



10 Jahre

ÖKO, BIO & UMWELT | NATUR & GARTEN | GEBÄUDEBAUEN & WOHNEN | LAND & LEBEN | KULTUR & KULINARIK

Das Magazin für natürliche Lebensart®

Ökona

Andreas Brunner
Gründer von
LandGenuss Bayerwald
Seite 4 - 11

LAND & LEBEN

Ausflugstipp

Nationalparkregion Zwiesel

BAUEN & WOHNEN

Hausbau aus Holz

Traditionell, aber innovativ

UMWELT

Erneuerbare Energie

Günstig Heizen mit Strom

LandGenuss Bayerwald
Natürlich BELUNS
PARTNER-BETRIEB
www.land-genuss.bayern

Winterzeit 2023/24

10. Jahrgang / 27. Ausgabe
Region Bayerischer und Oberpfälzer Wald



AURO-Profi-Kalkfarben – beständig, flexibel, langlebig

AURO-Profi-Kalkfarben sind einfach zu verarbeiten und von hervorragender Wirkung und Deckkraft. Hergestellt sind sie aus rein mineralischen Rohstoffen und hochwertigem Sumpfkalk. Diesen Weg hält Auro konsequent ein, wo andere Naturfarbenhersteller auf synthetische Zusätze zurückgreifen. Dank ihrer feuchtigkeitsregulierenden Eigenschaft wirken sich die Kalkfarben und Kalkputze positiv auf das Raumklima aus und wirken auf natürliche Weise schimmelhemmend.

SIE HABEN DIE WAHL!

Mit AURO COLOURS FOR LIFE Ecolith können Sie zwischen 134 Farbtönen aus rein mineralischen Pigmenten wählen. Einfach Wunschfarbton aussuchen, bestellen und fertig gemischt geliefert bekommen. Die innovative Graphen-Technologie verleiht der Farbe ihre besonderen Eigenschaften: Beständigkeit, Flexibilität, Langlebigkeit und Reichweite.

AURO-Profi-Kalkfarben können bezogen werden bei

Reiner – Natürliches Bauen und Wohnen e.K.
Bärndorf 3 - 94327 Bogen
www.reiner-naturbau.de

Tel.: 09422 805546
Fax: 09422 805548
E-Mail: info@reiner-naturbau.de



**Gesundes Wohnklima.
Zuhause wohlfühlen.**

AURO
Deine Farben wachsen nach

**Gute Raumluft mit
natürlichem Kalk.**



Reiner - Natürliches Bauen und Wohnen e.K.
Bärndorf 3 - 94327 Bogen
www.reiner-naturbau.de

Tel.: 09422 805546
Fax: 09422 805548
E-Mail: info@reiner-naturbau.de

Die Ökona-Gründer Carl Dischler & Elfi Bartek



Ökona Magazin

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

das Ökona Magazin befindet sich mit dieser 27. Ausgabe nun im 10. Jahrgang. Gestartet im Herbst 2013 von Null weg. Die Vision von Elfi Bartek und mir hat sich bewahrheitet, nämlich mit Ökona ein Medium zu schaffen für die aufstrebende Öko- und Biobranche unserer Region. Und dies ist vollends gelungen. Das Ökona Magazin ist im Markt längst angekommen und die Auflage ist nach Erscheinen umgehend vergriffen.

60 bis 70 Prozent der Inserenten sind in jeder Ausgabe oder sehr regelmäßig dabei. Die Werbewirksamkeit dieses PR-Magazins hat sich reichlich bewiesen und Firmen nutzen natürlich diese Effektivität. Dadurch wird es inhaltlich auch immer vielfältiger.

In diesen vergangenen 10 Jahren

hat sich vieles verändert und wie wir wissen, hat das Ökona Magazin viele Öko-Akteure zusätzlich motiviert, ihre Vision in die Tat umzusetzen. Mittlerweile können viele u.a. durch unsere Anregungen energetisch autark leben und sich komplett regional und biologisch ernähren. Die Konzepte bewähren sich und finden immer mehr Anhänger, wenngleich es immer noch ein geringer Prozentsatz der Bevölkerung ist.

Dies motiviert uns, immer wieder eine Ausgabe zu produzieren, da ständig Interessenten und Inserenten auf die nächste warten....

Auch in dieser Ausgabe finden Sie wieder sehr viele Anregungen für eine natürliche Lebensart!

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Entdecken vieler neuer Angebote.

Carl Dischler
Herausgeber, Redaktionsleitung



Auflage 20.000 Stück

Folge uns auf Social Media!   @oekona



Sie wollen das Ökona-Magazin abonnieren?

Dann werden Sie Mitglied im Ökona Förderverein! Als Mitglied bekommen Sie das Ökona-Magazin nach Erscheinen zugesendet.

Warum ein Förderverein?

Wir liefern in jeder Ausgabe unseres Ökona-Magazins viele spannende Inhalte und stellen interessante Produkte, Unternehmen und Events vor. Das ist für Sie als Leser kostenlos! Um das Magazin zu finanzieren, arbeiten wir mit Werbepartnern zusammen. Darüber hinaus möchten wir unseren Lesern auch werbefreie Inhalte bieten. Diese werden mithilfe Ihres Jahresbeitrags im Förderverein finanziert.

So unterstützen Sie uns!

Unsere Redakteure sollen für ihr Engagement fair vergütet werden. Mit Ihrem Beitrag im Förderverein tragen Sie dazu bei, dass wir auch weiterhin sponsorenfreie Inhalte finanzieren können und unsere freien Mitarbeiter weiterhin motiviert sind. Vielen Dank!

JETZT MITGLIED WERDEN!

Mitgliedsantrag auf unserer Website unter:
www.oekona.de



Auf unserer Titelseite:

Andreas Brunner



Ökologie, Nachhaltigkeit und Naturheilweisen...

sind für mich Werte, die für uns alle wesentlich sind. Alles, was Bestand für unsere Umwelt und unsere Gesundheit hat, ist danach ausgerichtet. Für mich als Hotelier des Brunnerhof, Natur- & Wellnesshotel, sind dies die Leitlinien meines Denkens. Die Auszeichnung als „Green Sign Hotel“ ist eine Anerkennung für mein Bestreben ebenso wie die großartige Entwicklung der Initiative „LandGenuss Bayerwald“. Das Ökona Magazin macht diese Werte vielen Menschen bewusst, was nur zu begrüßen ist.

Ihr Andreas Brunner

Der Fotograf

Franz Bauer • pantografie | Fotograf und Bühnenkunst

Der Kunstbegriff „pantografie“ vereint meine beiden Ausdrucksformen als Fotograf- und Bühnenkünstler (Kabarettist und Jongleur).



Panto- steht im Griechischen für „alles“ und beinhaltet für mich das Spiel mit Ausdruck und Emotion, -grafie steht für die Fotografie. Als Bühnenkünstler bin ich es gewohnt, vor der Kamera zu stehen und kann aus meiner Erfahrung wertvolle Inputs für die zu portraitierte Person ableiten. Das informative Vorgespräch ist ein Teil der Arbeit, um die Bildidee zu kreieren. Der Dialog beim Shooting erzeugt die passende Stimmung für das gewünschte Ergebnis. Dies sind gute Voraussetzungen für ein authentisches und natürliches Bild.

Franz Bauer • pantografie

Ludwigstr. 13, 93413 Cham
Tel: 09971-995121
Mobil 0172-8191095
bauer@pantografie.de
www.pantografie.de

Inhalt

ÖKO, BIO & UMWELT

- 4 **LandGenuss Bayerwald**
– Marketing Netzwerk für regionale Produkte
- 8 **Das Natur u. Wellness Hotel Brunnerhof** – SPA, Natur & köstliche Kulinarik mit familiärer Atmosphäre
- 10 **Der Bäcker Christian Philipps**
– Genuss und Handwerk in Vollendung
- 12 **Die Ökokiste DonauWald** – frische Vielfalt ohne Umwege
- 14 **Rapsöl macht schön – die Produkte von Bayola**
- 15 **Solidarische Landwirtschaft**
Wissen, wo die Lebensmittel herkommen

LAND & LEBEN

- 16 **Ausflug in die Nationalparkregion Zwiesel** – Kultur, Wellness und Naturerlebnisse hinter dem Großen Arber
- 22 **Feine Räder** – Lastenrad im ländlichen Bereich

BAUEN & WOHNEN

- 24 **Die Handwerker Leo Bartek und Jakob Adam**
- 25 **Binner & Meixner**
– mehrgeschossiger Wohnungsbau in Massivholz
- 26 **Chiemgauer Holzhaus**
– als Block- oder Massivhaus
- 28 **Originalgetreu restauriert** – ein Zeitzeuge der Holzbaukunst vor 150 Jahren
- 30 **Zinipi Modulhaus** – modulares Bauen mit Holz



- 32 **Planer Markus Pohmann**
– Perspektiven für neuen Wohnraum in Massivholz
- 33 **Falter Holz** – individuelle Fassaden, Terrassendielen und Fußböden
- 34 **Bruckbauer Fenster** – sind Kunststofffenster nachhaltig?
- 36 **Fischer Future Heat GmbH** – effizient Heizen mit Strom
- 38 **Die Ovum Wärmepumpe** – ein neues Zeitalter in Sachen Heiz-Effizienz
- 40 **Die Panelretter** – zweites Leben für PV-Module

NATUR & GARTEN

- 41 **Pohl Pflanzen** – 75 Jahre aus Liebe zur Pflanze

GESUNDHEIT & WELLNESS

- 42 **mudis** – Bio Schlafparadies mit Naturkissen
- 43 **Cannabis Kompetenz in Regensburg**
- 44 **Clear Mind** – ein klarer Geist macht das Leben leichter und erfolgreich
- 45 **Peeling der neuen Generation** – die Renovation für Ihre Haut
- 46 **Allergie gegen Zahnersatz?**
- 47 **Schwarzkümmelöl für die Gesundheit**

FINANZEN

- 48 **Heimkapital** – finanzielle Freiheit im Alter

IN JEDER AUSGABE

- 49 **Fachverzeichnis & Impressum**



LandGenuss Bayerwald

Eine Idee, deren Zeit gekommen ist

Ein Musterbeispiel für erfolgreiches Regionalmarketing

Schon viele Jahre vor der Vereinsgründung im Jahre 2011 beschäftigte den Vorsitzenden Andreas Brunner die Frage, wie man die kleinen Produzenten unserer Region mit der Gastronomie zusammenbringen kann. Denn als leidenschaftlicher Hotelier und Gastronom stellte er fest, dass bei Touristen Produkte von Landwirten aus der Region besonders nachgefragt wurden. Es gab jedoch kaum eine Angebotskultur von Selbstvermarktern. Netzwerken war damals die politische Direktive und so ließ ihn der Gedanke, einen Verein zur Vermarktung regionaler Produkte zu gründen, nicht mehr los. Die Frau Renate Schedlbauer, damals zuständig für ländliche Hauswirtschaft am Landwirtschaftsamt Cham, trug ihre Kenntnisse dazu bei und bald waren interessierte Mitstreiter gefunden und die Gründung wurde vollzogen. Auch der Name entstand aus der Sache und der Region - „LandGenuss Bayerwald“.

Bereits 85 Partner-Betriebe mit dem gleichen Ziel

Nun wurde fleißig informiert, mögliche Mitglieder angesprochen, Vorträge gehalten und dafür geworben! Alles aus reiner Überzeugung für diese Sache, denn sie hat nur Vorteile für alle Beteiligten.

Es wurde über die Jahre ein Netzwerk von landwirtschaftlichen Betrieben, Gastronomie und Hotellerie, Metzgereien, Bäckereien und Getreidemühlen, Keltereien, Brauereien, Brennereien, Kaffeeröstern, regionalen Manufakturen und natürlich auch mit Märkten und Hofläden entwickelt. Diese alle beliefern sich gegenseitig mit Waren und Produkten, wodurch sozusagen ein regionaler Binnenmarkt entstanden ist, von dem alle profitieren.

Qualitätssiegel „LandGenuss Bayerwald“

Am meisten profitieren davon aber die Verbraucher, weil ein Markt mit guten, regionalen und zum Teil biologischen

Produkten entstanden ist, die maximalen Genuss und die Reinheit von ländlichen Betrieben versprechen, wo die Inhaber sich persönlich und transparent für die Qualität verbürgen und keine internationalen Konzerne. So ist das „LandGenuss Bayerwald“-Logo zu einem Qualitätssiegel geworden, das sich für geprüfte Personal- und Betriebshygiene sowie Frische der Produkte verbürgt. Dieses Logo wirkt bei einschlägigen Produkten für diese Werte und der Kunde fördert durch den Kauf die heimische Wirtschaft und unterstützt die zugehörigen Betriebe. Das stellt somit eine sehr produktive Regionalbewegung hin zur Selbstversorgung dar, die nur zu begrüßen ist!

Modellprojekt „Digitaler LandGenuss“ – mit wenigen Klicks zu frischen Lebensmitteln aus der Region

Den Selbstversorgungsgrad in der Region und die regionale Wertschöpfung zu erhöhen, ist ein erklärtes Ziel des Land-



Andreas Brunner, Vorsitzender von LandGenuss Bayerwald und Hotelier des Natur- und Wellness Hotels Brunnerhof in 93473 Arnschwang

LandGenuss Bayerwald

Natürlich BEI UNS



kreises Cham. Langfristig sollen mit dem Projekt, in dem der Verein LandGenuss Bayerwald eine tragende Rolle einnimmt, regionale Erzeuger und Abnehmer noch besser vernetzen.

Um den Ver- und Einkauf regionalen Lebensmitteln zu erleichtern, wurde gemeinsam mit der Regiothek GmbH ein B2B-Online-Marktplatz (Business-to-Business) entwickelt. Lebensmittelhersteller haben somit die Möglichkeit, ihre Produkte online zu vermarkten. Abnehmer aus dem Bereich Gastronomie, Lebensmitteleinzelhandel oder Gemeinschaftsverpflegung können mit wenigen Klicks regionale Produkte bei verschiedenen Anbietern gleichzeitig bestellen. Dank eines Logistikpartners aus dem Landkreis Cham werden die Kunden bis zu zweimal wöchentlich mit frischen, hochwertigen Lebensmitteln beliefert. Sie erhalten alle Produkte gebündelt am vereinbarten Liefertag. Dies spart Einzelfahrten der Erzeuger, Zeit und schont zugleich die Umwelt.

Ein besonderer Dank gilt für diese Zusammenarbeit dem Team aus dem Landratsamt Cham, nämlich der Projektleitung Carolin Babl und der Projektkoordinatorin Andrea Alt sowie dem Lenkungsgremium Petra Meindl, Martin Ritt und Markus Lemberger.

Ganz besonderer Dank gebührt Herrn Landrat Franz Löffler, der immer unterstützt und zustimmend motiviert. Auf Seiten des Vereins LandGenuss Bayerwald leistet Frau Katrin Löffler von der Tourismusakademie Ostbayern fleißig wertvolle Assistenz zum Gelingen des gesamten Projekts. Ausführliche Informationen zum Projekt „Digitaler LandGenuss“ sowie zum Online-Marktplatz sind auf der Homepage des Landkreises Cham unter www.landkreis-cham.de/wirtschaft-bildung-regionale-produkte-und-vermarktung/digitaler-landgenuss zu finden.

Einfach den QR-Code rechts scannen und auf der Seite stöbern!



Intensives Marketing für die Produkte und Mitgliedsbetriebe

Die Verbraucher der Region werden u.a. durch den „LandGenuss-Taler“ aufmerksam gemacht, einem Gutschein aus Holz, der als nachhaltige Geschenkidee bei einigen Mitgliedern erworben und auch eingelöst werden kann.

Ebenso werden durch verschiedene Werbemittel, wie Plakate und online Betriebsportraits, Regalstreifen in den Märkten, Hinweise auf den Speisekarten, Aufkleber, Postkarten und Flyer auf die Produkte hingewiesen, wodurch natürlich auch die Touristen auf LandGenuss Bayerwald aufmerksam werden und diese gerne einkaufen. Natürlich würden wir gerne alle 85 Mitglieder des Vereins vorstellen, wie z.B.

Regionales „Eikaffa“ & „Zamsitzn“ im s'Kracherl in Cham

Im kleinen, aber feinen Café-Bereich. Hier kann man es sich bei einer Tasse Tee oder Kaffee und einem Stück Kuchen gut gehen



lassen. Das Sortiment bietet Fleisch- und Milchprodukte, Eier, Nudeln, Backwaren, Brotaufstriche, verschiedene Wein- und Biersorten, Schnäpse, Tees, Essige und Öle, Süßigkeiten, Gewürze und vieles mehr, wie offene Trockenwaren wie Müslis, Mehle und Kaffeebohnen.

S'Kracherl von Maximilian Schließler, Hafnerstraße 16, 93413 Cham, sKracherl@gmx.de
Tel: 0176-20977331

Raiffeisen Ware
Eschlkam · Furth · Wald · Neukirchen b. Hl. Blut · Bad Kötzting

Midanand – a quads @fühl!

Einzigartig in der Region!
150m² regionale Lebensmittel

Über 80 regionale Lieferanten!
Davon 70% aus dem Landkreis Cham!

RegioMarkt

Raiffeisen RegioMarkt in 93444 Bad Kötzting und 93458 Eschlkam
Öffnungszeiten: Mo - Fr: 7:30 - 17:30 Uhr | Sa: 7:30 - 12:00 Uhr
WWW.RAIFFEISEN-FACHMARKT.DE

Milchhof Irrgang - landwirtschaftlicher Familienbetrieb mit ca. 70 Milchkühen und Direktvermarktung in Vilzing bei Cham

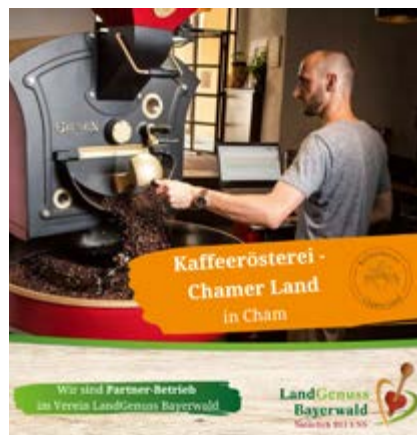
Der Betrieb bietet frische Milch an die Gastronomie und produziert sein eigenes Bauernhofeis mit dem Namen „Milchmädle“. Milch- und Fruchtessorten werden mit frischen Früchten und ohne künst-



liche Zusätze erzeugt. Neben einer Vielzahl an Eissorten werden auch Joghurt, Drinks, Butter, oder Rind- und Schweinefleisch im Hofladen angeboten. Der Hof befindet sich in Vilzing 29, 93413 Cham, Tel: 09971-32200, E-Mail: irrgangsc@t-online.de

Kaffeerösterei – Chamer Land in Cham

Alle Kaffees werden hier stets frisch, schonend und sortenrein in kleinen Chargen geröstet. Dabei werden die hochwertigen Rohkaffees sorgfältig und aufwändig ausgewählt. Qualität und Sozialverträglichkeit stehen an oberster Stelle beim eigenen Anbau und Vertrieb. Zu finden am Marktplatz 2, 93413 Cham
Tel: 0171-9335936
info@kaffeeoesterei-chamer-land.de
www.kaffeeoesterei-chamer-land.de



Biobauernhof Hofbauer in Großbergerdorf/Pemfling

Durch Hofschlachtung wird kein Transport und kein Stress für's Tier verursacht, sondern bietet verantwortungsvollen Fleischgenuss. Der Hof bietet Bio-Eier von „Wanderhühnern“, Bio-Eiernudeln, Bio Dry Aged Rind und Schweinefleisch, selbstproduzierte Wurstwaren und Geräuchertes, Bio-Kartoffeln und in den Sommermonaten Bio-Feingemüse. Spezielle Wünsche können vorbestellt und abgeholt werden. Verkauf auch 24 Stunden am Verkaufsautomaten am Betrieb bei der Familie Bucher Martin und Aschenbrenner-Bucher Claudia, Blumenstraße 6a, 93482 Großbergerdorf/Pemfling, Tel: 09971/200686, Claudia Mobil: 0160 - 90391822, Martin Mobil : 0171/4105476



Die Saatenbauerei in Hof/Cham

Sonderkulturen sind eine Leidenschaft von Frau Katrin Betz. Die beeindruckenden Blüten und kräftigen Farben hatten es ihr angetan und sie hat sich auf den Anbau von Blaumohn und Öllein spezialisiert. Die Saaten werden durch eine eigene Ölpressen zu Speiseöl veredelt – natürlich kaltgepresst, um die hochwertigen Inhaltsstoffe zu bewahren. Das sind kaltgepresste Öle wie Leinöl, Mohnöl und Rapsöl. Dazu sind auch Blaumohnsamen und Leinsamen erhältlich. Die Saaten-



bauerei, Katrin Betz im Neubruchweg 11, 93413 Cham, Tel: 0157-58850058, E-Mail: katrin@diesaatbauerei.de

Produkte in Supermärkten der Region erhältlich

LandGenuss Bayerwald Produkte sind in den Märkten REWE Bortar in Cham, EDEKA Aschenbrenner in Lam und im Raiffeisen RegioMarkt in 93458 Eschlkam erhältlich. Eine Filiale dieses RegioMarktes hat nun auch in 93444 Bad Kötzing im Raiffeisen Fachmarkt in der Lamer Straße 16 eröffnet.



Ehrensache Fördermitglied

Die Mitglieder werben durch ihre Präsenz gegenseitig und für die Produkte und dazu gehören nun auch Fördermitglieder, denn dieses Konzept „LandGenuss Bayer-

wald“ ist so eine geniale Einrichtung für die Entwicklung der Region und gesunde Ernährung, dass man sich guten Gewissens dafür einsetzen kann. Es ist sozusagen eine Ehre, Fördermitglied von LandGenuss Bayerwald zu sein. Solidarität und Gemeinsinn machen Freude und unterstützen das konstruktive Miteinander von Mitgliedern!

Ausführliche Informationen findet man unter: www.land-genuss.bayern

Red. Ökona





LandGenuss Bayerwald e. V.

Landshuter Straße 1e
93444 Bad Kötzing
+49 (0) 9941 9085-77
info@land-genuss.bayern

Willkommen im Natur- & Wellnesshotel Brunner Hof

Kulinarischer Genuss und erholsame Entspannung in Arnschwang im Bayerischen Wald

Das Hotel und sein Restaurant mit dem idyllischen Biergarten laden dazu ein, sich auf eine kulinarische Reise durch den Bayerischen Wald zu begeben. Unter der Leitung von Küchenchef Florian und seinem talentierten Team entstehen wahre Gaumenfreuden aus den besten regionalen Produkten von den Betrieben des Netzwerkes „LandGenuss Bayer-

Wellnessoase auf über 2000 Quadratmetern

Der Brunner Hof ist nicht nur ein Hotel, sondern ein echter Familienbetrieb, der seit Jahren Gäste aus nah und fern willkommen heißt. Direkt am Ufer des Flusses Chamb gelegen, bietet das Hotel nicht nur kulinarische Höhepunkte, sondern

den Ausblick und Wohlfühlatmosphäre, die ihresgleichen sucht. Auch Tagesgäste sind herzlich willkommen und dürfen sich von der umfangreichen Wellnesswelt verwöhnen lassen.

„Green Sign“ Zertifikat für Umweltschutz und Ressourcenschonung

Der Brunner Hof legt großen Wert auf Nachhaltigkeit. Aus diesem Grund wurde ihm im Jahr 2023 das begehrte „Green Sign“ Zertifikat, das die Bemühungen um Umweltschutz und Ressourcenschonung würdigt, verliehen. Dieses Jahr kommt ein weiterer Meilenstein hinzu: Ein großes Sonnenkraftwerk soll entstehen, um das Hotel zu 80 % energieunabhängig und zu 100% Co2 frei zu machen - ein Beitrag zu einer nachhaltigen Zukunft.

Gesundheit und Wohlbefinden

Neben den verschiedenen Körperbehandlungen und Massagen im naturSPA, haben die Hotelgäste auch die Möglichkeit, sich von der Heilpraktikerin Monika Bräu im Haus beraten zu lassen. Ihr fundiertes Wissen in den Bereichen Gesundheit und Wohlbefinden trägt dazu bei, dass der Aufenthalt im Brunner Hof nicht nur eine kulinarische, sondern auch eine ganzheitliche Erfahrung wird. Familie Brunner sowie alle Mitarbeiter laden herzlich dazu ein, die harmonische Verbindung von Natur, Kulinarik und Wellness im Brunner Hof zu erleben, in der einzigartigen Atmosphäre des Familienhotels.

Red. Ökona



Der Innenhof mit den Kräuterbeeten

wald“. Die Verwendung von frischen Kräutern aus dem hauseigenen Kräutergarten verleiht jedem Gericht eine einzigartige Note und unterstreicht den Anspruch des Hauses an Qualität und Nachhaltigkeit. In den Restaurants werden traditionelle Schmankerl, aber auch moderne, ernährungsbewusste Gerichte serviert. Natürlich wird auf den Lauf der Natur geachtet und Spezialitäten passend zur Saison und den Jahreszeiten angeboten. Ein Renner ist schon eine Art Tradition: immer montags gibt es Kesselfleischessen vom Buffet wie zu Omas Zeiten. Zum gemütlichen Frühstück, Mittag- oder Abendessen (täglich – sonntags & feiertags mit gschmackigen Braten) sind Sie im Brunner Hof an der richtigen Adresse.

auch die Möglichkeit, die Seele baumeln zu lassen und dem hektischen Alltag zu entfliehen. Die Wellnessoase auf über 2000 Quadratmetern verspricht pure Erholung. Das Saunadörfel und der Sky-Infinity-Pool bieten einen atemberauben-



Das Restaurant im Hotel



NATUR- & WELLNESSHOTEL
BRUNNER HOF

Foto oben: Das Brunner-Team mit Chef Andreas Brunner, seinen Söhnen Andreas mit Helena und Levi, sowie Florian mit Veronika und Elias freuen sich auf Ihren Besuch!



Für Infos, Eindrücke und Buchung einfach den QR Code scannen!



Buchen Sie jetzt Ihre Auszeit vom Alltag!

Übernachtung:

Verwöhntage

2 Übernachtungen | Wohlfühl-Halbpension | Nutzung naturSPA | Wunschmassage 35 Min.

ab € 315,- pro Person
im Naturzimmer Lavendel

Tageswellness:

Kleine Auszeit

Frühstück | Nutzung naturSPA | Teilkörpermassage 35 Min.

€ 139,- pro Person
buchbar von Montag bis Donnerstag

Natur- & Wohlfühlhotel Brunner Hof OHG ****

Kirchgasse 13
93473 Arnschwang
Bayerischer Wald

www.brunner-hof.de

Telefon +49 9977 257
email info@brunner-hof.de



Die Ökokiste DonauWald

Bio-Lieferservice & Bioladen

Neuer Standort und erweitertes Sortiment

Die frühere Ökokiste Kößnach expandierte und wurde zur Ökokiste DonauWald. Die Produktqualität und das Lieferkonzept haben sich nachhaltig bewährt. Im Sommer 2023 ist auch ein großer Bioladen im beschaulichen Örtchen Saulburg dazugekommen, wenige Kilometer von Straubing entfernt. Dorthin ist nämlich der erfolgreiche Bio-Lieferservice in einen Neubau umgezogen und eröffnete zugleich einen großen, vielfältigen Bioladen. Der Neubau wurde natürlich nach ökologischen Gesichtspunkten u. a. mit großer PV-Anlage errichtet.

Viel mehr Vielfalt als früher in Kößnach

Wer die Vielfalt der regionalen Bio-Erzeuger kennenlernen will, kann in Saulburg entspannt durch die Regale schlendern, sich vom Angebot inspirieren lassen und an der Theke vielleicht den ein oder anderen Käse probieren.

„Wir hatten bereits in Kößnach einen kleinen, feinen Hofladen. Diesen mussten wir jedoch 2020 platzbedingt schließen. Für uns war aber klar: in Saulburg wird es auf alle Fälle wieder einen Bioladen geben“, erzählen Martina Kögl und Johannes Kaufmann, die Inhaber der Ökokiste DonauWald. Auf der 200 m² Ladenfläche kann nun noch mehr Vielfalt angeboten werden als früher in Kößnach. Lieferservice und Bioladen gehen dabei Hand in Hand. „Durch die Planung des Bioladen-Sortiments haben wir viele neue Artikel ins Sortiment aufgenommen, die natürlich auch über den Lieferservice bestellt

werden können. Im Gegenzug profitiert der Bioladen vom Lieferservice, was die Frische der Ware betrifft“, erläutern die beiden.

Produkte von regionalen Bio-Erzeugern und bekannten Bio-Pionieren

Frische & Vielfalt vom Biolandhof Wiethaler aus Kößnach, Gemüse von Justland und Franz Ingerl aus Straubing, Milch & Käse vom Biohof Berl aus Ascha, Linsen & Hirse vom Biohof Huber aus Atting, Backwaren aus Straubing u. v. m.

Viele regionale Bio-Erzeuger gehören teils schon seit Jahrzehnten zu den Lieferanten der Ökokiste DonauWald. Produkte von bekannten Bio-Pionieren vervollständigen das Sortiment. An der großen Theke gibt es Bio-Fleisch und -Wurst aus Niederbayern, frische Backwaren der Biobäckerei Wagner bei Passau und – sobald die Backstube nach dem Brand wieder nutzbar ist – auch wieder Backwaren von Arthur Hartl aus Straubing sowie eine große Käse-Auswahl.

100% bio und einfach wertvoll

„Auch für den Bioladen gilt das Motto, das für uns als Ökokiste e.V.-Verbandsmitglied sowieso immer gilt: 100% bio und einfach wertvoll. Deshalb ist uns eine persönliche Beratung im Bioladen sehr wichtig“, sagt Ladenleiter Martin Böhme. Hintergrundinfos zur Herkunft der einzelnen Produkte können genauso gegeben werden wie die Antwort auf die Frage, wie sich Nachhaltigkeit und das Angebot von Bio-Südfrüchten überhaupt vereinbaren lassen. „Das sind natürlich sehr viele Informationen, die das Bioladen-Team zu beantworten weiß. Intensive Schulungen wurden höchst interessiert aufgenommen und so können alle zu den vielen Fragen über die Produkte gerne kompetente Auskunft geben“, ist sich Herr Böhme sicher.



„Wir freuen uns über jeden, der bei uns vorbeischaut“, erklärt Martina Kögl abschließend. „Denn im Grunde ist bei unserer großen Auswahl für jeden etwas mit dabei!“ Und damit hat Frau Kögl auch recht. Ein Besuch des neuen Ladens in Saulburg lohnt sich allemal, denn die Ökokiste DonauWald repräsentiert Bio-Kompetenz bereits seit Jahrzehnten.

Und übrigens: Noch einfacher beim Lieferservice bestellen kann man jetzt mit der Ökokiste DonauWald App!

Noch mehr Infos unter
www.oekokiste-donauwald.de

Red. Ökona

25 Jahre Bio-Lieferservice

Die Ökokiste DonauWald in Saulburg ist der lebendige Beweis dafür, dass Nachhaltigkeit und Genuss Hand in Hand gehen können. Mit ihrem Motto „Frische & Vielfalt, ohne Umwege“ liefert der Bio-Lieferservice in Niederbayern & der Oberpfalz seit über 25 Jahren ökologische Lebensmittel direkt vor die Haustür.

Was geliefert wird, entscheidet der Kunde: regelmäßige Abokisten sind genauso möglich wie einzelne Bestellungen nach individuellen Kundenwünschen. Das Sortiment reicht dabei von frischem Obst & Gemüse über Fleisch & Wurst regionaler Metzgereien sowie Käse bis hin zu allem,



was für die Speisekammer benötigt wird – jedes Produkt 100% Bio-zertifiziert. Dabei legt die Ökokiste besonderen Wert auf regionale Anbieter, mit denen sie langjährige Partnerschaften pflegt. Auch namhafte Bio-Hersteller finden ihren Platz im Sortiment.

Die Ökokiste DonauWald ist nicht nur grün im Herzen, sondern auch in der Praxis. Mit ökologischer Tourenplanung (pro Haushalt werden nur ca. 2,5 km gefahren) und Mehrweg-Pfandkisten sorgen sie für eine ressourcenschonende Lieferung. Um das Ganze abzurunden, setzen sie auf 100% Naturstrom, teils aus der eigenen PV-Anlage. In Regensburg werden die Ökokisten per Lasten-E-Bike ausgefahren. Seit Juli 2023 ergänzt ein Bioladen in Saulburg den Lieferservice.

Bestellen Sie bequem per APP!

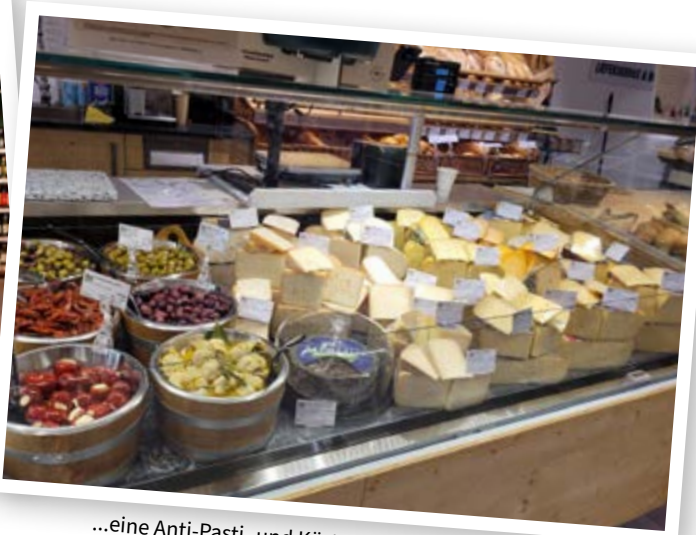
Ab sofort können Sie Ihren Einkauf mit unserer App noch einfacher erledigen. Egal ob regelmäßige Ökokiste oder der Wocheneinkauf, ganz ohne Abo: wie gewohnt liefern wir alles direkt zu Ihnen nach Hause! Und die App kann noch mehr: kontaktieren Sie uns direkt bei Fragen, erfahren Sie mehr über unsere regionalen Lieferanten und nutzen Sie unsere Rezeptesammlung. Einfach den QR-Code scannen und App herunterladen!



Ökokiste DonauWald • Am Kreuzfeld 1 • 94344 Saulburg • Tel. 0 94 28 / 94 95 33 • info@oekokiste-donauwald.de • www.oekokiste-donauwald.de



Im Laden der Ökokiste gibt es unter anderem...



...eine Anti-Pasti- und Käsetheke mit Köstlichkeiten

Ist Rapsöl ein Superfood?

Raps wurde früher hauptsächlich aus Gründen des Ackerbaus kultiviert und hat von Lampenöl bis zum Viehfutter unterschiedlichen Zwecken gedient. Doch in den letzten Jahrzehnten hat das Einsatzgebiet des Raps einen Wandel vollzogen. Nicht nur als Viehfutter und Industrierohstoff sowie in der Kosmetikindustrie – auch in der Küche ist Rapsöl nicht mehr wegzudenken.

Der Omega-3-Star unter den heimischen Pflanzenölen

Rapsöl hat ein Omega-6-zu-Omega-3-Verhältnis von 3:1, sodass es das ideale Fettsäureprofil besitzt. Vor allem deshalb gilt es auch als eines der gesündesten Speiseöle in der Küche. Unser Herz dankt uns für die Verwendung des goldenen Öls: der hohe Gehalt der einfach ungesättigten Ölsäure Omega-3 hat einen posi-

ven Einfluss auf den Cholesterinspiegel und senkt damit das Herzinfarktrisiko. Ein Esslöffel Rapsöl beinhaltet außerdem ganze 3 mg Vitamin E, die bereits 1/5 des Tagesbedarfs decken. Vitamin E ist zum Schutz vor freien Radikalen im Körper sehr wichtig.

Auf Kaltpressung achten

Rapsöl gibt es in verschiedenen Qualitäten. Das raffinierte Rapsöl ist dabei am günstigsten. Es enthält allerdings kaum mehr Vitamine und ungesättigte Fettsäuren, sodass es seiner tollen Eigenschaften beraubt wurde.

Das kaltgepresste Rapsöl der 1. Pressung, so auch das Bayola Rapsöl, wird hingegen so schonend gewonnen, dass alle wertvollen Eigenschaften erhalten bleiben. Es schmeckt fein nussig und passt hervorragend zu Salaten, kalten Speisen, Marina-

den und kann sogar bis 180 Grad Celsius erhitzt und damit zum Kochen und Dünsten verwendet werden.

Macht Rapsöl schön?

Kaltgepresstes Bio-Rapsöl ist nicht nur gesund – es erhält auch unsere natürliche Schönheit! Als Hautpflegeöl oder Basis in Hautcremes schützt es die Haut vor freien Radikalen, optimiert den Feuchtigkeitshaushalt und wehrt UV-B-Strahlung ab.

So zählt das kaltgepresste Rapsöl ohne Zweifel zu den heimischen Superfoods und sollte in keiner Küche bzw. in keinem Kosmetikschrank fehlen.

Noch mehr Infos unter www.bayola.de

Das Bayola Bio-Rapsöl findet man auf www.mein-regionalmarkt.de und in gut geführten Naturkostläden!

Red. Ökona

Bayola
Rapsöl



BAYERISCHES BIO RAPSÖL

„Qualität mit Heimat“

- kaltgepresst, aus der 1. Pressung
- bestens geeignet für Salate und die kalte Küche
- bis 180° C einsetzbar
- natürliches Vitamin E
- cholesterinfrei
- optimales Fettsäuremuster
- hoher Anteil an wertvollen Omega-3-Fettsäuren
- höhere Ergiebigkeit als raffinierte Speiseöle
- garantiert bayerische Herkunft



Solidarische Landwirtschaft

Wissen, wo die Lebensmittel herkommen

Bürger:innen sind sensibler geworden, wenn es um die Herkunft von Lebensmitteln geht. Bei einer Mitgliedschaft in einer Solidarischen Landwirtschaft sind die Mitglieder quasi bei der Produktion mit dabei, kennen den Landwirt und die Felder und können auch gerne vor Ort mitarbeiten. Jedenfalls erhalten sie erntefrisches Obst und Gemüse für sich und ihre Familie. Es ist einfach ein anderes, besseres Gefühl, wenn man bei Pflanzung, Wachstum und Ernte mit dabei ist und es gibt ein intensiveres Genusserlebnis bei der Zubereitung

„Bieterrunden“ für Interessenten einer Mitgliedschaft

Anfang des Jahres finden dazu bei den SoLaWis sogenannte „Bieterrunden“ statt. Wer mitmachen will, hat dann die Möglichkeit, bei einer SoLaWi in seiner Umgebung, um einen freien Platz nachzufragen. Auskünfte über freie Plätze erteilen aber auch gerne die Öko-Modellregion-Manager des Landkreises Regensburg.

Stadt-Depot im Getränkemarkt Hausler
Hermann-Geib-Str. 14, Regensburg.
www.solawi-ferni.de

Die Landwirtschaft der **SoLaWi Jura e. V.** gibt es seit 2021 und ist in der Nähe des Nittendorfer Waldkindergartens gelegen.
www.solawi-jura.de

SoLaWi im Hesperidengarten bei Wenzenbach. Ein Hofcafé für Mitglieder und Interessierte wird im Frühjahr 2024 eröffnet.
www.hesperidengarten.de/solawi



Die Gemüsevielfalt der SoLaWi Jura - Foto Philipp Atzler



Sophie und Michael von der SoLaWi Ferni – Foto Daniel Delang, Öko-Modellregionen Bayern

und beim Essen. Wenn Verbraucher ein gewisses Bewusstsein dazu haben, bietet sich die Mitgliedschaft in einer SoLaWi auf jeden Fall an!

Was zeichnet eine Solidarische Landwirtschaft aus?

Solidarische Landwirtschaft bedeutet eine Verbindung von Landwirt/Gärtner und Verbraucher. Die Vorteile für die Betreiber sind ein fester Abnehmerkreis, welcher die Kosten und Risiken mit ihnen teilt. Auf die Teilnehmer wartet eine vielfältige, saisonale Ernte. Hierfür zahlen alle Teilnehmenden monatlich einen fixen Betrag. „Bei dieser Form der Kooperation gewinnen alle: Die Erzeuger haben Planungssicherheit und faire Preise, die Verbraucher erhalten gesunde regionale Lebensmittel und die Natur profitiert von nachhaltiger Bewirtschaftung“, so die Öko-Modellregion-Manager Monika Ernst und Julius Kuschel.

Ein Überblick der SoLaWis im Gebiet der Öko-Modellregion Stadt.Land.Regensburg

Die **SoLaWi Tiefbrunn** bei Mintraching war die „erste“ SoLaWi im Landkreis und ist zugleich Bio-zertifiziert.
www.tiefbrunner-hofladen.de

Die **SoLaWi Tegernheim** baut mittlerweile im fünften Jahr erfolgreich zahlreiche Gemüsesorten an.
www.solawi-tegernheim.de

Die **SoLaWi Kareth/Lappersdorf (SoLaWiR)** wird als Verein geführt. Ein großer Vorteil ist auch hier die Stadtnähe zu Regensburg.
www.solawir.de

Die **SoLaWi Ferni** bei Regenstauf befindet sich mittlerweile im sechsten Anbaujahr. Zusätzlich zum hofeigenen Gemüse gibt es eine wöchentliche Lieferung in das

Natürlich gibt es SoLaWis auch in anderen Regionen des Ökona Erscheinungsgebietes. Interessenten mögen sich bei den Landratsämtern informieren.



Region
Regensburg

Red. Ökona

Kontakt:

Öko-Modellregion-Team des Landkreises Regensburg:

Julius Kuschel

☎ +49(0)9414009-168

✉ Oekomodellregion@lra-regensburg.de

Monika Ernst

☎ +49 (0)941 4009-865

✉ monika.ernst@lra-regensburg.de

Elke Oelkers

☎ +49 (0)941 507-5317

✉ Oelkers.elke@regensburg.de

Christian Philipps

Bäcker und Konditor aus Leidenschaft

Um Mitternacht sind die Öfen heiß und die Teige zum Backen bereit. Um fünf Uhr verlassen die ersten Backwaren herrlich duftend die Backstube in Waldmünchen und machen sich auf den Weg an die eigenen Verkaufstheken und in den Paketversand nach Deutschland, Österreich und in die Schweiz. Sie machen sich aber auch auf den Weg in viele Sternerestaurants. „Das Brot ist Weltklasse“ sagt Tim Raue in Berlin über Philipps Signature-Brot, den 360°Laib.

Das genaue Rezept ist natürlich ein Geheimnis

Gebacken wird das Brot, wie alles andere in der Bäckerei Philipps, konsequent aus regionalen Zutaten, extra heiß, extra lange und zweimal. Über 36 Stunden dauert es, um aus Vorteig, Sauerteig und Aromastück einen 360°Laib-Teig zu bekommen. Der Herstellungsprozess des 360° Brotlaibs ist zeitaufwendig, aber es lohnt sich. Der Teig wird sorgfältig geknetet und im Anschluss alle 45 min gezogen und gefaltet, nach weiteren 6 Stunden wird gebacken. Das Brot punktet mit dem vollen Sauerteiggeschmack. „Je ursprünglicher die Herstellung, desto besser Geschmack und Bekömmlichkeit. Dafür sorgen selbstgezüchtete Sauerteige und lange Reifezeiten“, erklärt Christian, der schon als Kind in der elterlichen Backstube stand.

Konsequent nachhaltig

Christians Überzeugung ist es, dass möglichst alles, was er verarbeitet, konsequent nachhaltig produziert und geliefert wird. Das ist dem Mitglied beim Netzwerk „LandGenuss Bayerwald“ und „FREAKSTOTABLE e.V.“ sehr wichtig. Nichts wird verschwendet: wenn trotzdem etwas

übrigbleibt, wird es entweder für einen guten Zweck an die Malteser und die Chamer Tafel verschenkt oder darf gar zu einem eigenen Destillat werden. Nicht verkauftes Brot wird eingemaischt und zu einem „360° Brotbrand“ bei der Destillerie Liebl in Bad Kötzing gebrannt. Keines der vorwiegend aus biologischer Landwirtschaft stammenden Zutaten soll einen langen Anfahrtsweg hinter sich haben.

Wichtigste Zutat für Christian ist „Zeit“

Seine Sauerteige brauchen viel Zeit. Aus Vorteig, Quellstück oder Kochstück entstehen Teige, die anschließend entweder im Holzofen oder im Ofen auf Steinplatten mit präziser Temperaturkontrolle gebacken werden. Sein Wissen gibt Philipps gerne in Workshops weiter. Es ist ihm ein großes Anliegen, dass viele von seinem Wissen und Können profitieren und so richtig guten Broten der Weg auf die Tische geebnet wird. Ob in der Sternegastronomie oder auf dem heimischen Tisch: richtig gutes Brot muss es sein!

Christian Philipps ist ein leidenschaftlicher Genussmensch

Schon als kleiner Junge war ihm klar, in welche Richtung sein Leben gehen soll: „Flott mit der Schule fertig werden, dann Bäcker und Konditor sein!“, erzählt Christian. Nach seiner Ausbildung arbeitete er in mehreren Betrieben bundesweit, bis er die Meisterschule in Köln absolvierte. Durch einen glücklichen Zufall konnte er in seiner neuen Heimat Waldmünchen eine Handwerksbäckerei mit 175-jähriger Tradition übernehmen. Sein Lebenstraum ging in Erfüllung. Seither entwickelt er den Betrieb mit seinem Team stets weiter.

Kuchen, Torten, Schokoladen, Marmeladen usw.

Als Konditor arbeitet er genauso kreativ und engagiert wie als Bäcker. In seinen Läden „überfällt“ die Kunden eine Vielfalt an leckeren Produkten, die man alle mal probieren sollte.

Der Chamer Kaffeeröster, Jürgen Wittmann, arbeitet seit Anbeginn mit Christian zusammen. Die beiden beliefern sich gegenseitig einerseits mit Kaffee für Ausschank und Wiederverkauf und andererseits mit Schokoladen und Aufstrichen zum Verkauf. Mit neuen Ideen inspirieren sie sich gegenseitig zum Wohle ihrer teilweise gemeinsamen Kunden. Auch der EDEKA-Partner Matthias Kreuziger aus Eschlkam bietet die Backprodukte der Bäckerei Philipps an und nutzt die kooperative Zusammenarbeit zu gemeinsamen kreativen Gesprächen und für neue Ideen.

Christian Philipps Brote und alle weiteren Produkte finden Sie im Hauptgeschäft in Waldmünchen in der Schulstraße 19 oder in der Chamer Filiale in der Fuhrmannstraße 11. Bestellen Sie Backwaren ganz einfach vor unter Tel.: +49 9972 1329 oder im Online-Shop unter www.baekerei-philipps.de

Viele weitere Infos unter
www.baekerei-philipps.de
Facebook: @Bäckerei Philipps
Instagram: @baekerei_philipps

Redaktion Ökona



Christians Konditor Leckereien



Der 360°Brotteig wird sorgfältig geknetet



Philipps Schokolade mit fairen Zutaten





An der Gebäcktheke im Laden Cham



Christian Philipps strahlt, wenn er frisches Brot ausliefert

Spezialitäten-Brennerei & Whisky Destillerie Liebl GmbH
 Jahnstraße 11-15 · 93444 Bad Kötzing
www.brennerei-liebl.de · www.coillmor.com

Der Verein FREAKSTOTABLE e.V. steht für absolute Qualität, garantierte Nachhaltigkeit und striktes Erhalten regionaler und sortentypischer Spezialitäten.

Das Ziel ist es, sich gegenseitig zu unterstützen, anzuregen, zu inspirieren und Innovationen und Informationen auszutauschen. Der Teamspirit aller soll neue Dimensionen erhalten. Mehr Infos im Internet unter www.freakstotable.de

Philipps-Partner EDEKA Kreuziger mit kreativem Service

Der Inhaber Matthias Kreuziger konnte nach umfangreicher EDEKA-Karriere den Markt in Eschlkam übernehmen. Er ist immer auf der Suche nach dem Besonderen, z.B. gemäß dem Motto „Backen, wie zu Omas Zeiten“ und so entstand auch die



Zusammenarbeit mit Christian Philipps, dessen Produkte er u.a. anbietet. Ein Lieferservice an Privat, Gaststätten sowie Hotels für Feierlichkeiten aller Art unterstreicht die sehr freundliche Kundenorientierung.

Ein besonderes Highlight ist der Plattenservice der Frischeabteilung: Braten, Wurst sowie Fisch werden frisch auf Brotzeitplatten mit Häppchen, Brotzeitbrezen u.v.m. belegt.

Edeka Kreuziger | Matthias Kreuziger
 Im Gewerbegebiet 28, 93458 Eschlkam
 ☎ 09948 955460
 ✉ edeka-kreuziger@web.de
 Fax 09948 955459



REGIONALES HANDWERK
 TRANSPARENZ
 QUALITÄT & INDIVIDUALITÄT
 LEIDENSCHAFT



- ☞ Kaffee-, Espresso Vielfalt
- ☞ Zubehör und Geräte
- ☞ Schokoladen, Tees
- ☞ Regionale Produkte
- ☞ Individuelle Geschenke
- ☞ Führungen, Kurse
- ☞ Konzepte für Gastro & Gewerbe
- ☞ Private Label
- ☞ Online Shop

Jürgen Wittmann
 Marktplatz 2 | 93413 Cham
 Tel. 0171 – 9335936
www.kaffeerosterei-chamer-land.de



Ein Ausflug in die Nationalparkregion Zwiesel

Kultur, Wellness und Naturerlebnisse hinter dem Großen Arber

Das große Waldgebiet um den Großen Arber ist eine natürliche Grenze, die den Oberen und den Unteren Bayerischen Wald voneinander trennt. Von Lohberg nach Bayerisch Eisenstein fährt man über den Brennes als höchste Stelle mit 1.034m über Normalnull. Es ist quasi eine Pass-Straße, die auch von der Oberpfalz nach Niederbayern führt. Aufgrund dieses

Zwieseler Glas weltbekannt

Die Firma **Zwiesel Glas** (ehem. Zwiesel Kristallglas AG) wurde 2017 zum „Weltmarktführer Champion“ im Segment Hotellerie und Gastronomie gekürt – um nur eine der herausragenden Zwieseler Glasmanufakturen zu nennen. Der Werksverkauf in Zwiesel lädt zum Bummeln und Shoppen ein. Besucher haben auch die Möglichkeit, hinter die Fassaden zu blicken: am Schauofen präsentieren die Glasmacher allen Zuschauern ihr traditionelles Handwerk live.

den Werksverkauf auf dem Produktionsgelände zu besuchen oder an einer Hüttenbesichtigung teilzunehmen.

Die **Rotwaldglashütte** ist ein Familienbetrieb und gilt als gemütlicher Treffpunkt am Glasofen bei Musik und Brotzeit. Alle Interessierten und Neugierigen, ob jung oder alt, werden hier hautnah an die gesamte Bandbreite der Glasverarbeitung herangeführt und können zu bestimmten Terminen sogar selbst unter Anleitung eines Glasmachers eine Glaskugel blasen.

Bildungszentren für Glas in Zwiesel

Schon seit 1305 ist Zwiesel ein Zentrum der Glastradition und bietet mit der Glasfachschule Zwiesel eines der ältesten Bildungszentren für Glas in Deutschland. Mit den drei Schultypen der Fachschule, Berufsfachschule und Berufsschule erschließt die Glasfachschule jungen Menschen ein vielfältiges Bildungsangebot. Als international anerkanntes Kompetenzzentrum bietet die Schule ein umfassendes Wissensspektrum rund um



Im Glasmuseum Frauenau erleben Sie Glas wie noch nie zuvor. Foto: Tom Wundrak

ausgedehnten Waldgebietes haben sich eigene Wirtschaftsräume gebildet. Früher war das aufgrund der wenig ausgebauten Verkehrsinfrastruktur noch viel extremer. Jetzt führen gute Straßen auch über Bodenmais oder Regen nach Zwiesel, dem Zentrum für handwerkliche Herstellung von Gläsern. So kann man z.B. der „Glasstraße“ folgen. In Ostbayern zählt sie zu den schönsten Ferienstraßen Deutschlands. Auf rund 250 Kilometern führt sie durch die beiden Ferienregionen Oberpfälzer Wald und Bayerischer Wald. Taucht ein in die faszinierende 700-jährige Glastradition, die sich mit Kunst und Kultur zu einem abwechslungsreichen Ausflugs- und Urlaubserlebnis verbindet!

Ein weiteres Vorzeigebispiel ist die **Kristallglasmanufaktur Theresienthal GmbH**. Das Unternehmen blickt auf eine erfolgreiche lange Geschichte zurück, in der es auf internationalen Ausstellungen zahlreiche Preise gewonnen und europäische Königshäuser sowie den russischen Zarenhof mit Glasprodukten beliefert hat. Das Theresienthaler Glas wird nach wie vor ausschließlich in Handarbeit hergestellt. Besucher sind herzlich eingeladen,



Eine Skulptur-Begegnung in den Gläsernen Gärten. Foto: Sven Bauer



Hinter dem Großen Arber liegt das Glaszentrum Zwiesel

dieses wertvolle Material der Zukunft. Glas ist ein Werkstoff der Kunst, der Industrie und des Handwerks, ob in Fenstern, am gedeckten Tisch, als Behälter, Smartphone, Lichtwellenleiter oder Linse in Objektiven.

Informationstage für Interessenten

Die *Glasfachschule Zwiesel* lehrt sowohl das Brennen, Formen und Gestalten als auch die Abläufe der Produktion der Glasherstellung und -bearbeitung. An den Informationstagen am 19.02., 18.03. oder 15.04.2024 jeweils von 10:15 – 12:30 Uhr

finden Sie spannende Infos und Einblicke in die Aus- und Weiterbildungsangebote der Glasfachschule Zwiesel. Anmeldung unter 0992284440 oder per E-Mail an info@glasfachschule-zwiesel.de | Infos: www.glasfachschule-zwiesel.com

Glasmuseum & Gläserne Gärten

Besonders sehenswert ist auch das staatliche *Glasmuseum Frauenau*. Rund um das Museum und zwischen der *Glashütte*

Eisch und dem *Werkstatt- und Atelierviertel Moosau*, dem Areal der früheren Glashütte Poschinger, erstrecken sich die *Gläsernen Gärten*. Über 30 Großskulpturen aus Glas, geschaffen von renommierten Glaskünstlern, finden sich hier. Ob Sommer oder Winter, die faszinierenden gläsernen Kunstwerke wirken immer wieder anders

und laden das ganze Jahr über zu einem Spaziergang ein. Ein großer Abenteuerspielplatz mit vielen Möglichkeiten zum Spielen und Toben bietet auch für die Kinder eine Menge Spaß.

Internationale Exponate

Das *Glasmuseum Frauenau* zeigt eine stattliche Sammlung einzigartiger Exponate von internationalem Rang, die Kunst und Handwerk miteinander verbinden. Die erste Abteilung ist eine Zeitreise durch mehrere Jahrtausende der Glasherstellung. Von Mesopotamien und Ägypten führt der Weg bis hin zur modernen Glasgestaltung und zur maschinellen Glasproduktion der Gegenwart. Ein symbolischer Schmelzofen bildet das Zentrum des zweiten Rundgangs. Hier kann der Besucher den Arbeitsprozess in einer Glasmanufaktur nachvollziehen.

Beeindruckend ist die Sammlung der modernen Glaskunst, die mit zahlreichen Werken nationaler und internationaler Künstler glänzt.

Öffnungszeiten: Dienstag bis Sonntag sowie an Feiertagen 9 – 17 Uhr. Mehr Infos: www.glasmuseum-frauenau.de oder Mail an post@glasmuseum-frauenau.de

**technology
craft
design
glass**

Zp
GLASFACHSCHULE ZWIESEL
Das kreative Ausbildungszentrum
für Glas in der
Glasregion Bayern-Böhmen

Glasgestaltung
Weiterbildung Fachschule
Produktdesign
Innenarchitektur
Beleuchtungen
Behälterglas
Gedeckter Tisch
Kunsthandwerk
Schmuck

**Kreative
Handwerksberufe**
Berufsfachschule
Produktdesign
Glasapparatebau
Glasblasen
**Glas- und
Porzellanmalen**
Glasmachen
Glasschleifen
Glasgravieren
Flachglas veredeln

info@glasfachschule-zwiesel.de



Das Glasmuseum macht dem Namen alle Ehre. Foto: Florian Eichinger

Die „Pflichtlektüre“ Waldmuseum

Wer im Bayerischen Wald lebt oder als Tourist zu Gast ist, beginnt einen Kultur Ausflug am besten im Waldmuseum, das im Kulturzentrum Zwiesel zu finden ist.

Dort bestaunen die Besucher auf drei Stockwerken mit 1.200 m² die Kulturgeschichte des Bayerischen Waldes. Auf zeitgemäße Art und Weise wird dort der Wald als Lebensraum für Mensch und Tier präsentiert und beleuchtet. Ein eindrucksvolles Urwald-Diorama mit original Baumriesen und präparierten Tieren gewährt Einblick in die heimische Tier- und Pflanzenwelt. Von dort geht es weiter durch das Reich der Pilze und den Lebensraum von Wiesen-, Wald- und Heckentieren. Eine begehbare kleine Waldhütte inmitten des Museums zeigt hautnah das Leben der Waldhirten.



Im Waldmuseum bestaunen Sie u.a. die „Holz-hauer“ Hütte. Foto: Nicola Möll

Abwechslungsreiche, volkskundliche Sammlungen erinnern an das Leben und die Arbeiten der Menschen in und mit dem Wald bei ihren traditionellen Handwerksberufen der Holz- und Glasverarbeitung.

Das Museum erzählt vom Glas bis zum Schnupftabak

Exponate aus Zwieseler Glashütten erzählen von der aufwändigen Kunst des Glasmachens, die ja fundamental zur Geschichte des Bayerischen Waldes gehört. Zu den Raritäten der Ausstellung zählt auch das raumfüllende Miniatur-Glasmacherdorf, das Ende der 1960er Jahre mit viel Liebe zum Detail von einem heimischen Schnitzer gefertigt wurde.

Die drittälteste Apotheke im Bayerischen Wald stand einst am Zwieseler Stadtplatz, heute kann sie mit der dazugehörigen Kräuterkammer im Museum besichtigt werden. Auch dem Schnupftabak ist eine eigene Abteilung gewidmet. Die Zwieseler Glas-Tage und weitere Sonderausstellungen laden immer wieder neu zum Besuch ein.

www.waldmuseum.zwiesel.de

Das schönste Saunadorf im Bayerischen Wald

Nach den kulturellen Erkenntnissen und Erlebnissen im Waldmuseum können Besucher den Tag ganz entspannt in der Sauna oder im Zwieseler Erholungsbad ausklingen lassen.

Die Bayerwald-Sauna Zwiesel bietet ihren Gästen auf ca. 1.500 m² Fläche fünf verschiedenen Saunen für jeden

Sauniertyp sowie ein Gradierwerk für Inhalation, eine Sprühnebelarkade, ein Solebecken und einen Saunagarten zum Entspannen und Erholen. Im Mittelpunkt des Saunadorfes steht das 34°C warme Solebecken, gefüllt mit zweiprozentiger Sole aus Bad Reichenhall. Das 4x4 m-PVC-Becken ist freistehend gebaut und verfügt über eine Massagestation mit vier Düsen. Dieses Warmbecken ist vor allem zum Relaxen nach der Sauna gedacht und kann eine effiziente Wirkung bei Erkrankungen der Atemwege zeigen. Nach

Das Waldmuseum in Zwiesel
Foto: Stadt Zwiesel



einem Aufenthalt im Solebecken soll ein tieferes Atmen möglich sein.

Fünf Saunahäuser für jeden Geschmack

Routinierte Saunagänger erfreuen sich an den abwechslungsreichen Saunen und schwitzen zunächst in der Bärwurz-Sauna mit geringer Temperatur und 45% Luftfeuchtigkeit oder in der Kräuter-Sauna mit 55°C und 45 % Luftfeuchtigkeit sowie verschiedenen Kräuteraufgüssen. Eine Attraktion ist auch die Obere Tennen-Sauna, in der mit 85°C und 15 % Luftfeuchte „Finnisches Klima“ herrscht. Wem das nicht reicht, der fühlt sich schließlich bei 90° C in der Hochsitz-Sauna wohl. Ein umfangreiches Aufguss-Repertoire mit Salz- und Zucker-Peeling lassen verschiedene Motto-Aufgüsse zu und runden das Saunaerlebnis ab.

Glas und Holz sind Zwiesels Stolz

Die Bayerwald-Sauna stellt auch einen Bezug zur Glasstadt Zwiesel her. In ca. 60 Vitrinen werden Sammlergläser aus verschiedenen Themenbereichen ausgestellt. Der zerbrechlichen Kunst wurde



Das Saunadorf der Bayerwald-Sauna Zwiesel. Foto: Stadt Zwiesel

auch hier ein gebührender Platz eingeräumt. Im „Vier-Elemente-Raum“ repräsentieren gekonnt inszenierte Glasskulpturen die Elemente Feuer, Erde, Wasser und Luft. Der atmosphärische Raum mit Fuß-Wärme-Pyramide ist zur Entspannung zwischen den Saunagängen ideal ausgestattet.

Sole für die Atemwege

Im Gardierwerk im Außenbereich des Saunadorfes wird feine Sole über Schwarzdornreisig zerstäubt und setzt sich so auf die Haut und Atemwege. Eine Soleinhalation steigert die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit und stabilisiert das Immunsystem. Im Volksmund heißt dieses Bauwerk „Saline“. Wer es kennt, denkt dabei an prickelnd frische Luft und an den leichten Salzgeschmack auf den Lippen.

Eine weitere Attraktion ist die Sprühnebelarkade, die mit Zwieseler Quellwasser

wird mit dem 25 m langen Schwimmbecken mit vier Bahnen und Startblöcken fündig.

Ein separates Kinderareal mit einem abgetrennten Bereich ist mit niedrigem Wasserstand angelegt. Sowohl die Elefantenrutsche als auch die Wasserspuckende Schlange bringen die Augen der Kinder zum Leuchten und viel Badespaß für Stunden. In diesem Bereich des Zwieseler Erholungsbaus kommt bei den kleinen Gästen garantiert keine Langeweile auf.

Nach dem Spielen stehen für Sie und Ihre Kinder Liegen zum Ausruhen bereit. Im Warmwasserbecken mit einer Temperatur von 34°C lässt sich ebenfalls eine

Weile aushalten und relaxen. Im Nichtschwimmerbecken können Sie sich mit Warmwassermassagen eine wohltuende Auszeit gönnen.

Außerdem steht eine Kräuter-Textilsauna und unmittelbar daneben ein Textil-Dampfbad mit 40°C bzw. 60° C zur Verfügung. So können Eltern den Badeausflug ideal mit Wellness verbinden und müssen dazu nicht

einmal die Badelandschaft verlassen. Wer die üblichen Strukturen und Trennungen zwischen Bad und Wellnessbereichen kennt, weiß diesen Vorteil zu schätzen. Denn so kommen auch Eltern bei einem Badeausflug auf ihre Kosten und finden den nötigen Ausgleich.

Gymnastik für die Senioren

Jeden Mittwoch von 13.00 bis 17.00 Uhr gibt es für alle Seniorinnen und Senioren ab dem 65. Lebensjahr einen Senioren-



Das Mehrzweckbecken bietet viel Platz zum Schwimmen. Foto: M.-J. Kuchler

nachmittag mit Wassergymnastik bei ermäßigtem Eintritt. Für die Seniorengymnastik im Mehrzweckbecken wird die Wassertemperatur um 1,5° C erhöht.

Außenbereich mit vielen Attraktionen

Das Zwieseler Erholungsbad ist auch im Sommer einen Ausflug wert. Denn im weitläufigen Außenbereich erfreut ein Pavillon mit Kneipp-Tretbecken, eine großzügige Liegewiese, ein Kinderaußenbecken mit Sonnensegel, Rutsche und Wasser spritzenden Figuren, sowie ein Volleyball-Sandplatz und ein Abenteuer-Piratenschiff alle Wasserfreunde.

Von der Sommerterrasse der Cafeteria aus hat man das Gelände im Blick und genießt den Ausblick auf den idyllischen Gondelteich mit dem natürlichem Bachlauf des „Ahornbachs“. Mehr Infos unter www.erholungsbad.zwiesel.de



Im Zentrum der Bayerwald-Sauna steht das heiße Solebecken. Foto: M.-J. Kuchler

betrieben wird und stark erfrischend und nach einem Saunagang abkühlend wirkt. Für die Stärkung zwischen den Saunagängen wird der Gast im Sauna-Bistro mit verschiedenen saisonal wechselnden, gesunden Speise- und Getränkeangeboten verwöhnt. Mehr Infos unter: www.bayerwaldsauna.zwiesel.de

Zwieseler Erholungsbad

Wer mit der ganzen Familie unterwegs ist, findet im Zwieseler Erholungsbad ein umfangreiches Angebot für Groß und Klein. Wer Bahnen schwimmen möchte,



Im Hallenbad gibt es zahlreiche Attraktionen für Groß & Klein. Foto: Max-Josef Kuchler



Im „KuSchau“ in Zwiesel gibt es allerlei...

Schmankerl aus der ARBERLAND Region

Seit 2016 haben sich in Zwiesel über 80 Produzenten für das *Kulinarische Schaufenster* zusammengefunden, dem Ort für regionale und kulinarische Spezialitäten.

Ein Treffpunkt für Hersteller und Genießer ländlicher Qualitätserzeugnisse, Dekorationen und bewusstem nachhaltigem Leben. Das Kulinarische Schaufenster hat sich aus einem geförderten LEADER-Projekt der Förderperiode 2014-2020 weiterentwickelt und sich als Best Practice positioniert.

Das „KuSchau“, wie es auch liebevoll genannt wird, schließt die Lücke zwischen kleinen Hofläden, verschiedenen Manufakturen und dem Endverbraucher. Interessenten haben hier die Gelegenheit, an einem konzentrierten Ort das vielfältige Angebot regionaler Produkte zu sehen, probieren, bestellen und zu kaufen.

„Genussort Bayern“ und gleichzeitig Tourist Info.

Das Kulinarische Schaufenster ist nicht nur ein Feinkostladen, sondern ist als stolzer Träger des Titels „Genussort Bayern“ auch gleichzeitig eine zertifizierte *Landkreis Tourist Info*. Hier erhält man vielfältige Urlaubs- und Ausflugsangebote und Infomaterial zu Gastronomie, Angebotspakete, ÖPNV u.v.m. Die Mitarbeiter haben immer einen kleinen Geheimtipp auf Lager! In Zeiten, in denen faire Lebensmittel und bewusster Genuss eine Renaissance erfahren, ist das „KuSchau“ ein Treffpunkt für Wocheneinkäufer, Kaffeepäuschen, Weißwurstfrühstücker und ganze Veranstaltungsreihen.

Neben der großen Auswahl an Produkten gibt es als Highlight eigens entwickelten ARBERLAND Produkte wie Nudeln, ARBERabica Kaffee, ARBERland Schmusi, Honig, Brotzeitkräuter Tee, Woidfrucht Tee u. v. m.

Kulinarische Spezialitäten und die Bayerwald Praline

An der B11 bei Zwiesel findet man das Nationalpark Besucherzentrum „Haus zur Wildnis“ und im dortigen Bio-Restaurant den Leiter Herrn Bernhard Bachl. Als Gastronom ist er ein Fan von gesundem Essen und bietet dort als Mitglied von Slow Food seit mittlerweile 18 Jahren kulinarische Spezialitäten aus dem Bayerischen Wald. Allein dies ist ein Grund für einen Besuch. Mehr Infos unter: www.gastronomie-hauszurwildnis.de

Confiseur aus Leidenschaft

Bernhard ist aber auch seit 1996 Konditormeister und quasi Erfinder der „Original Bayerwald Praline“, die in Kennerkreisen äußerst geschätzt wird. Also, wer die einmal probiert hat, kann nicht

mehr widerstehen. Bernhard wollte eine Alternative zu den bekannten Cognac-Bohnen und den Pralinen mit Kirsche und Likör schaffen, denn es gibt im Bayerischen Wald hervorragende Destillate aus Waldfrüchten. Und so zauberte er die Bayerwald Praline. Jeder, der diese Verführung kennt, stimmt zu: es ist ein Volltreffer!

Ein überzeugendes Geschenk

Sie wird in seiner kleinen Konditorei in Bayerisch Eisenstein hergestellt und in unterschiedlichen Packungen angeboten; in manchen Supermärkten der Region und natürlich auch im Restaurant im Haus zur Wildnis. Also gibt es gleich zwei Gründe mehr für einen Besuch im Haus zur Wildnis und wer Glück hat, den begrüßt der Bernhard dort selbst. Ein herzlich freudvoller Mensch, den man gerne kennenlernen mag! Infos unter:

www.bayerwald-praline.de

Red. Ökona





...Regionalschmankerl für jeden Geschmack!

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 10- 18 Uhr, Samstags 9-13 Uhr, Info-Zentrum 1 94227 Zwiesel.

Mehr Infos unter

www.regionale-schmankerl.de

Instagram [@kulinarisches_schaufenster](https://www.instagram.com/kulinarisches_schaufenster)

Regionalurlaub lohnt sich!

Ein Ausflug nach Zwiesel und die Nationalpark-Region ist ein absolutes Highlight, gerade wenn das Leben sonst auf der anderen Seite des Arbers stattfindet. Traumhafte Waldberge mit gastlichen Berghütten und unzähligen Wander-

routen ergänzen den Kulturausflug perfekt. Und es gibt noch vieles mehr zu entdecken, etwa die Dampfbierbrauerei oder die Bärwurz- und Spirituosen Brennerei. Ausführliche Infos zu „Kunst, Kultur und Kulinarik“ finden Sie online unter

www.ferienregion-nationalpark.de und www.zwiesel.de

Blättern Sie unbedingt noch weiter, wir stellen noch eine weitere Besonderheit aus Zwiesel vor: Die Kissenmanufaktur **Mudis**, weltbekannt! Mudis produziert seit über 30 Jahren BIO-Kissen, Bettwäsche und Bettdecken, die sie an namhafte Kunden in Europa und Asien mit diversen hochwertigen Füllungen liefert. Zusätze wie Rosenblätter, Rosenquarz, Kräuter, Kristallsalz, Hanf, Eukalyptus, Hopfen usw. geben den Kissen eine individuelle



Note. In Zwiesel kann man mudis besuchen und an einer Schau-Kissen-Befüllung teilnehmen. Lesen Sie mehr auf der Seite 42!

Red. Ökono

Kaffeespezialitäten in Zwiesel - KAFFEERÖSTEREI KIRMSE

Kaffee dort genießen, wo er geröstet wird. Das geht in der Kaffeerösterei Kirmse in Zwiesel! Der Künstler, der den beeindruckenden Kaffee kreiert, heißt Jens Kirmse, der Zwiesel zu seiner Wahlheimat gemacht hat. Jens ist ein Fan von gutem Geschmack, Fairtrade und Bio. Über 30 erlesene, sortenreine Kaffees aus den besten Anbaugebieten der Welt finden Sie bei ihm.

„Erleben“ Sie Kaffee hautnah

Ob der Kaffee fertiggeröstet ist, prüft Jens nicht nur nach der Zeit und Rösttemperatur, sondern nach Gefühl und Gehör, denn die Kaffeebohne „spricht“ zu ihm. Das geht nur mit viel Erfahrung! Jede Woche am Mittwoch 15.00 Uhr kann man bei der Schau-Kaffeeröstung erleben, was den Unterschied zwischen industrieller und handwerklicher Röstung macht. Jeden Donnerstag, 15.00 Uhr werden die Sinne in einer Schokoladenverkostung verführt und jeden Freitag gibt es eine Kaffeeverkostung mit Seminar. Jens ist auch ein gelernter und versierter „Kaffee Künstler“, der als Barrista hinter der Theke fantastische Kaffee Kunst kreiert. Interessenten



können an einem Kaffeeröster-Workshop oder Barrista-Kurs teilnehmen. Allein für eine Kaffee-Verkostung ist ein Tripp nach Zwiesel lohnenswert. Nachschub können Sie dann auch im Online Shop bestellen. Auf der Website finden Sie auch umfassende Infos, Veranstaltungstermine, Bücher und vieles mehr.

Shop & Infos unter

www.kaffeeoesterei-kirmse.de

oder den QR-Code rechts scannen!



KAFFEE
RÖSTEREI
Kirmse



Kaffeerösterei Kirmse

Prälat-Neun-Straße 4
94227 Zwiesel

+49 (0) 9922 - 743 75 84

info@kaffeeoesterei-kirmse.de

Mo. - Fr. 10:00 - 17:00 Uhr
Sa. 09:00 - 13:00 Uhr

Red. Ökono



Regionaler Lieferverkehr kann kaum flexibler und günstiger sein als mit Cargo-Rädern.

Lastenrad im ländlichen Bereich

Über Land Radfahren, das Zelt dabei haben, tolle, erlebnisreiche Ferien verbringen. Das ist für viele Menschen ein Traum, den sie sich in der Freizeit erfüllen. Die Landschaften Europas lassen diesbezüglich kaum Wünsche offen für einzigartige Erlebnisse. Von Küstenfahrten, Gebirge, Flussfahrten oder von einer schönen Stadt zur anderen. Fahrräder gehören für viele Menschen als Erlebnis- und Erholungsfaktor zum Leben.

Fahrräder im Alltag für jedes Gelände und Gegenwind

Fahrräder können aber auch zum alltäglichen Leben gehören und das tun sie ebenfalls für immer mehr Menschen. Nicht wenige Berufstätige genießen die Strecke zur Arbeit morgens zum Wachwerden, atemberaubende Sonnenaufgänge zu erleben oder Abends um sich zu erholen, die Gedanken zu sortieren und ihr Fitnessprogramm zu bekommen.

Hier finden sich alle Radtypen wieder: Vom Rennrad über Mountainbikes, Trekking- oder Liegeräder bis hin zu ausgefallenen Rahmen. Viele fahren noch mit reiner Muskelkraft, doch immer mehr Radler genießen die Schwerelosigkeit und Geschwindigkeit von elektrisch angetriebenen Zweirädern, besonders, wer in hügeligen oder bergigen Regionen wohnt. Auch an der Küste kann der heftige Gegenwind leichter durchkreuzt werden, wenn der eingebaute Rückenwind mitschiebt.

Lastenräder können ein Auto ersetzen

Wer sein Rad nicht nur für Bürofahrten, sondern auch für tägliche Besorgungen, Kindertransport, für das Reisegepäck in den Ferien und als Auto-Ersatz einsetzt, kann nicht nur sehr viel Geld sparen, sondern auch den eigenen CO₂-Händedruck beschleunigen. Der CO₂-Händedruck ist das Gegenstück zum Fußabdruck. Letzterer zählt die Hinterlassenschaften, der Händedruck dagegen die Errungenschaften des Handelns für die Umwelt.

Hier bieten sich auch für ländliche Regionen leistungsstarke Lastenräder an, denn sie bringen einen fast ohne Mühen den Berg rauf und schieben einen durch den Gegenwind. Mit den mittlerweile vielfältig angebotenen Verdecken schützen sie auch Fracht, Kinder und Fahrer vor Regen. Die starken Motoren sind für Last und steiles Gelände bestens ausgelegt, so dass die Wege über Berg und Tal zum Spaßerelebnis werden.

Wer rechnen kann, Spaß und flexible Mobilität sucht, steigt um

Die Kostenbetrachtung lohnt sich ebenfalls. Ein Pkw verursacht kontinuierlich erhebliche Kosten wie Steuer,



Dank Lastenrad ist für Feste die Getränkeversorgung in fast jedem Gelände gesichert.

Versicherung, Wartung, Treibstoff und andere Verschleiß- und Verbrauchsmaterialien. Die Anschaffung eines Lastenrades amortisiert sich im Vergleich zu einem Pkw u.U. schon nach 2 Jahren. In allen weiteren Jahren fährt es zu einem Bruchteil der Kosten seines 4-rädrigen Verbrenner-Kollegen die täglichen Strecken und Transportaufträge. Selbst

Eine fahrende Kuschelmuschel mit eigenem Fahrer. Wer hat schon so viel Luxus?



Für kleine und große Botenfahrten sind Lastenräder wendig und schnell.



der Campingurlaub passt ins Lastenrad. Wer dann doch einmal eine Schrankwand oder ein Klavier transportieren muss, der leiht sich über Car Sharing oder ein Mietangebot ein Auto und für den Sommerurlaub in der Ferne einen Camper. Damit ist das Familienbudget immer noch deutlich weniger belastet, als wenn ein Pkw das ganze Jahr über betrieben wird. Selbst in ländlichen Regionen bietet die Radwegeinfrastruktur oft schon alle Möglichkeiten, um von den Vorteilen der Lastenräder zu profitieren.

Chancen für Kommunen und Unternehmen

Fahrrad Sharing ist auch auf dem Land erfolgreich und auch hier werden immer mehr Lastenräder eingesetzt. Sei es, dass Kommunen die Räder anschaffen inklusive der dazugehörigen Ladeinfrastruktur oder dass Unternehmen ihre innerbetriebliche Mobilität mit Lastenrädern flexibilisieren und Kosten reduzieren. Wer seinen Mitarbeitern etwas Gutes tun möchte, schafft Betriebsräder an, die die Mitarbeiter auch für Privatfahrten buchen können: für den Großeinkauf, für einmalige, sperrige Transporte oder zum Picknick am Wochenende.

Jetzt noch die Förderung holen

Das Förderprogramm zum Betriebl. Mobilitätsmanagement von „mobil gewinnt“ fördert diese Zweiräder noch bis zum 31. März 2024 durch nicht rückzahlpflichtige Förderbeträge. Das sollte man sich nicht entgehen lassen!

Hier werden nicht nur die Räder gefördert, sondern auch die Ladeinfrastruktur und die Anschaffung des Sharing-/Fuhrparkmanagements für diese Räder. Zum Glück, denn so bedeutet der Rad-Fuhrpark für die Verwaltung des Unternehmens oder der Kommune nur einen Minimalaufwand.

Wer hier zugreift, kann wirklich rechnen. www.mobil-gewinnt.de
Gerne beraten auch wir dazu: info@feine-raeder.de

Unsere Vision – Ihre Zukunft

Feine Räder ist das Unternehmen für nachhaltige Zweirad-Mobilität in Regensburg, Süddeutschland und Österreich. Unsere Vision ist die CO2-freie Mobilität in und um Städte und Kommunen. Wir möchten die Mobilitätswende mit Fahrzeugen und Services gestalten, damit auch unsere Kinder und Enkel in einer lebenswerten Welt leben und atmen können. Deshalb machen wir uns stark für einen guten CO2-Händedruck – auch den unserer Kunden. Wir freuen uns auf alle in Stadt und Land, die ihre Begeisterung für Zweiradmobilität entdecken und ihren positiven CO2-Händedruck vergrößern.

Ihr Ulrich Schmack
Feine Räder Regensburg



Solarstrom für Pedelecs und Lastenräder. Bei Bedarf liefern die netzgebundenen Ladesäulen auch bei Regenwetter Strom.

Gerade auf dem Land werden Lastenräder immer attraktiver

Im Rahmen des Radgesetzes möchte Bayern das Radwegenetz über Land kurzfristig ausbauen. Das bedeutet für die Anwohner eine bessere Zweiradbindung in die nächste Stadt, großes Potenzial zur Kostenreduktion und mehr Lebensfreude auf den nötigen Wegen.



FEINE RÄDER

**Feine Räder GmbH
Ulrich Schmack**

📍 Furtmayrstraße 10-12
93053 Regensburg
☎ 0941 20 60 950
✉ info@feine-raeder.de

🕒 **Öffnungszeiten:**
Mo geschlossen
Di-Fr 10-13 | 14-18 Uhr
Sa 10-16 Uhr

Leo Bartek - Zimmerermeister mit „Walz Erfahrung“

Ein konsequenter Lebensweg führt zum Erfolg. Auch wenn der Weg etwas unüblich ist. Gleich nach der Zimmererlehre und mit Abschluss der Gesellenprüfung ging Leo auf die Walz. Wir berichteten in früheren Ausgaben. In seiner Gesellenzeit durfte er in verschiedenen Ländern Europas sowie in Nepal verschiedenste Bautechniken kennen lernen. Somit kann er auf einen umfangreichen Wissensfundus an u.U. besonderen Lösungen bei seiner Arbeit zurückgreifen. Dabei ist oft interessant, wie man mit wenig Aufwand, ein gutes Ergebnis erzielen kann.

Großes Zimmerer Netzwerk für kleine und große Projekte

Nach der Walz perfektionierte er sein Wissen durch den Abschluss der Meisterprüfung für das Zimmerer Handwerk in Regensburg. Seine Wohnung dort ersetzte er zu einem Tiny House umgebauter Bauwagen, was ihm hohe Wohnkosten ersparte. Leo findet eben immer kreative Lösungen. Inzwischen ist er auf verschiedenen Baustellen als

selbstständiger Zimmermeister tätig. Kleinere Baustellen wie z.B. Carports oder Schindelarbeiten stemmt er problemlos alleine. Bei großen Aufträgen wie z.B. Neubauten oder landwirtschaftliche Hallen holt er sich Unterstützung von Handwerkern auf der Walz. Leo hat einen großen Anspruch an Ästhetik und mit Liebe zum Detail sucht er immer praktische Lösungen, abgestimmt auf den Kunden. Dabei sind ihm Nachhaltigkeit und Regionalität der Baustoffe sehr wichtig.

Red. Ökona



Leo Bartek bei Schindelarbeiten am Dach



Zimmerei Bartek | Leonardo Bartek

Flurstrasse 9
 93453 Neukirchen b.Hl. Blut
 Mobil 0176 87856869
 Holzbau-bartek@posteo.de
 Instagram: @Zimmerei_Bartek

Faszination Messerschmied - handgeschmiedete Klingen



Im zarten Alter von 14 Jahren fing Jakob Adam an, sich das Schmiedehandwerk beizubringen. In den folgenden Jahren baute er nach und nach seine Schmiede mit Schmiedefeuern, Amboss und den notwendigen Werkzeugen auf.

Inzwischen blickt er auf 15 Jahre Erfahrung zurück und fertigt heute nicht nur Messerdesigns nach individuellem Wunsch, sondern produziert auch seinen eigenen „ADAM-DAMAST-Stahl“, der bei sämtlichen Klingen genutzt wird.

„Es ist wohl eine innere Berufung zum Messer-Schmied.“

...Alles was schneidet, egal ob Messer, Axt oder Schwert, fasziniert mich besonders“, erklärt Jakob. Für das Klingenblatt, den Fingerschutz und den Griff verwendet er ausschließlich hochwertige Materialien und fertigt alles in reiner Handarbeit. Mit Liebe werden die Unikate nach Wunsch

des Kunden gefertigt. Ein eigenes, individuelles Messer-Unikat ist ein Begleiter für das ganze Leben. Und natürlich auch ein besonderes Geschenk in allen Lebenslagen!

Red. Ökona



Fotos links und oben: eine Auswahl von Jakobs Messer Kunst



Foto rechts: Jakob Adam in seiner Schmiede



Jakob Adam

Heitzenzell 7, 94234 Viechtach
 +49 (0) 170 38 41 704
 jakob@adam-klingen.de

www.adam-klingen.de

Öffnungszeiten: Di bis Fr: 9:00 - 17:00 Uhr

Ästhetischer Holzneubau der Zimmerei Bartek

Ökologisch und nachhaltig Bauen in Massiv-Holz



heiten wird nach Standard KfW 40 QNG – klimafreundlicher Neubau – errichtet. Wände und Decken sind aus massiven Holzelementen. Hergestellt aus heimischer und nachhaltiger Forstwirtschaft. Eine moderne Wärmepumpe sowie eine PV-Anlage machen die Bewohner unabhängig von fossilen Brennstoffen.

Auf dieses Fundament können Sie sorglos bauen

Anders als viele Holzhausanbieter, übernimmt binner + meixner auch die erforderlichen

Erd- und Bauarbeiten bis zur Montage des Vollholzhauses. Zusätzlich helfen sie bei der Fertigstellung der Außenanlagen – ein Rundum-sorglos-Paket für Ihr Traumhaus.

Weitere Informationen finden Sie unter www.binner-meixner.de.

Petra Wutz

Wer binner + meixner liest, bringt den Firmennamen in erster Linie mit dem Bau von schlüsselfertigen Massivhäusern in Ziegel in Verbindung.

Seit 2023 setzen die in Steinberg am See ansässigen Massivhaus Experten mit eigenem Bauunternehmen nun auch auf eine nachhaltige Bauweise in Massivholz. Hier vorrangig auf das bewährte Thoma Holz100 System. Für das erforderliche Know-how haben sie sich mit Markus Pohmann den Massivholzexperten ins Boot geholt. Pohmann steht binner + meixner mit seinen weitreichenden Erfahrungen im Holzbau in der Beratung und Werkplanung zur Seite.

Neues Thoma Holz100 Musterhaus als Bungalow

Das derzeit in Bau befindliche neue binner + meixner Musterhaus wird das erste öffentlich zugängliche Thoma Muster-Holzhaus in der Oberpfalz sein. Die Eröffnung ist für Sommer 2024 geplant.

Mit einer Wohnfläche von ca. 130 qm ist der barrierefreie Bungalow für Jung und Alt eine zeitgerechte Wohnform. Da jedes Haus individuell geplant wird, sind auch andere Haustypen realisierbar.

Mehrgeschossiger Wohnungsbau in Massivholz

Wie sich Wohnen für mehrere Parteien nachhaltig gestalten lässt, zeigt auf vielfältige Weise das neue binner + meixner Mehrfamilienhaus in Schwandorf-Fronberg. Das Gebäude mit drei Wohnnein-

WOHNTRAUM IN HOLZ Natürlich und gesund Wohnen

- angenehmes und gesundes Wohnklima
- 100% naturbelassenes heimisches Nadelholz
- massive Holzelemente leim- und chemiefrei
- inkl. Erdarbeiten und Außenanlagen

**binner +
meixner**
Massivhaus GmbH



Thoma Holz100 Musterhaus
Eröffnung im Sommer 2024

binner + meixner Massivhaus GmbH
Hochruckäcker 1 • 92449 Steinberg am See

☎ 09431 - 99800-0

✉ info@binner-meixner.de

🌐 www.binner-meixner.de





Chiemgauer Holzhaus

Den Grundstein für das Unternehmen CHIEMGAUER HOLZHAUS legte Franz Xaver Steber 1936. Aus einem kleinen Sägewerk entwickelte sich das heutige Unternehmen, welches in den letzten 40 Jahren viele hunderte individuelle Wohnhäuser in ganz Deutschland, Österreich und der Schweiz gebaut hat. Heute leitete Dr. Florian Siemer in dritter Generation zusammen mit Peter Pirschl und Bernhard Oeggl das Unternehmen – mit großem Erfolg!

Mit Holz aus der Region

Das Team legt großen Wert auf Nachhaltigkeit. Und die beginnt bereits vor der Produktion. Holz ist als nachwachsender Rohstoff klimafreundlich. CHIEMGAUER HOLZHAUS bezieht das Holz zudem aus Höhenlagen der bayerischen und österreichischen Alpen. Kurze Wege sind von großer Wichtigkeit, um guten Gewissens ein nachhaltiges Gesamtkonzept anbieten zu können.

Architektonische Vielfalt für jeden Baustil

Bei CHIEMGAUER HOLZHAUS kommen alle Gestaltungsrichtungen zum Einsatz. Mit einem eigenem Architekturteam wird gemeinsam mit den Kunden die Gestaltung der Bauvorhaben geplant. Von traditionell alpinen Stilrichtungen bis hin zu städtischer Bauhaus-Architektur werden den Wünschen kaum Grenzen gesetzt.

Wer Holz sowohl innen als auch außen liebt, sollte sich das Blockbohlenhaus genauer anschauen. Hierbei handelt es sich um eine sehr alte und traditionelle Bauweise, die CHIEMGAUER HOLZHAUS durch moderne Fertigungstechnik in allen Effizienzhausklassen anbieten kann.

Blockhütte, Naturwand oder Putz? Alles möglich.

Wer es moderner mag, entscheidet sich für die Naturwand, einem leim- und metallfreien Holzelement ohne Folien und ohne Bauchemie, welches mit unter-

schiedlichen Fassadenoberflächen versehen werden kann. Auch für die Innenseite des Hauses kann individuell entschieden werden, ob Sichtholzwände oder verputzte Oberflächen mit natürlichen Baustoffen wie Lehm, Ton oder mineralische Putze errichtet werden.

Alternative zum Fertighaus: Vollholz ohne Bauchemie!

CHIEMGAUER HOLZHAUS grenzt sich bewusst vom Fertighausbau in Holzständerbauweise ab und produziert ausschließlich Massivholzhäuser oder Blockhäuser. Die Wandkonstruktionen des Unternehmens sind Vollholz-Konstruktionen und immer aus unbehandeltem Gebirgsholz, frei von Bauchemie, chemischen Holzschutzmitteln, Folien, Klebstoffen oder klebstoffgebundenen Holzverbundwerkstoffen. Die verwendeten, bauaufsichtlich geprüften, Holzweichfaser-Dämmplatten werden durch Verpressung und Verfilzung von Holzfasern gefertigt. Auch sie bestehen nur aus Holz.

BLOCKHAUS

Ein Blockhaus besteht aus horizontal übereinander angeordneten Balken. Das ist die tragende Konstruktion. An den Gebäudeecken sind die Balken über eine konstruktive Holzverbindung miteinander verbunden – etwa mit einem sog. „Tiroler Schloss“. Die Holzbalken sind dabei immer sichtbar, was dem Haus einen eigenen Charakter verleiht.

MASSIV-HOLZHAUS

Bei einem Massiv-Holzhaus bestehen die Wandkonstruktionen aus einem vorgefertigtem Vollholz-Wandelement, das außenseitig zusätzlich gedämmt wird. Die Fassadengestaltung kann dabei innen sowie außen frei gewählt werden. Von Putzoberflächen über Holzschalung bis hin zu vorgefertigten Fassadenelementen ist hier alles möglich.



Bei der Gestaltung und Fassadenstruktur ist nahezu alles möglich. Jedes Haus wird individuell nach den Vorstellungen und Bedürfnissen der Bauherren mit einem eigenen Architekturteam geplant, produziert und montiert.

CHIEMGAUER HOLZHAUS hat bereits einige Auszeichnungen erhalten und das „Blockhaus Würzburg“ wurde vor kurzem

von den Lesern der Zeitschrift Family Home zum „Leserhaus 2023“ gewählt. Wir gratulieren!

Red. Ökona

Michael Weiß, Ihr CHIEMGAUER HOLZHAUS Ansprechpartner in der Region Niederbayern



REGIONALBÜRO NIEDERBAYERN
MICHAEL WEISS



Lehing 1 | 84155 Bodenkirchen
Tel: +49 (0) 8745 / 96 51 97-6 | Mobil: 0151 62418959
Email: michael.weiss@chiemgauer-holzhaus.de
Website: www.chiemgauer-holzhaus.de



gesund und nachhaltig

ökologisch und werthaltig

CHIEMGAUER HOLZHAUS

Holzbau, Blockhäuser

leimfreie Wandkonstruktionen

Originalgetreu restauriert – ein Zeitzeuge der Holzbaukunst vor 150 Jahren

Mit dem Objekt „Getreidekasten mit Remise“ nimmt die Firma Holzbau Jaki am Bundespreis für Handwerk und Denkmalpflege teil.

Simon Jaki und sein Team haben ein neues Meisterwerk erschaffen: bei dem „Getreidekasten mit Remise in Patersdorf“ handelt es sich um einen für die Region des bayerischen Waldes üblichen Getreidespeicher (Bayerisch: „Troadkasten“). Früher wurde das Getreide in Kornkammern oder auf Säulen gebauten „Troadkästen“ gelagert, um die Saat vor Regen, aufsteigender Bodennässe, Schädlingsbefall und Tierfraß zu schützen. In diesem Fall handelt es sich um einen zweigeschossigen, geständerten Blockbau mit Flachsatteldach. Der offene Raum unter dem „Troadkasten“ wurde als Remise zum von Regen geschützten Abstellen für Gerätschaften usw. genutzt.

Sechs Generationen überlebt

Die Datierung des Holzes für den Getreidekasten hat eine Winterfällung im Jahr 1869/1870 ergeben. Das 150 Jahre alte Gebäude hat damit 5-6 Generationen überdauert und ist in einem schneereichen Winter durch die Schneelast zum Teil eingestürzt. Dabei blieb der Blockbaukasten des Obergeschoßes weitgehend intakt. Das Ständerwerk der sonstigen Konstruktion sackte ein.

Von Hand bearbeitet und auf traditionelle Weise hergestellt

Simon Jaki und sein Team reparierten und restaurierten alle Bauteile mit größter Sorgfalt, versahen diese mit Prothesen oder rekonstruierten sie aufs Genaueste. Die Oberflächen der neu eingefügten Konstruktionshölzer wurden von Hand bearbeitet und alle Zierfasen mit Ziehei-

sen auf traditionelle Weise hergestellt. Als Verbindungsmittel für sämtliche passgenau ausgeführten Anschäftungen wurden Eichennägel gewählt. Neu anzufertigende Holzverbindungen, wie Zapfenlöcher und Blattsassen, wurden allesamt vom historischen Vorbild übernommen und von Hand gestemmt. Mit handgeschnitzten Holznägeln aus Kiefernästen wurden die Zapfen, Überkämmungen und Blattverbindungen gesichert.

Enge Abstimmung mit dem Landesamt für Denkmalpflege

Die eigentliche Baumaßnahme wurde im Zeitraum von Juni 2020 bis März 2021 in enger Abstimmung mit dem Landesamt für Denkmalpflege, mit großem Augenmerk auf den maximalen Erhalt der Originalsubstanz, durchgeführt. Das Konzept sah eine nutzungsneutrale Restaurierung und Rekonstruktion vor, sodass weder im Bereich der Haustechnik noch in anderen



1. Der stabilisierte Korpus wird gesichert



2. Die neue Aufständering im Aufbau



3. Das Denkmal wird präzise rekonstruiert



4. Die Neukonstruktion aus Massivholz



5. Innenausbau: Altholz trifft Neuholz



6. Das Ergebnis: neues Holz, alte Bauweise!



VORHER: nach 150 Jahren ist der Getreidespeicher eingestürzt



NACHHER: Holzbaukunst wie vor über 100 Jahren - ein Blickfang!

Bereichen Anpassungen an heutige Anforderungen erfolgen mussten. Mit diesem beeindruckenden Objekt war eine Teilnahme am „Bundespreis für Handwerk und Denkmalpflege“ angesagt. Wir sind gespannt, ob Simon Jaki den Preis nach Hause holt!

Eine historische Holzbaukunst – für die Zukunft erhalten

Letztendlich ist ein ästhetisches, neues, althistorisches Gebäude wiederentstanden, das die Holzbaukunst früherer Zimmergenerationen darstellt. So bleibt für die Zukunft ein Exempel dieser traditionellen Baukunst erhalten, das außerdem die Arbeits- und Wirtschaftsweise vor über 100 Jahren belegt. Die Bauherren sind stolz auf ihr wiederentstandenes Gebäude, das dank der Kenntnisse und

Erfahrung von Zimmermeister Simon Jaki und seinem Team geschaffen wurde.

Großes Leistungsportfolio

Die Firma Holzbau Jaki führt klassische Zimmererarbeiten durch, wie Dachstühle für Neu/Alt- oder Umbauten sowie Dachgauben, Dachfenster, sämtliche Dachreparaturen, Carports, landwirtschaftliche Gebäude, Vordächer, Treppen, Innenausbau usw.

Dies ist die Grundlage aller angebotenen Leistungen, die professionell, gekonnt und routiniert ausgeführt werden. Dazu gehören auch Altholzverbauung, Anbringung von Lehm- und Kalkputz, Restaurierung und Denkmalschutz, Massivholz- und kreative Sonderbauten sowie Dachdeckung mit Dachpfannen oder mit Holzschindeln. Auch eine „Transloszie-

rung“ oder Gebäudeversetzung gehört zum Leistungsumfang. Dabei wird das Gebäude dokumentiert, abgebaut und anschließend möglichst originalgetreu an anderer Stelle wiederaufgebaut.

Jaki ist eben der richtige Ansprechpartner für alles, was mit Holzbau zu tun hat!



Red. Ökona

Holzbau Jaki GmbH & Co. KG

📍 Oberes Dorf 15-17
94265 Patersdorf/Zuckenried
☎ 09923/43989-55
✉ info@holzbau-jaki.de
www.holzbau-jaki.de



Servus miteinander!

...sagt Simon Jaki, Zimmermeister, Restaurator und Geschäftsführer der Holzbau Jaki GmbH & Co. KG. Als Holzschutz-Sachverständiger aus Leidenschaft liegt sein Schwerpunkt in der Untersuchung und dem Bewerten historischer Holzkonstruktionen. Das Naturprodukt Holz ist wie alle Holzwerkstoffe unter verschiedenen Bedingungen angreifbar. Pilze, Insekten, Umwelteinflüsse und Konstruktionsfehler können offensichtliche oder auch verdeckte Holzschäden verursachen. Die Planung von Maßnahmen zur Vermeidung solcher Schäden und das Erkennen von Holzschädlingen, Holzschäden und Mängeln ist sein Arbeitsgebiet.

Seine Leistungen im Bereich Holzschutz:

Holzschutzgutachten · Schadenskartierung und -analyse · Holzfeuchtemessung
Bohrwiderstandsmessungen · Schädlingsbestimmung · Sanierungsvorschläge
Dokumentation · Maßnahmenkartierung · Baubegleitung

Simon Matthias Jaki

Holzschutzsachverständiger, Zimmermeister, Schreiner,
staatl. geprüfter Restaurator i. Zh., Energieberater HWK

mehr Infos unter www.holzschutz-jaki.de

Modulares Bauen mit Holz

Vom Wohnhaus bis zum Kindergarten bietet das Zinipi Modulhaus clevere Lösungen

Als sich die Freiraum GmbH im Jahre 2016 in Amberg gründete, war den Firmengründern nicht klar, welche Trends sie bedienen würden. Einzig und allein durch die besondere Bauweise, die von der Firma Thoma aus Österreich entwickelt wurde, verlief das Firmenwachstum von der ursprünglichen Idee, dem Bau einer Gartensauna über Tiny-Häuser bis hin zu Wohnhäusern, ja sogar ganzer Kindergärten: das Zinipi – Modulhaus aus Holz war geboren.

„So bauen wir - und nicht anders!“

Diese Philosophie „Bauen mit reinem Holz“ faszinierte die ZINIPI Geschäftsführung so sehr, dass sie sich nachhaltig dafür entschieden, denn auch die Bauwirtschaft und Politik hat verstanden, dass Gebäude zukünftig modular gebaut werden müssen. Sie lassen sich flexibler anpassen an die Bedürfnisse der Nutzer und können einfach geändert werden mit dem Generationsbedarf der Bewohner. „Wir müssen wieder einfach einfacher bauen!“, so titelte die WirtschaftsWoche 2023, „und das wieder vermehrt mit dem Baustoff Holz“.

Nachdem die KfW vier Wohnbau-Förderprogramm gestoppt hat, bestätigte sich das Modulhaus-Konzept, das auf eine

tatsächliche CO₂-Reduzierung hinausläuft und auch zum persönlichen ökologischen Fußabdruck passt.

Kleiner ist feiner

Was ist die logische Konsequenz? Der Blick richtete sich darauf hin, wie groß und mit welchen Baustoffen jetzt und in Zukunft gebaut werden soll. Viele Hausbauer wollen keine großen und teuren Häuser mehr. Der Tiny House Boom“ aus den USA setzt auf leistbares Wohnen und Mobilität. Dieser Trend wurde in Deutschland jedoch durch Bauvorschriften beim Wärmeschutz, Statik, etc. gebremst. Erweiterbarkeit bei Lebensanpassungen wie Familiengründung hat dabei auch seine Grenzen.

Der nächste logische Schritt war: „Modulares Bauen“

Die Vorteile liegen klar auf der Hand: Schnelle Bauzeiten, praktisch keine Baustelle, hoher Vorfertigungsgrad, wetterunabhängige Fertigung und das wohl wichtigste Argument: Flexible Bauweise! So ersetzt das „Flexible House“ das „Tiny House“. Ob klein mit 20 qm oder aus mehreren Modulen zusammengesetzt, erweitert dies die Wohnfläche und

kann den Lebensanforderungen entsprechend gestaltet werden. Es kann erweitert oder auch wieder verkleinert werden.

Der Grundbaustoff Holz bietet viele angenehme Aspekte

Ökologische Baustoffe schaffen einen positiven ökologischen Fußabdruck. Mit dem Grundbaustoff Holz, in Verbindung mit z.B. Lehm oder Kalkputz, wird das Raumklima besser als mit synthetischen Baustoffen. Der Wohlfühlfaktor im Haus spielt eine große Rolle und Holz bietet alle Gestaltungsmöglichkeiten für moderne Designs. Warum ist Holz als Baustoff für unsere Zukunft so wichtig? Der dem Klima angepasste Waldumbau der Nutzwälder bringt viel Bauholz und es wächst in Europa immer noch mehr Wald nach, als abgebaut wird. Die Rohstoffquelle Wald war seit jeher die wichtigste Ressource für nachhaltigen Hausbau.

Wohnen mit Holz – und der weltbesten Massivholz-Wand

Die Freiraum GmbH mit Sitz in Sulzbach fertigt modular in leimfreier Holzbauweise nach Erwin Thoma das „Zinipi-Haus“. Mit der modularen Bauweise ist die Firma einzigartig am europäischen Markt, denn das Wandsystem ist aus

Drei Module hintereinander kombiniert



Durch die Modulkombination entsteht ein größeres Haus





Ein Modulhaus bietet schöne große Räume

reinem „Mondphasenholz“. Bereits in den 90ern entwickelte Thoma zusammen mit dem Großvater ein Wandsystem mit altem Wissen und moderner Technik, welches den Weltrekord bei Wärmedämmung hält und alle technischen Anforderungen des Brand-, Schall- und Strahlenschutzes erfüllt. In seinen Büchern und Vorträgen gibt Erwin Thoma sein Wissen und seine Erfahrungen in spannender Weise weiter. Die Ökona-Redaktion war zu Gast bei einem Vortrag mit Erwin Thoma. Als ehemaliger Förster der österreichischen Bundesforsten im Karwendel, entdeckte er wieder die solide gesunde Bauweise

früherer Generationen. So wurde er vor 30 Jahren zum HolzBauPionier und Chef eines 140 Mann starken Mittelstands-Unternehmens mit Aufträgen weltweit.

Gedanken des HOLZ100 Gründers Erwin Thoma

Sein Gedankengut begleitet uns nun täglich im Wald, bei waldpädagogischen Angeboten, Spaziergang mit dem Hund oder Schwammerlsuchen: Was sind Bäume? Sie sind Leuchttürme des Lebens. Ein Wald ist vielmehr als 100 Klafter Holz. Die Photosynthese ist eines der genials-

ten Systeme des Lebens, durch das dieser Baustoff Holz ständig neu entsteht und laufend nachwächst.

Red. Ökona
Oliver Marus Endres

Weitere Infos zu Zinipi Häusern unter www.zinipi.de oder direkt bei der

FREIRAUM GMBH,
Kropfersricht 33
D-92237 Sulzbach-Rosenberg
+49 9661 876080
info@zinipi.de



BERATUNGSTAG HOLZ-MODULBAU SAMSTAG, 24.02.2024 IN KROPFERSRICHT

Vorträge um 11 Uhr und 14 Uhr.
Informationsstände (unterstützt durch Partner & Lieferanten) zu Heizung, Logistik, Fundamenten, Finanzierung, Solar uvm.
Anmeldung unter event@zinipi.de

**NATÜRLICH. VIELFÄLTIG. MODULAR.
EINZIGARTIG**



ZINIPI®

Freiraum GmbH
Kropfersricht 33 · 92237 Sulzbach-Rosenberg
Telefon 09661 87608-88 · www.zinipi.de

Perspektiven für neuen Wohnraum in Massivholz

Lebenssituationen verändern sich oft schneller als man denkt. Ob Familienzuwachs oder der Wunsch nach ruhigem Arbeiten im Homeoffice. Die Gründe sind vielfältig. Plötzlich wird der gemeinsame Wohn- und Lebensraum im bestehenden Haus zu klein.

Auch zunehmende Wohnraumverknappung, teures Bauland oder fehlende Baugrundstücke können Gründe sein, über eine Wohnraumerweiterung durch Aufstocken oder Anbauen nachzudenken.

Markus Pohmann kennt diese Situationen nur zu gut. Mit kreativen Ideen und praktischen Lösungen reagieren er und sein Team auf sich wandelnde Wohnbedürfnisse. Schnell und zuverlässig. Klimafreundlich und nachhaltig.

Eine zweite Chance für in die Jahre gekommene Einfamilienhäuser

Ob es sich um eine Aufstockung oder einen Anbau handelt, gerade ältere Häuser und der moderne Holzbau bieten ein spannendes Potenzial, ein völlig neues Wohngefühl zu schaffen.

Ist das Grundstück groß genug, kann ein Massivholzanbau zielführend sein.

Liegen eher beengte Grundstücksverhältnisse vor und lässt es die Statik des Bestandsgebäudes zu, kann eine Aufstockung das ideale Wohnkonzept sein und z.B. mehrere Generationen unter einem Dach vereinen.

Die Vorteile der Aufstockung liegen auf der Hand:

- Durch das geringe Gewicht des Baumaterials Holz werden die bestehenden Fundamente geringstmöglich belastet.
- Zusätzliche Erschließungskosten entfallen, da die Grundinfrastrukturen für Strom, Wasser und Heizung bereits vorhanden sind.
- Das Erscheinungsbild des gesamten Hauses profitiert von einem ästhetischen Mehrwert.
- Der Flächenverbrauch wird reduziert, die Umwelt geschont.

Beide Varianten haben zudem einen wesentlichen Vorzug: Eine schnelle und saubere Montage der Massivholzelemente, die das tägliche Leben der Bewohnenden möglichst wenig beeinträchtigt.

Gesundes und angenehmes Wohnklima im Holzhaus

Ob für den Neubau eines Holzhauses oder für eine Wohnraumerweiterung, seit fast einem Jahrzehnt setzt Pohmann bei seinen Massivholzobjekten auf das nachhaltige Holz100 System von Thoma.

100 % naturbelassenes heimisches Nadelholz. Ohne Leim oder chemische Zusatzstoffe. Der massive Wandaufbau wird durch mechanische Verbindungen mit Holzdübeln geschaffen.

Weitere unschlagbare Pluspunkte bietet das Holz100 System hinsichtlich Wärmedämmung, Energieeinsparung, Abschirmung gegen extreme Hitze und Kälte sowie im Brandschutz. Hier erreicht das Thoma-System jeweils Bestwerte.

Pohmann ist überzeugt: Holzhäuser haben nachweislich ein gesünderes und angenehmeres Wohnklima als ein vergleichbares Haus in konventioneller Bauweise. Durch die natürliche Klimaanlage aus Holz erlebt man im Sommer wie Winter täglich ein angenehmes Raumklima.

Red. Petra Wutz



Modernisierung eines Bestandsgebäudes mit Anbau in massiver Holzbauweise. Quelle Bilder: Pohmann



Bestandsgebäude und moderner Holzbau eröffnen faszinierende Möglichkeiten, ein einzigartiges Wohnambiente zu kreieren.



Pohmann

Coupon für eine **kostenlose 15 Minuten** Online-Beratung.

Code scannen und Termin buchen!



Wir planen und bauen Dein Vollholzhaus

PROJEKTPLANUNG und BAULEITUNG GmbH

Schwaighof 4a | 93185 Michelsneukirchen
 Mobil: 0151 / 23272121 | Büro: 09467 / 7129519
 info@massivholz-planung.de | www.massivholz-planung.de



In unserer Welt ist das Stichwort Rückzugsplatz ein Wort, das innerlich aufatmen lässt. Das wunderbar natürliche und ökologisch nachhaltige Baumaterial Holz ist bestens dafür geeignet, einen solchen zu schaffen. Es steigert das Wohlbefinden, fördert erholsamen Schlaf, Ruhe und Entspannung. Das sind die Sehnsüchte unsere Zeit.

Seit über 100 Jahren beschäftigt sich unser Familienbetrieb mit dem Werkstoff Holz. Hier finden Sie einen Partner mit reichem Erfahrungsschatz und Leidenschaft für dieses Naturprodukt.

Unsere Produktion ist CO₂-positiv.



Falter

gegründet 1919

100

Jahre Sägewerk Falter

www.falter-holz.de

@falter_profilholz_hobelwerk



Ihr kompetenter Partner für Zimmereien,
Holzbau, private Bauherren und Architekten.



*Ausgeführt durch einen
unserer Partner.*

»Profilholz vom Falter.«

Individuelle Außenfassaden, Terrassendielen und Fußböden aus Holz. Wir arbeiten vorwiegend mit den Hölzern Lärche, Douglasie, Fichte, Weiß-Tanne und Zirbenholz/Zirbelkiefer.

Kunststofffenster – nachhaltig?

Kunststofffenster seit 1972 und Recycling seit 1993

Hochwertige Fenster und Türen sowie Rollläden, Beschattungs- und Insektenschutzsysteme werden nach Kundenwunsch in höchster Qualität am Standort Cham in der eigenen Werkstatt gefertigt. Ein eigenes Montageteam baut die Produkte vor Ort beim Kunden ein. Die Lebensdauer dieses Sortiments beträgt mindestens 50 Jahre, eher noch weit darüber hinaus. Das Material ausgebaute Fensterrahmen „lebt“ noch weitere Fenstergenerationen fort, denn der Hersteller der Profile, die Fa. VEKA, hat durch die Fa. VEKA Umwelttechnik GmbH das europaweit größte Recyclingwerk für alte Fenster und Türen mit Standort in Thüringen und hat sich schon früh für die Kreislaufwirtschaft stark gemacht.

Recycling - das Grundprinzip

Alte Kunststofffenster werden gesammelt, mechanisch zerkleinert und die Bestandteile sorgfältig getrennt und weiterverwertet. Dabei werden die Rahmen zu hochwertigem Granulat verarbeitet, das zusammen mit Frischmaterial für die Produktion neuer Fenster genutzt werden kann. Aus optischen Gründen und damit die Oberflächen perfekt sind kommt

dieses Rezyklat in der Regel im Kern des Profils zum Einsatz. An drei Standorten in Europa für das Recycling werden Altfenster in Zusammenarbeit mit rund 2.300 Fachbetrieben recycelt, bisher über 25 Millionen Kunststofffenster und dabei wurden ca. 780.000 Tonnen CO₂ eingespart. Das neu gewonnene Material ist bereits in 40 Millionen Kunststofffenstern verarbeitet worden. Diese intensive Kreislaufwirtschaft trägt natürlich enorm zur Nachhaltigkeit bei.

Klimaschutz durch bis zu 45% Einsparung der Heizenergie

Aber auch noch ein anderer Aspekt ist diesbezüglich zu beachten; nämlich die hervorragenden Dämmwerte der Bruckbauer Fenster. Bei älteren Fenstern geht im Vergleich bis zu 45% der Heizenergie verloren, ein riesiges Einsparpotenzial das sich nachhaltig über Jahrzehnte auf den Energieverbrauch des Hauses auswirkt. Die erhöhte Dämmleistung sorgt außerdem dafür, dass das Zuhause im Sommer angenehm kühl bleibt und im Winter ein behagliches, wohlrig warmes Raumklima herrscht. Der sogenannte U-Wert zeigt, wie viel Wärme ein Bauteil nach außen entweichen lässt. Je niedriger der U-Wert ist, desto besser die Wärmedämmung und desto größer die Heizkostenersparnis.

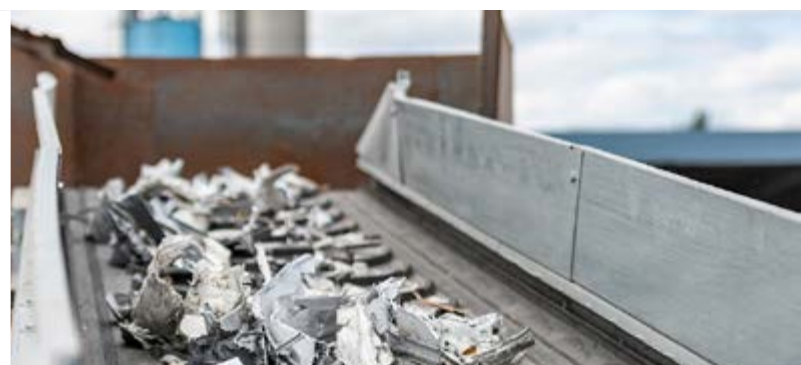
U-Werte mit 3-fach-Verglasung sind bis zu $UW \leq 0,70 \text{ W}/(\text{m}^2\text{K})$ möglich, z.B. für Fenster vom Niedrigenergiehaus [z.B. $UW = 1,1 \text{ W}/(\text{m}^2\text{K})$] und bis zum Passivhausstandard [z.B. $UW = 0,73 \text{ W}/(\text{m}^2\text{K})$]. Dank der verbesserten Abdichtung durch neue Kunststofffenster ist Zugluft Geschichte.

Wenig Pflege erforderlich

In Sachen Qualität darf man sich bei Bruckbauer auf ein gleichbleibend hohes Niveau verlassen. Kunden haben freie Farbauswahl, denn die äußerst strapazierfähigen Hochleistungsfolien, die auf das Profil aufgebracht werden, sind in einer Vielzahl von Farben erhältlich. Kunststofffenster benötigen keinen regelmäßigen Anstrich und die Fensterrahmen sind enorm witterungsbeständig. Es genügt eine regelmäßige Wartung und Reinigung mit haushaltsüblichen Reinigern, um das gute Aussehen der Fenster zu erhalten.

Höchste Qualität und unbedingte Sicherheit

Seit nunmehr 50 Jahren bedient dieser Hersteller eine wachsende Anzahl zufriedener Kunden. Fenster, Rollläden, Haustüren sowie Beschattungssysteme und



Das Recycling spart jährlich ca. 780.000 Tonnen CO₂ ein! Das entspricht etwa den Emissionen einer Stadt mit über 85.000 Einwohnern.



Insektenschutz sind hier keine Massenware. Das Besondere ist die Fertigung von Bauelementen, die nach Kundenwunsch in der eigenen Werkstatt gefertigt werden. Der Name Bruckbauer steht für höchste Qualität und unbedingte Sicherheit. Bei der Fertigung setzt Bruckbauer auf hochwertige Materialien zuverlässiger Partner. Die teils über viele Jahre gewachsenen Geschäftsbeziehungen sorgen für einen reibungslosen Bestell- und Lieferprozess, der sich für die Kunden in Form von schnelleren Lieferzeiten und besseren Preisen bemerkbar macht.

Hoher Grad an Nachhaltigkeit

Insgesamt weiß man, dass Kunststofffenster sich am Markt bewährt haben und im Vergleich zu Holzrahmenfenster kostengünstiger sind. Durch die lange Lebensdauer, das intensive Rahmenrecycling mit dem Materialkreislauf, die hohen Dämmwerte und Klimaschutz sowie dem geringen Pflegeaufwand wird hier schon ein sehr hoher Grad an Nachhaltigkeit erreicht. Bleibt noch der Einbruchschutz zu erwähnen; auch ein wichtiger Aspekt, der zu beachten ist.

Umfassende Infos gibt es auf der Website: www.bruckbauer.de

Red. Ökona



Fenster und Baugruppen sind in fast allen RAL-Farben erhältlich



Valentina und Bernhard Bruckbauer nehmen sich gerne Zeit für Kundengespräche

Bruckbauer
Kunststofffenster, Rollläden und Haustüren

Josef Bruckbauer GmbH & Co.

Fachbetrieb für Rollläden und Kunststofffenster KG

📍 Am Mönchsweiher 25
D-93413 Cham-Altenmarkt

☎ +49 (0) 9971 / 8928-0

✉ info@bruckbauer.de

Effizient Heizen mit Strom

E-Heizungen von Fischer Future Heat als clevere Alternative

Sind Elektroheizungen die Zukunft? Immerhin machen PV-Anlagen auf dem eigenen Dach oder Strom aus erneuerbaren Energien eine nahezu CO₂-freie Wärmeerzeugung und -speicherung möglich. FISCHER Future Heat hat dazu eine effiziente sowie elegante Lösung für moderne Elektroheizungen entwickelt, für die es auch noch günstige Stromtarife wie den „Heiztarif“ oder „Wärmepumpentarif“ gibt. Eine Kombination mit einer eigenen Photovoltaikanlage reduziert die Heizkosten auf ein Minimum. Und warum nicht den eigenen PV-Strom zur Zeit der Überproduktion für das Aufheizen der Speicherelemente verwenden, anstatt diesen für etwa 0,07 € pro kW ans Netz zu „verschenken“? Die Wärmespeicher-Heizsysteme werden dadurch zu sinnvollen und günstigen Energiespeichern.

Made in Bayern mit 10 Jahren Garantie

FISCHER überzeugt seit über 75 Jahren mit seinen Elektro Speicherheizungen, mobilen Elektroheizungen & Wandkaminen Kunden in ganz Europa. Die elektrischen Heizkörper werden zu 100 % komplett im Werk in Bobingen (Bayern) entwickelt und gefertigt. Es gibt für jeden Raum eine passende Elektro Speicherheizung, ob Schlafzimmer, Wohnzimmer, Flur, Wintergärten oder Badezimmer. Alle Heizungen stehen in einer breit gefächerten Auswahl an Größen, Farben und Mustern mit 10 Jahren Herstellergarantie zur Verfügung!

Auch per App steuerbar

Speziell entwickelte 40mm starke und feuerfeste Schamotte-Speicherkerne aus Ton, ohne schädliche chemische Substanzen, die Konvektionskammern und Heizrippen verwandeln kalte Luft in angenehme Wärme, die über einen längeren

Zeitraum erhalten bleibt. Die E-Heizungen werden über moderne Funkthermostate und auf Wunsch auch per App-Steuerung bedient.

Kostenlose Wärmebedarfsermittlung und Rundum-sorglos Service

Die FISCHER Wärmeberater bieten eine komplett kostenlose Wärmebedarfsermittlung bei Ihnen vor Ort an, denn jedes

gehört die Ermittlung des Heizbedarfs, die Begutachtung und Entsorgung eventueller Nachtspeicheröfen, die Produktion und Lieferung der neuen Elektro Speicherheizungen sowie die Installation & Einweisung in die Funkthermostate.

Einfache Installation

Bei allen Heizsystemen spielt die Wirtschaftlichkeit die wohl größte Rolle. Aber auch der Aufwand des Einbaus muss bedacht werden. Elektroheizungen sind in



Haus ist in seiner Bauweise bzw. Beschaffenheit hinsichtlich Dämmung, Bauform, Verglasung etc. einzigartig. Nach der Vermessung der Räume wird Ihnen noch vor Ort eine passende Lösung angeboten und sofort per E-Mail als PDF zugesandt. Die Installation der Elektro Speicherheizungen wird ausschließlich durch FISCHER Elektriker ausgeführt, die eventuell notwendige Anpassungen direkt mit dem Netzbetreiber koordinieren und für den Kunden erledigen.

FISCHER bietet ein komplettes „Rundum-sorglos-Paket“ für seine Kunden an. Dazu

dieser Hinsicht eine einfache Sache! Der Einbau einer Wärmepumpe ist dagegen vergleichsweise aufwändig. Aber das ist nicht alles. Wenn eine eigene PV-Anlage besteht oder zusätzlich ein Kaminofen betrieben wird, kann die Frage nach dem passenden Heizsystem komplex werden. Die kostenlose Wärmebedarfsermittlung von FISCHER liefert hierzu Klarheit und gibt Antworten auf alle Fragen.

Mehr Infos sowie die kostenlosen FISCHER Future Heat Kataloge zum Downloaden finden Sie auf www.fischerfutureheat.de

Red. Ökona

Extra Service: Entsorgung alter Nachtspeicheröfen

Zum Service gehört auch die komplette Entsorgung alter Nachtspeicheröfen. Im Gegensatz zu vielen anderen Anbietern ist FISCHER ein zertifizierter Asbest Fachbetrieb gemäß TRGS 519 sowie für künstliche Mineralfasern (KMF) gemäß TRGS 521. Alte Nachtspeicher mit Asbest sowie sonstige Nachtspeicher mit gesundheitsschädlichen Stoffen können von FISCHER abgeklemt, abgebaut und fachmännisch entsorgt werden.

Fischer Classic „Unsere zeitlose Elektrodirekt-speicherheizung“



Fischer Luxe „Elektrospeicherheizung mit Keramikverkleidung“

Fischer Tide „Ein neuer, eleganter Elektroheizkörper, inspiriert vom Meer“



Verfügbar in verschiedenen RAL-Farben 

Fischer

Fischer Future Heat GmbH

www.fischerfutureheat.de

📍 Gutenbergstraße 7, 86399 Bobingen
 ☎ +49 (0) 8234-43 080
 ✉ anfrage@fischerfutureheat.de



Kostenlose Wärmebedarfsermittlung buchen:
fischerfutureheat.de/kostenlose-waermebedarfsermittlung
 oder QR-Code rechts scannen



Jetzt kostenlos den Fischer Katalog anfordern:
fischerfutureheat.de/katalog-kostenlos-anfordern
 oder QR-Code links scannen



Ein neues Zeitalter in Sachen Heiz-Effizienz

OVUM Wärmepumpen mit einer Leistungszahl von 6,02

SCOP(35) 6,02 – ist die magische Zahl, die ein neues Zeitalter in Sachen Heiz-Effizienz eröffnet! Was bedeutet diese Zahl? SCOP steht für „Seasonal Coefficient of Performance“ und ermittelt die Jahresarbeitszahl einer Wärmepumpe innerhalb verschiedener Betriebszuständen, die nach Klimazonen gewichtet sind. Ein besonders guter SCOP-Wert hängt von verschiedenen Faktoren ab, wie zum Beispiel der Klimazone, in der die Wärmepumpe installiert ist, der Größe des zu beheizenden Gebäudes und dem Wärmepumpentyp (z.B. Luftwärmepumpe). In der Regel gelten Werte von 4 oder höher als sehr gut.

Leistungszahl 6,02 statt 4,5!

Der Durchschnitt ist bei SCOP 4,5. In der nebenstehenden Grafik sieht man, an welcher Stelle die Ovum ACP Wärmepumpen im Vergleich stehen.

Viele Wärmepumpen am Markt bieten eine Leistungszahl (SCOP35) von 4,5 und weniger, was allgemein auch das Wissen über die Effizienz von Wärmepumpen bisher war. Neues Zeitalter in Sachen Heiz-Effizienz bedeutet in diesem Fall, dass die Leistungszahl bei einer Luftwärmepumpe erstmals auf über 6 gesteigert

werden konnte. Also aus einer Kilowattstunde Strom werden 6,02 Kilowattstunden Wärme erzeugt! Also deutlich mehr (~30%) als bislang bekannt war, bzw. andersrum gesehen, braucht diese Heizanlage dann ca. 30% weniger Strom als der bisherige Leistungsdurchschnitt. Mit der brandneuen Serie ACP schlägt Ovum dadurch tatsächlich ein neues Kapitel in Sachen Effizienz auf.

Die vier ACP-Typen sind absolute Rekordhalter

Die Baureihe ACP ist somit die erste Wärmepumpenserie, welche einen übertragenden SCOP[35] von über 6 erreicht. Daher ist OVUM zurecht Weltmeister in der Königsklasse der Wärmepumpen. Dank des umweltfreundlichen Kältemittels Propan sind auch hohe Vorlauftemperaturen kein Problem. Heizen, Kühlen und Warmwasserbereitung sind für den AirCube ACP ein Kinderspiel. Durch die großzügige Dimensionierung ist die Serie ACP zudem sehr leise. Mit nur 39,9 dBA Schallleistungspegel (nach ERP) gehören die Geräte zu den leisesten Luftwärmepumpen am Markt und brauchen übrigens im Heizraum nur einen Quadratmeter Platz. Der Cube Speicher ist schnell

montiert und alle Funktionsteile sind enthalten. Die ACP-Wärmepumpe ist zudem mit jeder PV-Anlage kombinierbar und kann PV-Überschuss aufs Watt genau abarbeiten. Weiters informiert eine QR-Plattform den Kunden komplett digital über Service, Inbetriebnahme und Fehlersuche, also ein digitaler Fingerabdruck der Wärmepumpe. Hersteller ist die OVUM Wärmepumpen GmbH, Tirolerstraße 31, 6322 Kirchbichl, Tel: +43 5332 81238 0, E-Mail: office@ovum.at

Ecoheat – Partner für effiziente Heizlösungen

Ecoheat ist der Fachhandel in Deutschland, wenn es um effiziente Heizsysteme geht. Gegründet im Jahr 2023 aus der renommierten Wallner GmbH & Co KG, die bereits anno 1961 ihre Wurzeln hat, blickt das Unternehmen auf eine langjährige Tradition und Erfahrung im Heizungssektor zurück. Unter der Leitung von Geschäftsführer Markus Blank, einem ausgewiesenen Experten mit beeindruckenden 20 Jahren Erfahrung im Bereich Wärmepumpen, wurden bereits rund 1000 Wärmepumpen erfolgreich installiert.



Bild links, v.l.n.r.: Ing. Peter Krimbacher – Inhaber/Entwicklung und Ing. Stefan Radlinger – Leitung Vertrieb der OVUM Wärmepumpen GmbH

Werkvertretung von Ovum

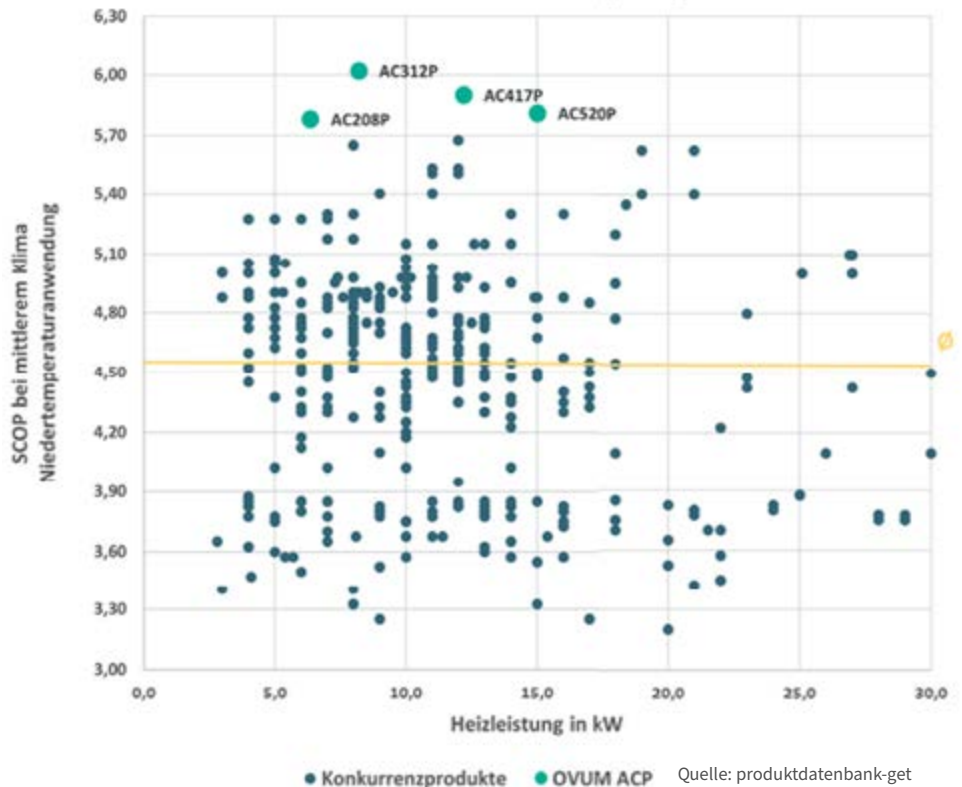
Als offizielle Werkvertretung von Ovum Wärmepumpen ist das Unternehmen stolz darauf, die effizientesten Modelle auf dem Markt anzubieten. „Wir liefern nicht nur die besten Heizsysteme, sondern unterstützen unsere Partnerbetriebe umfassend. Von der Auslegung über die Angebotserstellung bis hin zur Inbetriebnahme und darüber hinaus – wir stehen unseren Installations-Partnern zur Seite“, so der Geschäftsführer Markus Blank.

Ecoheat-Partner profitieren

Als Mitglied der „Ecoheat-Familie“ profitiert ein neuer Partner von langjähriger Erfahrung für hochmoderne Heizlösungen in einem engagierten Team sowie auch für umfassenden Service – von der Planung bis zum Notdienst. Mögliche Endkunden können sich direkt an Ecoheat wenden oder ihren Heizungsfachbetrieb ansprechen. Viele Infos finden Sie hier: www.ecoheat.de und www.ovum-ostbayern.de

Red. Ökono

Ovum Wärmepumpe





ECOHEAT
EFFIZIENTE HEIZSYSTEME



Stützpunkthändler

ecoheat GmbH
Markus Blank

Hauptstraße 42
93346 Ihlerstein
09441 9745
kontakt@ecoheat.de

Facebook & Instagram:
@eco.heat.gmbh



Bild Mitte: Der Ovum-Speicher mit Steuerung und Wärmetauscher

Bild rechts: Das Außengerät der OVUM-Wärmepumpe

Zweites Leben für PV-Module

Weitere 15 Jahre mehr Energie produzieren

Durch das „Repowering“ von PV-Anlagen bei Solarparks werden bereits genutzte Module vorzeitig ausgetauscht. Hierdurch kann die Leistung der Parks ohne Genehmigungsverfahren erhöht werden! Durch den Tausch ist in 2024 mit etwa 1 Mio. Modulen zu rechnen, die wieder

eingesetzt werden können. Hier gilt es Lösungen abseits der Mülldeponie zu finden! Die Wiederverwendung der Module sollte oberste Priorität haben, da diese bereits nach 5 - 10 Jahren erneuert werden. Dadurch haben diese Panels noch das Potenzial, über 15 Jahre Energie zu produzieren.

Und hier sind die „Panelretter“ gefragt!

Die Panelretter kaufen Module aus dem Repowering großer Solarparks und bereiten sie auf weitere Jahre der Stromproduktion für günstige Stecker-, bzw. Balkon-Solaranlagen auf. Diese kleinen PV-Systeme sind nicht nur eine nachhaltige Energielösung, sondern auch eine Möglichkeit, bei der Energiewende mitzuwirken. Für viele ist es bereits selbstverständlich, erneuerte Waren zu kaufen, statt neue Produkte zu bestellen. Unsere Panels tragen dazu bei, CO₂ zu vermeiden und verhindern, dass noch



gut nutzbare Module als Schrott enden! Warum die PV-Module über tausende von Kilometern transportieren, wenn sie sowieso schon bei uns in Bayern sind?

– Fachbeitrag von Christoph Kirschner



Die Panelretter Tillmann Durth & Christoph Kirschner



kurzschlussFest GmbH

Plattlinger Straße 25
94562 Oberpöding
+49 911 25366567
hallo@panelretter.de



Regionaler Ökostrom für echte Veränderung.

Jetzt wechseln & Förderung sichern.



Erhalten Sie 100 % regionalen Ökostrom aus dem Uniper-Wasserkraftwerk Regensburg.*



Gestalten Sie die Energiewende aktiv mit durch einen Förderbeitrag pro Kilowattstunde von 0,60 Cent (brutto) / 0,50 Cent (netto) für den Ausbau erneuerbarer Energien und innovativer Energiewendeprojekte in der Region.



Profitieren Sie von den REWAG-Förderprogrammen für Elektromobilität, Balkonkraftwerk, energieeffiziente Haushaltsgeräte.

rewario
strom.natur.regio

der Versorger.
REWAG



Mehr erfahren



* Das Uniper-Wasserkraftwerk Regensburg vermarktet seine gesamte erneuerbare und CO₂-freie Erzeugung exklusiv an die REWAG. Solange Vorrat reicht.

75 Jahre aus Liebe zur Pflanze

Pohl Pflanzen in Willmering feiert Jubiläum



Ein Dreivierteljahrhundert im Zeichen des grünen Daumens: Pohl Pflanzen, ein Familienunternehmen, das tief in der Tradition des Gärtnerns verwurzelt ist, feiert sein 75-jähriges Firmenjubiläum. Aus einer klein betriebenen Baumschule hat sich Pohl Pflanzen zu einem der führenden Pflanzenanbieter der

Region entwickelt und begeistert Kunden nun schon in vierter Generation. Inhaber Thomas Pohl übergab den Pflanzenbetrieb zum 01.01.2024 an seinen Sohn Johannes Pohl, der diesen, gemeinsam mit seiner Partnerin, Katharina Gleixner, in die Zukunft führt. Die 1949 gegründete Baumschule, die am Anfang ihren Schwerpunkt auf Obst- und Gemüsepflanzen

legte, ist heute ein breit aufgestelltes Unternehmen der grünen Branche. Vor allem solitäre Premium-Gehölze wie die „Bayerwald-Bonsais“, Japanische Ahorne und Ziergehölze werden heute neben Stauden in der eigenen Baumschule kultiviert.

Verkaufsfläche von über 10.000 qm

Die GartenBaumschule bietet rund 2.500 Pflanzenarten sowie ein umfangreiches Sortiment an Gartenzubehör,

Das Jubiläumsjahr-Programm im Überblick:

Geplant sind Veranstaltungen, Workshops sowie Aktionen. Mit dem

„Frühlingserwachen“ im März wird dann das 75. Jubiläumsjahr eingeläutet – gefolgt von dem Jubiläumsfest an den „Tagen der offenen Baumschule“ sowie einem „Gemüsebautag“ im April.

Der Juni steht mit den „Rosentagen“ ganz im Zeichen der Rosenblüte.

Zudem ist eine große Jubiläumsfeier mit Abendveranstaltung angesetzt.

Im 2. Halbjahr findet dann wieder das beliebte „Obstfest“ sowie eine

Allerheiligen-Ausstellung statt.

Mit romantischem „Lichtzauber im Advent“ klingt das Jahr aus.

Weitere Infos hierzu unter:

www.pohl-pflanzen.de

Petra Wutz

Thomas Pohl mit Enkelchen, Johannes Pohl und Katharina Gleixner



Deko und florale Geschenkartikel. Neben einer Riesen-Auswahl an Pflanzen können Gartenbesitzer auch auf Gartendienstleistungen wie Pflanzplanungen, Bepflanzungen bis hin zur Pflege zugreifen. Hobbygärtner können bei Pohl auch Profi-Gartengeräte stunden- oder tageweise anmieten.

Mein Garten,
mein Paradies.



WIR PLANEN, SIE PFLANZEN.

In 3 Schritten zur persönlichen Wohlfühl-oase:

- 1 Vereinbaren Sie Ihren Termin: Tel. 09971 - 80618 -0
- 2 Bringen Sie folgendes zu Ihrem Termin mit:
Fotos und Maße der zu gestaltenden Fläche, evtl. Lageplan, Angaben zu bestehenden Pflanzen, persönliche Wünsche.
- 3 Sie erhalten von uns:
Persönliche und fachliche Beratung sowie eine Riesen-Pflanzenauswahl. Beim Kauf Ihrer benötigten Pflanzen erhalten Sie die Handskizze mit Ideen zur Gartengestaltung inklusive der Pflanzliste.

www.pohl-pflanzen.de

Für weitere Infos
QR-Code scannen



Nutzen Sie jetzt
die kostenlose
Pflanzplanung
vom Profi!

Pohl
PFLANZEN



Ziffling-Bierl 2 | 93497 Willmering bei Cham
0 99 71 - 80 618 - 0 | info@pohl-pflanzen.de

Bio Schlafparadies

MIT NATURPRODUKTEN

Nicht nur empfindsame Nasen und Gemüter kennen den Unterschied: das Raumklima unserer Wohnräume ist für alle wahrnehmbar. Chemisch riechende Möbel und Textilien tun der Wohlfühl-atmosphäre nicht gut.

Synthetische Materialien können zudem Schadstoffe beinhalten, die der Gesundheit schaden! Besonders im Schlafzimmer sollten daher möglichst natürliche Materialien und Textilien zum Einsatz kommen.

um Bettdecken und Bettwäsche erweitert, sodass die heimische Schlafoase vollkommen natürlich und ökologisch ausgestattet werden kann.

Export bis nach Asien

Mudis beliefert viele namhafte Kunden in Europa und Asien, während die Manufaktur bodenständig „nur“ nach Zwiesel umgezogen ist. Vor Ort können sich Besucher bei einer Schaukissenbefüllung ein Bild von der Produktion machen.

Hopfen usw. geben den Kissen eine individuelle Note und Wirkung. Gerne können sich begeisterte Naturliebhaber auch eine persönliche Kissenmischung zusammenstellen lassen!

Großes Produktsortiment für gesunden Schlaf

Um das Schlaferlebnis natürlich abzurunden, hat Mudis auch diverse Duftsprays, z. B. mit Rosenöl und Zirbenöl, im Sortiment. Für alle Abenteurer, die ihr Schlaferlebnis direkt in die Natur verlagern, bietet Mudis auch Outdoor-Kissen und -Decken sowie Reise- oder Camping-Sets an. Daneben gibt es viele weitere Spezialartikel, etwa Stillkissen, Nackenhörnchen, Wickelauflagen, Krabbeldecken, Tierkissen, Meditationskissen und vieles mehr. Ein Blick in den Online-Shop www.mudis.de/shop lohnt sich!

Außerdem: Schlaf- und Gesundheitsberatung

Wer mehr über das Thema natürlicher Schlaf erfahren möchte, kann sich von Martina Scheitinger, zertifizierte Schlaf-Gesund-Coach:in, kompetent beraten lassen!

Red. Ökona



Zahlreiche Füllungsmaterialien stehen zur Auswahl. Für jeden ist das Richtige dabei!



In liebevoller Handarbeit entstehen individuelle Kissen und Naturprodukte

Handarbeit aus Bayern

Genau das erkannten auch Ernst Most und Martina Scheitinger, die vor zwei Jahren die BIO-Kissen-Manufaktur „mudis“ übernommen haben. Die Firma wurde 1992 im Allgäu gegründet und auch die neuen Inhaber legen Wert darauf, dass jedes Kissen in Handarbeit individuell gefertigt wird. Aufgrund der großen Beliebtheit der Bio-Kissen wurde die Produktpalette auch



Die Mudis-Inhaber Martina Scheitinger & Ernst Most legen Wert auf Ökologie und Nachhaltigkeit ihrer Produkte

Streng ökologische Produktion

Martina und Ernst achten bewusst nicht nur auf ihre ökologische, sondern auch ihre soziale Verantwortung. Sie verarbeiten nur Materialien aus kontrolliert biologischem Anbau. Die strengen ökologischen Standards von GOTS gelten dabei nicht nur für das fertige Produkt, sondern auch für den gesamten Produktionsprozess. Es kommen ausschließlich Baumwolle und Füllstoffe zum Einsatz, die biologisch und Schadstoff-geprüft sind. In der Mudis-Manufaktur werden die Materialien nur in äußerst schonenden Verfahren behandelt. Verwendete Farben und Drucke sind frei von Schwermetallen, Giften und fragwürdigen Inhalten. Mudis' Bio-Artikel sind reine Naturerlebnisse!

Individuelle Kissen Füllungen

Die Bio-Kissen gibt es mit Naturfüllungen wie Dinkel, Hirse, Zirbe, Schafschurwolle und Buchweizen. Diverse Zusätze wie Rosenblätter, Rosenquarz, Kräuter, Lavendel, Kristallsalz, Hanf, Eukalyptus,

mudis

Naturkissen & mehr

📍 Schlachthofstr.3

94227 Zwiesel

☎ +49 (0)9922 - 7164949

✉ office@mudis.de

www.mudis.de

Cannameleon – Cannabis-Kompetenz in Regensburg

Im Januar 2019 wurde das erste Cannabis-Café Deutschlands in Würzburg eröffnet. Damals durften Cannabispatienten in einem extra dafür gestalteten Raum ihr Cannabis mit einem medizinischem Verdampfer konsumieren, was viel gesünder war als Rauchen.

Professionelle Beratung durch geschultes Fachpersonal



Die Cannameleon Filiale in Regensburg

Daraus entwickelten sich Verkaufsläden für Cannabisprodukte an sechs Standorten in Deutschland, u.a. die Filiale in Regensburg in der Ludwigstraße 5. Gesetzt wird auf hohe Qualität, faire Preise und eine professionelle Beratung durch geschultes Fachpersonal. Produkte, wie Hanfblüten aller Art, CBD-Öle, wie jetzt neu spezielles Schlaföl, Bio-Hanflebensmittel und Hanf-kosmetik sollen bei Stressbewältigung, Schmerzen, Verspannungen, Parkinson, Epilepsie, Menstruationsbeschwerden, Rheuma etc. für Linderung sorgen.

Maximal 500 Mitglieder

Für 2024 sind „Cannameleon Cannabis Clubs“ in ganz Deutschland - auch in Regensburg - geplant. Es wird einen Club geben, für den man sich bereits jetzt unter www.cannameleon-cannabis-club.de anmelden kann. Die Plätze werden schnell gefüllt

sein und es wird maximal 500 Mitglieder geben. Besonderheit in unserem Club ist der „Rundum-Sorglos-Service“ für hochwertiges Bio-Cannabis mit medizinischem Standard uvm.

Aktuelle Infos auf

Instagram: @cannameleon.official

Red. Ökona



Für mehr spannende Infos über Hanf und Cannameleon den QR Code scannen!



„Gegen jedes Leiden ist ein *Kraut* gewachsen“

Dieses Zitat wird der im 12. Jahrhundert lebenden Benediktinerin und Universalgelehrten Hildegard von Bingen zugeschrieben. Wie wahr, denn heutzutage basieren viele Medikamente auf Kräutereissenzen. Wildkräuter-Smoothies werden als pure Kraft aus der Natur bezeichnet und in umfangreicher Literatur beschrieben. Denn eine Vielzahl an Vitalstoffen mit Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, Antioxidantien und Enzymen und noch einiges mehr sorgen für Vitalität und Leistungsfähigkeit!

Heimische Heilkräuter mit Aronia und Hanf kombiniert

Lebenskraft® hat eine Komposition entwickelt, die eben diese Stoffe in einer Vielzahl enthält. Die zarten Blätter und die wunderschönen Blüten des Löwenzahns, der wirksame Spitzwegerich mit der Besonderheit der Holunderblüten, die leuchtenden Kamillenblüten und die im Sonnenlicht glänzende Hagebutte sowie die samtigen Weißdornblätter mit der majestätischen Schönheit des Salbeis – das sind die Kräuter, die **Lebenskraft®** zu



einem einzigartigen Elixir zusammengestellt hat. Die Entwickler des Bio-Kräutertrunks „Aroniabeere küsst Hanf“ haben zehn dieser wichtigsten heimischen Heilkräuter mit Aronia und Hanf kombiniert und mit der Süße von Zwetschgen-, Birnen- und Traubensaft und der Magie des Ingwer- und Limettensaftes wohl-schmeckend abgerundet.

Dieses naturtrübe Bio Mehrfruchtgetränk mit Kräuterauszügen wissen Naturfreunde zu schätzen. Täglich nur 20–40 ml morgens oder abends lassen uns die enthaltene Lebenskraft® spüren.

Erhältlich ist „Aroniabeere küsst Hanf“ in diversen Naturkostläden und online unter www.lebenskraft.bio

Red. Ökona





Der Autor

Carl Dischler (66)

Herausgeber des Ökona
Magazins und Unternehmer
mit Tiefen und Höhen

Viele Menschen leiden unter ihrer individuellen Lerngeschichte

„Clear Mind – clean Mind“ beschreibt den Zusammenhang zwischen der Art des Denkens und den Zustand der Erinnerungswelt im Gedächtnis, das unentwegt alles registriert, was man wahrnimmt, erfährt, hört, sieht, fühlt, spürt. Alle erlebten Gefühle werden dem Wahrgenommenen zugeordnet, registriert, positiv oder negativ bewertet, mehr oder weniger intensiv.

Positive oder negative Gefühle bewertet

Es bildet sich ein immenser Fundus an Erinnerungen mit unterschiedlichen Bewertungen. Positive Bewertungen motivieren lebensbejahend und optimistisch. Überwiegen negative Bewertungen können das Gegenteil bewirken. Man ist schlecht drauf, misstrauisch, überkritisch und tendiert eher zu Depressionen.

Ein klarer und sauberer Geist macht das Leben leichter – und erfolgreicher!

Erfolgreiche Menschen denken zielführend

Ergo – es kommt auf die Qualität und Bewertungen der gespeicherten Gedanken im Gedächtnis oder Unterbewusstsein an. Das entscheidet, ob es sich leicht lebt oder ob eher immer alles schwierig ist. Weiter gedacht erkennt man, warum Menschen erfolgreich oder erfolglos sind, mit unterschiedlicher Intensität bis hin zu Traumata, die ein schweres negativ bewertetes Erinnerungspaket mit sich tragen. Nur ein Satz, ein Wort oder ein Erlebnis erinnert daran und man fühlt sich automatisch schlecht, manchmal für längere Zeit. Mini-Traumata, wie Beleidigungen, Erniedrigungen, Geringschätzung und Verachtung der eigenen Person, Misserfolge usw. können auch untereinander vernetzt sein und rufen sich gegenseitig auf. Ohjeh – dann gehen die Mundwinkel nach unten! Aus einer gewissen Hilflosigkeit heraus können unliebsame Aggressionen entstehen...

„Transformation“ der eigenen Lerngeschichte

Dauerhaft schlechte Stimmung ist nicht gut für die Gesundheit und die Mitmenschen. Also gilt es, die negativen Bewertungen neu und positiver zu bewerten. Ein positiven Aspekt macht das Ganze schon ein bisschen weniger schlimm, gemäß dem Spruch: „Es gibt nichts Schlechtes,

wo auch was Gutes dabei ist“. Dadurch wird die eigene individuelle Lerngeschichte schon ein bisschen positiver und schon ist der Anfang für einen Wandlungsprozess gemacht. Sehr viele Menschen wissen nichts von diesem Vorgang, selbst die eigene Lerngeschichte überarbeiten zu können. Ich hatte das Glück, schon in sehr jungen Jahren an einem Management- und Kommunikations-Seminar teilnehmen zu dürfen und bin dabei auf diese simplen, aber entscheidenden Eigenschaften aufmerksam gemacht worden.

Vorträge zu Möglichkeiten und Techniken

Das mentale Leid vieler Menschen liegt sehr wahrscheinlich an einer vielfach negativ belegten Lerngeschichte. Dies bewegt mich. Daher möchte ich jahrzehntelange Erfahrungen weitergeben. Es gibt Möglichkeiten und Techniken, seine eigene Lerngeschichte „umzukrempeln“ und seine persönliche Transformation selbst in die Hand zu nehmen. Deshalb biete ich zu diesem Themenkomplex nun Vorträge und wieder Seminare an, um Menschen diesbezüglich neue Denkansätze vorzustellen und den Weg dahin aufzuzeigen. Es haben sich alle Kenntnisse bestätigt und mögen für den einen oder anderen zur Optimierung seines „Mind-Sets“ eine gute Hilfe sein!

–Fachbeitrag von Carl Dischler



Goldene Lichter: Positive Erinnerungen
Violette Punkte: Negative Erinnerungen.
Beides in unterschiedlicher Intensität entscheidet in der Summe über die Persönlichkeits-Qualität!

Vorträge zum Thema „Clear Mind – Clean Mind“ – Termine

Viechtach

Donnerstag, 07.03.2024 um 18.30 Uhr
Adventure Camp Schnitzmühle
www.schnitzmuehle.de

Cham

Montag, 11.03.2024 um 18.30 Uhr
Klostermühle Altenmarkt
www.klostermuehle-altenmarkt.de

Straubing

Donnerstag, 14.03.2024 um 18.30 Uhr
Justland Tafernwirtschaft
www.justland.de/kontakt

Regensburg

Dienstag, 19.03.2024 um 18.30 Uhr
Restaurant Leerer Beutel
www.leerer-beutel.de

Amberg

Dienstag, 26.03.2024 um 18.30 Uhr
Casino Wirtshaus
www.casino-wirtshaus.de

Alle Vorträge kostenlos!

Bitte um Anmeldung per Mail an akademie@oekona.de wegen eventuellen Terminänderungen!



Peeling der neuen Generation – die Renovation für Ihre Haut

Was ist ein Peeling?

Peeling leitet sich vom englischen Verb „to peel“ ab, was „abschälen“ bedeutet. Durch die Anwendung von mehr oder weniger reizenden Stoffen werden Teile der Epidermis teilweise bis zur Dermis abgetragen.

Die Epidermis und das dermale Gewebe bilden sich neu und es wird eine neue glatte und weiche Haut erschaffen. Peelings sind aus der heutigen kosmetischen Hautpflege nicht mehr weg zu denken.

Die Abstossung abgestorbener Hautzellen ist ein natürlicher Prozess; mit einem Peeling unterstützen wir diesen Prozess und beschleunigen ihn.

Zusätzlich hat die Behandlung einen positiven Effekt auf die Stimulation der Epidermis, die Hautoberfläche wird entfettet, gereinigt und das Hautrelief geglättet. Die Haut wird widerstandsfähiger und glatter. Sie wirkt strahlend frisch und ebenmässig.

Kosmetisch-medizinisches Peeling

Warum ein Peeling?

Die Epidermis erneuert sich ständig in einem 28 Tage Rhythmus.

Die abgestorbenen Hautzellen werden abgestossen und frische, neue Zellen kommen zum Vorschein.

Im Alter verlangsamt sich dieser Prozess und die Hauterneuerung findet verlangsamt oder fast gar nicht mehr statt.

Das führt zu diversen Hautproblemen: Falten, Verhornungen, Pigmentflecken und Hautunreinheiten.



Neuer Glanz und strahlende Frische für Ihre Haut.

Neues Behandlungskonzept mit ausgezeichneten, aufhellenden, glättenden und regenerierenden Eigenschaften.

Die Lösung für verschiedene Probleme:

- Linien und Fältchen
- Akne
- Hautverjüngung
- Pigmentverschiebungen
- unregelmäßiges Hautbild
- Sonnenschäden



Mesopeel –
die neue
Generation!

Sabine Stahl

Professionelles Peeling

bei wellness & beauty
Regensburger Straße 45 · 94315 Straubing
Telefon 09421 / 831 968
Email: sabine.stahl@falten-st.de





Die Autorin

Dr. med. dent.
Carina Groll
Zahnärztin

In der Zahnmedizin gibt es eine Vielzahl von Materialien, die für die Verwendung im Mund zugelassen sind. Dazu gehören beispielsweise Kunststoffe für Füllungen und Prothesen oder Metalle für herausnehmbaren oder festsitzenden Zahnersatz (Prothese, Kronen, Brücken, Implantate). All diese Materialien müssen sorgfältig auf Biokompatibilität geprüft und dementsprechend zertifiziert sein. Trotz dieser strengen Richtlinien lassen sich individuelle Empfindlichkeiten auf diese Werkstoffe nicht ausschließen. Manche Menschen vertragen bestimmte Metalle wie Gold, Palladium, Titan oder Platin nicht, andere reagieren auf Kunststoffe.

Materialien vom Körper als Fremdstoffe erkannt

Bis heute ist nicht eindeutig geklärt, warum einige Menschen solche Sensibili-

Allergie gegen Zahnersatz?

Analysemethode prüft Dentalmaterialien auf individuelle Verträglichkeit

sierungen entwickeln. Die Genetik spielt hier vermutlich eine große Rolle. Fest steht jedenfalls, dass es bei den Betroffenen zu einer allergischen Reaktion kommt, weil die verwendeten Materialien vom Körper als Fremdstoffe erkannt werden. Das hat eine überschießende Immunantwort mit starker Bildung von T-Lymphozyten (Immunzellen) zur Folge, da die Patienten ja dauerhaft in Kontakt mit den Werkstoffen kommen. Dabei reichen die Symptome der allergischen Reaktion von lokal begrenzten Problemen wie schmerzhaften Zahnfleischentzündungen, Schwellungen im Mundbereich, Parodontitis und Zungenbrennen bis hin zu allgemeinen Beschwerden wie Kopf- und Gelenkschmerzen, Müdigkeit und Immunschwäche.

Dentalmaterialien auf individuelle Verträglichkeit prüfen

Durch eine moderne Analysemethode ist es möglich, Dentalmaterialien auf individuelle Verträglichkeit zu prüfen. Dafür wird lediglich eine Blutprobe des Patienten benötigt, die dann im Labor eingehend untersucht wird. Die Material-Testungen werden häufig prophylaktisch, d.h. vor Anfertigung eines neuen Zahnersatzes durchgeführt. Es ist aber auch möglich, im Nachhinein bereits

verarbeitete Werkstoffe auf Verträglichkeit zu testen, sofern der genaue Materialname bzw. dessen Zusammensetzung bekannt ist. Die vorliegenden Testergebnisse werden dann bei der Therapieplanung berücksichtigt, sodass gewährleistet werden kann, dass die verwendeten Materialien beim Patienten keine Immunreaktion auslösen.

Gerne beraten wir Sie zu diesem Thema ausführlich in unserer Praxis für ganzheitliche Zahngesundheit.

– Fachbeitrag von Dr. med. dent. Carina Groll, Zahnärztin

Mehr Infos unter:

www.schoene-zaehne.net

THERAPIEANGEBOT DER ZAHNÄRZTE AM WEINBERG:

Ganzheitliche Zahnmedizin
Umwelt-Zahnmedizin
Laserbehandlung
Störfeldsanierung
Füllungstherapie
Verträglichkeitstest
Zahnersatz (CEREC)
Implantologie
Bioresonanztherapie
Prophylaxe (PZR)
Ozonbehandlung

Dr. Michael Engelstädter
Laserzahnheilkunde
Ganzheitliche Zahnheilkunde
Umwelt-Zahnmedizin

Dr. MSc Margarete Engelstädter
Master of Science Endodontologie
Umwelt-Zahnmedizin

Dr. Anna Burger
Funktionstherapie und
Kiefergelenksbehandlung
Umwelt-Zahnmedizin

Dr. Carina Groll
Umwelt-Zahnmedizin
Dent. Ernährungsberaterin



ZAHNÄRZTE
am Weinberg

Ganzheitliche Zahnmedizin
Unser Weg zur Gesundheit

Wittelsbacher Straße 17 · 94327 Bogen
Fon 094 22 / 992
www.schoene-zaehne.net



Mo. - Do. 8:00 - 18:00 Uhr
Fr. 8:00 - 17:00 Uhr
Sa. nach Vereinbarung

Schwarzkümmelöl – Heilmittel aus dem Orient

Schwarzkümmelöl wirkt antioxidativ, antibakteriell, entzündungshemmend, antiparasitär, antiviral, blutdrucksenkend, es stärkt das Immunsystem, schützt die Zellen, besonders in Lunge, Leber, und Nieren und gilt zudem als krebshemmend. Klinische Studien belegen Erfolge bei: Diabetes, erhöhtem Cholesterinspiegel, Rheuma und Arthrose, Hashimoto, Vitiligo, Asthma, Heuschnupfen, Krebserkrankungen, Verdauungsbeschwerden, bakteriellen und viralen Infektionen, Unfruchtbarkeit

bei Männern uvm. Die umfangreiche Studie zu Schwarzkümmel der Uniklinik Freiburg können Sie mit nebenstehendem QR-Code herunterladen! Ellen Hirsch hat mit ihrer Ölmühle 27grad im Nebenberuf eine Leidenschaft zum Beruf gemacht. 27grad deshalb, weil die Öle aus ihrer speziell wassergekühlten Mühle eine durchschnittliche Auslauf-temperatur von 27°C haben – bei manchen Ölsaaten liegt sie sogar darunter – so auch beim Schwarzkümmelöl.



Bio-Schwarzkümmelöl in Rohkostqualität jetzt bestellen unter: www.27grad.info



27grad

Rohkostöle.
Bio und
von Hand
gemacht.

Ellen Hirsch
Waldweg 7
94051 Hauzenberg
+49 179 2356346

Jetzt auch
online
einkaufen:
» 27grad.info



STABILISIERTER SAUERSTOFF – Ein elementarer Wirkstoff

BUCH von DR. BETTINA ROCCOR

Sauerstoff wird in der Medizin seit langem eingesetzt. Dieses Buch gibt einen Überblick über viele Sauerstofftherapien und deren Anwendungsbereiche sowie den Einsatz gegen pathogene Bakterien und Viren. Molekular Stabilisierter-Sauerstoff wird in dieser erweiterten Neuauflage ausführlich beleuchtet. Dadurch erhält der Organismus (Blut, Organe, Haut...) ohne aufwendige Geräte zusätzlichen wertvollen Sauerstoff. Einige führende Sauerstoff Forscher/Nobelpreisträger und Mediziner kommen zu Wort und beschreiben ihre Erfahrungen bei verschiedenen Behandlungen (z. B. Krebs, Infarkte). Eine Verbindung von Sauerstoffmangel auf Zellebene und Krankheit kann heute mit Sicherheit festgestellt werden.

Seh-Sam Verlag | ISBN: 978-3-936397-03-1 | Buchpreis: 12,95 € | www.globalis.info

DIE ESSENZ ALLER WEISHEIT – Die absolute Philosophie des Lebens

BUCH von DRS. FRANS LANGENKAMP

Dieses einzigartige Buch bringt die Essenz von 22 weltbekannten Strömungen von Weisheit ans Licht. Dabei wird klar, dass sie alle auf denselben Grundwahrheiten beruhen, alle im Wesen das Gleiche meinen und das Gleiche beabsichtigen. Ein interessanter Augen-Öffner! Die Original-Zitate stammen von den folgenden weltberühmten Lehrern und Lehrerinnen: Die Veden, Upanishaden, Krishna, Shankara, Zarathustra, Sokrates, Buddha, Lao Tse, Patanjali, Jesus Christus, Meister Eckhart, Helena Blavatsky, Khalil Gibran, Ramana Maharshi, Krishnamurti, Maharishi Mahesh Yogi, Osho, Nisargadatta, Deepak Chopra, Louise Hay, Neale Donald Walsch und Eckhart Tolle. Dieses Buch kann laut Autor zu einer Art innerlicher Transformation und Befreiung beitragen und die geistige Gesundheit in nie da gewesener Weise fördern. 274 Seiten voll Wahrheit und Weisheit!

Bestellbar bei: www.meinbestseller.de/shop, für 19,99 € plus Versandkosten.



Finanzielle Freiheit im Alter

Heimkapital bietet Senioren mit Eigenheim eine sichere und einfache Lösung

Senioren mit Eigenheim reicht die Rente oft nicht

Das familiäre Eigenheim ist für die meisten Familien das Zentrum des Lebens. Sind die Kinder dann erwachsen und haben Ihren eigenen Lebensmittelpunkt aufgebaut, stellt sich irgendwann die Frage, wer das Haus später einmal übernimmt.

Denn häufig haben die Nachkommen selbst ein Eigenheim oder leben in einer ganz anderen Region.

Das Haus zu Lebzeiten verkaufen ist für viele keine Option, schließlich möchte man im eigenen Zuhause alt werden. Andererseits sind alle Ersparnisse ins Eigenheim geflossen, sodass viele Rentner ihren Lebensstandard nicht halten können oder einfach das nötige Kleingeld fehlt, um sich noch ein paar Träume zu erfüllen. Schade, denn als Rentner hätte man endlich Zeit! Doch es gibt eine Möglichkeit, dennoch liquide zu sein und große Sprünge zu machen.

Heimkapital bietet die Lösung

Nochmal eine große Reise erleben, Hobbys entfalten oder einfach den Lebensstandard erhöhen. Und trotzdem



Große Freude dank neuem Kapital!

im trauten Zuhause alt werden? Das geht! Bei einem Teilverkauf des Hauses bleiben Sie Eigentümer mit allen Rechten und Pflichten. Ein stiller Teilhaber des Hauses zahlt Ihnen die für den Teilwert vereinbarte Summe aus. Dieser Teilhaber kauft bis zu 50 Prozent der Immobilie gegen eine

Sofortauszahlung zum fairen Marktwert des Teileigentums – ohne Abschläge. Der Marktwert wird dabei von unabhängigen Gutachtern bestimmt. Sie als Verkäufer erhalten ein lebenslanges Nießbrauchsrecht, das ins Grundbuch eingetragen wird. Das Nießbrauchsrecht ist wesentlich stärker als das Wohnrecht, beispielsweise kann das gesamte Haus oder eine zweite Wohnung im Haus auch vermietet werden.

Klingt zu gut, um wahr zu sein?

Dann lassen Sie sich beraten und stellen Sie alle Fragen, die dazu aufkommen. Ihr Ansprechpartner, Herr Ewald Lobenz aus Regensburg, ist Experte für den Teilverkauf von Immobilien und arbeitet mit der Firma Heimkapital GmbH, München, zusammen.

Freuen auch Sie sich darauf, mithilfe eines Teilverkaufs Ihre Träume zu realisieren und im Alter einen zweiten Frühling zu erleben!

Red. Ökona



Ihr Ansprechpartner
Ewald Lobenz

Ewald Lobenz
Tel. 0941-70813630
Mobil. 0171-4613058
E-Mail: ewald.lobenz@fgpartner.de

www.heimkapital.de

Zertifizierter
Partner



Sonderausstellung im Stadtmuseum Schwandorf

Spielzeug ist seit langer Zeit bei vielen kulturgeschichtlich interessierten Antiquitäten-Sammler:innen ein großes Thema. Als dritte und vorerst letzte der Sonderausstellungen, die seit gut einem Jahr unterschiedliche Spielzeugsammlungen aus der Oberpfalz im Stadtmuseum Schwandorf zeigen, widmet sich die Winterausstellung 2023/2024 nun dem Thema „Puppenstuben, Kaufläden & Mehr“. Die besonderen Sammlerstücke, welche wunderschöne Details der realen, historischen Lebens- und Konsumwelten in Miniatur zeigen, stammen dabei aus hochwertigen Privatsammlungen.

Seltene Exponate vorübergehend ausgestellt

Die ältesten Puppenhäuser der Ausstellung dürften bereits aus dem 18. Jahrhundert stammen. Der Kaufladen war ursprünglich, wie die Puppenküche, in das Puppenhaus des 16. bis 18. Jahrhunderts integriert. Wie diese diente er ab dem 19. Jahrhundert dem Lernen durch Spielen. Jedoch waren die kleinen Lädchen nicht nur den Mädchen zgedacht, sondern vorwiegend den Buben!

Es ist oftmals die aufwendige Detailverliebtheit, welche Ausstellungsbesucher beim Betrachten der historischen Miniaturwelten fasziniert. Die Ausstellung ist nicht nur für alle, die ihre lang vergangenen Kindheitserinnerungen hervorholen wollen, sondern für die ganze Familie ein spannendes Erleben und Entdecken eines alten Handwerks und einer Spielkultur.

Puppenstuben, Kaufläden & Mehr



Puppenhaus, detailreich eingerichtet, um 1900, Privatsammlung

EinBlick in Privatsammlung und Museumsdepot
Sonderausstellung: 10. Dezember 2023 bis 17. März 2024



Stadtmuseum
Schwandorf

Öffnungszeiten: Mi, Fr, So 14-17 Uhr
Do 12 bis 18 Uhr und nach Vereinbarung

Stadtmuseum Schwandorf, Rathausstraße 1, Tel. 09431 41553,
E-Mail: stadtmuseum@schwandorf.de, www.schwandorf.de

wesensreich - Geomantie
und Geokultur

Jutta Watzlawik

Prinzenweg 1
93047 Regensburg
Telefon: 0941 / 84941
E-Mail: info@wesensreich.net
www.wesensreich.net



Geomantie ist die Kunst die Sprache der Erde zu hören, zu verstehen und zu beherzigen. Geomantieausbildung, Kraftortexkursionen, Schulung der intuitiven Wahrnehmung, Wege ins Urvertrauen: Mutter Erde – mein Coach.

Praxis für ganzheitliche
Hautbehandlung

Gerlinde Maria Fischer

Weideweg 1
93494 Waffenbrunn
Tel. 09971 / 3929999
Fax. 09971 / 79644
E-Mail: info@hautbehandlung-fischer.de
www.hautbehandlung-fischer.de



Gesichts- u. Körperbehandlung: Akne, Rosacea, Couperose, Pigmentstörung, Falten, Narben, Energetische Heilanwendungen fördern Ihre Gesundheit, z.B. bei Allergien, Schmerzen, Ängsten uvm., Mikro-Derm-Ab- rasion, Med. Fußpflege

Trinitas - Academy
Heilpraktiker Schule
& Naturheilpraxis

Dagmar Maria Karl

Mobil: 0160/96401776
www.trinitas-academy.de



Heilpraktiker Schule: Fachliche & ziel- führende Ausbildung in kleine Gruppen, abgestimmt auf den Kenntnisstand der Teilnehmer. Methodik und Konzentration auf prüfungsrelevante Themen.

Naturheilpraxis: Jahrelange Erfahrung, Professionalität, Alle Patienten werden als einzigartige Individuen ganzheitlich betrachtet & behandelt.

Impressum

Herausgeber:
Liquet GmbH, Klostersgäßchen 2, D-93413 Cham
Ökona – Das Magazin für natürliche Lebensart!

Kontakt:
Tel. 09971/12 97 26, Fax. 09971/80 13 05
E-Mail: magazin@oekona.de
www.oekona.de

Redaktionsleitung: Carl Dischler (V.i.S.d.P)

Redaktion: Carl Dischler

Anzeigenleitung: Carl Dischler,
Tel. 09971/12 97 26, E-Mail: c.dischler@oekona.de

Druck:
Mayr Miesbach GmbH, Print & Medien
www.mayrmiesbach.de
Papier Umschlag: 160 g/qm, Recycling weiß,
ungestrichen Blauer Engel
Papier Inhalt: 80 g/qm, Recycling weiß,
matt gestrichen „Steinbeis Silk“ Blauer Engel

Auflage: 20.000 Exemplare

Logo und Layout-Vorlagen: RM-Medienagentur UG,
Klostersgäßchen 2, D-93413 Cham
www.rm-medienagentur.de

Verteilung: Kostenlos im Bayerischen und Ober-
pfälzer Wald. Erscheinung: zwei Mal im Jahr.

Inhalte einzelner Artikel geben nicht unbedingt die
Meinung des Herausgebers wieder.



www.blauer-engel.de/uz195

- ressourcenschonend und umweltfreundlich hergestellt
- emissionsarm gedruckt
- hauptsächlich aus Altpapier

XW1

RECHTLICHER HINWEIS:

Nachdruck, auch auszugsweise, ist nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers erlaubt. Für Druckfehler und fehlerhafte Inhalte von Anzeigen wird keine Haftung übernommen.

FÜR MEHR FREIHEIT.
FÜR MEHR FREUDE.
FÜR MEHR RAD.



FEINE RÄDER
REGENSBURG



Alltagsräder

Lastenräder

E-Bikes

Werkstatt

E-Bike Verleih

Lastenrad Sharing

Zusammen finden wir dein Traumrad!

www.feine-raeder.de

Jetzt einen
Beratungstermin
vereinbaren!



Wenn wir eine nachhaltigere Zukunft denken, ist das Rad immer ein Teil der Lösung. Darum führen wir das größte Lastenradsortiment in Ostbayern, fördern und unterstützen Sharing-Projekte, betreiben Fahrradlogistik, entwickeln Ladeinfrastruktur und treten leidenschaftlich in die Pedale!



FEINE RÄDER
REGENSBURG