zeit.

#### MENDORF

Als „villa Mandorf“ wird Mendorf schon im Jahr 887 in einer Urkunde erwähnt. Nach dem Erlöschen des mendorfschen Adelsgeschlechts war der Ort lange Zeit im Besitz der Muggenthaler und der De Bassus auf Sandersdorf. Die sehr schön ausgestattete Filialkirche St. Leodegar wurde 1696 in die heutige Barockkirche umgebaut. Dabei erhielt der gotische Turm die markante Zwiebelhaube. Auf dem Schalldeckel der Kanzel befindet sich inmitten eines Engelsorchesters der „Gute Hirte“, ein Werk von Ignaz Günther. Mendorf ist der Geburtsort des Komponisten Johann Simon Mayr (1763 bis 1845).



Kirtabaum in Mendorf

Bild: Albert Waldhier

#### NEUENHINZENHAUSEN

In dem Ort an der Schambach befand sich bis 1806 ein Wasserschloss mit vier Ecktürmen, das Michael Wening 1701 in einem Kupferstich verewigte. 1335 ist in einer Urkunde ein Jakob Hinzensehauser erwähnt. Bei der Renovierung der Kirche St. Walburga 1957/58 wurden Fresken aus dem 16. und 17. Jahrhundert freigelegt.

#### NEUSES

Im kleinen Ort auf der Jurahochfläche ist die schöne, ehemalige Wallfahrtskirche „Unsere liebe Frau“. Die ursprünglich romanische Anlage wurde Anfang des 17. Jahrhunderts umgebaut. Im Jahr 1186 bestätigte Papst Urban III. Besitz und Rechte an dem Ort für das Domkapitel Eichstätt.

#### PONDORF

Der Ort auf der Jurahochfläche wird von der B299 durchschnitten. Ob sein Name etwas mit dem römischen Wort „pons“ = Brücke

zu tun hat, ist umstritten. Die erste urkundliche Erwähnung erfolgte 1037. Die Besitzrechte wechselten oft. So gehörte der Ort zum Domkapitel Eichstätt, dem Augustiner-Chorherrenstift Schamhaupten, dem Schottenkloster zu Regensburg und den Muggenthalern von Sandersdorf. Die Pfarrkirche St. Peter und Paul wurde um 1865 umgebaut. Leider besteht die einst berühmte, ca. 900 Jahre alte Bavariabuche, die sich 650 m nordwestlich des Ortes befand, seit einigen Jahren nicht mehr.



# KERNL

## ZIMMEREI • HOLZBAU

## MASSIVHOLZHAUS

[www.zimmerei-kernl.de](http://www.zimmerei-kernl.de)

Kelheimer Str. 26 · 93336 Pondorf · Tel 08468 – 657





Schloss Sandersdorf gehört zum Besitz des Wittelsbacher Ausgleichfonds

## SANDERSDORF

An der Schambach und der B299 gelegen, grüßt der Ort schon von Weitem mit seiner prächtigen Schlossanlage, die lange Zeit den Freiherrn von Muggenthal und den Baronen De Bassus gehörte. Heute sind das Schloss und große Waldungen um Sandersdorf in den Händen des Wittelsbacher Ausgleichfonds. Im 19. Jahrhundert wurden das Schloss und das Schlosshaus, die heutige Schlossgaststätte, von dem bekannten Münchner Architekten Gabriel von Seidel umgebaut. Sandersdorf selbst wurde erstmals 1137 bei der Gründung des Augustiner-Chorherrenstiftes Schamhaupten urkundlich erwähnt. Die Kirche Maria Empfängnis, deren Hochaltar um 1700 geschaffen wurde, befindet sich am Ortsrand, beim Friedhof. Die Gründung der heute noch bestehenden Schlossbrauerei geht schon auf das Jahr 1550 zurück.

## SCHAFSHILL UND THANNHAUSEN

Zwischen den beiden Orten auf der Jura-hochfläche finden sich im Wald noch Bohnerzgruben, wo bereits Kelten nach Erz schürften. Schafshill wurde 955 erstmals erwähnt und gehörte lange Zeit zum Kloster St. Emmeram in Regensburg. Die Filialkirche St. Peter und Paul ist ein frühgotischer Bau mit barocker Ausstattung. Ein Domherr Herrmann von Thanhusen ist in einer Urkunde aus dem Jahr 1245 Zeuge einer Übereinkunft zwischen dem Eichstätter Bischof und dem Grafen von Hirschberg. Die Filialkirche St. Nikolaus in Thannhausen ist ein romanischer Bau aus dem 12. Jahrhundert mit schöner Ausstattung aus dem 17. und 18. Jahrhundert.

## SCHAMHAUPTEN

Am Ursprung der Schambach, einem so genannten „Quelltopf“ gelegen, ist der Ort bereits im Jahr 888 in einer Urkunde des Klosters St. Emmeram in Regensburg als

Scamahapum erwähnt. Eine Witwe der dort herrschenden Adelsfamilie, Gertrud von Scamahoputen, stiftete zusammen mit ihrer Tochter Liutgard hier 1137 ein Augustiner Chorherrenstift, das aber fast immer mit wirtschaftlichen Schwierigkeiten zu kämpfen hatte. 1609 wird das Stift förmlich aufgehoben, Besitz und Rechte der Universität Ingolstadt übertragen. Im 30-jährigen Krieg werden Ort und Kirche geplündert, die Klostergebäude zerstört und profaniert. Die ehemalige Klosterkirche wird zur Pfarrkirche St. Georg. Sie hat eine sehr schöne barocke Ausstattung. Eine Besonderheit ist ein großes Kruzifix, aus rotem Ton gebrannt, aus dem 14. Jahrhundert. Nahe des Ortes wurden das „Fossil des Jahres 2009“, der „Juravenator Starki“ und das 12. Exemplar eines Archaeopteryx (Urvo-gel) gefunden.

## SOLLERN

Unmittelbar nördlich des Limes gelegen, der hier seinen markanten Knick macht, wurde der kleine Ort 1207 erstmals als Pfarrei genannt. Die ehemalige Wallfahrtskirche und jetzige Pfarrkirche „Zu unserer lieben Frau“ ist ein Barockbau aus der Zeit um 1700 mit einer prächtigen Ausstattung. Auch heute noch besteht eine aktive Skapulierbruderschaft. Die in die Friedhofsmauer

eingebauten Beichtstühle zeugen von dem großen Zuspruch bei den Skapulierfesten vergangener Zeiten.

## SCHWABSTETTEN

Östlich des Ortes im Flurteil „Die Schanze“ befinden sich Reste einer spätkeltischen Viereckschanze. Im Jahr 972 wurde ein „Suabsteti“ erstmals urkundlich erwähnt. Die Filialkirche St. Magdalena mit ihrem gedrunenen Turm ist eine romanische Wehr- bzw. Chorturmkirche mit barocker Ausstattung.

## STEINSDORF

955 erstmals erwähnt, schenkt Dietrich von Mendorf 1288 sein Gut Steinsdorf an die Kirche in Schamhaupten. Seit ca. 1470 war der Ort im Besitz des jeweiligen Hofmarksherrn von Sandersdorf. Ein Schlossbau der Muggenthaler von 1704 wurde im 19. Jahrhundert abgerissen. Leider gibt es davon keine Ansicht. Die Filialkirche St. Martin wurde 1770 erbaut und 1981/82 in einem gelungenen Bau modern erweitert und ausgestattet. Durch seine verkehrsgünstige Lage erhielt der Ort in jüngster Zeit einige Neubaugebiete.

## TETTENWANG

Der Ort wurde 1060 als „Toitenwank“ in einer Urkunde erstmals notiert. Im Dreißigjährigen Krieg (1618 bis 1648) wurde er total verwüstet. 1677 wieder aufgebaut, fielen im Jahr 1847 insgesamt 17 Anwesen einem Großfeuer zum Opfer. Die Pfarrkirche St. Bartholomäus ist eine frühgotische Anlage, 1770 teilweise umgebaut, mit barocker Ausstattung. Eine Rarität ist die Holzkalkbrennerei Körndl, deren Spezialkalk sowohl für Kirchen- und Schlossrenovierungen wie auch für modernes, ökologisches Bauen sehr begehrt ist. Um Tettenwang wird viel Hopfen angebaut. Deshalb gibt es hier den Hopfenerlebnishof der Familie Michael Forster, den Hopfenerlebnispfad, einen Rundweg von 7,5 km Länge. Der bekannteste Tettenwanger ist der ehemalige Kunstflieger Georg Resch (1902 bis 1977), der 1931 einen Weltrekord als Fallschirmspringer aufstellte.



Ortsteil Sollern mit Pfarrkirche





**EURINGER**  
MEHR GRÜN FÜR DIE NATUR  
**Gerhard Euringer**  
Auf der Biber 8  
93336 Altmannstein/Biber  
Tel.: 094 46/16 92  
Mobil: 01 76/70 81 58 98  
gerhard.euringer@web.de

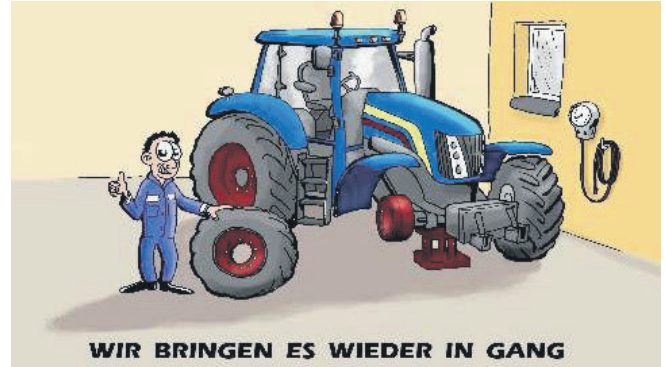
- Fichten-Briketts, rund (Binderholz)
- Buchenholz-Briketts, rund
- Buchen-Briketts, eckig
- Pellets HD 15-kg-Sack (Binderholz)
- Rückearbeiten
- Brennholz (Schneiden, Handel)
- Industrieholz (Fixlängen, Holztransport)



**A. Schneider**  
Kfz.- Landtechnik  
Berghausen 5  
93336 Altmannstein  
Tel: 094 46/3 80



**[www.schneider-autoservice.de](http://www.schneider-autoservice.de)**



#### Land- und Forsttechnik

- New Holland Vertragspartner
- Valtra Servicepartner
- Motorgeräte von Stihl
- Verschleißteile und Zubehör
- Forsttechnik
- Hydraulikservice
- und vieles mehr ...



Heizöle, Dieselmotortreibstoff, Festbrennstoffe



[www.koch-altmannstein.de](http://www.koch-altmannstein.de)



Alles für Tier, Garten, Haus und Hof

**Flüssiggas**

***Sie heizen mit Flüssiggas ?  
Wir liefern auch das !***

***Heizöl • Holzpellets lose + gesackt  
Kohlebriketts • Holzbriketts Buche+Fichte  
Anfeuerholz  
Buchen-Scheitholz auf Palette***

***Zur Abholung (außer Heizöl und Flüssiggas): Bahnhofstr. 35, 93336 Altmannstein  
Oder vereinbaren Sie einen Liefertermin: Tel. 09446-1200***

**10 % Rabatt**

für bei uns gemeldete  
Gartenbauvereinsmitglieder  
auf Artikel lt. Vereinbarung

**GLS-Paketshop**

Annahmestelle  
**Schuh- und  
Lederwerkstatt**

Annahmestelle  
**Textilreinigung**  
Polster-/Teppiche-  
Bügelservice  
**Oberhemd schrankfertig  
auf Bügel 2,75 €**



# Geschichte erkunden

## Ein historischer Wegweiser

Die Marktgemeinde Altmannstein und ihre Ortsteile standen zwar nie im Brennpunkt der bayerischen oder europäischen Geschichte. Dennoch können Interessierte hier eine Vielzahl von Spuren einer langen geschichtlichen Vergangenheit entdecken.

### FOSSILIEN AUS DEM JURAMEER

Vor rund 150 Millionen Jahren bedeckte ein Meer mit Lagunen und Inseln unser Gebiet. In dieser Zeit bildete sich das Jura-Kalkgestein mit seinen vielen Überresten versteinelter Pflanzen und Tiere. So wurde bei Schamhaupten das bisher einzige Exemplar seiner Gattung, der Juravenator, ein kleiner Dinosaurier (Fossil des Jahres 2009) und der 12. Urvogel Archaeopteryx gefunden. Im offen zugänglichen Teil des Fossiliensteinbruchs bei Schamhaupten können auch Sie auf die Suche nach urzeitlichen, fossilen Überresten gehen und mit etwas Glück fündig werden.

### ZEUGNISSE VORGESCHICHTLICHER KULTUREN

Bereits in der Steinzeit siedelten Menschen im Altmühltal und seinen Nebentälern, da sie hier alle Voraussetzungen für ihr Leben vorfanden. Neben den Funden in Höhlen kann man auch heute noch steinzeitliche Werkzeuge und Waffenteile auf umgepflügten Feldern finden. Ebenso bezeugen Funde aus der Bronzezeit (1800 bis 800 v. Chr.) bei den Ortsteilen Schamhaupten, Sandersdorf und Neuenhinzenhausen eine frühe Besiedlung. Im Marktmuseum sind diese Fundstücke ausgestellt.

### DIE ZEIT DER KELTEN

Auch das geheimnisvolle Volk der Kelten hinterließ auf unserem Gebiet seine Spuren in Form von drei heute noch erkennbaren Viereckschanzen bei Biber, Schwabstetten und zwischen Schamhaupten und Pondorf. Ein Hügelgräberfeld im Wald westlich von

Thannhausen und die Gruben der Bohnerzschürfer zwischen Schafshill und Thannhausen entstanden ebenfalls in der Keltenzeit.

### DER LIMES IN ALTMANNSTEIN

Die Römer und ihre Kultur haben im Naturpark Altmühltal tiefe Spuren hinterlassen. Reste des Limes, der einstigen Grenze des Imperium Romanum zum Gebiet der Germanen, sind heute noch zu sehen. Seit 2005 gehört das Bodendenkmal obergermanisch-rätischer Limes zum Weltkulturerbe der UNESCO.

Bei Altmannstein weist der Limes eine Besonderheit auf: den Limesknick. Zwischen Schamhaupten und Sandersdorf quert er die Niederung des Schambachtals. Das Tal selbst zwingt den Limes eigentlich nicht zum Verlassen seines schnurgerade nach Südosten gerichteten Verlaufs zur Donau. Dennoch greift die römische Grenze noch einmal auf einer Breite von etwa sechs Kilometern in das



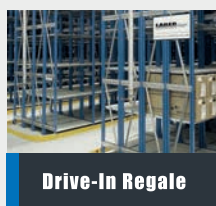
40 Jahre  
Erfahrung

## Lagersysteme & Schwerlastbühnen

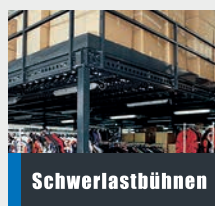
Planung • Verkauf • Montage



Palettenregale



Drive-In Regale



Schwerlastbühnen



Reifenregale



Kragarmregale



Fachbodenregale & -bühnen

## WERKSTATT & BETRIEBS AUSSTATTUNG

Hochwertige Marken-Produkte  
günstig online kaufen

[Shop.Lagerkonzept.com](http://Shop.Lagerkonzept.com)



z.B. Lochplattensysteme

5€  
Rabatt Code\*  
REGIO-5



**LAGER** *konzept*  
Die ganze Welt der Lagertechnik

[www.Lagerkonzept.com](http://www.Lagerkonzept.com)

Bahnhofstr. 8 · 93336 Altmannstein  
E-Mail: [email@lagerkonzept.com](mailto:email@lagerkonzept.com)

Telefon: 09446 / 618 91 70

**SHOP Lagerkonzept**  
Online-Shop für Lager- & Betriebseinrichtung

\*5 Euro Rabatt-Code einmalig pro Person und Bestellung im Warenkorb auf [shop.lagerkonzept.com](http://shop.lagerkonzept.com) einlösbar. Gültig bis 31.03.2021 ab 50€ Bestellwert.



## BERÜHMTE ALTMANNSTEINER

### Ignaz Günther

Altmannstein ist der Geburtsort des berühmten Rokoko-Bildhauers Ignaz Günther, der hier am 22. November 1725 geboren wurde und am 28. Juni 1775 in München starb, wo er als „hofbefreyter“ Bildhauer viele seiner bekannten Werke, hauptsächlich zur Ausstattung von Kirchen, schuf. Die Marktgemeinde hat in dem Haus, das seinem Vater als Werkstatt diente und in dem er seine ersten Lehrjahre verbrachte, ein kleines, aber feines Museum ihm zu Ehren als Gedenkstätte eingerichtet.

### Lore Hummel

Geboren in Karlsruhe, studierte Lore Hummel bei Prof. Ruf in Nürnberg und später bei Prof. Wolfgang Felten in München. Durch die Wirren des Krieges wurde sie 1944 nach Altmannstein verschlagen, wo sie ihre neue Heimat fand. Von ihr stammen die weltberühmten Entwürfe der sogenannten Lore-Figuren die durch ihren Liebreiz und Charme viele Liebhaber auf der ganzen Welt gefunden haben und mittlerweile zu begehrten Sammlerstücken geworden sind. Sie ist die Mutter des bekannten modernen Komponisten und Pianisten Franz Hummel, Schöpfer des Musicals „Ludwig II. - Sehnsucht nach dem Paradies“. Lore Hummel starb 1997 auf der Höhe ihres Kunstschatzens im Alter von 78 Jahren in Altmannstein.

### Johann Simon Mayr

Am 14. Juni 1763 wurde Johann Simon Mayr in Mendorf geboren. Sein musikalisches Werk als Komponist ist gewaltig. Er wirkte als Domkapellmeister in Bergamo, entwickelte aber auch eine umfangreiche Lehrtätigkeit in Italien, wo er auch heute noch bekannter ist als in seinem Heimatland. Sein berühmtester Schüler war Gaetano Donizetti. J. S. Mayr war Vorbild für Vincenzo Bellini und Gioacchino Rossini. Er starb am 2. Dezember 1845 hoch geachtet in Bergamo. An seinem Geburtshaus in Mendorf sind Gedenktafeln in deutscher und italienischer Sprache angebracht. Im Markt-museum ist ihm ein kleiner Raum gewidmet.

Gebiet nördlich des kleinen Flusses aus. Über die Gründe für diesen Umweg lässt sich nur spekulieren. Es ist aber denkbar, dass hierbei die Sicherung der Wasserversorgung eine Rolle spielte, denn nur der Schambach führt in dieser trockenen Region ganzjährig Wasser. Westlich von Altmannstein quert der Limes erneut den Talgrund und nimmt seine ursprüngliche Richtung wieder auf. Auf der Hochfläche des Meßnerberges hat er sich als deutlich überhöhter Feldrain erhalten, ebenso die ehemalige Turmstelle WP 15/30 auf der Kuppe des Berges. In dem steilen Hangwald des anschließenden Seitentales sind streckenweise sogar die Mauerschalen und Reste des Palisadengrabens sichtbar. Östlich der Straße Altmannstein-Mendorf auf der Hochfläche des 495 m hohen „Kochberges“ liegen die Turmstellen WP 15/31 und WP 15/32. Ab hier zeichnet sich die rätselhafte Limesmauer auf einer Strecke von über fünf Kilometern bis zum Beginn des Hienheimer Forsts noch als schnurgerader Feldweg im Gelände ab.

### MITTELALTER

Während in manchen Städten Geschlechtertürme und Wohnhäuser aus dem Mittelalter erhalten blieben, sind auf dem Land die Burganlagen die Zeugnisse der damaligen Zeit. So finden sich auf dem Gemeindegebiet drei Burgtäler bei Schamhaupten, unterhalb von Althexenagger und bei Ottersdorf, deren Ausmaße durch Gräben und Aufschüttungen noch zu erkennen sind. Die Burg Stein, hoch über dem Marktflecken Altmannstein mit ihrem heute noch 16 m hohen runden Bergfried aus Buckelquadern



2 m dicke Mauern tragen den Bergfried der Burg Stein

und den Resten des Pallas ist auf jeden Fall einen Besuch wert. In einer Urkunde Kaiser Heinrichs V. aus dem Jahre 1108 wird ein Hugo von Stein als Zeuge benannt. Er gilt als erster Herr dieser Burg. Die heute noch bewohnten und auch als Standesamt genutzten Gebäude am Eingang stammen aber erst aus den frühen Jahren des 20. Jahrhunderts.

Aus der Zeit des Mittelalters stammt auch die historische Hammerschmiede der Familie Huber, die in Hexenagger besucht werden kann. Sie ist die einzige der ca. 350 gleichartigen Betriebe des „Ruhrgebiets Bayerns“, der früheren Oberpfalz, die original heute noch besteht.

Das Anwesen des heute noch bestehenden, beliebten Landgasthofes Neumayer wurde bereits 1326 in einem „Urbar“, einem mittelalterlichen Grundbuch, erwähnt.

### AUS BURGEN WERDEN SCHLÖSSER

Mit der Erfindung des Schießpulvers und der daraus entwickelten Waffentechnik verloren die Burgen immer mehr ihre strategische Bedeutung. Viele adelige Ritter verarmten und wurden zu Raubrittern, die die Handelsstraßen unsicher machten. Die Folge war Vergeltung durch die Handelsstädte. So wurden auch der Ort und die Burg Altmannstein im Jahre 1446 aus Rache von den Nürnbergern geplündert und gebrandschatzt.

Zwei der Höhenburgen im Gemeindegebiet aber wurden in der Folgezeit zu stattlichen Wohnschlössern umgebaut und können heute als Schloss Sandersdorf und Schloss Hexenagger, allerdings nur von außen, bewundert werden. Sie sind in Privatbesitz. Schöne Kulissen für interessante Fotoaufnahmen sind sie aber allemal.

Leider bestehen die beiden Wasserschlösser von Hagenhill und Neuenhinzenhausen nicht mehr. Von Letzterem existiert aber ein Kupferstich von Michael Wening aus dem Jahr 1701.



# Freizeit und Tourismus

## Der staatlich anerkannte Erholungsort Altmannstein – ideal für Ihren Urlaub

Romantisch im Naturpark Altmühltal gelegen, bietet Altmannstein zusammen mit seinen Ortsteilen immer beste Entspannung für Körper, Geist und Seele. Die abwechslungsreiche Landschaft mit ihren Bach- und Wacholdertrockentälern, den Kalkfelsen, malerischen Schlössern und Burgen sowie den Jurahochflächen und Trockenrasengebieten ist ideal für Wanderungen und Radfahren. Dazu tragen auch die gut ausgebauten und beschilderten Rad- und Wanderwege mit geringen Steigungen bei. Sportlich Aktive können im Sommer das beliebte, beheizte Freibad besuchen, im Winter auf dem Skihang mit Lift am Kesselberg in Schamhaupten skifahren oder snowboarden.

### WANDERN UND RADFAHREN

Altmannsteins vielfältige Naturlandschaft ist genau richtig für entspannte Wandertouren. Wanderer sind hier zum Beispiel auf den Spuren der Römer oder als Pilger auf dem Ostbayerischen Jakobsweg unterwegs. Die Schlaufe 24 verbindet Altmannstein mit dem beliebten Altmühltal-Panoramaweg. Ideal für kürzere Touren sind die örtlichen Rundwanderwege mit einer Länge von 4 bis 15 Kilometern.

An jeweils einem Samstag im Monat findet eine kostenlose geführte Wanderung statt, bei der man die Gemeinde Altmannstein und ihre Nachbarn besser kennenlernt.

Radler folgen von Altmannstein aus dem Verlauf der antiken Grenze des Römerreichs auf dem Limes-Radweg oder der Via Raetica oder genießen eine gemütliche Fahrt entlang einer alten Bahnstrecke auf dem Schambachtalbahn-Radweg. So gelangen sie nach Riedenburg, wo Anschluss an den beliebten Altmühltal-Radweg besteht, oder nach Ingolstadt. Für eine kurze, unterhaltsame Tour bietet sich der sieben Kilometer lange Hopfenlehrpfad in Tettenwang an.

### BURG ALTMANNSTEIN

Die Burgruine Altmannstein liegt auf einer Bergzunge östlich über Altmannstein. Gegen das Hinterland war die Burg durch einen sichtbaren Abschnittsgraben geschützt, an den übrigen Seiten durch den steil abfallenden Fels. Der gut erhaltene runde Bergfried mit zwei Meter dicken Mauern aus Buckelquadern stammt aus dem frühen 13. Jahrhundert.

Vom ehemaligen Wohnbau sind nur noch Reste vorhanden. Etwas unterhalb der eigentlichen Burg schließt sich der spätmittelalterliche, so genannte Hungerturm an, der mit den teilweise erhaltenen Schenkelmauern die Burg mit der Marktbefestigung verband.

Die Herrschaft Altmannstein fiel nach dem Aussterben der seit 1108 genannten Herren von Stein 1232 an den verschwägerten

Altmann II. von Abensberg, der die Burg erbaute und nach dem der Ort seinen Namen „Altmannstein“ erhielt. Sein Enkel Ulrich II. verkaufte die Burg 1291 an Herzog Ludwig von Bayern, den späteren Kaiser Ludwig den Bayern. Aus Geldnot mussten die Wittelsbacher allerdings 1340 die Burg an Konrad und Heinrich von Hautzendorf verpfänden, und bereits 1374 konnten die Grafen von Abensberg das Pfandrecht erwerben, so dass sie wiederum Burgherren waren.

Im Rahmen eines Rachezuges gegen Raubritter, mit denen es Johann von Abensberg hielt, nahmen die Nürnberger 1446 die Burg ein und plünderten sie. Als 1485 der letzte Babone, Niklas von Abensberg und Altmannstein, von Herzog Christoph überfallen und von seinem Prunner Burgnachbarn Seitz dem Fraunberger niedergemacht wurde, fiel Altmannstein endgültig an Bayern. 1632/33 wurde der Markt von den Schweden in Brand gesteckt und die Burg zerstört. Die Burgruine mit dem 1911 neu errichteten Wohnbau mit Treppengiebel kam 1918 in den Besitz der Familie von Ziegler. 1991 wurde sie schließlich vom Markt Altmannstein erworben.

### BURGSTEINER KULT-UR-HANG

Zeitgenössische Skulpturen aus Metall sowie Ölmalereien: Die künstlerische Gestaltung bezieht sich auf eng miteinander



Bilder: Markt Altmannstein

Perfekte Verbindung von Natur und Kultur auf den Altmannsteiner Rad- und Wanderwegen



## Schloßgaststätte Hexenagger Metzgerei, Wildhandel, Partyservice + Festbewirtung

Talstraße 16 – 93336 Hexenagger – Telefon 0 94 42/13 22

- Gutbürgerliche Küche bis hin zu feinen Spezialitäten
- deftige Brotzeiten und hausgemachte Kuchen
- Saal für verschiedene Veranstaltungen
- Jeden Sonntag ein Gericht 6,- €
- Bewirtung von Vereinsjubiläen mit Festbetrieb

**Auf Ihren Besuch freut sich Familie Schmid**

Der gut erhaltene  
Bergfried ist immer  
einen Spaziergang  
wert



verwobene Themen. Die Exponate sollen die Symbiose zwischen Vergangenheit und Gegenwart in der zeitgenössischen Formsprache bilden. An den Wegführungen talabwärts sind Ölmalereien aufgestellt, allesamt „Heraldische Körpermaskierungen“ darstellend. Diese Schutzschildmotive signalisieren wie von Boten (Herolde) vorgehaltene Symbolmotive. Der Dreizack am Ende, eingebunden in ein mandalaähnliches Schildmotiv, repräsentiert die

Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Nach zehn Bildern endet der als Serpentine angelegte Weg am Hungerturm.

Der Heraldische Pfad öffnet sich nochmals in Richtung Osten mit Eisenfiguren. Mit ihren Attributen stellen sie scheinbare Auseinandersetzungen dar. Die lineare, gerippte Ausführung der Figurenobjekte aus Eisen verleiht ihnen Transparenz und einen fragmentarischen Charakter. Der „Turnier Streitwagen mit männlichem Torso“ und

die „Amazonen mit Schildern und Maskierungen“ stehen für geistige, spielerische Konflikte.

### „IM GARTEN DER BAVARIA-BUCHE“

Die Bavaria-Buche bei Pondorf (Landkreis Eichstätt) wurde einmal zum schönsten Baum Deutschlands gekürt und zierte viele Postkarten oder Kalender mit ihrem Wandel in den vier Jahreszeiten. Unzählige Fachbücher und Fotobücher wurden



*\* gutbürgerliche Küche bis hin zu feinen Spezialitäten \**

*\* hausgemachte Brotzeiten \**

*\* Saal für verschiedene Veranstaltungen (Hochzeit, Familien-, Betriebsfeier) \**

*\* moderne, komfortable Fremdenzimmer \**

## Landgasthof „Zum Gaulwirt“

Sebastian Forster

Sternstraße 14 · 93336 Tettenwang

Telefon (0 94 46) 5 78 · [www.zum-gaulwirt.de](http://www.zum-gaulwirt.de)



## Eselgarten Pondorf

Eseltrekking – Eselwandern – Natur erleben  
Wissen über Esel erweitern – Esel erleben  
[www.eselgarten-pondorf.de](http://www.eselgarten-pondorf.de)  
Tel. 084 68 80 45 88 · 01 60 186 55 59







Bilder: Markt Altmannstein

Das Projekt „Buchengarten“ informiert und fordert spielerisch die Besucher zu Themen rund um die Bavaria-Buche.

darüber verfasst, wie es denn möglich ist, dass sich Bäume mit einem Stammdurchmesser von über 6 m entwickeln können. Zur Beantwortung dieser Themen hat der Markt Altmannstein in Zusammenarbeit mit der LEADER-Koordinationsstelle und dem Zusammenschluss der Altmühl-Jura-Gemeinden ein Projekt entwickelt.

Auf dem Areal der Bavaria-Buche nahe bei dem Ortsteil Pondorf beantworten Info-Tafeln Fragen zu folgenden Themen: „Was ist alles auf dieser Welt geschehen in der Wachstumszeit der Buche vom Spross bis zum Tod?“ Wichtige geschichtliche Daten sind ebenso vermerkt wie die Information, wann Gummibärchen zum ersten Mal auf dem Markt angeboten wurden. Hervorragende Bilder geben Aufschluss über die Tier- und Pflanzenwelt, die baugeschichtliche Bedeutung ebenso wie die Möglichkeiten der wirtschaftlichen Vermarktung von Holz in der Zukunft, z.B. durch die Herstellung von Kleidung. Auch über die enge Verbundenheit der Ortsbewohner rund um die Buche wird hier berichtet. Eine Scheibe aus dem stärksten Ast der Buche mit 1,20 m Durchmesser kann ebenfalls bestaunt werden. Und wer etwas über die Sage der Bavaria-Buche erfahren will, sollte mit seinem Handy über die QR-Codes auf den Tafeln die Internetseite zu diesem Projekt anschauen. Für Besucher und Touristen steht zusätzlich eine qualifizierte Englisch-Übersetzung auf den Tafeln und ebenfalls über den QR-Code zur Verfügung.

Kindern, Besucher- und Schulgruppen bieten ein Naturspielplatz und abrufbare Bastel- und Projektvorschläge einen erlebnisreichen Tag auf diesem Areal. Als Ansprechpartner steht Ihnen auch die Marktgemeinde und der Förderkreis „Buchengarten e.V.“ zur Verfügung. Kontakt finden Sie über seine Website [www.buchengarten.de](http://www.buchengarten.de). Der Verein bietet

im Jahresverlauf auch verschiedene Events, organisiert pflegt und belebt das Areal und steht Ihnen gerne hilfreich zur Seite.

### SCHAMBACHQUELLE IN SCHAMHAUPTEN

Die Schambach entspringt an einem etwa 150 Meter langen und 35 Meter breiten Weiher, der eine kleine Insel umschließt und von mächtigen Weiden und Erlen umgeben ist. Die Karstquellen, die das Flüsschen speisen, treten am Grund des Weihers hervor. Etwa 50 Meter unterhalb des Weihers sind bei einer prächtigen Linde weitere Quellen zu sehen.

### URSPRUNG DER SCHAMBACH

Die Altmühl hat drei Zuflüsse mit dem Namen „Schambach“: die Treuchtlinger Schambach, die Schambach bei Arnsberg und schließlich – als bedeutendste der drei – die Riedenburger Schambach, die in Schamhaupten entspringt und nach 16 Kilometern bei Riedenburg in die Altmühl mündet.

Das muntere Flüsschen mit seinen vielen Windungen, die dem Schambachtal einen besonderen Reiz geben, trieb früher zahlreiche Mühlen an und dient heute als ergiebiges Forellenwasser. Der Quellweiher selbst mit seiner Insel und den dicht bewachsenen Ufern bietet zahlreichen Tieren Unterschlupf und Nahrung. Teichhühner, die im Schilf brüten, schwimmen mit charakteristischem Kopfnicken über das Wasser. Der Graureiher, der größte heimische Reiervogel, kommt hierher zur Futtersuche, während er seinen Horst in kleinen Kolonien im Wald baut.

Die Schambach war auch Taufpate für den Ort an ihrer Quelle: Schamhaupten bedeutet nämlich „Haupt“ (= Ursprung) der Schambach. Erstmals urkundlich erwähnt wurde Schamhaupten 1137, als die „edle Witwe“ Gertrud auf ihrem dortigen Gut ein Kloster für regulierte Augustinerchorherren stiftete; Schutzvögte waren die Herren von Altmannstein, Abensberg, die Wildensteiner und Hautzendorfer. Seit 1471 diente





# Malerfachbetrieb Eckerlein

**Malerfacharbeiter (m/w/d) ab sofort gesucht!**

**+ INNENRAUMGESTALTUNG + TAPEZIERARBEITEN**

**+ FASSADENGESTALTUNG**

**+ BODENBELÄGE + GARAGENBODENBESCHICHTUNG**

Landshuter Str. 3a, 93336 Altmannstein/Sandersdorf

Telefon 094 46 327 00 39

E-Mail: [maler@eckerlein.com](mailto:maler@eckerlein.com), [www.maler-eckerlein.de](http://www.maler-eckerlein.de)



**A. Schneider**

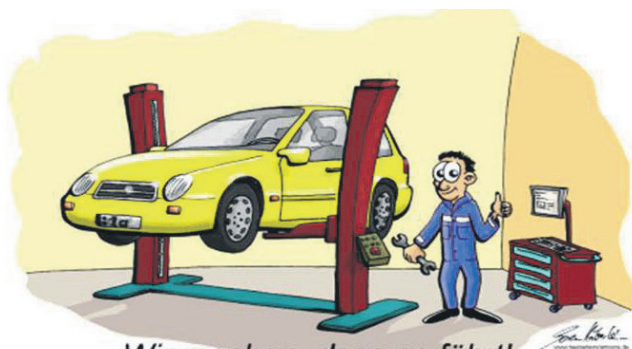
Kfz.- Landtechnik

Berghausen 5

93336 Altmannstein

Tel: 094 46/380

[www.schneider-autoservice.de](http://www.schneider-autoservice.de)



*Wir machen, dass es fährt!*

- Service und Inspektionen nach Herstellervorgaben
- modernste Motorendiagnose
- Achsvermessung
- Klimaservice
- Räder und Reifen
- HU und AU
- Quads von ACCESS und AEON



**Baustoff der Herzen –  
Nachhaltig mit Ziegel bauen**

Ziegel pur mit Top-Wärmedämmung:  
Das ist unser KLIMATHERM PL8

Riedenburger Str. 25  
85104 Pförring

Tel. 08403 9294-0  
[www.turber.de](http://www.turber.de)





die Klosterkirche dem im Schambachtal ansässigen Geschlecht der Muggenthaler als Begräbnisstätte; zwölf Grabsteine dieser Familie aus dem 15. bis 17. Jahrhundert sind in der Kirche noch zu sehen. 1606 wurde das Kloster aufgehoben und die Gebäude abgerissen, nur die Kirche, die heute als Pfarrkirche dient, blieb stehen.

## TAUSENDJÄHRIGE EICHE IN OTTERS DORF

Die stattliche Eiche, die auf nahezu 1000 Jahre geschätzt wird, ist eines der wenigen alten Exemplare des Königs der Laubbäume in unserer Gegend. Sie ist 28 Meter hoch und hat einen Stammumfang von 8 Metern.

Während sich die natürliche Bestockung der südlichen Frankenalb ursprünglich vor allem aus Buche und Eiche zusammensetzte, beträgt der Eichenanteil heute nur noch 2 Prozent. Zahlreiche Eichen fielen der Axt zum Opfer, da das Eichenholz zu den besten und härtesten Holzarten gehört und daher von Tischler, Wagner und Zimmermann begehrt ist. Auch für Tief- und Wasserbauten wird Eichenholz verwendet, weil es wegen seines Gerbstoffgehaltes selbst im Wasser jahrtausendlang der Fäulnis widersteht; so haben sich Pfosten von Römerbrücken und Bohlen von Römerstraßen über nasses Gelände in der Eichstätter Umgebung erhalten.

Da der Wald nicht nur Bauholz und Werkholz, sondern auch den gesamten Brennstoff lieferte, wurden die Wälder mit zunehmender Bevölkerung im Mittelalter und in der frühen Neuzeit stark ausgeplündert. Der Raubbau setzte sich im 17. Jahrhundert fort, als nach den Verwüstungen des Dreißigjährigen Krieges für den Wiederaufbau allenthalben Bauholz benötigt wurde. Obwohl die oft jagdfreudigen Landesherren die Eiche des Wildes wegen (Eicheln als Futter) unter besonderen Schutz stellten, nahmen die Bestände weiter ab. Die schnell wachsende Fichte war dann zu Beginn des 19. Jahrhunderts, als eine geregelte moderne Forstwirtschaft einsetzte, der Ausweg, um die verwüsteten Waldflächen wieder zu bestocken.



Bild: Markt Altmannstein

Geht man von der Tausendjährigen Eiche aus weiter den Waldsaum entlang und biegt beim zweiten Weg nach links in den Wald ab, so trifft man auf die Reste einer Burganlage mit

noch sichtbarem 6 Meter tiefen und rund 10 Meter breiten Halsgraben, vielleicht der ehemalige Sitz des Geschlechts der Ottersdorfer, die im frühen Mittelalter genannt sind.

|                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p><b>EINKAUFSERLEBNIS</b><br/>auf über 3000 qm</p> <p>92345 Dietfurt - Tel. 08464/60101-0<br/>Bahnhofstraße 51 - <a href="http://www.wittl.de">www.wittl.de</a></p> | <p><b>OBERGESCHOSS</b></p> <p>Durchwahl -12<br/> <b>FAHRRÄDER</b><br/> <b>FAHRRADZUBEHÖR</b><br/> <b>FAHRRADBEKLEIDUNG</b><br/> <b>FREIZEIT-BEDARF</b><br/> <b>HEIMSPORT</b><br/> <b>FAHRRADVERLEIH</b></p> | <p><b>ERDGESCHOSS</b></p> <p>Durchwahl -17<br/> <b>HAUSHALTSWAREN</b><br/> <b>GESCHENKE</b><br/> <b>GLAS – PORZELLAN</b><br/> <b>ELEKTROKLEINGERÄTE</b><br/> <b>NÄHMASCHINEN</b> mit<br/>         Kurzwaren und Wolle<br/> <b>SCHREIBWAREN – BÜCHER</b><br/> <b>SCHULTASCHEN – BASTELN</b><br/> <b>LEDERWAREN SPIELWAREN</b></p> | <p><b>UNTERGESCHOSS</b></p> <p>Durchwahl -19<br/> <b>BAU- UND FACHMARKT</b><br/> <b>WERKZEUGE – AUTOZUBEHÖR</b><br/> <b>FARBMISCHANLAGE</b><br/> <b>SICHERHEIT – Schlüsselfertigung</b></p> <p>Durchwahl -14<br/> <b>GARTENABTEILUNG</b><br/> <b>SÄMEREIEN – PFLANZENSCHUTZ</b><br/> <b>GARTENMÖBEL – WEBER-SHOP</b><br/> <b>FREIZEIT – CAMPING</b><br/> <b>TIERBEDARF – LANDWIRTSCHAFT</b></p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Einkaufen in der Region – damit Sie auch weiterhin gut in Ihrer Nähe einkaufen können!**



**BREIT GEFÄCHERT**

**UND REGIONAL FIT!**



Werben Sie erfolgreich im Magazin

**REGIONALFit**

**UNSER MAGAZIN BIETET:**

- Hochwertige Qualität und idealen Seitenumfang
- Konstante Erweiterung Ihres Kundenkreises
- Modernes, farbiges Design
- Auflage ca. 40.000 Exemplare
- Persönliche Kundenberater vor Ort
- Die Auflage wird direkt an Haushalte in Teilgebieten der Landkreise Regensburg, Kelheim, Neumarkt und Eichstätt verteilt
- An über 630 Verteilstellen werbewirksam ausgelegt
- Online-Ausgabe zum Blättern und Nachschauen unterwegs



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

**IHRE ANSPRECHPARTNER FÜR IHRE ERFOLGREICHE WERBUNG:**  
**ALBERT WALDHIER, STEFANIE LANDFRIED**  
**INFO@MEDIENHAUS-WALDHIER.DE, WWW.MEDIENHAUS-WALDHIER.DE**  
**LAUTERSEE 3, 93155 HEMAU, TEL. 094 99 94 2722**

**waldhier**  
 medienagentur – marketing



# REGIONALFIT INSERAT-AKTIONEN – JETZT BUCHEN!

## AKTION JAHRES-ABO 2021

VERLÄNGERT BIS JANUAR 2021!

4 Anzeigen lt. Mediadaten  
buchen, nur 3 zahlen!

**1 GRATIS!**

**WIR BERATEN  
SIE GERNE ZU  
DIESER  
LIMITIERTEN  
RABATT-OFFERTE!**

 Verbreitungsgebiet  
Haushaltsverteilung  
und Verteilstellen

### IHR PERSÖNLICHER MEDIENBERATER VOR ORT

Allen Lesern und Geschäftspartnern  
wünsche ich eine besinnliche Advents-  
zeit, ein gesegnetes Weihnachtsfest sowie  
Gesundheit und Zufriedenheit im  
kommenden Jahr! Bleiben Sie **GESUND+FIT!**



## REGIONALFIT

**ALBERT WALDHIER:**

Marketingleitung/Herausgeber  
Firmenmagazin RegionalFit  
Tel. 0 94 99 94 27 22  
[info@medienhaus-waldhier.de](mailto:info@medienhaus-waldhier.de)  
[www.medienhaus-waldhier.de](http://www.medienhaus-waldhier.de)







# Problembaumfällung effektiv und gefahrlos

Inhaber Jörg Schmid: „Die von mir entwickelte Ladekrantechnik setzt einen Meilenstein bei der Fällung von Problembäumen! Sie ist die derzeit sicherste und effektivste Methode, Problembäume zu fällen und Sturmschäden zu beseitigen.“

Dabei werden die Bäume stehend von oben nach unten mit der montierten Greifersäge abgetragen und sofort in den mitgeführten Container verladen: ein Arbeitsgang mit nur einer Maschine. Der Einsatz der Motorkettensäge wird auf ein Minimum reduziert.

Mittlerweile wird diese Baumfälltechnik erfolgreich an Autobahnen, Bundesstraßen, Staatsstraßen, unter Stromleitungen, an Böschungen, in öffentlichen Parks, auf Friedhöfen und in privaten Gärten in einem Umkreis von bis zu 150 km eingesetzt.

## Es gibt nur Vorteile:

- kein großer körperlicher Einsatz
- kein Einsatz von Hubarbeitsbühnen oder anderen Maschinen
- kein Aufenthalt im Gefahrenbereich aufgrund der Funkfernbedienung
- kein Betreten von Hängen und Wildwuchs
- keine Gefahr eines Zeckenbisses
- praktisch keine Unfallgefahr!

## Rettungs-Lösch-Bergetechnik Jörg Schmid

Am Schlossberg 9 · 93343 Essing  
Telefon 09447 652, Mobil 0170 9301164  
Fax 09447 991796, E-Mail: schmid-joerg@freenet.de







# Der Spezialist für Bergetechnik

Jörg Schmid hilft nicht nur, wenn es brennt

**R**etten – Löschen – Bergen – das ist nicht nur die Aufgabe der Feuerwehr. Auch Jörg Schmid aus Essing hat sich mit einem einzigartigen Einsatzfahrzeug selbstständig gemacht und ist bei kniffligen technischen Einsätzen unterwegs. Mit einer umfangreichen technischen Ausstattung für seinen Ladekran ist es ihm möglich, Feuerwehren, Rettungsdienste und das THW bei ihrer Arbeit sehr effektiv zu unterstützen – in Einsatzbereichen, wo die Ehrenamtlichen an ihre technischen Grenzen stoßen und sich zum Teil unnötig Gefahrensituationen aussetzen müssten.

Sichtlich stolz ist Schmid auf sein Spezialfahrzeug: „Mein Lkw mit Ladekran und Abrollsystem sucht in der Region seinesgleichen.“

## DAS ALLES HAT DAS EINSATZFAHRZEUG ZU BIETEN:

- Rotzler-Fahrzeugwinde mit einer Zugkraft von 10 t
- Abrollsystem für Container bis zu einer Größe von 6 m
- Ladekran mit einer max. Hubkraft von 10 t und einer max. Reichweite von 28 m/600 kg
- Kranwinde mit einer Hubkraft von 2 t
- Container mit folgenden Anbaugeräten: Greifersäge, 2 Schalengreifer, Fassgreifer, Stahlschere zum Durchtrennen von Stahlträgern bis ca. 15 cm, Arbeitskorb, 1 Palettengabel hängend, 1 Palettengabel hydraulisch, Steinzange, Mehrzweckgreifer, Kranverlängerung

## HIER KOMMT DIE KRANTECHNIK ZUM EINSATZ:

- Sturm- und Unwettereinsätze
  - Brandeinsätze aller Art
  - Explosionen
  - Lade- und Gefahrgutbergung
  - Problembaumfällungen
- und bei vielen weiteren technischen Problemen

Darüberhinaus steht Schmid mit seinem Knowhow als technischer Fachberater vor Ort zur Verfügung und gibt ebenso professionelle Schulungen für:

- taktische Brandbekämpfung
- Druckluftschaumsysteme
- Druckzumischanlagen
- Seilwinden
- Schaummittelkunde

TEXT: VERENA LINDNER

BILDER: JÖRG SCHMID





## SUPERSCHNELLES INTERNET IN PARSBERG

In Parsberg werden im Zeitraum Oktober bis November 2020 weitere Technikstandorte von der Deutschen Telekom modernisiert und auf neue Vectoring-Technologie hochgerüstet. Damit stehen in diesem Bereich rund 850 angeschlossenen Haushalten Bandbreiten bis zu 250 Mbit/s im Download zur Verfügung. Das maximale Tempo beim Hochladen steigt auf bis zu 50 Mbit/s. Im neuen Netz sind Telefonieren, Surfen und Fernsehen gleichzeitig möglich. Das gilt auch für Musik- und Video-Streaming oder das Speichern in der Cloud.

Für bereits bestehende Anschlüsse erfolgt keine automatische Anpassung der Geschwindigkeit. Die schnelleren Bandbreiten müssen immer aktiv beauftragt werden.

Weitere Informationen zum Ausbau, den verfügbaren Bandbreiten und Geschwindigkeiten erhalten Interessierte im Internet, in unserem Telekom-Shop oder beim telefonischen Kundenservice unter 09492-600130. Internet: [www.telekom.de/verfuegbarkeit](http://www.telekom.de/verfuegbarkeit) Das regionale Vertriebsteam des Telekom Partners in Parsberg steht allen Kunden mit Rat und Tat beiseite, um einen individuellen Anschluss bedarfsgerecht zu gestalten.

• C & T Krotter, Dr.-Boecale-Str. 1, 92331 Parsberg



### Kfz-Lackierbetrieb

## Feuerer & Schenke

Unfallreparatur / Lackierarbeiten aller PKW Fahrzeuge  
Reifenhandel / Klimageservice / Oldtimerlackierungen  
Autoglas / Spotrepair /

Tel.: 09498/906766 Fax.: 09498/906848  
Riegelweg 5 / 93164 Laaber-Hinterzhof

Mail: [feuerer-u-schenke@t-online.de](mailto:feuerer-u-schenke@t-online.de)  
[www.feuerer-schenke.de](http://www.feuerer-schenke.de)

Wir wünschen Ihnen  
besinnliche, frohe und  
glückliche Weihnachtstage  
und für das kommende Jahr  
Gesundheit, Zufriedenheit  
und Glück.

**Regel 1:**  
**Im Tiefschnee macht**  
**Skifahren am meisten Spaß.**

**Regel 2:**  
**Aber nur, wenn man**  
**bis dahin kommt.**



### Der neue Subaru Forester e-BOXER Hybrid.

**Bringt euch dahin, wo ihr noch nie wart.**

Der neue Mild-Hybrid mit BOXER- und Elektro-Motor kommt auch dahin, wo im tiefsten Winter der Spaß anfängt. Schon serienmäßig u. a. ausgestattet mit permanentem symmetrischem Allradantrieb mit X-Mode sowie Berg-Ab-/Anfahrhilfe und dem Fahrerassistenzsystem EyeSight<sup>1</sup>.

Abbildung enthält Sonderausstattung. \* 5 Jahre Vollgarantie bis 160.000 km. Die gesetzlichen Rechte des Käufers bleiben daneben uneingeschränkt bestehen. <sup>1</sup>Die Funktionsfähigkeit des Systems hängt von vielen Faktoren ab. Details entnehmen Sie bitte unseren entsprechenden Informationsunterlagen.

**Weltgrößter**  
**Allrad-PKW-Hersteller**

[www.subaru.de](http://www.subaru.de)



### Robert Christl

Schellnecker Straße 1 a  
93343 Essing  
Tel.: 09447/344

**Autorisierter Vermittler von**  
**SUBARU-Neufahrzeugen**

Die vorliegende Ausgabe

## REGIONALFIT

finden Sie **auch online** zum Blättern und zum Nachschauen, wenn Sie unterwegs sind. [www.regional-fit.de](http://www.regional-fit.de)

oder







Setzen Sie gemeinsam mit uns Ihre Pläne vom Eigenheim oder anderen Bauprojekten, von der ersten Idee bis zur Bezugsfertigkeit, um.

Unser erfahrenes Team garantiert Ihnen einen hohen Qualitätsstandard und die reibungslose Umsetzung Ihrer Wünsche & Ideen. Wir beraten Sie gerne persönlich.



Gerne erstellen wir vorab für Sie ein maßstäbliches Modell Ihrer Baumaßnahme, um Sie im vollen Umfang bei der Entscheidungsfindung zu unterstützen.

## Wir kaufen Grundstücke

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

## Niebler Bau GmbH

Bundesstr. 16b  
92331 Parsberg-Willenhofen

Telefon: 09492-600636  
E-Mail: [nieblerbau.gmbh@t-online.de](mailto:nieblerbau.gmbh@t-online.de)  
Website: [www.niebler-bau.de](http://www.niebler-bau.de)





# Klug sanieren

## Der Energieausweis weist den Weg

**W**er eine ältere Immobilie kauft, schaut sich den Energieausweis am besten genau an. Denn er macht den Sanierungsbedarf für den Käufer transparent. „Gebäude aus der Zeit vor der ersten Wärmeschutzverordnung von 1995 kann man als ‚energetische Altbauten‘ bezeichnen“, erklärt Thomas Mau von der BHW Bausparkasse. „Der Energieausweis ist daher ein gutes Planungsinstrument für die erforderlichen Maßnahmen zur Reduzierung des Energieverbrauchs.“ Dabei gibt der „Energieverbrauchskennwert“ im Ausweis an, wie hoch der Verbrauch in kWh/m<sup>2</sup>a ist. Eine farbige Skala zeigt die Vergleichswerte für ein durchschnittliches Einfamilienhaus auf. Transparenz liefert auch die Verbrauchserfassung für die letzten drei Abrechnungsperioden.

### WAS MUSS SEIN?

Klar ist: Gebäude mit hohem Energiebedarf belasten die Umwelt. Die EnergieEinsparVerordnung (EnEV) sieht daher Sanierungsverpflichtungen vor. „Dazu zählen der Austausch alter Heizungen, das Dämmen von Rohrleitungen und das Isolieren von Dach oder Dachboden“, so Thomas Mau. Ein- und Zweifamilienhäuser, die der Vorbesitzer vor dem 1. Februar 2002 bewohnt hat, mussten bisher nicht saniert werden. Heute gilt: Spätestens zwei Jahre nach dem Kauf einer Altbauimmobilie besteht für den Käufer laut EnEV eine Sanierungspflicht.



Bild: zinkevych, 193095751, Adobe Stock/BHW Bausparkasse

### ENERGIEBERATUNG NUTZEN

Käufer sollten vor dem Erwerb am besten eine Energieberatung in Anspruch nehmen. Die Profi-Berater errechnen auch die möglichen Energieeinsparungen und empfehlen Lösungen, die zum jeweiligen Altbau passen. Bei Nichteinhaltung der Sanierungspflichten wird's allerdings teuer. Dann droht ein Bußgeld von bis zu 50.000 Euro.

QUELLE: BHW



**Unsere Erfahrung  
und Leistung für  
Ihre Sicherheit.**

**Beratung und Planung.**

**Für eine verlässliche  
und stabile Konstruktion  
erfolgt der Aufbau aus-  
schließlich durch unser  
Fachpersonal.**



**Fassadengerüste · Treppenanlagen · Spezialgerüste  
Raumgerüste · Traggerüste · Fahrgerüste · Kranservice**

**Deufel Gerüstbau · Rappelshofen 10a · 93346 Ihrlerstein**

**Tel. 09447-436 · Mobil 0151-16789794 · [www.deufel-geruestbau.de](http://www.deufel-geruestbau.de)**





grün bauen.  
**bunt leben.**

**kinskofer**  
holz - lehm - haus

**Holz-Lehm-Häuser**  
mit natürlicher Wohnqualität und  
schadstoffgeprüften Baustoffen.  
[www.kinskofer-holzhaus.de](http://www.kinskofer-holzhaus.de)

EMPFOHLEN VOM:  
**IBN**  
Institut für  
Baubiologie +  
Nachhaltigkeit  
Kinskofer  
Holz-Lehm-Haus  
Natur-Massiv  
Prüfnummer 011120  
[baubiologie.de](http://baubiologie.de)

## SONNENSTROM 24 STUNDEN NUTZEN

Bei uns erhalten Sie  
das komplette  
Paket – Planung,  
Verkauf, Montage  
und Inbetriebnahme –  
alles aus  
einer Hand!

Bei Interesse  
melden Sie sich  
gerne bei uns!



### Elektroinstallationen und Gebäudetechnik

- Planung und Montage
- Hausinstallation
- Daten- und Netzwerktechnik
- Sat-Anlagen
- Miele-Fachhändler
- Haushalts- und Elektrogeräte

Michael Pfisterer ☎ 0175-7247021  
Konrad Pfisterer ☎ 0170-2336441



Frühlingstrasse 35 | 93164 Laaber | Tel: 09498-2158

[Elektrohandel.Pfisterer@t-online.de](mailto:Elektrohandel.Pfisterer@t-online.de)

# KUFFER

Exclusive Haus - & Eingangstüren



Industriestr. 69 | 92345 Dietfurt | Telefon 08464-9023 | [www.kuffer-baelemente.de](http://www.kuffer-baelemente.de)



# Dachsanierung rechnet sich

Gebäude-Energiegesetz gilt ab November 2020

**A**b Anfang November gilt das sogenannte Gebäude-Energiegesetz (GEG 2020) – es löst die Energieeinsparverordnung (EnEV) ab, die über viele Jahre großen Einfluss auf die Bautätigkeit in Deutschland hatte.

Welche Auswirkungen hat das GEG auf Eigenheimbesitzer, die ihr altes Dach sanieren lassen wollen? Prinzipiell ändert sich im Vergleich mit der EnEV nicht viel. Das GEG zeichnet sich weniger durch eine Verschärfung der Regularien aus, sondern will an erster Stelle eine bessere Übersicht ermöglichen. Denn im GEG wurde die EnEV, das Energieeinsparungsgesetz und das Erneuerbare-Energien-Wärmegesetz zusammengeführt. Beibehalten wurde die sogenannte Bagatellgrenze. Werden mehr als 10 Prozent der Dachfläche erneuert, gelten die Vorgaben des Gebäude-Energiegesetzes. Erreicht das Dach nicht die geforderten Dämmwerte, muss verpflichtend nachgebessert werden.

Beruhigend zu wissen, dass der Staat die Eigenheimbesitzer mit der finanziellen Belastung für derartigen Maßnahmen nicht allein lässt, sondern sich mit finanziellen Förderungen beteiligt. In Kombination mit erheblichen Einsparungen beim Heizenergieverbrauch rechnet sich die Dachsanierung schneller, als viele glauben. Und noch ein Aspekt wird häufig vergessen: Ein neues Dach ist ein deutlicher Beitrag zum Werterhalt bzw. zur Wertsteigerung des Eigenheims. Dabei spielt natürlich die Wahl der Bedachungsmaterialien eine große Rolle. Wer sich für Tondachziegel

entscheidet, kann mit einer Lebensdauer von mehr als 50 Jahren rechnen. Hersteller wie Creaton haben dazu passendes Systemzubehör entwickelt und geben auf Dachziegel und Dachsteine eine Materialgewährleistung von 30 Jahren.

Die meisten Eigenheimbesitzer sanieren ihr Dach nur einmal im Leben, so dass die Baumaßnahme auch eine echte Investition in die eigene Zukunft ist. Denn abbezahlte Eigenheime ohne Sanierungsstau gelten heute als wichtiger Beitrag zur privaten Altersvorsorge. Weitere Informationen gibt es unter [www.creaton.de/gewaehrleistung](http://www.creaton.de/gewaehrleistung).

QUELLE: TXN



**Wer heute sein Dach saniert, ist gut beraten, zur Eindeckung besonders langlebige Tondachziegel zu verwenden, die mehrere Generationen lang für Schutz und Wohnkomfort sorgen.**

## Holz in seiner schönsten Form.

HOLZBAU



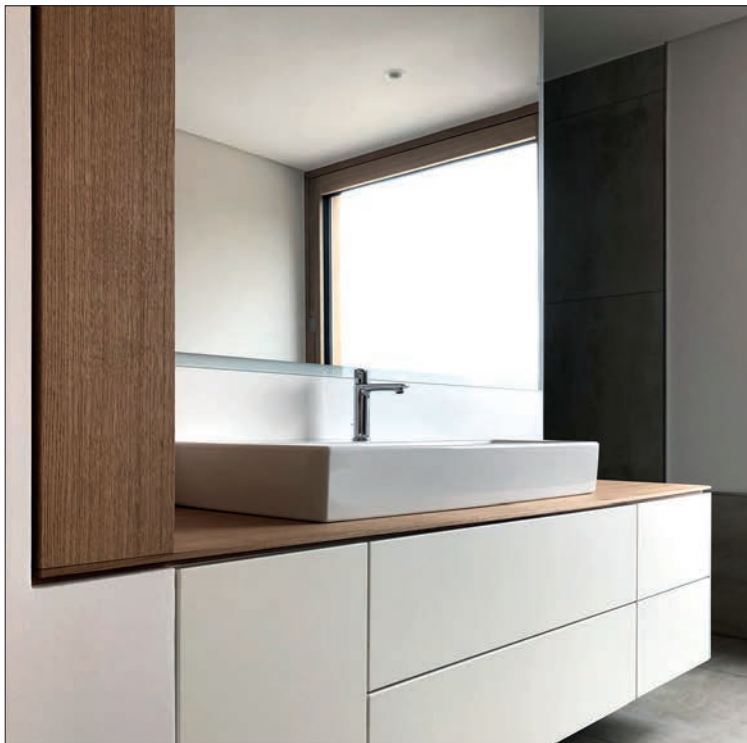
SEMMLER



Holzbau Semmler GmbH | Rieb 5 | 93155 Hemau  
Telefon 09491 - 9411-10 | [info@semmler.bayern](mailto:info@semmler.bayern)

[www.SEMMLER.bayern](http://www.SEMMLER.bayern)





**Innovatives Design, innovative Technik: Ihre Schreinerei Mayer.**  
 KÜCHEN & BÄDER EINBAUSCHRÄNKE MASSIVHOLZMÖBEL ANKLEIDEN  
 SCHLAFZIMMER GARDEROBEN INNENTÜREN PARKETTBÖDEN INNENAUSBAU  
 OBJEKTEINRICHTUNG ARZTPRAXEN INNENARCHITEKTUR RAUMKONZEPTE ... u.v.m.

[www.mayer-stark.de](http://www.mayer-stark.de) [mayer\\_schreinerei](https://www.instagram.com/mayer_schreinerei)  
 mayer schreinerei gmbh | Donaustraße 18 | 93342 Saal a. d. Donau | Tel. 09441-68880 | [info@mayer-stark.de](mailto:info@mayer-stark.de) | Haselweg 2 | 93339 Riedenburg-Jachenhausen

**mayer + stark**  
 interior design  
 schreinerei



Inh. Hartmut Küffer

Pechackerstraße 2 • 93342 Saal a.d. Donau  
 Tel.: 0941-86 20 • Mail: [info@fliesen-lingl.de](mailto:info@fliesen-lingl.de)

[www.fliesen-lingl.de](http://www.fliesen-lingl.de)



*find ich einfach gut!*

**FLIESEN HAIDER**  
 GmbH

Im Gewerbepark 8 Tel.: 09471-93 87  
 93158 Teublitz Fax: 09471-980 16

[www.fliesenhaider.de](http://www.fliesenhaider.de)



## Haben Sie Lust auf schöne Fliesen?



**Wir haben noch mehr zu bieten:**

- Fliesen und Natursteinarbeiten
- Komplettsanierungen für Bad, Balkon und Terrasse,
- Elektroheizung
- Reparaturarbeiten

**Bei uns bekommen Sie das, was sie verdienen: 100% Qualität!**

**Öffnungszeiten:**

Montag - Freitag: 8-12 Uhr  
 und 13-17.30 Uhr  
 Samstag: 8.30-12 Uhr



## FRANSEN, FELLE, WARME FARBEN

**Kennen Sie den Boho-Style?** Er war in den 60er und 70er Jahren auch als „Hippie-Chic“ modern. Damit hatten Sie noch nie was am Hut? Als neuer Einrichtungstrend könnte er Ihnen trotzdem gefallen. Die Möbel sind häufig im „Used Look“, zum Beispiel aus Paletten, gebaut. Ansonsten orientieren sie sich auch an einem Mix aus Landhaus-, Skandinavien- und Industriestil. Dazu gehören Teppiche mit Fransen im Ethno- oder Orientstil oder geknüpft kleine Wandbehänge (Makramee), außerdem Accessoires aus Leder, Holz oder Fell. Hauptsache natürlich. Die Farben sind warm, hell und überwiegend in erdigen Braun- oder Khakitönen gehalten. Dazu passen geflochtene Blumentöpfe und Trockenblumen wie Pampasgras. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf – im Boho-Stil ist alles erlaubt. Für die gemütliche Advents-atmosphäre sorgen mehrere Echtwachskerzen mit LEDs, die ihr neu gestaltetes Zimmer in ein warmes Licht tauchen.

TEXT: BETTINA VON SASS

## HOLZBÖDEN IM HERBST RICHTIG PFLEGEN

Der Holzfußboden gilt als Inbegriff für gemütliches Wohnen und zeichnet sich durch seine beeindruckend lange Lebensdauer aus. Allerdings möchte das natürliche Material auch gepflegt werden - vor allem in der kalten Jahreszeit, wenn feuchter Schmutz von draußen ins Haus gelangt. Hier einige Tipps: Damit Matsch und Feuchtigkeit draußen bleiben, am besten zwei Fußmatten verwenden - eine für größeren Schmutz draußen vor der Eingangstür und innen eine zweite, die Nässe und kleine Partikel von den Schuhsohlen entfernt. Um den Holzfußboden zu schonen und vor Kratzern zu schützen, sollte er generell nicht mit Straßenschuhen betreten werden. Im Eingangsbereich häufiger staubsaugen. Verschmutzungen am besten immer gleich wegwischen, dabei aber möglichst wenig Wasser benutzen, da Holzfußböden auf zu viele Feuchtigkeit empfindlich reagieren. Empfehlenswert ist der Spray Mop von Bona, der speziell für die schonende Pflege von Holzböden entwickelt wurde und ohne Wasser sofort einsatzbereit ist. Haben sich bereits Mikrokratzer auf dem Holz gebildet, lassen diese sich nach dem Reinigen mit einem Parkett Polish beseitigen. Bei geöltem Holzboden hilft ein sogenannter Öl-Refresher. Bei tieferen Kratzern empfiehlt sich der Kontakt zu einem von Bona empfohlenen Handwerker, der den Boden abschleift und ihm damit zu neuem Glanz verhilft. Weitere Infos zur Pflege von Holzfußböden gibt es online unter [www.bona.de](http://www.bona.de).

QUELLE: TXN



Bild: Bona/txn

**SB PUTZ**  
Stuckateurmeister  
**Sebastian Bauer**  
Marktplatz 12a · 93351 Painten

- Innenputz - Außenputz
- Altbausanierung
- Denkmalschutz
- Fließestrich
- Wärmedämmverbundsystem
- Stuckarbeiten

Email: [info@sb-putz-painten.de](mailto:info@sb-putz-painten.de)  
[www.sb-putz-painten.de](http://www.sb-putz-painten.de)

Tel.: 0160-973 10 501  
Fax: 094 99-942 51 75

**M. HOFINGER**  
**Elektrotechnik & Wärmetechnik**

unsere Leistungen

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

M. Hofinger  
Rappelshofen 9  
93346 Ihrlerstein

Tel: 09447-1231  
Fax: 09447-991510  
mail: [m.hofinger@t-online.de](mailto:m.hofinger@t-online.de)  
[www.elektro-hofinger.de](http://www.elektro-hofinger.de)



**AKTION**  
von November bis Februar  
**10% SONDERRABATT!**

**MARKUS LIEBL**

**LIEBL**  
Insektenschutzgitter nach Maß

Kallmünzerstr. 22  
93176 Beratzhausen

☎ 09493-9 52 68 25  
☎ 0171.1 29 18 60  
✉ [hmlm@web.de](mailto:hmlm@web.de)

eigene Produktion \* individuelle Lösungen \* unverbindliches Angebot

**K&MBau GmbH**  
Kopfmüller u. Maurer

Geschäftsführer:  
**Stefan Maurer**  
**Franz Kopfmüller**  
Palmberg 4a  
93346 Ihrlerstein  
Tel.: (09441) 1 74 43 58  
Fax: (09441) 1 74 43 59  
[www.kmbau.de](http://www.kmbau.de)



# FischerHaus baut Häuser mit Liebe

**M**it Liebe Bauen zahlt sich mehrfach aus. FischerHaus ist Vorreiter und baut alle Häuser bereits als „Niedrigstenergiegebäude“. Deshalb werden FischerHaus-Baupare vom Staat gefördert – mit höchsten Tilgungszuschüssen und Zinsvorteilen. Ein besseres Haus für weniger

Geld. Denn allein die Zuschüsse übersteigen die Mehrinvestition, die ein besseres Haus erfordert. Ein besseres Haus heißt: Perfekt gedämmte FischerHaus-Hülle, Photovoltaikanlage zur Stromerzeugung und Stromspeicher für maximale Eigennutzung des selbst erzeugten Stroms.



## MUSTERHAUS SEEGARTEN

**FISCHERHAUS**  
Mit Liebe bauen.

**Wann:** Samstag - Sonntag von 13.00 - 17.00 Uhr  
**Wo:** Rathausplatz 4-6 • 92439 Bodenwöhr



Werner Riedl - freier Handelsvertreter für FischerHaus  
Tel. 0170/2 35 27 26 • [werner.riedl@fischerhausberater.de](mailto:werner.riedl@fischerhausberater.de)  
[www.fischerhaus.de](http://www.fischerhaus.de)



flachdachbau-badrenovierung

# spenglerei

# G. RITZINGER

meisterbetrieb

[www.ritzinger-bad-design.de](http://www.ritzinger-bad-design.de)



nürnbergstraße 20 93155 hemau
| talring 21 93356 teugn
| 0151 127 30 382



# Deufel Bau

GmbH

• Gerüstbau • Neubau • Sanierung • Putzarbeiten • Pflasterarbeiten

• Baugeräte- und Schalungsverleih

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



# Wie sich man vor Einbruch schützt

## Kompetente Beratung und Einbau vom Fachmann

Sich gegen Einbruch zu schützen ist einfacher, als man denkt. Für jedes persönliche Sicherheitsbedürfnis gibt es die passende Technik – von mechanischen bis hin zu elektrischen Komponenten, die sich zu individuellen Lösungen kombinieren lassen. Wer der Meinung ist, „bei mir gibt es eh nichts zu holen“ und sich aufgrund dessen nicht um Einbruchschutz kümmert, hat schon den ersten – eventuell folgenschweren – Denkfehler begangen: Denn sich nicht gegen Langfinger zu schützen, ist einer Einladung derselben geradezu gleichbedeutend! Dabei ist wirksamer Schutz weder besonders aufwändig, noch muss er teuer sein oder die eigenen vier Wände unbedingt in einen Hochsicherheitstrakt verwandeln.

Grundsätzlich empfehlen alle Experten, die Schwachstellen zu sichern: Meist dringen Einbrecher über ungeschützte Fenster oder Balkon- und Terrassentüren ins Haus ein, weil sie oft schlecht oder gar nicht gegen Einbruch geschützt sind. Daher sollten Türen, Fenster

und Fenstertüren in Erdgeschossen und Keller, aber auch alle leicht erreichbaren oberen Geschosse z.B. an Balkonen oder über Garagen unbedingt gesichert werden. Bereits preiswerte, einbruchhemmende Beschlagtechnik



Bild: tnx

bietet hier sehr guten Schutz, da die meisten Langfinger aufgeben, wenn sie nicht binnen weniger Minuten erfolgreich sind. Bei Neubauten ist es ratsam, dieses Sicherheitsplus von Anfang an mit einzuplanen. Im Altbau ist der Fenstertausch im Zuge der energetischen Sanierung oder eines altersgerechten Umbaus ein guter Zeitpunkt, Fenster und Fenstertüren

mit speziellen Sicherheitsbeschlägen zu wählen. Mit einbruchhemmenden Rollläden, die eine Hochschiebesicherung, verstärkte Führungsschienen und einen stabilen Rollpanzer haben, sind Sie auch gut geschützt. Wichtig wie bei allen sicherheitsrelevanten Baumaßnahmen im Haus sind dabei die kompetente Beratung und der normgerechte Einbau vom Fachmann.

Ergänzt werden können die mechanischen Vorrichtungen durch elektronische Sicherheitskomponenten. Als besonders sinnvoll erachten Experten hier die Anwesenheitssimulation durch Licht im Hausinneren, das z.B. mit Hilfe von Zeitschaltuhren gesteuert wird. Strategisch clever platzierte Bewegungsmelder, um die Außenbeleuchtungen einzuschalten, schrecken ebenfalls ab. Aufwändige und teurere Alarmanlagen und Überwachungskameras werden hingegen nur bei besonders gefährdeten Objekten empfohlen.

TEXT: ALBERT WALDHIER

## Konrad Niebler

### Trockenbau und Sanierungen



tagsüber  
mobil erreichbar:  
**0171 7340423**

Bürgerl 4  
93155 Hemau

Ihr Montageteam | Meisterbetrieb

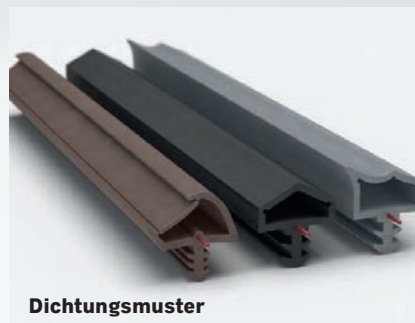
[www.montageteam-niebler.de](http://www.montageteam-niebler.de)  
[info@montageteam-niebler.de](mailto:info@montageteam-niebler.de)

- Türen
- Fenster
- Vinylböden
- Insektenschutz
- Schallschutzdecken
- Wandverkleidungen
- Eingangs-  
überdachungen



Die dünnste Fußbodenheizung

Bild: Norit Lindner



Dichtungsmuster

**Erfahrung seit 1977! Anfragen und Bestellung bei Ihrem Fachlieferanten Konrad Niebler.**

*Unseren Kunden und Geschäftspartnern wünschen wir ein  
gesegnetes Weihnachtsfest sowie Gesundheit im kommenden Jahr!*





# Lebensqualität in reinster Form!

## Gefiltertes Wasser schützt auch Ihre Sanitäreanlage

**W**asser ist Lebensqualität in reinster Form. Da dieses kostbare Gut jedoch nicht immer in reinster Form aus dem Rohr kommt, ist es wichtig, es mit der richtigen Technik entsprechend aufzubereiten.

Unser Leitungswasser hat in der Regel eine sehr gute Qualität. Es enthält aber noch Feinteile und Stoffe, die es gilt herauszufiltern, wie z.B. Rost, Schmutz und Kalk.

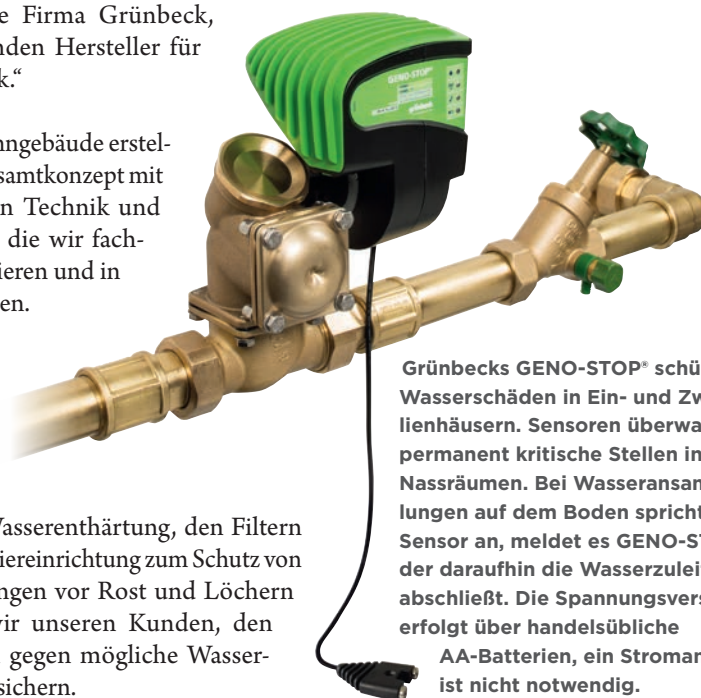
Wir wollen nicht nur reines Wasser immer und zu jedem Zweck zur Verfügung haben, sondern wir müssen auch unsere Leitungen, Armaturen und Geräte vor Schäden und Ablagerungen schützen.

„Als Fachbetrieb für die gesamte Haustechnik bieten wir – die Firma Schuhmann GmbH aus Painten – für alle Aufgaben die richtige Technik.“, sagt Josef Schmid als Inhaber und Geschäftsführer. „Wir vertrauen

dabei auf die Firma Grünbeck, einem führenden Hersteller für Wassertechnik.“

Für jedes Wohngebäude erstellen wir ein Gesamtkonzept mit der passenden Technik und den Geräten, die wir fachgerecht montieren und in Betrieb nehmen.

Neben der Wasserenthärtung, den Filtern und einer Dosiereinrichtung zum Schutz von älteren Leitungen vor Rost und Löchern empfehlen wir unseren Kunden, den Technikraum gegen mögliche Wasserschäden abzusichern.



Grünbecks GENO-STOP® schützt vor Wasserschäden in Ein- und Zweifamilienhäusern. Sensoren überwachen permanent kritische Stellen in Nassräumen. Bei Wasseransammlungen auf dem Boden spricht der Sensor an, meldet es GENO-STOP®, der daraufhin die Wasserzuleitung abschließt. Die Spannungsversorgung erfolgt über handelsübliche AA-Batterien, ein Stromanschluss ist nicht notwendig.

## Wasserschäden



in Ihrem Haus sicher verhindern!

Mit modernster Technik von

# grünbeck

und eingebaut vom Fachmann.

### Unser besonderes Winterangebot:

Sie kaufen bis 28.02.2021 eine Wasserenthärtungsanlage. Wir schenken Ihnen dazu einen Rückspülfilter RD25 im Wert von 185,- €.

**Wir bilden aus. Jetzt für 2021 bewerben:**  
Auszubildender (m/w/d)  
für kaufmännisches Büromanagement

**NEU**

Weiches Wasser genießen dank Enthärtung!

Enthärtungsanlage softfilQ:SC



# SCHUHMANN

HEIZUNG · LÜFTUNG · SANITÄR · PHOTOVOLTAIK

Ziegelfeld 10 · 93351 Painten · Tel. 09499 942960  
info@schuhmann-heizung.de · www.schuhmann-heizung.de

*Die Zukunft fest im Griff!*





# MAGENTA TV

PLATTFORM-TEST

**connect**

TESTSIEGER

IPTV-TEST

Telekom

Heft 6/2020

Laut connect IPTV-Test,  
Heft 06/2020

**120 €<sup>1</sup>**

TV- & RECEIVER-  
GUTSCHRIFT



## Großartiges Fernsehen

- Rund 100 Sender, davon über 20 in HD



## Einzigartige Vielfalt in der MegaThek

- Originals & Exclusives<sup>2</sup>
- Das Beste von ARD & ZDF
- Internationale Top-Serien und -Filme
- Serien und Filme für Kids und Teens



## Zugriff auf Streaming-Dienste<sup>3</sup> und Partner

- Netflix, Sky, Prime Video, Videoload u. v. m.
- Media- und Videotheken



## MAGENTA TV AUCH ÜBER SATELLIT

## MAGENTA TV FÜR NUR 4,88 €/MONAT!

Plus 4,82 € mtl. für den Receiver,  
zzgl. zu Ihrem MagentaZuhause Tarif<sup>1</sup>



ERLEBEN, WAS VERBINDET.

Ein Angebot von:

**CT**  
**krotter**  
HANDY • TELEFONIE • IT • Parsberg  
Tel.: 09492-80013-0 • www.ctkrotter.de

**PARTNER**



Copyright: Condor SN02 © 2020 MGM Television Entertainment Inc. All rights reserved.

1) Aktion gilt bis 31.01.2021 für Breitband-Neukunden, die in den letzten 3 Monaten keinen Breitbandanschluss bei der Telekom hatten. MagentaZuhause S-XXL kosten in den ersten 6 Monaten jeweils 19,45 €/Monat, danach kostet MagentaZuhause S 34,06 €/Monat, MagentaZuhause M 38,95 €/Monat, MagentaZuhause L 43,82 €/Monat, MagentaZuhause XL 53,56 €/Monat und MagentaZuhause XXL 58,43 €/Monat. Bei Buchung von MagentaZuhause M-XXL erfolgt eine Router-Gutschrift i. H. v. 80 € bei Miete eines Routers (Endgeräte-Service-Paket ab 5,80 €/Monat). Der Aufpreis für MagentaTV beträgt 4,88 €/Monat zzgl. 4,82 €/Monat für den Receiver, bei MagentaZuhause S mit MagentaTV ab dem 25. Monat 9,75 €/Monat zzgl. 4,82 €/Monat für den Receiver. Bei Buchung von MagentaZuhause M-XXL mit MagentaTV erfolgt eine Gutschrift i. H. v. 120 €, bestehend aus 60 € Receiver-Gutschrift (bei Miete im Endgeräte-Service-Paket ab 4,82 €/Monat) und 60 € TV-Gutschrift. Hardware zzgl. Versandkosten in Höhe von 6,78 €. Einmaliger Bereitstellungspreis für neuen Telefonanschluss 68,19 €. Mindestvertragslaufzeit für MagentaZuhause und MagentaTV 24 Monate, für Router und Receiver 12 Monate. MagentaZuhause ist in fast allen Anschlussbereichen verfügbar. Die Preise beinhalten die Mehrwertsteuer in Höhe von 16 %.

2) Exklusivität gilt für Streaming-Dienste (Abo), Pay-/Free-TV und werbefinanzierte/kostenlose Videos.

3) Streaming-Dienste/Programmanbieter erfordern einen separaten Vertrag.

Ein Angebot von: Telekom Deutschland GmbH, Landgrabenweg 151, 53227 Bonn.