

Füssen aktuell

www.fuessenaktuell.de | Januar 2025 | Das Magazin für den Altlandkreis Füssen, Steingaden und das Außerfern



FREIZEIT

Skitourentage im Lechtal

BRAUCHTUM

*45 Jahre Sternsinger in
Rieden am Forggensee*

VERANSTALTUNG

*Internationales Ballonfestival
im Tannheimer Tal*

WERBUNG DIE HERVORSTICHT!



PR & MARKETING

Sabina Ziegler

König Ludwig Promenade 13 F
87629 Füssen
Tel. 08362/940174



Augenzwinkern

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Karl Valentin, der große Humorist, sagte einst: „Die Zukunft war früher auch besser.“ Ein Spruch, der so viel mehr in sich trägt, als auf den ersten Blick ersichtlich ist. Mit einem Augenzwinkern lässt uns Valentin darüber nachdenken, wie die Zukunft in der Vergangenheit oft rosiger erschien. Wie viele von uns haben im Laufe der Jahre die Vorstellung gehegt, dass die besten Zeiten bereits hinter uns liegen? Dass die Herausforderungen von morgen vielleicht zu groß oder zu komplex sind? Doch vielleicht ist es genau dieser Blick zurück, der uns die Chance eröffnet, mit neuen Perspektiven in die Zukunft zu blicken.

In einer Welt, die sich ständig verändert, von technischen Fortschritten über gesellschaftliche Umwälzungen bis hin zu persönlichen Erlebnissen, scheinen die besten Zeiten immer wieder in der Vergangenheit zu liegen. Die Erinnerung an ein einfacheres Leben, in dem Dinge klarer schienen und Ziele erreichbarer waren, macht sich oft bemerkbar. Doch trotz dieser nostalgischen Gedanken ist eines sicher: Die Zukunft ist nicht nur das, was vor uns liegt, sondern auch das, was wir daraus machen.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen wunderbaren Start ins neue Jahr mit viel Leichtigkeit, Motivation und einer gehörigen Portion Humor.

„Ein Optimist ist ein Mensch, der die Dinge nicht so tragisch nimmt, wie sie sind.“

Karl Valentin

Herzlichst,
Sabina Riegger



Das Werk für Immobilien-Dienstleistungen

- Makleragentur
- Hausverwaltung
- Bauträger & Projektentwickler



Standorte & Kontakte Immowerk GmbH

Donaustraße 38
87700 Memmingen
+49 (0)8331 989 3300
memmingen@dasimmowerk.de

www.dasimmowerk.de

Vilstalstraße 3,
87459 Pfronten
+49 (0)8363 9299 – 13
pfronten@dasimmowerk.de

Von-Freyberg-Straße 9
87629 Füssen
+49 (0)8362 9383 - 0
fuessen@dasimmowerk.de



Wir bedanken uns herzlich für die Zusammenarbeit im vergangenen Jahr und wünschen Ihnen ein gesundes und glückliches Jahr 2025!

INHALT

12 DAS LABOHR IN FÜSSEN

Weil Hören auch
Vertrauenssache ist!

54 45 JAHRE STERNSINGER

In Rieden am Forggensee

62 FIBROMYALGIE

Eine relativ unbekannte Krankheit
mit sehr vielen Facetten

40 DAS ÄNDERT SICH 2025

Neue Gesetze
und wichtige Termine



14 VON DER GARAGE ZUM ERFOLGREICHEN FAMILIENBETRIEB

Eine Handwerksgeschichte über drei Generationen

18 FESTSPIELHAUS VERZEICHNET BESUCHERREKORD



46 VEGANES RATATOUILLE

mit Kichererbsen und Tofu

INHALT

20

GABY WEBER

Eine Lebensgeschichte zwischen
Fechten, Disziplin
und persönlichem Wachstum



09

PEPERONCINO 2.0

Ein neues Kapitel nach 14 Jahren

10

NAH AM MENSCHEN
SEIN

Eva Lerchenmüller

59

RAUS TROTZ KÄLTE

Darum ist Winterwandern
so gesund



IMPRESSUM

SR-Verlag GmbH
König-Ludwig-Promenade 13 f · 87629 Füssen
Telefon: 08362/940174 · Fax: 08362/3333
E-Mail: redaktion@fuessen-aktuell.de · Internet: www.fuessenaktuell.de
Geschäftsleitung: Sabina Riegger / Mail: s.riegger@fuessen-aktuell.de

Werbeberatung: Wolfram Koch / w.koch@fuessen-aktuell.de
Online-Redaktion: Sven Ademi / s.ademi@fuessen-aktuell.de

Fotos: Manfred Sailer, Hubert Riegger, Sabina Riegger, Fotolia, Envato,
Tanja Kunz, Alexander Berndt

Foto Seite 34-35 Hubert Riegger - Internationales Ballonfestival im Tannheimer Tal

Kolumne: Vivien Ademi / v.ademi@fuessen-aktuell.de
Auszubildender: Andreas Nittmann / a.nittmann@fuessen-aktuell.de

Freie Mitarbeiter der Redaktion:
Simone Wagner, Manfred Sailer, Alexander Berndt, Tanja Kunz

Holzer Druck und Medien Druckerei und Zeitungsverlag GmbH + Co.KG
Fridolin-Holzer-Straße 22 + 24 · 88171 Weiler-Simmerberg
Auflage: 11.800/ Erscheinungsweise: monatlich

Urheberrecht: Die Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen Beiträge und Abbildungen
sind urheberrechtlich geschützt. Ein Abdruck ist nur nach vorheriger Genehmigung
möglich. © 2025 SR-Verlag GmbH
Ein Produkt der SR-Verlag GmbH, Januar 2025





GARTENBAUMLÄUFER *CERTHIA BRACHYDACTYLA*

Der gut getarnte Gartenbaumläufer aus der Familie der Sperlingsvögel mit seiner rindenfarbigen Oberseite wird nicht größer als zwölf Zentimeter bei einem Körpergewicht etwa um die elf Gramm. Er ähnelt seinem Verwandtem, dem Waldbaumläufer so sehr, dass man beide kaum voneinander unterscheiden kann.

Sein spitzer, nach unten gebogener Schnabel mit einer Länge bis zu zwölf Millimeter befähigt ihn zur Futtersuche in Ritzen und Spalten grob gerindeter Bäume, seine Lieblingsnahrung besteht aus Spinnen, Käfer, Larven und Insekten.

Text · Foto: Manfred Sailer

DAS HAUS LEUCHTENBERG

Sonderausstellung „Ein freier Geist im Wandel – Eugène de Beauharnais (1781–1824)“.



München, Odeonsplatz Nummer 4. Wer heute an dieser Adresse vorbeikommt, verbindet mit dem repräsentativen Gebäude des Bayerischen Staatsministeriums der Finanzen vermutlich nicht die Gründung des einstigen Königreichs Bayern – und erst recht keine Liebesgeschichte. Dabei könnten die alten Mauern so vieles erzählen.

Dass München, die „nördlichste Stadt Italiens“, wie man es oft nennt, einmal sein Zuhause sein würde, ahnte der junge Eugène de Beauharnais nicht, als sein Stiefvater Napoleon ihn am 7. Juni 1805 zum Vizekönig von Italien und 1807 zum Fürsten von Venedig ernannte. Diese Position sollte offiziell unabhängig von Napoleon, dem Kaiser der Franzosen und König von Italien, sein – blieb es jedoch nicht und diente vielmehr dazu, ihre Verbundenheit zu zeigen und Napoleon zu stärken.

Eugène, der mit nur 13 Jahren in den Militärdienst eingetreten war und Napoleon bis zuletzt die Treue hielt, wurde allerdings genauso Opfer der napoleonischen Heiratspolitik wie viele andere Verwandte des Kaisers. Die Hochzeit zwischen der ältesten Tochter des bayerischen Kurfürsten Max IV. Joseph, Auguste Amalie, und Eugène de Beauharnais machte Napoleon zur Bedingung, als es darum ging, Bayern zum Königreich zu erheben. Eugène, den Napoleon am 12. Januar 1806 adoptierte, wurde nicht gefragt, ob er die bayerische Prinzessin heiraten wollte. Max Joseph hingegen bat seine Tochter um ihre Zustimmung, ohne sie zwingen zu wollen. Die kirchliche Trauung fand am 14. Januar 1806 in der Hofkapelle der Münchner Residenz statt. Zwei Wochen zuvor, am 1. Januar 1806, war Kurfürst Max IV. Joseph zu König Max I. Joseph erhoben worden, und Bayern wurde offiziell zum Königreich. Trotz dieser wenig romantischen Vorgeschichte, die einige Komplikationen mit sich brachte, gilt die Ehe zwischen Auguste Amalie und Eu-

gène, die später als Ehepaar von Leuchtenberg bekannt wurden, als die einzige von Napoleon gestiftete Verbindung, die als glücklich bezeichnet werden kann. Nicht nur Eugènes Beziehung zu Napoleon, sondern auch zu seinen Schwiegereltern soll sehr gut gewesen sein.

Als Napoleon 1815 abdanken und auf seine Titel verzichten musste, verlor Eugène auch seine eigenen Titel und damit auch seinen sozialen Rang. König Max I. Joseph ernannte ihn daraufhin am 15. November 1817 zum Herzog von Leuchtenberg, nach den 1646 ausgestorbenen Landgrafen von Leuchtenberg, und wies ihm das säkularisierte Bistum Eichstätt als Fürstentum zu. Damit wurden die Herzöge von Leuchtenberg die ranghöchsten Adligen Bayerns nach der königlichen Familie, direkt hinter den königlichen Prinzen.

Der mittlerweile schicksalserprobte Herzog beauftragte noch im selben Jahr den Architekten Leo von Klenze, ihm einen Palast zu entwerfen – jedoch mit dem pragmatischen Hinweis, dieser solle so gestaltet sein, dass er jederzeit in ein Wirtshaus umgebaut werden könne. Klenze nannte das Gebäude fortan das „Hotel Leuchtenberg“. Vom ursprünglichen Palais, wie es Klenze erbaute, ist heute allerdings wenig erhalten, da das Leuchtenberg-Palais im Zweiten Weltkrieg vollständig zerstört wurde. Beim Wiederaufbau zwischen 1963 und 1967 wurde lediglich die Außenfassade im ursprünglichen Stil rekonstruiert. Auch die Sommerresidenz in Eichstätt gab die Familie bereits 1855 auf und zog in das ehemalige Kloster Seon um.

INFO:

Mehr über das Haus Leuchtenberg, seine Herkunft und Bedeutung erfahren Sie in der Sonderausstellung „Ein freier Geist im Wandel – Eugène de Beauharnais (1781–1824)“. Diese Ausstellung wird anlässlich seines 200. Todestages von Dr. Bernhard Graf im Auftrag des Freundeskreises Leuchtenberg e.V. präsentiert. Schirmherrschaft: S.K.H. Herzog Franz von Bayern und S.D. Herzog Nicolaus von Leuchtenberg.

Ort: Museum der bayerischen Könige

Zeitraum: 17. Januar bis 21. März 2025 (Änderungen vorbehalten).



Text: Louise-H. Meinicke, Kulturvermittlerin Museum der bayerischen Könige

Foto: Wikipedia



Debora und Vittorio Santarsiero bedanken sich bei allen ihren Gästen und ihrem großartigen Team für die langjährige Treue und Unterstützung. Bis Ende Januar sind sie noch in der Bahnhofstraße 6. Im März können Sie dann ihre Gäste in der Marienstraße begrüßen.

„Peperoncino 2.0“: Ein neues Kapitel nach 14 Jahren

Nach 14 Jahren im bisherigen Restaurant schließt das „Peperoncino“ in der Bahnhofstraße 6 Ende Januar seine Türen. „Es war eine schöne Zeit“, blickt Vittorio Santarsiero zurück und freut sich nun auf seine neue Aufgabe. Denn die Geschichte von „Peperoncino“ geht weiter, jedoch in einem kleineren, modernen Rahmen. Inhaber Vittorio Santarsiero wird das „Peperoncino 2.0“ in der Marienstraße 1 mit seiner Frau Debora führen. „Wir freuen uns schon sehr, im März dort zu eröffnen“, so Santarsiero, der derzeit mit Handwerkern an den Umbauarbeiten des kleinen Geschäftes arbeitet.

Klein, aber fein – und weiterhin erstklassig

Im „Peperoncino 2.0“ wird es weiterhin die geliebte italienische Küche geben – von der Pizza über Pasta bis hin zu frischen Salaten. Auch hier legt Vittorio Santarsiero besonderen Wert auf hochwertige Zutaten und eine authentische Zubereitung. Die Gäste dürfen sich also weiterhin auf beste Qualität freuen. Mit dem „Peperoncino 2.0“ möchte sich Vittorio Santarsiero auch mehr Zeit für das nehmen, was ihm besonders am Herzen liegt: seine Familie und seine Catering-Dienste. Im Catering-Bereich wird er weiterhin Events mit bis zu 100 Personen versorgen. Darüber hinaus bietet er als Mietkoch ein exklusives Erlebnis: Er kommt zu seinen Gästen nach Hause und kocht

vor Ort. Seit einigen Jahren ist er bereits als Privatkoch tätig. „Ich finde diese Tätigkeit bereichernd. Man trifft viele verschiedene Menschen, lernt ihr Zuhause kennen und kann sie kulinarisch verwöhnen, so wie sie sich das wünschen“, so der Familienvater. Am Tag des Events zieht er für ein paar Stunden in die fremde Küche ein und bringt, wenn nötig, das komplette Equipment mit wie: Töpfe, Pfannen, Geschirr, Gläser... Dann wird eingekauft und das Essen zubereitet, serviert, abgeräumt und die Küche wieder sauber gemacht.

Gutscheine behalten ihre Gültigkeit

Für alle, die bereits Gutscheine für das alte „Peperoncino“ erworben haben: Diese verlieren nicht ihre Gültigkeit. Alle Gutscheine können auch im „Peperoncino 2.0“ eingelöst werden. Die letzten Tage im alten Restaurant sind also eine Gelegenheit, noch einmal die gewohnten Speisen zu genießen, bevor es im neuen Ambiente weitergeht.

Vittorio Santarsiero schließt somit ein Kapitel seines Geschäftslebens ab. und bedankt sich bei seinen Gästen und dem gesamten Team, das ihn die letzten Jahre unterstützt hat. „Ein großes Dankeschön an alle und wir freuen uns auf ein Wiedersehen mit unseren Gästen im März.“

Text · Foto: Sabina Riegger



NAH AM MENSCHEN SEIN

Eva Lerchenmüller - Rechtsanwältin, Mediatorin und Verfahrensbeiständin - eröffnet Rechtsanwaltskanzlei in Füssen

In vielen rechtlichen Auseinandersetzungen – sei es bei Erbstreitigkeiten oder familiären Konflikten – steht oft mehr auf dem Spiel als nur das bloße Durchsetzen von Rechten. Emotionen, Bindungen und langjährige Beziehungen sind oft ebenso betroffen. Gerade in solchen Fällen kann eine Kombination aus Mediation, Verfahrensbeistand und rechtlicher Beratung der Schlüssel zu einem nachhaltigen Ergebnis sein. „Mediation ist ein Weg, Konflikte zu lösen, ohne dass es zu einem langen, kostspieligen und oft belastenden Rechtsstreit kommt. Insbesondere im Erb- und Familienrecht, wo oft tief verwurzelte emotionale Themen eine Rolle spielen, ist dieser Ansatz besonders wertvoll. Ich helfe meinen Mandanten, gemeinsam Lösungen zu finden, die für alle Parteien tragfähig sind“, erklärt Eva Lerchenmüller, die am 3. Januar ihre Kanzlei in der Marienstraße 1 in Füssen eröffnet.

Aufgewachsen in Buching, hat die 32-Jährige einige Jahre in München gelebt und für eine große Kanzlei gearbeitet. „Ich habe länger überlegt, ob es nicht an der Zeit ist, wieder heimzugehen, denn längerfristig habe ich mich im Allgäu gesehen. Die Chance auf die Selbstständigkeit hat mich gereizt, zumal es auch ein Wunsch von mir war. Dass es sich so ergeben hat, freut mich umso mehr“, erzählt sie. Für Eva Lerchenmüller ist es ein Schritt, der ihre berufliche Reise auf eine neue Ebene hebt und ihre Philosophie unterstreicht: Nah am Menschen zu sein, um ihn in seinem Recht zu unterstützen.

Unterstützung bietet die junge Frau auch Kindern und Jugendlichen als Verfahrensbeiständin insbesondere in familienrechtlichen Angelegenheiten, an. Das bedeutet, dass sie die Interessen von Kindern und Jugendlichen vertritt und da-

für sorgt, dass ihre Stimme im Verfahren Gehör findet. „Kinder haben oft nicht die Möglichkeit, sich direkt in einem Verfahren zu äußern. Als Verfahrensbeiständin Sorge ich dafür, dass ihre Wünsche und Bedürfnisse in gerichtlichen Verfahren berücksichtigt werden“, erklärt sie. Ein Teil ihrer Kanzlei ist kindgerecht eingerichtet. „Es ist wichtig, Kindern in Augenhöhe zu begegnen und ihnen ihren eigenen Raum zu bieten, in dem sie sich wohl fühlen.“

Sport als Ausgleich und Herausforderung

Neben ihrem beruflichen Engagement ist Eva Lerchenmüller auch eine begeisterte Sportlerin. Besonders das Rollstuhlrugby hat es ihr angetan – ein Sport, der so dynamisch und anspruchsvoll ist wie ihr Beruf. „Rollstuhlrugby ist für mich wie Schach und Autoscooter gleichzeitig. Es gibt strategische Komponenten, aber es rumpelt auch ordentlich“, beschreibt sie lachend ihre Leidenschaft für diesen ungewöhnlichen Sport.

Yoga ist ihre zweite Leidenschaft. „Yoga ist für mich der perfekte Ausgleich. Es hilft mir, zur Ruhe zu kommen und gleichzeitig die Balance zu finden – sowohl im Körper als auch im Leben“, so Lerchenmüller, die seit ihrer Geburt auf den Rollstuhl angewiesen ist, der ihr gleichzeitig eine Möglichkeit auf ein selbständiges Leben ermöglicht.

Familie im Mittelpunkt

Trotz ihrer erfolgreichen Karriere und ihrer sportlichen Ambitionen ist Eva Lerchenmüller ein echter Familienmensch. „Die Familie ist für mich die Basis, der Rückhalt. Ohne sie würde vieles nicht so funktionieren“, betont sie. Die Werte, die sie in ihrer Familie gelernt hat, prägen auch ihre berufliche Arbeit: Respekt, Verantwortung und das Streben nach fairen, gerechten Lösungen für alle Beteiligten.

Text: Sabina Riegger · Foto: Studioline Kempten

LER
CHEN
MÜLLER

Marienstraße 1, 87629 Füssen
Tel.: 08362 4079660
kontakt@kanzlei-lerchenmüller.de
www.kanzlei-lerchenmüller.de
Öffnungszeiten:
Mo. - Do. 8-12 Uhr und 14-17 Uhr
Fr. 8-12 Uhr sowie nach Vereinbarung.



GANGL

**Wir wünschen
zur Neueröffnung
alles Gute und für
die Zukunft viel
Erfolg!**

Gangl Raumausstattung · Luitpoldstr. 21 · 87629 Füssen
Tel.: 08362 / 7548 · Email: service@raum-gangl.de
www.raum-gangl.de

**„Recht und Mut gehen Hand in Hand – wer
für Gerechtigkeit eintritt, braucht beides.“**



km STRATEGIE

Steuerberatungsges mbH & Co. KG

steuern • beratung • strategie

**Wir gratulieren recht herzlich zur
Kanzleiübernahme und wünschen viel Erfolg!**

Hiebelerstr. 42 · 87629 Füssen
Tel.: 08362 – 930 75 90 · www.km-strategie.de



**Wir gratulieren
ganz herzlich zur
Neueröffnung!**



Holger Höhne · Reichenstraße 20 · 87629 Füssen
Tel. 08362 6109 · www.optik-foto-niebler.de

M
MAHLER
MÄNNER MODE

**Wir wünschen dir in deiner
neuen Kanzlei viel Erfolg!**

Ritterstraße 25 · 87629 Füssen
Tel.: 083 62/34 66 · info@mode-mahler.de



Die Geschäftsführung der labOHR KG: Christian Kauke und Antje Neßmann

Das labOHR in Füßen

Weil Hören auch Vertrauenssache ist!

Sich endlich wieder voll und ganz dem Klang der Umgebung widmen zu können ist für viele Menschen im Alltag nicht immer möglich. Für Menschen mit Hörbeeinträchtigungen ist dies oft eine große Herausforderung. Mit viel Einfühlungsvermögen und Erfahrung stehen Christian Kauke und sein Team bereit, sich um genau diese Bedürfnisse zu kümmern. Bereits im November hat der gebürtige Füßener sein Hörakustik-Fachgeschäft „labOHR“ in seiner Heimatstadt eröffnet. „Es ist wie nach Hause kommen“, lächelt der 56-Jährige. Tatsächlich hat der Hörakustikmeister eine ganz besondere Verbindung zu dem Stadtteil. „Ich bin hier aufgewachsen und habe schöne Erinnerungen daran“, so Christian Kauke. Die Wahl des Standorts im Füßener Westen war für Kauke eine bewusste Entscheidung. „Für die Bewohner des Füßener Westens bieten wir kurze Wege und ausreichend Parkplätze an - das ist gerade für ältere Menschen wichtig“, betont er. Neben dem bestehenden Standort in Pfronten erweitert er damit sein Angebot in der Region.

Christian Kauke und sein Team vertreten die Philosophie, den Kunden in den Mittelpunkt ihrer Arbeit zu stellen. „Da wir sehr nah und intensiv an den Menschen arbeiten, ist es für uns besonders wichtig, dem Kunden einen bestmöglichen Service

anzubieten. Dazu gehört, nicht unter Zeitdruck arbeiten zu müssen und dem Kunden einen gleichbleibenden Ansprechpartner anzubieten. Denn Hören ist auch eine Vertrauenssache.“ labOHR bietet verschiedene Hörlösungen an, die sich in Form, Größe und Ausstattung sowie Klang unterscheiden. „Dabei wird immer sehr genau der persönliche Bedarf des Kunden analysiert, welches Hörsystem am besten passt und hilft. Die Hörgeräte der neuesten Generation tragen nicht nur zum besseren Hören und Verstehen bei. Sie ermöglichen es den Kunden auch, sich zu vernetzen und das Hörgerät in ein Hörsystem zu verwandeln, das ebenso gut als Sport-Tracker oder Gesundheits-Checker genutzt werden kann. Die Möglichkeiten sind vielfältig.

Vom Kfz-Meister zum Hörakustiker

Der Weg in die Hörakustik war für Christian Kauke nicht vorgezeichnet. Mit drei Meistertiteln - als Kfz-Meister, Kfz-Elektriker und Hörakustik-Meister - bringt er eine außergewöhnliche Expertise mit. Nach Jahren in leitender Position in der Automobilbranche wagte er 2012 den Schritt in ein völlig neues Handwerk: die Hörakustik. „Das war ein richtiger, echter Entstehungsprozess“, erinnert sich Kauke. „Du gießt aus einem Klumpen Kunststoff etwas, was hundertprozentig ans



Hell und freundlich und mit einer ansprechenden Beleuchtung, so präsentiert sich das „labOHR“ in Füssen. Petra Staneker ist für die Anpassung des Gehörschutzes zuständig und seit 2012 im Unternehmen beschäftigt.

Ohr passt - das fand ich unglaublich spannend.“ Als er das Geschäft „labOHR“ damals übernahm, hatte er eine „sehr gute“ Mentorin, wie er sagt: Petra Staneker. Sie gehört nach wie vor zum Team und kümmert sich um die individuelle Anpassung für Otoplastik. Was mit der Übernahme eines Fertigungslabors für Otoplastiken begann, entwickelte sich schnell zu einer neuen beruflichen Leidenschaft.

Konsequenter Weg in die Selbstständigkeit

2013 folgte der vollständige Wechsel in die Selbstständigkeit. „Ich habe erst meine Arbeitszeit reduziert, bis ich gemerkt habe: Entweder das eine ganz oder das andere“, beschreibt Kauke seinen Weg. „Ich wollte nicht mehr in einem Großkonzern arbeiten.“ Eine Zeitlang war er in dem Unternehmen auch Coach. Dieses Wissen setzt er nun in seinem Unternehmen gezielt ein. Dass er sich letztendlich für die Hörakustik entschieden hat, bereut der Firmeninhaber nicht. „Im Gegenteil. Diese Arbeit fasziniert mich auch heute noch täglich aufs Neue“, so der Hörakustikmeister. Die Entscheidung für die Hörakustik führte den damals 48-Jährigen schließlich zur Meisterausbildung. „Es war eine intensive Zeit“, blickt er zurück. An drei Tagen pro Woche lernte er neben dem laufenden Geschäftsbetrieb für seinen Meistertitel.

Mehr als nur Hörgeräte

In seinen Fachgeschäften bietet Kauke das komplette Spektrum der Hörakustik an. Von der klassischen Hörsystemanpassung über Gehörschutz, kostenfreien Hörtests bis hin zu speziellen Schlafschutz-Lösungen für Menschen, die schnarchen. „Die Anatomie des Ohres ist bei jedem Menschen unterschiedlich. Ohrabdrücke sind deshalb – genauso wie Fingerabdrücke – einzigartig und werden deshalb individuell angepasst“, erklärt Christian Kauke. Und weil das Ohr eines der elemen-



v.l. das Team in Pfronten: Thea Litschel, Christian Kauke und Valentina Ziesel

tarsten Sinnesorgane ist, empfiehlt er immer wieder ein Hörtraining. „Wer gut hört, kann Gefahren besser einschätzen, die Welt und ihre Geräusche intensiver wahrnehmen und differenzieren. Gutes Hören ermöglicht Kommunikation und letztendlich auch eine Teilnahme am gesellschaftlichen Leben. Hörtraining ist daher von großer Bedeutung“, erläutert Kauke. Er bietet das Terzo-Hörtraining an, das wissenschaftlich von der Charité Berlin untersucht wurde. Das zweiwöchige Training erfordert zwar Disziplin, führt aber zu erstaunlichen Ergebnissen - nicht nur beim Hören, sondern auch bei Konzentration und Merkfähigkeit.

Kompetentes Team vor Ort

Im Füssener Geschäft baut Kauke auf ein qualifiziertes Team. Filialleiterin Antje Neßmann und Auszubildender Michael Petriakow sind mit Christian Kauke das Team vor Ort. Die Zufriedenheit seiner Kunden sind für ihn seit jeher ein Gradmesser für Erfolg. In Pfronten ist die Zufriedenheit seiner Kunden seit acht Jahren ungebrochen. „Meine Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter haben ein hohes Maß an Motivation und Engagement. Kombiniert mit hervorragender Technik entstehen Hörlösungen, die auch wirklich gern getragen werden“, ist sich Christian Kauke sicher. Neben Privatkunden betreut das »labOHR« auch große Firmen in der Region, etwa bei der Anfertigung von individuellem Gehörschutz für Mitarbeiter. Termine können auch online vereinbart werden.

Text · Fotos: Sabina Riegger



Welfenstraße 33 · 87629 Füssen
Telefon: 08362 1299247
E-Mail: fuessen@daslabohr.de
www.daslabohr.de



VON DER GARAGE ZUM ERFOLGREICHEN FAMILIENBETRIEB

Eine Handwerksgeschichte
über drei Generationen





„Mit dem dritten Lehrjahr war klar: Ich habe Interesse am Geschäft. Dass ich vom Handwerk selbst begeistert war, wusste ich schon damals, als ich mein zehntägiges Praktikum bei meinem Großvater machte. Es ist ein so abwechslungsreicher, kreativer und interessanter Beruf.“

Jan Ullmann

Heiner (links) und Jan Ullmann sind ein eingespieltes Team.

Es ist eine Geschichte, wie sie nur das Leben schreiben kann: Als Heiner Ullmann aus dem Erzgebirge ins Allgäu kam, hatte er nur einen Wunsch - weg aus dem Sozialismus, wie er es nannte. Was damals niemand ahnen konnte: Aus diesem mutigen Schritt und seinem handwerklichen Können entstand eine 30-jährige Erfolgsgeschichte, die heute in der dritten Generation weitergeführt wird.

Der Neuanfang im Allgäu

Die ersten Schritte im Westen führten ihn nach Gießen und von dort ins Allgäu. Dort fand Heiner Ullmann nicht nur eine neue Heimat, sondern auch seine berufliche Bestimmung. Nach einer Zwischenstation bei der Firma Image Malerservice in Eisenberg wagte er 1995 den Sprung in die Selbstständigkeit - zunächst aus einer bescheidenen Garage heraus. „Ich hatte ja nichts. Ich war immer in meiner Garage. Da habe ich meine Kübel untergestellt“, erinnert sich der heute 72-Jährige an die Anfänge. Doch

Heiner Ullmann verstand sein Handwerk. Mit Fleiß, Können und einem ausgeprägten Qualitätsbewusstsein baute er sich einen treuen Kundenstamm auf. „Ich habe 14 bis 16 Stunden am Tag gearbeitet“, beschreibt er diese intensive Aufbauphase. Die harte Arbeit zahlte sich aus: Die Ein-Mann-Firma wuchs stetig.

Vom Bergbau zurück zum Malerhandwerk

Dabei war Ullmanns Weg keineswegs gradlinig verlaufen. Nach seiner ursprünglichen Malerausbildung und acht Jahren Arbeit im väterlichen Betrieb im Erzgebirge hatte er zunächst einen völlig anderen Weg eingeschlagen. „Da habe ich einen zweiten Beruf gelernt. Da bin ich im Uranbergbau als Hauer gegangen. Ich habe 17 Jahre unter Tage gearbeitet im Thüringer Raum“, erzählt er. Erst mit der Wende kehrte er zu seinen handwerklichen Wurzeln zurück - eine Entscheidung, die sich als goldrichtig erweisen sollte.

Die Pixies gratulieren
zum **30. Jubiläum**

Wir bedanken uns
von Herzen beim
Malerbetrieb Ullmann
für die langjährige
Zusammenarbeit.

PIXIE DESIGN

www.pixie-design.de

20%

Rabatt*
auf jede
STICKEREI
+ Textilien

AKTION #02

7. Januar bis 5. März 2025

**HEIZUNG
SANITÄR
KLIMA & LÜFTUNG
ERNEUERBARE ENERGIEN
PV-ANLAGEN**

**max
doser**
HAUSTECHNIK

Max Doser GmbH & Co. KG
 Kemptener Str. 73 • 87629 Füssen
 T +49 8362 9159-0 • www.max-doser.de

Die nächste Generation übernimmt

Heute führt sein Enkel Jan die Firma in der dritten Generation. Mit gerade einmal 24 Jahren hat er bereits seinen Meisterbrief in der Tasche und leitet seit Januar 2023 als Geschäftsführer die Geschicke des Unternehmens. Der Weg dorthin war für ihn eine Herzensangelegenheit: „Mit dem dritten Lehrjahr war klar: Ich habe Interesse am Geschäft. Dass ich vom Handwerk selbst begeistert war, wusste ich schon damals, als ich mein zehntätiges Praktikum bei meinem Großvater machte. Es ist ein so abwechslungsreicher, kreativer und interessanter Beruf.“ Die Übernahme erfolgte schrittweise und wohlüberlegt. Ein Jahr lang begleitete der Großvater seinen Enkel bei allen wichtigen Entscheidungen - ein „begleitetes Fahren“, wie es Heiner Ullmann lachend nennt. Dann hieß es loslassen: „Es hat keinen Zweck, reinzureden oder immer Ratschläge zu geben. Jetzt mach mal, jetzt lauf mal. Alleine, freihändig.“

Ein breites Spektrum an Leistungen

Unter der Führung des jungen Geschäftsführers hat sich die Firma weiterentwickelt, ohne ihre Wurzeln zu vergessen. Acht Mitarbeiter, darunter fünf Gesellen und zwei Meister, decken heute das gesamte Spektrum des Malerhandwerks ab: Von klassischen Malerarbeiten über Tapezieren bis hin zu Industrieanstrichen und künstlerischen Gestaltungen. Selbst komplexe Projekte wie die Sanierung der Füssener Curlinghalle stemmt das Team mit innovativen Lösungen. „Die Breite vom ganzen Malerspektrum arbeiten wir ab“, erklärt der Senior stolz. Diese Vielseitigkeit ist es auch, die den jungen Chef begeistert.

Ein besonderes Verhältnis

Was die Firma Ullmann besonders macht, ist nicht nur ihre handwerkliche Expertise, sondern vor allem das persönliche Miteinander. Der Respekt zwischen Großvater und Enkel ist spürbar. „Ich bin dankbar dafür, dass ich da auch jetzt immer noch einen Ansprechpartner habe“, sagt der Junior über seinen Großvater, der sich zwar aus dem operativen Geschäft zurück-

gezogen hat, aber bei wichtigen Entscheidungen immer noch beratend zur Seite steht.

Der Senior wiederum schätzt besonders die aufgeschlossene Art seines Enkels: „Der Jan ist einer, der macht und nicht mault.“ Diese gegenseitige Wertschätzung überträgt sich auch auf die Kunden. Fast alle Stammkunden sind der Firma treu geblieben - vom kleinen Privathaushalt bis zu den großen Hotels und Firmen in der Region.

Nach 30 Jahren kann Heiner Ullmann mit Stolz auf sein Lebenswerk blicken. Aus der kleinen Garagenfirma ist ein angesehener Handwerksbetrieb geworden, der nun in jungen, kompetenten Händen liegt. Die Geschichte der Malerfirma Ullmann zeigt eindrucksvoll, wie aus einem mutigen Neuanfang eine Erfolgsgeschichte über Generationen werden kann.

Text · Fotos: Sabina Riegger



Werkmeister Str. 7 · 87629 Füssen
Tel.: 0151 - 14339984
08362 - 9252800
info@maler-ullmann-fuessen.de
www.maler-ullmann-fuessen.de





FESTSPIELHAUS VERZEICHNET BESUCHERREKORD FÜR 2024

Ambitioniertes Programm fürs Jubiläumsjahr geplant

Das Festspielhaus Neuschwanstein in Füssen blickt auf ein äußerst erfolgreiches Jahr 2024 zurück und plant für das kommende Jubiläumsjahr ein vielfältiges Programm. Im Gespräch mit Benjamin Sahler, dem künstlerischen Leiter des Hauses, wird deutlich: Das Musiktheater am Forggensee befindet sich im Aufwind.

Deutlicher Besucherzuwachs und Auszeichnungen

Mit einem Besucherzuwachs von fast 25 Prozent gegenüber dem Vorjahr konnte das Festspielhaus 2024 einen bemerkenswerten Erfolg verzeichnen. „Das ist natürlich für uns die schönste Auszeichnung, dass man das Gefühl hat, das Publikum strömt wirklich nach Füssen, kommt zu uns und nimmt unser Angebot an“, freut sich Sahler über die positive Entwicklung. Besonders stolz ist man im Festspielhaus auf die beiden Neuproduktionen des Jahres 2024. Die Neuinterpretation von Mozarts „Zauberflöte“ als Musical wurde zwar kontrovers diskutiert, erhielt

aber letztlich den Musical Award der Fachzeitschrift „Blickpunkt Musical“ als bestes neues Musical der Spielzeit 2024. Auch das Familienmusical „Cinderella“ erwies sich als Publikumsmagnet mit durchschnittlich über tausend Besuchern pro Vorstellung und zahlreichen zusätzlich eingeschobenen Aufführungen.

Erfolgsrezept mit vielen Faktoren

Den Erfolg führt Sahler auf mehrere Faktoren zurück. Neben der allgemeinen Erholung der Theaterbranche nach der Corona-Pandemie spielt vor allem das Gesamtpaket eine entscheidende Rolle: Die einzigartige Lage, die größte Musical-Drehbühne Europas, modernste Bühnentechnik und nicht zuletzt die hochkarätigen Künstler überzeugen das Publikum. Statistische Erhebungen zeigen, dass besonders die Mundpropaganda und treue Stammkunden zum Erfolg beitragen.

Wirtschaftliche Stabilität durch konsequentes Management

Finanziell steht das Haus trotz der Herausforderungen solide da. „Durch unseren täglichen Einsatz und unser Engagement ist es so, dass wir unser Ziel, die Null zu erreichen, dieses Jahr auch wieder schaffen werden“, erklärt Sahler. Er betont jedoch, dass dies permanente Aufmerksamkeit und consequentes Management erfordere. Das Festspielhaus beschäftigt derzeit etwa 40 festangestellte Mitarbeiter. Hinzu kommen über 100 Künstler mit Stückverträgen sowie mehr als 100 weitere Beschäftigte in Bereichen wie Gastronomie, Theaterbau und Einlass. Insgesamt sind mehr als 250 Menschen für das Kulturhaus tätig.

Großartiges Programm zum 25-jährigen Jubiläum

2025 feiert das Festspielhaus sein 25-jähriges Bestehen. Zum Jubiläum wird das erste Ludwig-Musical „Ludwig II. - Sehnsucht nach dem Paradies“ von Franz Hummel in einer halbszenischen Aufführung mit 50 Live-Musikern der Böhmisches Philharmonie aus Prag präsentiert. Die Aufführungen finden vom 21. bis 25. März 2025 statt, wobei der letzte Termin exakt auf den Eröffnungstag des Festspielhauses vor 25 Jahren fällt.

Drei neue Musicalproduktionen bereichern das Programm 2025: „Der Freischütz“ als Musical, eine Koproduktion mit den Luisen-

burg-Festspielen in Wunsiedel, „Die Weiße Rose“ - ein bewegendes Stück über die Widerstandsgruppe um Sophie Scholl, das auch für Schulaufführungen angeboten wird - sowie der Musikklassiker „Der kleine Horrorladen“. Das reguläre Programm umfasst weiterhin die Erfolgsproduktionen „Ludwig²“, „Zeppelin“, „Cinderella“, „Der Geist der Weihnacht“, „Die Päpstin“ und „Der Brandner Kasper“. Begleitend zum Jubiläumsjahr sind verschiedene Ausstellungen und Feierlichkeiten geplant.

Kulturelle Bedeutung für die Region

Mit seinem vielfältigen Programm hat sich das Festspielhaus Neuschwanstein als bedeutende Kulturinstitution in der Region etabliert. „Wir haben wirklich ein vielfältiges Programm für jeden“, resümiert Sahler. Von bayerischen Stoffen über historische Themen bis hin zu Familienunterhaltung reicht das Spektrum. Die positive Entwicklung der Besucherzahlen und die wirtschaftliche Stabilität lassen optimistisch in die Zukunft blicken.

Die Erfolgsgeschichte des Festspielhauses zeigt, dass hochwertige Musicalproduktionen auch abseits der großen Metropolen ihr Publikum finden. Mit dem ambitionierten Jubiläumsprogramm und den geplanten Neuproduktionen setzt das Haus seinen Weg als wichtige Kulturinstitution im Allgäu fort.

Text: Sabina Riegger · Foto: Anne Roth



Neues Jahr und deine Welt steht Kopf?! Perspektivwechsel?

Egal ob berufserfahren oder auf der Suche nach einer Ausbildungsstelle - bei uns findest du deinen Platz!

Jetzt per Mail an personal@autohaus-heuberger.de bewerben.
Wir freuen uns auf dich!



Autohaus Heuberger GmbH
Hiebelerstraße 65, 87629 Füssen

Autohaus Heuberger GmbH
Schongauer Straße 14, 86975 Bernbeuren





Gaby Weber – Eine Lebensgeschichte zwischen Fechten, Disziplin und persönlichem Wachstum

Sie war deutsche Meisterin im Fechten und förderte viele Talente in diesem Sport. Gaby Weber, 58 Jahre alt, blickt auf eine beeindruckende Karriere im Fechten und als langjährige Übungsleiterin zurück. Doch ihre Geschichte ist viel mehr als nur das Bild einer erfolgreichen Sportlerin – es ist eine Geschichte von Familie, Disziplin und einer besonderen Trainerin.

Der Beginn einer Leidenschaft

Als Gaby Weber mit dem Fechten anfang, war sie gerade mal zehn Jahre alt. Dass sie gerade diese Sportart wählte, hing auch mit ihrem Vater zusammen. „Mein Vater war Trainer in der Fechtabteilung und es war ihm wichtig, dass wir Kinder Sport machten“, erzählt sie. Auch ihre beiden Brüder waren sportlich aktiv. Ein

familiärer Zusammenhalt, der von ihrem Vater, Erwin Schnöll, geprägt wurde. Auf die Frage, ob ihr Vater ein strenger Trainer war, lacht die heute 58-Jährige. „Ja, es gab Disziplin und klare Regeln. Er wollte, dass ich Erfolg habe, und das habe ich in der Pubertät natürlich nicht immer verstanden.“

Der Weg zum Fechtinternat

Mit 15 Jahren zog die damals 15-jährige nach Bonn. „Meine Freundin ist nach sechs Wochen wieder nach Hause gefahren, weil sie Heimweh hatte. Ich blieb, auch wenn es anfangs nicht leicht war. Es war eine prägende Zeit, und ich bereue es nicht, dort gewesen zu sein.“ Sechs Jahre blieb sie im Internat. „Ich hatte einmal eine kurzweilige Überlegung, vor dem Abitur abzubrechen“,



Gaby Weber 1984

erinnert sie sich zurück. Sie hielt durch, auch dank der guten Gemeinschaft. Mit 21 Jahren kam sie nach Füssen zurück. „Es war eine harte Zeit und ich dachte, dass es schwierig sein wird, Freunde zu finden. Meine Mutter hat mir Ferienjobs gesucht, dass ich unter die Leute komme.“ Gaby Weber fand Freunde, mit denen sie heute noch eng verbunden ist. „Man nannte uns die Barianer“, lacht sie und erklärt, woher der Name kommt. „Im Fasching fand man uns immer an der Bar. Irgendeiner sagte mal: Ah, da sind die Barianer. Der Name blieb uns“, schmunzelt sie.

Erfolg im Sport und als Übungsleiterin

Gaby Weber erzielte im Fechten und im klassischen Fünfkampf, auch als Friesenkampf bekannt, große Erfolge. Sie wurde deutsche Meisterin und mehrfach schwäbische Meisterin. Parallel dazu machte sie ihre Ausbildung. „Gelernt habe ich Verwaltungsfachangestellte bei der Stadt Füssen. Ich wollte eigentlich immer etwas Soziales machen und deshalb Logopädin werden. Da hätte ich allerdings ein Abitur von 1,3 haben müssen.“ Ihren Schein als Übungsleiterin machte sie bereits in Bonn und half in der Jugendarbeit mit. In Füssen übernahm sie eine 30-köpfige Gruppe. „Ich war damals selbst noch „jugendlich“ und es machte so viel Spaß, die Gruppe zu leiten – es war eine andere Zeit, die man mit heute nicht vergleichen kann“, erzählt die Sportlerin. Dass es, wie in jedem anderen Sport auch, Höhen und Tiefen gab, belastete sie anfangs gar nicht. „Das gehört zum Sportleben und einer Gemeinschaft dazu.“ Wenn sie an die Höhen ihrer Sportler- und Trainerzeiten zurückblickt, dann fällt ihr spontan der Zusammenhalt und die Gemeinschaft ein. „Wir sind gerne zu Wettkämpfen gefahren. Ich habe sogar Hochzeiten von Freunden sausen lassen, weil ich bei den Wettkämpfen gerne dabei war.“ Als sie mit ihrer ersten Tochter schwanger war, pausierte sie eine Zeitlang. In der Zwischenzeit übernahm ein anderer Trainer ihre Arbeit. Das Fazit war allerdings nicht berauschend. Von der 30 Leute starken Gruppe waren nur noch drei da. „Das war eine harte Zeit. Ich habe schon überlegt, ob ich das Ganze überhaupt noch weitermachen sollte.“ Gaby Weber machte weiter. Auch nach der Geburt ihrer zweiten Tochter Lena, die sie zum Fechten mitnahm.

Zu der Frage, ob sie auch so streng wie ihr Vater beim Training war, sagt sie: „Ich glaube, als ich aus Bonn zurückkam, war ich streng. Meine Freundin sagte immer, ich hätte die Kinder mit



Wenn Sie nicht zu uns kommen können ... **magnavin** Apotheken im Allgäu

... dann kommen wir zu Ihnen!

Manchmal bleibt man am besten auf der Couch und lässt sich umsorgen. Wir freuen uns auf Ihre telefonische Bestellung und bringen Ihnen ein Stück Gesundheit nach Hause! Bei Bestellungen bis 16 Uhr noch am selben Tag!

St. Mang Apotheke
Reichenstraße 38
87629 Füssen
Tel.: 08362 91410

Kur Apotheke
Füssener Str. 32
87645 Schwangau
Tel.: 08362 8597

Geiselstein Apotheke
Poststraße 5
87642 Halblech Trauchgau
Tel.: 08368 840

Landapotheke Seeg
Bahnhofstraße 5
87637 Seeg
Tel.: 08364 9860825

Werden Sie unser Fan.

www.fuessen-apotheken.de

**Wo Verstrickungen enden,
beginnt dein Frieden!**

Danke an meine lieben Klientinnen, die ins schöne Hopfen am See kommen, um mit mir zu arbeiten. Euer Vertrauen berührt mich sehr.

Ich wünsche euch ein
friedvolles Jahr 2025!

Nicole Schäfer

www.nicole-schaefer.de

COACHING • MENTORING • AUFSTELLUNG
EXPERTIN FÜR FAMILIENAUFSTELLUNGEN



Gaby Weber mit Tochter Anna-Maria, die auch schon etliche Titel gewann und im bayerischen Landeskader war.

Gaby Weber mit ihrem Ehemann Wolfgang, und den beiden Kindern Anna-Maria und Lena. Ehemann Wolfgang war Gruppenbetreuer. In den Fechtsport trat er spät ein und machte auch bei einigen Wettkämpfen mit. Sein Ziel war nicht das Siegen sondern vielmehr mit seiner Ehefrau mehr Zeit zu haben. Damals ging das nur beim Sport,



Lob und Motivation gefördert. Ich habe das Positive in dem gesehen, was die Kinder gemacht haben. Es war mir wichtig, dass alle – von jung bis alt – als Gruppe zusammenhielten.“ Maximal bis zum Abitur blieben die Jugendlichen und dann gingen sie weg, um zu studieren. „Bei uns sind sie immer abgewandert. Ich musste immer von neuem anfangen, von unten nachziehen“, wie Gaby Weber es nennt. „Wir hatten sehr gute Talente dabei. Und obwohl wir keine professionellen Trainer hatten wie in München, haben wir bayerische Meister hervorgebracht“, sagt sie nicht ohne einen gewissen Stolz.

Nach 40 Jahren hörte sie 2023 als Trainerin auf. Das Warum erklärt sie einfach. „Weil ich krank war und auch mir das Training nicht mehr das gebracht hatte, was es früher brachte.“ Die Veränderungen in der Sportwelt, vor allem nach der Corona-Pandemie, machten ihr das Leben als Trainerin immer schwerer. „Nach der Pandemie merkte ich, dass die Energie nicht mehr ausreichte, um alles wieder aufzubauen“, erzählt Gaby Weber. Viele ihrer Kollegen hörten ebenfalls auf, und so beschloss sie, die Leitung der Fechtabteilung nach 40 Jahren abzugeben.

Ein neuer Lebensabschnitt

„Es war Zeit, für mich selbst etwas zu tun“, sagt Gaby Weber heute. Sie spielt nun montags Badminton, eine Sportart, die sie in ihrer aktiven Zeit als Trainerin nie ausüben konnte. „Früher

war ich immer im Fechttraining, oder wir haben uns auf den Friesenkampf vorbereitet“, erklärt sie. Ihre ehrenamtliche Arbeit als Trainerin war für sie stets eine Herzensangelegenheit, die ihr auch viel Anerkennung einbrachte.

Heute ist Gaby Weber in der Vorstandschaft der Lebenshilfe tätig, wo sie ihre Erfahrungen und ihre Leidenschaft für Gemeinschaft und Hilfe weiterhin einbringen kann. Auch wenn sie ihr Leben lang im Sport aktiv war, so hat sie es nie bereut, als Trainerin tätig gewesen zu sein. „Ich habe so viele schöne Erlebnisse gehabt, und da blicke ich positiv zurück“, sagt sie. Ihre „Reise“ als Sportlerin und Übungsleiterin zeigt, wie viel man durch Ausdauer und Leidenschaft erreichen kann – und wie wichtig es ist, sich immer wieder neuen Herausforderungen zu stellen. Heute lebt sie ihre Leidenschaft für den Sport auf andere Weise weiter und zeigt, dass es nie zu spät ist, neue Wege zu gehen.

Text: Sabina Riegger · Fotos: rie(1), privat

NACH FÜNF GENERATIONEN WERDEN DIE WEICHEN NEU GESTELLT

Traditionsunternehmen Kuhn übergibt Energiegeschäft an Keslar

Eine Ära geht zu Ende: Das Füssener Traditionsunternehmen Kuhn übergibt zum Jahreswechsel seinen Geschäftsbereich Brennstoffe und Gase an die Kemptener Firma Keslar. Damit schließt ein bedeutendes Kapitel der 165-jährigen Firmengeschichte.



Andreas Hausmann und Alois Kuhn (rechts im Bild).

Die Kuhn GmbH & Co. KG, ein seit 1859 in Füssen ansässiges Familienunternehmen, wird zum 1. Januar 2025 seinen Geschäftsbereich Brennstoffe und Gase an die Keslar GmbH Energiehandel aus Kempten übergeben. Die Entscheidung wurde aus persönlichen Gründen getroffen, wie das Unternehmen mitteilte. Der Geschäftsbereich umfasst den Handel mit Heizöl, Pellets sowie Heiz- und technischen Gasen. Für die bestehenden Kunden soll der Übergang möglichst reibungslos verlaufen. Die Keslar GmbH, die bereits Niederlassungen in Ulm, Kaufbeuren und Hergensweiler betreibt, übernimmt nicht nur das Geschäft, sondern auch die komplette Infrastruktur am Standort Füssen. Die Betriebsstätte in der Hiebeler Straße, einschließlich des Tanklagers, bleibt erhalten. Auch die bekannten Telefonnummern bleiben bestehen. Ein wichtiger Aspekt der Übernahme ist die Weiterbeschäftigung des langjährigen Kuhn-Mitarbeiters Christian Hoffmann, der auch künftig als Ansprechpartner für die Kunden zur Verfügung steht. Darüber hinaus werden sämtliche bestehenden Vertriebsverträge mit Lieferanten für Brenn- und technische Gase von Keslar fortgeführt.

Geschichte der Firma Kuhn

Die Übergabe markiert einen bedeutenden Einschnitt in der Geschichte des Füssener Traditionsunternehmens. Die Firma

Kuhn wurde 1859 von Mathias Kuhn in der Brunnengasse gegründet. Ursprünglich als Botendienst zwischen Biessenhofen, Kaufbeuren und Füssen tätig, entwickelte sich das Unternehmen stetig weiter. 1932 wurde der Kohlehandel ins Portfolio aufgenommen, 1938 folgten die ersten Möbeltransporte. In den folgenden Jahrzehnten expandierte das Unternehmen kontinuierlich. Unter der Leitung von Alois Kuhn junior wurde der Standort in der Hiebeler Straße ausgebaut. Dort entstand eine 750 Quadratmeter große, bis zu zwölf Meter hohe Halle auf einem 5000 Quadratmeter großen Grundstück. Die moderne Anlage, ausgestattet mit einer Photovoltaikanlage auf dem Dach, verfügt über ein Fassungsvermögen von 7000 Kubikmetern.

Fokussierung auf Möbellogistik

Alois Kuhn junior, der das Unternehmen in fünfter Generation führt, wird sich künftig auf das Möbeleinlagerungsgeschäft am Standort Füssen konzentrieren. Dieser Geschäftszweig hat sich in den vergangenen Jahren zu einem wichtigen Standbein entwickelt. Die Firma bietet maßgeschneiderte Lösungen für Möbeltransporte in ganz Europa an und verfügt über zahlreiche Holzcontainer für die sichere Einlagerung von Möbeln.

Keslar: Ein erfahrener Partner

Die Keslar GmbH Energiehandel präsentiert sich als etablierter Akteur im Energiesektor. Als Gesellschafter der deutschen AVIA, einem Verbund mittelständischer Energiehandelsunternehmen, verfügt das Unternehmen über starke Partnerschaften. Diese Vernetzung ermöglicht es, Synergieeffekte zu nutzen und Einkaufsvorteile an die Kunden weiterzugeben. Die Übernahme durch Keslar sichert die Fortsetzung der Energieversorgung für die Kunden im Füssener Raum. Während sich das Traditionsunternehmen Kuhn auf seine Kernkompetenz im Bereich Möbellogistik konzentriert, gewährleistet die Keslar GmbH als erfahrener Energiedienstleister die Weiterführung des Brennstoff- und Gasgeschäfts. Die bestehenden Kundenbeziehungen sollen dabei mit der gewohnten Qualität und Zuverlässigkeit fortgeführt werden.

Text · Foto: Sabina Riegger

EFFIZIENZ NEU GEDACHT: SYSTEM SPEISEKAMMER ALS LÖSUNG FÜR GASTRONOMEN UND HOTELLERIE

Die Herausforderungen in der Gastronomie wachsen: Fachkräftemangel, steigende Betriebskosten und die Ansprüche der Gäste setzen viele Betriebe unter Druck. System Speisekammer bietet eine innovative Lösung, die Küchen optimiert, Abläufe effizienter gestaltet und gleichzeitig für erstklassige Qualität sorgt.

Interessiert?

Erfahren Sie, wie System Speisekammer auch Ihren Betrieb erfolgreicher machen kann.

Kontakt:

www.system-speisekammer.de • info@system-speisekammer.de

Maßgeschneiderte Küchenoptimierung

„Jede Küche ist anders – und genau das berücksichtigen wir“, erklärt Thomas Maier, einer der Gründer von System Speisekammer. Gemeinsam mit Partner Rainer Jörg analysiert er Arbeitsabläufe direkt vor Ort und entwickelt individuelle Lösungen. „Die Schlacht wird nicht in der Küche gewonnen, aber verloren“, sagt Jörg. Statt teurer Komplettumbauten liegt der Fokus darauf, bestehende Strukturen funktional und praktisch zu nutzen. So entsteht eine Küche, die perfekt auf die Bedürfnisse des Betriebs zugeschnitten ist – effizient und stressfrei. Das durchdachte Layout spart Zeit, Energie und senkt Kosten. Auch Betriebe ohne eigenen Koch profitieren von optimierten Prozessen, die effizientes Arbeiten ermöglichen – auch mit weniger erfahrenerm Personal.

Hochwertige Produkte für den Gastronomiealltag

Neben der Optimierung der Küchenstrukturen bietet System Speisekammer eine breite Palette speziell entwickelter Produkte. Von klassischen Bratensaucen bis hin zu einzigartigen Eigenkreationen – alle Produkte überzeugen durch Spitzenqualität ohne Zusatzstoffe. „Unsere Produkte stehen für Geschmack, Verlässlichkeit und eine gleichbleibend hohe Qualität“, betont Jörg.

Flexibilität als Schlüssel

Gastronomen können selbst entscheiden, ob sie nur ihre Küche optimieren, ausschließlich Produkte beziehen oder beides kombinieren möchten. Einige Betriebe nutzen die Produkte, um den Alltag zu erleichtern, während andere von der kompletten Betreuung profitieren – von der Neustrukturierung der Küche bis zur Einführung standardisierter Prozesse.



Thomas Maier



Rainer Jörg

Schnelle Ergebnisse und langfristige Vorteile

Die Vorteile des Systems zeigen sich schnell: Effizientere Arbeitsabläufe bedeuten weniger Stress, niedrigere Betriebskosten und mehr Zeit für kreative Aufgaben. Gleichzeitig bleibt die Qualität der Speisen nicht nur erhalten, sondern wird oft verbessert. „Eine gut strukturierte Küche ist ein entscheidender Erfolgsfaktor“, so Jörg. Die Produkte von System Speisekammer integrieren sich nahtlos in jede Küche, unabhängig von der Größe des Betriebs.

Kompetente Begleitung und Support

System Speisekammer steht seinen Kunden vom ersten Gespräch bis zur Umsetzung beratend zur Seite. „Unser Ziel ist, dass jeder Betrieb langfristig von unserer Erfahrung profitiert“, erklärt Jörg. Immer mehr Gastronomen entscheiden sich für dieses Konzept – wegen der individuellen Beratung, der hochwertigen Produkte und der praktischen Unterstützung. „Wenn die Küche reibungslos funktioniert, spürt das nicht nur das Team, sondern auch der Gast. Und genau darum geht es“, sagt Maier.

ZUSTIMMUNG FÜR „ALLGÄUMOBIL“

OSTALLGÄUER KREISTAG MACHT WEG FREI FÜR VERKEHRSVERBUND

Der Kreistag Ostallgäu hat mit großer Mehrheit der Gründung eines gemeinsamen Verkehrsverbundes „AllgäuMobil“ mit dem Landkreis Oberallgäu und den kreisfreien Städten Kaufbeuren und Kempten zugestimmt. Eine Studie hatte ergeben, dass in diesem Gebiet mehr als 80 Prozent des Verkehrs durch einfachere Tarife, bessere Informationen und Abstimmung des Verkehrs untereinander profitieren können. Die Studie wurde von der Bayerischen Staatsregierung im Rahmen ihrer Maßnahmen zur Stärkung des ÖPNV durch flächendeckende Verkehrs- und Tarifverbünde bezuschusst.

Landrätin Maria Rita Zinnecker: „Der Verkehrsverbund ist eine große Chance, den ÖPNV im Allgäu spürbar weiterzuentwickeln. Auf dem Weg dorthin sind wir im Ostallgäu nun einen ganz großen Schritt vorangegangen. Der Beschluss im Kreistag ist ein echter Meilenstein hin zu einem gemeinsamen Zweckverband.“ Bayerns Verkehrsminister Christian Bernreiter freut sich ebenfalls über das Votum im Kreistag: „Der Beschluss des Landkreises für die Verbundgründung ist ein wegweisendes Signal für den ÖPNV in der Region und bringt die Mobilität im ländlichen Raum voran. Die digitalen und einheitlichen Systeme des geplanten Verkehrsverbunds sollen den ÖPNV für die Fahr-

gäste einfacher und attraktiver machen. Deswegen unterstützt der Freistaat die Verbundgründung finanziell und übernimmt einen Großteil der Kosten.“

Auch Kaufbeuren sendet positives Zeichen

Zuvor hatte bereits der Ostallgäuer Kreisausschuss die Gründung des Verkehrsverbunds einstimmig befürwortet. Und auch die Stadt Kaufbeuren hat im Verwaltungsausschuss dem Stadtrat die Zustimmung zur Verbundgründung empfohlen. „Mit der Gründung des Verkehrsverbunds im Allgäu stellen wir die Weichen für einen zukunftssicheren ÖPNV in unserer Region, der insbesondere auch die Nutzung für die Bürgerinnen und Bürger deutlich vereinfachen wird. Wir investieren damit auch in die allgemeine Nachhaltigkeit und mit dem bisherigen Bekennen zur Gründung dieses Zweckverbands in den Gremien haben wir einen großen Schritt nach vorne gemacht. Auch die Signale aus München von unserem Verkehrsministers Christian Bernreiter sprechen eine eindeutige Sprache für die Gründung dieses Verbunds.“ In der Stadt Kempten waren die Beschlüsse zum Verkehrsverbund bisher negativ ausgefallen – im Oberallgäu stehen sie noch aus.

Text : FA/pm LRA Ostallgäu

NEUIGKEITEN IM STRASSENVERKEHR

VERBESSERUNGEN BEIM VERKEHR SCHREITEN VORAN

Gleich mehrere Fortschritte vermeldet die Stadt Füssen bei Verbesserungen den Verkehr betreffend. Die Programmierung der digitalen Verkehrslenkung ist inzwischen abgeschlossen. Zudem wurden die Ampelschaltungen für Fußgänger und Autofahrer gleichermaßen optimiert, so profitieren alle Verkehrsteilnehmer davon. Die Sensoren, die den Zufluss-Verkehr messen und an die Steuerung senden, werden mit Strom aus PV-Anlagen betrieben. Sie befinden sich entlang der Umgehungsstraße B310 und sind bereits aktiv.

Zudem sind die großen Wendepreismentafeln an der Autobahnabfahrt montiert; sie informieren die Autofahrer darüber, wie sie am schnellsten ans Ziel gelangen. Außerdem wurden die Ampelanlagen und Schaltzeiten beim Pulverturm optimiert, sodass der Verkehr aus dem Weidach gleichberechtigt mit dem auf der Bundesstraße zu- und abfließen kann. Zeitnah soll nun noch der Anschluss an den Verkehrsrechner im Straßenbauamt erfolgen.

„Der Verkehrsfluss hat sich durch die Neuerungen insgesamt deutlich verbessert. Die sechsjährige Vorbereitung hat sich zum heutigen Tag gelohnt!“, erklärt Bürgermeister Maximilian Eichstetter.

Weitere Verbesserungen beim Verkehrsfluss verspricht sich die Stadt durch die abgeschlossenen Baumaßnahmen bei den Abbiegespuren an den Bundesstraßen 16, 17 und 310.

Barrieren abbauen

Bürgerinnen und Bürger, die in der Augsburgs Straße in den Bus steigen, können sich über das neue, barrierefreie Buskap in der Augsburgs Straße freuen. Kinder, Familien und Senioren profitieren von der Fußgängerampel an der Kemptener Straße auf Höhe von „Norma“, die derzeit gebaut und bis Ende Januar in Betrieb gehen wird.

Text: FA/pm

BILDUNGSREGION FEIERT „ZEHNJÄHRIGES“



Mit einer Jubiläumsveranstaltung im Landratsamt hat die Bildungsregion Ostallgäu ihr zehnjähriges Bestehen gefeiert. An der Veranstaltung nahmen rund 60 Mitwirkende, Partner und Wegbegleiter der Bildungsregion teil. Als Beispiele für konkrete Projekte der Bildungsregion wurde unter anderem das Bildungsformat „FREI DAY“ an der Adalbert-Stifter-Schule vorgestellt. Am „FREI DAY“ bearbeiten die Schüler selbstständig aktuelle gesellschaftliche und ökologische Themen, die sie selbst auswählen. Außerdem wurde ein Theaterprojekt an der Grundschule Füssen-Schwangau präsentiert, das die Steigerung der Resilienz und der sozialen Kompetenzen der Kinder zum Ziel hatte. Auch der ProfilPASS als Angebot für junge Zugewanderte und Jugendliche ohne Ausbildung wurde angesprochen. Für Unterhaltung sorgte das Impro-Theater „Wendejacken“.

Der Landkreis hat 2014 vom bayerischen Kultusministerium das Qualitätssiegel „Bildungsregion in Bayern“ erhalten. Seitdem setzt sich die Bildungsregion Ostallgäu als zentrale und vernetzende Stelle im Landkreis für die Verbesserung von Bildungs- und Teilhabechancen im Ostallgäu ein. Ziel dabei ist es, mit einem bedarfsge rechten Angebot die Zukunft von jungen Menschen in der Region zu sichern. Um das zu erreichen, setzt sich die Bildungsregion unter anderem dafür ein, Übergänge zu organisieren – vom Kindergarten bis zum Beruf –, darüber hinaus hilft sie jungen Menschen in besonderen Lebenslagen und unterstützt das lebenslange Lernen. Motto der Bildungsregion ist: „Kein Talent darf verloren gehen“.

Akteure der Bildungsregion Ostallgäu sind beispielsweise der Bildungsbeirat, ein Gremium von Bildungsakteuren aus verschiedenen Bildungsbereichen, oder die Steuerungsgruppe Bildung, ein Gremium mit verschiedenen Vertretern des Landratsamts, zum Beispiel des Jugendamts sowie des Schulamts. In der Bildungsregion finden regelmäßig Vernetzungstreffen statt – unter anderem mit den Schulleitungen, den Praxisbeauftragten oder Koordinatoren für Berufsorientierung der Schule sowie Vertretern der Agentur für Arbeit, des Jobcenters oder der Stadt Kaufbeuren.

Text: FA/pm · Foto: LRA Ostallgäu

Öffnungszeiten:
aktuell auf der Homepage
www.schrofen-huette.at



RESTAURANT
CAFÉ
SONNENTERRASSE

Feuriger Tirolerhut

Das Speisevergnügen der besonderen Art
für 2 - 70 Personen.
Ideal als Geschenkgutschein.




Sie erreichen uns direkt mit dem PKW
oder in wenigen Minuten
von der Ortsmitte aus zu Fuß.



Schrofen Hütte

Familie Müller · A-6691 Jungholz 111
Telefon 0043-5676-8212
info@schrofen-huette.at · www.schrofen-huette.at

"Dirndl-Time"
handgemachte Naturklänge von der Zither, a 'zünftigs
Gwand, dazu was Guat's aus Küche und Keller, Sonn-
tags ab 18.30 Uhr, Eintritt frei! **12. und 26. Januar**

NEUES PROJEKT

FÖJ-LER DES WALDERLEBNISZENTRUMS FÜSSEN-ZIEGELWIES
BEFREIEN EINE AUFFORSTUNGSFLÄCHE AM ILLASBERGSEE VON UNKRAUT



Erst vor kurzem startete ein neues Projekt für die Freiwilligen im Ökologischen Jahr (FÖJ). Sie dürfen während ihrer FÖJ-Zeit eigenverantwortlich eine Freifläche am Illasbergsee pflegen. Försterin Annerose Schneider erklärte ihnen die Entstehungs-

geschichte der Fläche und die damalige Pflanzaktion von Schulklassen des Gymnasiums Hohenschwangau. Als die Försterin die Kosten für die Bepflanzung und Einzäunung erläuterte, staunten die Freiwilligen nicht schlecht - das gab ihrer Arbeit beim Freischneiden noch mehr Bedeutung.

Diese Arbeit ist für die Entwicklung der jungen Bäume besonders wichtig, da Brombeeren und Gräser den Zugang zu Licht und Nährstoffen erschweren. Nach einer kurzen Einweisung arbeiteten die FÖJ-ler den ganzen Tag mit Sichel und Sensen, um den Bäumen den nötigen Platz zu verschaffen. Teilweise haben sie auch ausgefallene Pflanzen ersetzt und neue Weißtannen gepflanzt.

„Die Arbeit ist nicht nur wichtig für den Wald, sondern auch eine wertvolle Erfahrung für die jungen Erwachsenen. Sie lernen viel über nachhaltige Forstwirtschaft und den notwendigen Waldbau“, erklärte Försterin Annerose Schneider.

Text · Foto: WEZ Füssen

HILFSPROJEKT SEIT ÜBER ZEHN JAHREN

SCHÜLER/INNEN ENGAGIEREN SICH FÜR KINDER IN TSHUMBE

Derzeit wird an der Fachschule für Kunsthandwerk und Design, Schnitzschule Elbigenalp, ganz fleißig an verschiedenen Kunstwerken zum Thema Herz gearbeitet. Die Fachlehrerin Simone Krug setzt sich in der vorweihnachtlichen Zeit für dieses Projekt ein. „Es ist mir eine Herzensangelegenheit!“, so Krug, die mit diesem Thema auch ganz viele Schüler/innen erreichen kann, die freiwillig Werke anfertigen. Diese kleinen Kunstwerke werden dann verkauft und der Erlös wird zu 100 Prozent an das Projekt „Zukunft für Tshumbe“ weitergegeben. Dieses Hilfsprojekt gibt es seit über zehn Jahren, es wurde von der Tirolerin Manuela Erber-Telemaque ins Leben gerufen. Sie engagiert sich für Menschen im Kongo.

„Seitdem ich ein kleines Kind war, wusste ich immer, dass ich einmal nach Afrika gehen würde, um meinen Traum zu verwirklichen“, so die Fachlehrerin Simone Krug. Als sie 20 Jahre alt war, reiste sie voller Freude ins Herz Afrikas, in die Demokratische Republik Kongo, und setzte nicht nur ihr Ziel um, sondern erweiterte dieses täglich. „WAALE WAANA“ nennen sie die Menschen in Tshumbe, einem Dorf im Zentrum des Kongos.

Der Name wird nach Charakter ausgewählt und so wurde Krug zur „Mutter aller Kinder“. Das Zentrum „Waale Waana“ besteht mittlerweile aus Kindergarten, Grundschule, Krankenstation, Landwirtschafts- und Ernährungsprogramm, Nähstudio und Holzwerkstatt. Die Fachschüler/innen leisten mit ihren Herzwerken einen kleinen Beitrag, um bei der Finanzierung der Zukunft von Tshumbe mitzuhelfen.

Text · Foto: Schnitzschule Elbigenalp



ANSCHAULICHE DOKUMENTE DER ORTSGESCHICHTE

IM MUSEUM IM GRÜNEN HAUS IN REUTTE IST DERZEIT DIE AUSSTELLUNG „VOM DORF ZUR STADT – DER LANGE WEG ZUR STADTGEMEINDE“ ZU SEHEN



Dokumente der Ortsgeschichte: Anhand zahlreicher Urkunden und Fotografien zeichnet das Museum im Grünen Haus noch bis zum 8. März Reuttes Werdegang zur Stadt nach.

Es war wahrlich ein langer Weg, wie man auch dem Titel der jüngsten Ausstellung im Museum im Grünen Haus entnehmen kann, bis Reutte im Mai vergangenen Jahres den offiziellen Titel „Stadt“ bekommen hat. Gehen die Anfänge des Ortes im Außerfern doch bis ins 13. Jahrhundert zurück, als er in einer Urkunde von 1278 als „Ruthi prope Braitwanch“ (Reutte bei Breitenwang) erwähnt wurde. Seit gut einem halben Jahr firmiert Reutte aber nicht mehr bloß als Marktgemeinde, sondern als Stadt. Diesem Umstand erweist das Museum im Grünen Haus noch bis zum 8. März (dienstags bis samstags von 13 bis 17 Uhr) mit der Ausstellung „Vom Dorf zur Stadt – Der lange Weg zur Stadtgemeinde“ seine Reverenz.

Dabei gibt es schließlich „viel zum Staunen“ sowie „einige Schätze“ zu sehen, teilte der Obmann des Reuttener Museumsvereins, Ernst Hornstein, den Besuchern der Vernissage vor ein paar Wochen denn auch mit. Immerhin seien die Siegel an den zahlreichen Urkunden, um die es in der Ausstellung nach Angaben des Museumsleiters Ulrich Kößler neben Fotografien in erster Linie gehe, teilweise „große Kunstwerke“. Während damit die Stadtentwicklung Reuttes dargestellt wird, wie der stellvertretende Obmann des Museumsvereins, Klaus Wankmiller, betonte, präsentiert die Exposition einen Großteil der dokumentarischen Schriftstücke zum besseren Verständnis für die Besucher mit ihrem Kontext zusammen.

Dementsprechend erfahren die Museumsgäste so nicht nur einiges darüber, wie Reutte im Laufe der Jahrhunderte immer mehr Privilegien und Rechte gesammelt und sich allmählich zum zentralen Ort im Talkessel entwickelt hat. Als bedeutende Ortschaft etablierte es sich dabei insbesondere durch die Erhebung zur Marktgemeinde 1489.

Die Ausstellung verdeutlicht unter anderem auch, wie lange der Weg zur Stadterhebung 2024 für Reutte aber noch war. Zu dessen Aufzeichnung und um „den Werdegang Reuttes zur Stadt zu verstehen“ (Gemeinderat Robert Pacher), habe nicht zuletzt der Historiker und Archivar Richard Lipp durch die Transkription von zahlreichen Urkunden einen wichtigen Beitrag geleistet, teilte Wankmiller mit. Wie Hornstein freute er sich denn auch besonders, als im Rahmen der Ausstellungseröffnung schließlich die letzte Tafel mit der Aufschrift „2024 – Reutte wird zur Stadt erhoben“ an der Wand im Museumsgang aufgehängt wurde.

Text · Foto: Alexander Berndt



*Ein gutes neues Jahr
Ein neues Jahr heißt neue Hoffnung,
neues Licht, neue Gedanken und neue Wege zum
Ziel. Ich wünsche Ihnen einen guten Start in ein
friedvolles und gesundes neues Jahr!*



Friseur Sun Hair
Augsburger Str. 20
87629 Füssen
Tel.: 08362 930 86 86

Wir haben bis zum 6. Januar Betriebsferien.

„HANFWERKE INSIDE“

KURZFILMPRÄSENTATION IN DER ORANGERIE DER STADTBIBLIOTHEK



Die Hanfwerke Füssen, gegründet zur Zeit der Industrialisierung, als Dampf und Maschinen das Gesicht Europas veränderten, wuchsen rasch zu einem der bedeutendsten Arbeitgeber der Region heran. Mit der Kraft des Wassers aus dem nahegelegenen Lech betrieben, schufen sie ein industrielles Zentrum, das über 1500 Menschen Arbeit bot.

Der Filmstudent Felix Hecht und sein Onkel Peter Mößmer möchten dieses Stück Zeitgeschichte vor dem Vergessen bewahren und haben einen ca. 20 minütigen Kurzfilm am Originalschauplatz in den Lagerhallen der ehemaligen Hanfwerke mit zehn Zeitzeugen gedreht. So erzählt ein ehemaliger Lehrling genauso wie eine ehemalige Vorstandssekretärin von der damaligen Zeit. Hecht und Mößmer lassen Zeitzeugen zu Wort kommen, die von der Aufbruchsstimmung jener Zeit erzählen, vom Dröhnen der Maschinen, der Kraft des Wassers und dem Leben in einer Stadt, die durch die Hanfwerke ihren Herzschlag fand.

Der Filmabend findet in Kooperation mit dem Museum der Stadt Füssen statt, im Anschluss an die Filmpräsentation besteht die Möglichkeit, sich mit den anwesenden Zeitzeugen auszutauschen.

Am Freitag, 17.01.2025 um 18.30 Uhr

Beginn: 18.30 Uhr

Treffpunkt: Eingang des Museums der Stadt Füssen

Eintritt 7,50 € inklusive Museumsführung

Text: Stadtbibliothek Füssen · Foto: Peter Mößmer

1. DREIKÖNIGSBADEN AM PLANSEE

MIT ERÖFFNUNG DER NEUEN EISBADEHÜTTE UND KOSTÜMWETTBEWERB

Am 6. Jänner 2025 wird der zweitgrößte See Tirols zum Schauplatz einer besonderen Premiere: Beim 1. Dreikönigsbaden wagen sich mutige Teilnehmer in die eiskalten Fluten des fjordähnlichen Plansees. Neben dem Kältekick steht die feierliche Eröffnung der neuen Eisbadehütte im Mittelpunkt, die künftig eine ideale Infrastruktur für Eisbade Fans bietet.

Bereits ab 12.30 Uhr teilen die erfahrenen Eisbade Profis Martin und Hannes ihr Wissen: Mit wertvollen Tipps zu Technik, Atmung und den gesundheitlichen Vorteilen des Eisbades bereiten sie Interessierte optimal vor. Um 13.30 Uhr heißt es dann: „Ab ins Wasser!“ Treffpunkt ist die Liegewiese vor dem Hotel Forelle. Für ein zusätzliches Highlight sorgt ein Kostümwettbewerb, bei dem das ausgefallenste, spektakulärste oder witzigste Outfit prämiert wird. Der Gewinner oder die Gewinnerin darf sich über einen attraktiven Preis freuen. Für das leibliche Wohl und die gemütliche Aufwärmphase im Anschluss sorgt Karin von der Musteralm mit Speis und Trank. Unterstützt wird die Veranstaltung von der Wasserrettung, die vor Ort für Sicherheit sorgt. Eisbaden erfreut sich wachsender Beliebtheit – nicht nur

als Erlebnis, sondern auch als Gesundheitsboost: Die kurze Kälteexposition kurbelt die Durchblutung an, stärkt das Immunsystem und sorgt für einen Energieschub durch die Freisetzung von Endorphinen. Das Dreikönigsbaden am Plansee verspricht ein außergewöhnliches Winterabenteuer, das Spaß, Mut und Lebensfreude vereint – für Familien, Freunde oder auch Arbeitskollegen also ein perfekter Start ins Jahr 2025.

Text: pm · Foto: Naturparkregion Reutte



FESTSPIELHAUS HOLT SICH 11 MUSICAL AWARDS

KURZFILMPRÄSENTATION IN DER ORANGERIE DER STADTBIBLIOTHEK



Lisa Rietzler

Das Festspielhaus Neuschwanstein hat beim diesjährigen deutschsprachigen Musical Award, veranstaltet von blickpunkt musical, neue Maßstäbe gesetzt. Mit beeindruckenden 11 Auszeichnungen in 18 Kategorien zählt das Festspielhaus zu den großen Gewinnern dieses renommierten Branchenevents. Die Preisträger, die sowohl von einer Fachjury als auch von über 20.000 Zuschauerinnen und Zuschauern mitbestimmt wurden, würdigen herausragende künstlerische Leistungen und Pro-

duktionen. „Dieser Erfolg wäre ohne die treue Unterstützung unserer Fans und das herausragende Engagement unserer Künstlerinnen und Künstler nicht möglich gewesen. Gemeinsam feiern wir die lebendige und kreative Kraft des Musicals!“, freut sich Benjamin Sahler, Theaterleiter und Regisseur.

Ein besonderer Grund zur Freude ist die Produktion Zauberflöte – Das Musical, das auch ab Januar 2025 wieder im Festspielhaus Neuschwanstein zu sehen ist. Es wurde als Bestes Musical, Beste Komposition (Frank Nimsgern), Bestes Kostümbild (Raphaela Dürr & Lisa Rietzler) und für das Bestes Klangbild ausgezeichnet. Weitere Preise erreichte Die Zauberflöte in den Kategorien Beste Liedtexte, Bestes Bühnenbild, Beste Choreografie, Bestes Albumrelease. Ein weiterer Höhepunkt war die Auszeichnung von Jan Ammann als Bester Darsteller in einer Hauptrolle für seine beeindruckende Darstellung des erwachsenen Prinzen und Königs im Musical Dream King. Mit Katja Berg, Misha Kovar und Chris Murray wurden weitere Darsteller aus dem Festspielhaus Neuschwanstein ausgezeichnet.

Gewinnerinnen und Gewinner im Überblick:

Zauberflöte – Das Musical

Eine Kooperation des Deutschen Theaters München und des Festspielhauses Neuschwanstein:

Bestes Musical

Beste Komposition: Frank Nimsgern

Bestes Kostümbild: Raphaella Dürr & Lisa Rietzler

Bestes Klangbild

Preise in den Kategorien:

Beste Liedtexte

Bestes Bühnenbild

Beste Choreografie

Bestes Albumrelease

Bester Darsteller in einer Hauptrolle:

Jan Ammann – Erwachsener Prinz/König in Dream King (Festspielhaus Neuschwanstein)

Beste Darstellerin in einer Hauptrolle (2. Preis):

Katja Berg – Königin der Nacht in Zauberflöte – Das Musical (Deutsches Theater München / Festspielhaus Neuschwanstein)

Bester Darsteller in einer Nebenrolle (2. Preis):

Chris Murray – Monostatos in Zauberflöte – Das Musical (Deutsches Theater München / Festspielhaus Neuschwanstein)

Beste Darstellerin in einer Nebenrolle (2. Preis):

Misha Kovar – Kaiserin in Dream King (Festspielhaus Neuschwanstein)

Text: pm/FA · Foto: FSH

„Wir können den Wind nicht ändern, aber wir können die Gegel richtig setzen.“

WIR WÜNSCHEN IHNEN EINEN GUTEN START INS NEUE JAHR!



Ihr Stefan & Alois Schmitt



Lack & Karosserie Stefan Schmitt
Geigenbauerstr. 16 87629 Füssen
Tel: 08362/7782

SIE ERHEBEN IHRE STIMME

AM JAHRESANFANG GEHEN DIE STERNSINGER VON HAUS ZU HAUS UND SETZEN SICH DIESMAL FÜR KINDERRECHTE EIN

„Erhebt eure Stimme! – Sternsingen für Kinderrechte“ lautet das Motto der Aktion Dreikönigssingen 2025, bei der sich auch die Sternsinger im Ostallgäu diesmal für die Grundrechte von Kindern einsetzen, die weltweit gelten. So sagt es zumindest die Kinderrechtskonvention der Vereinten Nationen, die wiederum auf den drei Säulen „Schutz“, „Förderung“ und „Beteiligung“ fußt. Schließlich ist auch heute noch die Not von Millionen von Kindern groß. Demzufolge gehen weltweit rund 250 Millionen von ihnen, vor allem Mädchen, nicht zur Schule. 160 Millionen Kinder müssen arbeiten, davon etwa die Hälfte unter ausbeuterischen Bedingungen, weshalb sich die Sternsinger-Aktion in diesem Jahr dafür engagiert, die Rechte von Kindern auf der ganzen Welt zu stärken und ihre Umsetzung weiter voranzutreiben.

Die diesjährige Aktion Dreikönigssingen fokussiert sich dabei besonders auf zwei Regionen der Erde, die Turkana im Norden Kenias und Kolumbien in Südamerika. In der Turkana haben Kinder demnach kaum Zugang zu Schulen oder medizinischer Versorgung, während darüber hinaus Wetterextreme dafür sorgen, dass sie Hunger leiden müssen. In Kolumbien setzt sich der dortige Sternsinger-Projektpartner für die Rechte von Kindern auf Schutz, Bildung und Mitbestimmung ein. Viel zu oft erleben Kinder in Kolumbien nämlich Gewalt und Vernachlässigung. Neben konkreten Therapien stärken die Kinder hier Programme zur Friedenserziehung und Partizipation. Daher sollen Kinder und Jugendliche mit der Aktion Dreikönigssingen 2025 ermutigt werden, sich gemeinsam mit Gleichaltrigen aller Kontinente für die Achtung, den Schutz und die Umsetzung ihrer Rechte zu enga-

gieren. Sternsingerinnen und Sternsinger erfahren immerhin ganz konkret, wie sie mit ihrem Einsatz dazu beitragen, Kinderrechte weltweit zu stärken. Daher heißt die Devise heuer: „Erhebt eure Stimme!“

Das wollen denn auch diverse Gruppen in Füssen und Umgebung. Dementsprechend bringen die Sternsinger der Pfarreiengemeinschaft (PG) Füssen am 3., 4. und 5. Januar 2025 für einen Besuch angemeldeten Haushalten in der Lechstadt den Segen „Christus mansionem benedicat“ (Christus segne dieses Haus). Anmelden kann man sich dazu unter www.katholisch-fuessen.de/sternsinger. Darüber hinaus sind sie am 2., 3. sowie 4. Januar in Hopfen am See und am 4. Januar in Weissensee unterwegs, wie die pastorale Mitarbeiterin der PG Füssen, Sabrina Tiedtke, diesbezüglich mitteilte. Nicht nur gesanglich ihre Aufwartung machen die Sternsinger der Pfarreiengemeinschaft am Forggensee, für die sie nur nach Anmeldung (Frau Klopfer, Tel. 08362/819624) am 6. Januar nachmittags in Schwangau und am 4. Januar ab 8.30 Uhr in Trauchgau sowie am 3., 4. und 6. Januar in Bayernniederhofen unterwegs sind und dabei auch Spenden für Kinder in Not sammeln. In der Pfarreiengemeinschaft Seeg gehen die Sternsinger am 5. und 6. Januar in Seeg von Haus zu Haus, während sie am 4. und 5. Januar in Lengenwang sowie Rückholz (4. Januar in den Weilern, 5. Januar im Ort), am 5. und 6. Januar in Zell-Eisenberg (5. Januar in Speiden und Umgebung, 6. Januar in Zell und Umgebung) sowie am 6. Januar in Hopferau bei Hausbesuchen ihren Segen spenden.

Text: FA/pm

FUESSEN.DE-WEBSITE NEU AUFGELEGT

VERANTWORTUNGSVOLL DIE ZUKUNFT GESTALTEN

Ende November 2024 hat Füssen Tourismus und Marketing (FTM) seine Website www.fuessen.de neu aufgelegt. Die Homepage will potentielle Füssen-Urlaubsgäste mit zahlreichen großen Fotos inspirieren und detailreich informieren. Sie ist barrierefrei, durchgängig in Englisch und Deutsch gestaltet und bietet für Füssens Tourismusbetriebe ein erweitertes Gastgeber- und Partner-Extranet. Für den Website-Relaunch hat sich FTM mit der Agentur Web-Crossing GmbH aus Innsbruck zusammengetan – um die weitere technische als auch inhaltliche Betreuung der Homepage kümmert sich in Zukunft weitestgehend das FTM-Team selbst und

setzt dabei auch Open Source Software ein. „Unsere neue Website ist das wichtigste Schaufenster der Stadt Füssen für Urlaub und Freizeit. Mit dem Relaunch haben wir eine solide und zukunftssichere Basis geschaffen, um unseren Online-Auftritt technisch und in Sachen Information permanent auf dem neuesten Stand zu halten und Herausforderungen wie Open Data und KI zu berücksichtigen“, bewertet Tourismusdirektor Stefan Fredlmeier den Relaunch.

Text: FTM

VORTRÄGE ZU NACHHALTIGEM TOURISMUS

VERANTWORTUNGSVOLL DIE ZUKUNFT GESTALTEN



Nachhaltigkeit ist längst mehr als ein Trend, sie ist eine notwendige Entwicklung – auch für die Zukunft des Tourismus. Deshalb laden die Gemeinde Schwangau und Füssen Tourismus und Marketing die ortsansässigen Unterkunfts- und Gastronomiebetriebe, Freizeitanbieter und weitere Tourismusunternehmen zur gemeinsamen Vortragsreihe „Perspektivwechsel – Verantwortungsvoll die Zukunft gestalten“ ein. Angesichts der globalen Herausforderungen wie Klimawandel, Ressourcenknappheit und dem Wunsch nach umweltbewussten Angeboten gewinnen nachhaltige Produkte auch in der Reisebranche zunehmend an Bedeutung. Mit der neuen Themenreihe soll der heimischen Tourismuswirtschaft eine Plattform gegeben werden, um sich über neue Entwicklungen zu informieren und die eigenen Angebote weiterzuentwickeln. Die Vortragsreihe startet im Januar mit einem praxisnahen Einblick in aktuelle Herausforderungen und Trends im Tourismus: Sven Wolf vom Deutschen Tourismusverband e.V. (DTV) beleuchtet die Nachfrageseite und zeigt auf, was Nachhaltigkeit aus Sicht

von Gästen bedeutet. Darüber hinaus werden konkrete Ansätze und Beispiele zu Themen wie Ressourcenmanagement, Einrichtungsgestaltung, regionale Zusammenarbeit und effektive Kommunikation vorgestellt. Jörn Wiedemann, Experte für nachhaltige Personalentwicklung, referiert im März zu den Themen starke Unternehmenskultur und nachhaltige Personalstrategien. Diese haben Auswirkungen auf die Mitarbeiterzufriedenheit und somit auch auf den wirtschaftlichen Erfolg eines Tourismusunternehmens. Anschließend stellt das Hotel Franks aus Oberstdorf sein Konzept in diesem Bereich vor. Weitere Vorträge mit neuen Themen folgen ab Herbst 2025. Beleuchtet werden unter anderem die Zukunft in der Gastronomie, die Bedeutung von Nachhaltigkeits-Zertifizierungen im Tourismus, nachhaltige Lieferketten, Kreislaufwirtschaft sowie Zero Waste im Tourismus und Finanzierungsmöglichkeiten im Bereich Nachhaltigkeit.

Termine:

Vortrag „Nachhaltigkeit im Tourismus – Sicht der Gäste und Gastgeberstrategien“

Referent: Sven Wolf (DTV)

Donnerstag, 23. Januar 2025, um 19 Uhr

Schlossbrauhaus Schwangau, Gipsmühlweg 5

Vortrag „Zukunftsorientierte Unternehmenskultur“

Referent: Jörn Wiedemann (Unternehmensberatung)

Dienstag, 18. März 2025, um 19 Uhr

Schlossbrauhaus Schwangau, Gipsmühlweg 5

Text: FTM · Foto: David Terrey



**ORTHOPÄDIE
MANUFAKTUR**

**«SAVE
THE
DATE»**

Ab Januar 2025



DIE SPANNUNG STEIGT!
Jetzt finden Sie uns auch in Schongau

www.orthopaedie-manufaktur.de

Im Foyer des
SOGESUND – Medizinisches Zentrum
Krankenhaus GmbH
Landkreis Weilheim-Schongau

**Marie-Eberth-Str. 6
Schongau**

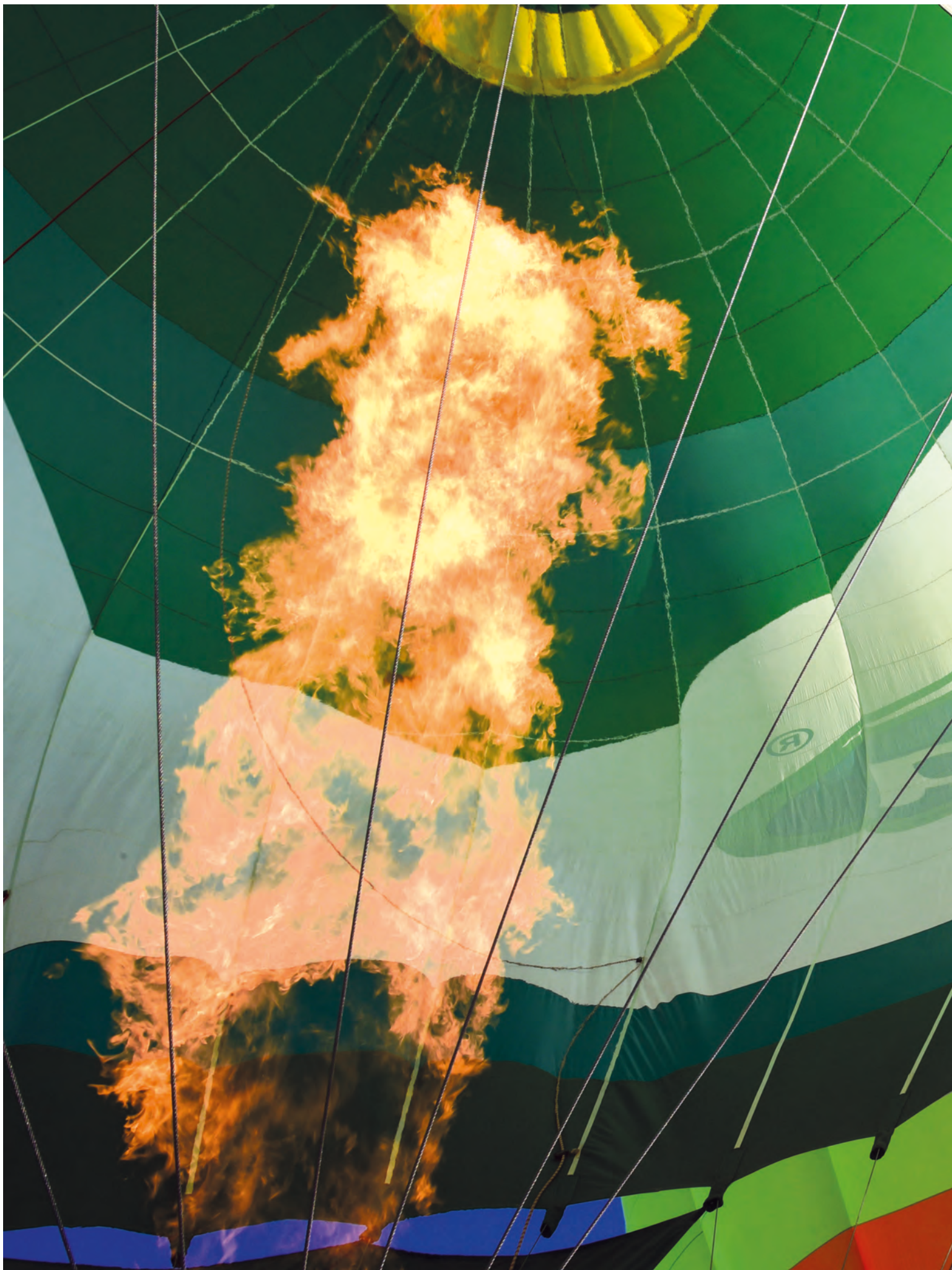




Foto: Hubert Riegger



Physiopraxis Anna-Lea Kasper

Am 7. Oktober eröffnete Anna-Lea Kasper ihre eigene Physiotherapiepraxis in der Kemptener Straße 129. Mit 26 Jahren hat sie sich ihren Traum von der Selbstständigkeit verwirklicht. Ihre Praxis ist ein Ort der Entspannung und Erholung, aber auch der gezielten Rehabilitation und Gesundheitsförderung. Die junge, sportliche Frau hat sich in der Welt der Physiotherapie gut etabliert. Neben ihrer Ausbildung zur Physiotherapeutin hat sie sich auf verschiedene Fachgebiete spezialisiert. Sie hat die Ausbildung in manueller Therapie absolviert und sich zudem zur Sportphysiotherapeutin weitergebildet. Eine besonders prägende Erfahrung war ihre Tätigkeit als Physiotherapeutin bei der deutschen Eishockey-Nationalmannschaft der Frauen. „Ich habe einen sehr guten Einblick in die sportlichen Anforderungen und Herausforderungen bekommen“, erzählt Anna-Lea Kasper.

Neben der Arbeit mit Leistungssportlern hat Anna-Lea Kasper auch die Zusatzqualifikation als OSCOACH erworben und setzt damit neue Akzente in der Betreuung ihrer Patienten. Das ist eine Methode, um nach körperlichen Problemen den Patienten ein individuelles Programm mit Tests an die Hand zu geben. Schwachstellen werden durch die Tests gefiltert und können so gezielt verbessert werden. Wann ist mein Rücken stabil genug? Wann darf ich wieder Fußball spielen? Wann darf ich wieder



Text · Fotos: rie

Joggen? „Diese Tools kann man zur Vorbeugung und zur Reha super nutzen. durch dieses System ist das Risiko einer erneuten Verletzung minimiert“, erklärt Anna-Lea Kasper.

Vier Jahre lang arbeitete die Physiotherapeutin in der Praxis ihrer Eltern in Seeg, bevor sie den Schritt in die Selbstständigkeit wagte. „Ich wollte immer in die Selbstständigkeit, weil ich mir selbst etwas aufbauen möchte“, so die junge Unternehmerin. Mit einer großzügigen Fläche von 150 Quadratmetern bietet die Praxis von Anna-Lea Kasper alles, was für eine effektive Therapie notwendig ist. Sie ist in zwei Behandlungsräume, einen einladenden Empfangsbereich und einen großen Trainingsraum unterteilt. Der Trainingsraum ist mit modernen Geräten ausgestattet und ermöglicht der Physiotherapeutin, ihre Patienten zusätzlich zur Krankengymnastik, wenn nötig mit gezielten Kraftübungen zu stärken – sei es zur Stärkung des Rückens, zur Nachbehandlung von Operationen oder zur allgemeinen Verbesserung der Fitness.

Eine Familie von Therapeuten

Anna-Lea Kasper stammt aus einer Familie von Physiotherapeuten. Auch ihr Bruder hat sich der Medizin verschrieben und macht gerade seinen Assistenzarzt in der Inneren Medizin.. Die Familie ist ein wichtiger Bestandteil von Anna-Leas Werdegang, und sie hat schon früh das Interesse an der Physiotherapie entwickelt. Ihre Erfahrungen und die Unterstützung ihrer Familie haben ihr geholfen, den Schritt in die Selbstständigkeit zu gehen und ihre Praxis mit Leidenschaft und Hingabe zu führen.

PHYSIOPRAXIS ANNA-LEA KASPER

Kemptener Straße 129 · 87629 Füssen

Tel.: 0175 / 9732282 · www.physiotherapiekasper.com

Mo.-Do.: 11-20 Uhr · Fr. 7.30 bis 15.30 Uhr



www.promedita.de

- Grundpflege
- Intensivpflege für Kinder und Erwachsene
- Behandlungspflege
- Rehabilitationspflege
- Spezielle aktivierende Pflege

Pro Medita GmbH
Kemptener Str 129 · 87629 Füssen
Tel.: 0 83 62 / 93 96 40

**Wir wünschen
dir viel Erfolg
und Freude bei
deiner Arbeit!**

FAHRPLANWECHSEL AM 15. DEZEMBER 2024

TARIFERHÖHUNG BEI BUSSEN UND ZÜGEN AB 1. JANUAR 2025 IM BUSLINIEN VERKEHR DES OSTALLGÄUS INKLUSIVE DES STADTVERKEHRS KAUFBEUREN

Ab Sonntag, den 15. Dezember 2024 gilt auf den Bus- und Zug-Linien im Ostallgäu und Kaufbeuren ein neuer Fahrplan. Die neuen Fahrplanhefte sind bei den Verkehrsunternehmen und beim ServiceZentrum am Plärrer in Kaufbeuren erhältlich. Sie finden die neuen Fahrpläne auch auf der Internetseite des Landkreises www.ostallgaeu.de/oepnv und unter www.bahn.de. Neben den Abfahrzeiten ändert sich auf manchen Verbindungen auch der Streckenverlauf. Die Verkehrsunternehmen der Ostallgäuer Ver-

kehrs Gemeinschaft (OVG) erhöhen den Bustarif ab dem 1. Januar 2025 um durchschnittlich rund drei Prozent. Diese moderate Erhöhung ist notwendig, um die Kostenentwicklung in der Busbranche abzufangen. Die neuen Preise der einzelnen Fahrscheine ab 1. Januar 2025 können auf den Internetseiten der Busunternehmer (www.rba-bus.de, www.rva.de, www.vg-kirchweithal.de) eingesehen und/oder im Service-Zentrum Kaufbeuren unter 08341/4386060 erfragt werden.

Text: pm /LRA Ostallgäu

NEUE „PRODUKT- UND ENTWICKLUNGSZENTRUM“

SCHLÜSSELÜBERGABE VON ENDRESS+HAUSER TEMPERATURE+SYSTEM PRODUCTS

Endress+Hauser Temperature+System Products feiert am Hauptstandort Nesselwang im Allgäu im Rahmen eines Soft Openings die Schlüsselübergabe des neuen, komplett CO2-neutralen, zukunftsweisenden „Produkt- und Entwicklungszentrums“. Mit einer Gesamtfläche von 3.500 qm und einem Investitionsvolumen in Höhe von 17 Mio. Euro beinhaltet der Neubau auf vier Ebenen zukunftsweisende Büroflächen für circa 150 Mitarbeitende sowie ein modernes Betriebsrestaurant im Erdgeschoss inklusive Außenbereich, das seinesgleichen sucht. Das Bürokonzept basiert auf den Prinzipien von NewWork / MultiSpace. Diese sollen die Zusammenarbeit und Individualität der Mitarbeitenden unterstützen und Innovationen vorantreiben. Ein freier Blick auf die komplette Bergkette bis zur Zugspitze krönt das bis dato größte Bauprojekt in der Firmengeschichte von Endress+Hauser Temperature+System Products: Ein Aushängeschild für die Marktgemeinde Nesselwang und das ganze Allgäu!

„Unsere Marktgemeinde ist sehr stolz, dass diese richtungsweisende Zukunftsinvestition getätigt und planmäßig abgeschlossen wurde. Umso schöner auch in diesen Zeiten, in denen die allgemeine Konjunktur gerade in einer schwierigen Phase ist und man aus der Wirtschaft mehrheitlich negative Schlagzeilen hört. Ich sehe das für Endress+Hauser und den Standort Nesselwang/Allgäu als ein sehr wichtiges Signal. Es verdeutlicht, dass wir resilient sind und langfristig denken“, freut sich Pirmin Joas, Erster Bürgermeister der Marktgemeinde Nesselwang im Rahmen seines Grußwortes.

Basierend auf dem Bürokonzept NewWork / MultiSpace und dem neuen Betriebsrestaurant erläuterte Rainer Kühnel, Projektleiter und Mitglied der Geschäftsleitung von Endress+Hauser Tempe-

ature+System Products, die Ziele dieses innovativen Gebäudes: „Wir haben Arbeitsräume geschaffen, in denen die Menschen und damit auch das Unternehmen ihre Potentiale voll entfalten können. Dies ist uns sicherlich mit diesem Neubau gelungen. Die Feedbacks der Mitarbeiter sind durchgehend sehr positiv“ 2/2.

Ein Highlight ist der nächtlich illuminierte Barcode an den Fensterfassaden. Endress+Hauser setzt hier Maßstäbe für attraktive Arbeitsplätze in der Region“. Passend zu der intensiven Bauphase des Neubaus, die im April 2023 mit dem Spatenstich begann, war das Jahr 2023 das erfolgreichste Geschäftsjahr für Endress+Hauser Temperature+System Products. Dafür gab es auch den begehrten Preis für die beste Performance eines Product-Centers des Jahres 2023 in Form einer Schweizer Kuhglocke. Diese überreichte der Vorstand von Endress+Hauser bei dem alljährlichen Management Meeting der Gruppe. Pünktlich zur heutigen symbolischen Schlüsselübergabe wurde die Schweizer Kuhglocke der Öffentlichkeit präsentiert.

Text: FA/pm · Foto: Endress und Hauser



kurz & KNAPP

Spende an Musikverein Rieden am Forggensee e.V.



V.l.: Lorenz Köpf (Jugendleiter), Alexander Schmid (1.Vorsitzender), Helena Schmid (Jugendbläserin), Marco Kuschmierz (Projektleiter Schlosskonzerte), Thomas Lochbihler (2.Vorsitzender)

Der Musikverein Rieden stellte dem „Weltgrößten Streichquartett CHAARTS Chamber Artist“ aus der Schweiz für die Proben und Vorbereitungen für die Schlosskonzerte 2024, die vom 21. bis 25. August im Oberen Schlosshof von Neuschwanstein stattfanden, seinen Probenraum und zwei Pauken zur Verfügung. Für die große, unkomplizierte Unterstützung spendet als Dankeschön Marco Kuschmierz, Produktionsleiter der Schlosskonzerte 2024, 500 Euro für die Jugendarbeit Rieden am Forggensee.

Text: pm - Foto: privat

Erfolgreiches Fortbildungsseminar



Elf Mitarbeitende des Seniorenheims St. Michael in Füssen folgten kürzlich den Ausführungen von Werner Ehrmanntraut, dem Brandschutzbeauftragten beim BRK-Kreisverband Ostallgäu. Im Rahmen eines Fortbildungsseminars für Erst- und Evakuierungshelfer wurde die Anwendung einer Brandfluchthäube praktisch geübt.

Text: - Foto: M. Stroher / BRK

Bürgermeister übergibt im Auftrag des Bundespräsidenten Sparbuch



Bürgermeister Maximilian Eichstetter hat kürzlich Fanny Corompt ein Geschenk der besonderen Art übergeben: Ein Sparbuch, auf dem 657 Euro verbucht sind. Der Hintergrund: Corompt ist das siebte Kind ihrer Familie. In solchen Fällen übernimmt der Bundespräsident die Ehrenpatenschaft und legt bei der Geburt 500 Euro auf das Sparbuch – nach 18 Jahren sind aus den 500 Euro 657 Euro geworden.

Text · Foto: Stadt Füssen

Über 20 Erzieherinnen und Erzieher zur Kita-Leitung ausgebildet



Die 22 Teilnehmenden haben die 200 Unterrichtseinheiten umfassende Qualifizierung nun mit einem Colloquium abgeschlossen und von Landrätin Maria Rita Zinnecker im Landratsamt ihre Zertifikate erhalten.

Die Aufgaben der Fachkräfte in Leitungsposition haben sich in den vergangenen Jahren gewandelt. Neben Management- und Verwaltungsaufgaben sind Leitungskräfte in Kindertageseinrichtungen heute insbesondere für die Implementierung und Sicherung pädagogischer Qualität verantwortlich. Auch die Öffentlichkeitsarbeit oder die Personalgewinnung gehören zu den Tätigkeiten einer Kita-Leitung. Die Qualifizierung wurde vom Landkreis Ostallgäu in Kooperation mit Katrin Frindert von „Bildungsimpulse Augsburg“, angeboten.

Text: pm - Foto: Landratsamt Ostallgäu

UNTERWEGS MIT DEM KLEINEN MANG

AUSSTELLUNGSBEGLEITHEFT FÜR KINDER AB SOFORT IM MUSEUM ERHÄLTLICH

Mit dem neuen Kinderheft können Kinder und Familien das Museum der Stadt Füssen auf eigene Faust erkunden! Gemeinsam mit dem Kleinen Mang geht es auf eine Zeitreise. Er erzählt davon, wie sein Leben im Barockkloster St. Mang von drei Jahrhunderten war. Welche geheime Zeichensprache benutzen die schweigenden Mönche? Wo hat sich das kleine Waldtier versteckt, dass sich ins Kloster eingeschlichen hat? Die Kinder können ihre eigene Laute gestalten und sich in die Welt des Instrumentenbaus einhören. Nebenbei gibt es Spannendes zum Wappen der Stadt zu erfahren: Was hat es mit den drei Füßen auf sich? Und dann wird der Kleine Mang in die Lernstube gerufen – wer findet den kürzesten Weg durch das Kloster dorthin?

Es gibt viele spannende Rätsel und Aufgaben zu lösen. Auf dem kurzweiligen Rundgang mit insgesamt elf Stationen können alle barocken Prunkräumen spielerisch erlebt werden. Das Kinderheft „Mit dem Kleinen Mang durch das Barockkloster“ ist an der Museumskasse für 3 Euro erhältlich. Alle Informationen gibt es auch unter Der Kleine Mang Kinderangebot | Stadt Füssen



Wir wünschen unseren Kunden,
Nachbarn, Freunden und Geschäftspartnern
ein friedvolles und gutes neues Jahr.

2025



Schwangauer Straße 30
87629 Füssen · Tel.: 083 62-883 32 30
www.autohaus-fuessen.de





DAS ÄNDERT SICH 2025

NEUE GESETZE UND WICHTIGE TERMINE AB 1. JANUAR

Mit dem neuen Jahr halten auch einige Änderungen und neue Gesetze Einzug. So steigen zum Beispiel die Renten und der Mindestlohn, während für Windows 10 und Office 2026 und 2019 das Support-Ende angekündigt ist. Hier ist ein kleiner Überblick darüber, was sich nicht nur für Verbraucher, sondern auch Selbstständige und Handwerksbetriebe ab 2025 ändert.

Rente:

2025 steigen die Renten. Nach vorläufigen Berechnungen der Deutschen Rentenversicherung können Rentnerinnen und Rentner ab dem 1. Juli ein Rentenplus von 3,5 Prozent erwarten. Die für die Rentenanpassung notwendigen endgültigen Zahlen zur Lohnentwicklung liegen aber erst im März vor.

Kranken- und Pflegebeitrag:

Versicherte und Arbeitgeber werden 2025 spürbar mehr Geld für die Krankenkasse und Pflegeversicherung bezahlen müssen. Demzufolge steigt der durchschnittliche Zusatzbeitragssatz in der gesetzlichen Krankenversicherung dann von 1,7 Prozent auf 2,5 Prozent. Außerdem soll der Beitragssatz für die Pflegeversicherung im Januar um 0,2 Prozentpunkte steigen, wozu jedoch erst noch der Bundesrat seine Zustimmung geben muss.

Gesetzlicher Mindestlohn:

Der Mindestlohn beträgt ab 1. Januar 12,82 Euro pro Stunde. Von da an müssen Arbeitgeber auch prüfen, ob der neue Lohn eingehalten wird und ob Arbeitsverträge angepasst werden müssen.

Mindestausbildungsvergütung:

Für Azubis, die ihre Ausbildung 2025 beginnen, gelten folgende Mindestbeträge: Im ersten Lehrjahr müssen sie mindestens 682 Euro monatlich erhalten, im zweiten gibt es dann mindestens 805 Euro und im dritten 921 Euro. Wer eine dreieinhalbjährige Ausbildung absolviert, muss im letzten Lehrjahr mindestens 955 Euro monatlich bekommen.

Support-Ende für Windows 10 und Microsoft Office:

Microsoft will Nutzer von Windows 10 ab dem 14. Oktober 2025 nicht mehr mit kostenlosen Updates versorgen, sondern seine Kundschaft auf Windows 11 umstellen. Darüber hinaus endet auch die Unterstützung für Microsoft Office 2016 und 2019. Damit steigt das Risiko von Sicherheitslücken deutlich an, da Angreifer diese Schwachstellen gezielt ausnutzen könnten.

E-Rechnung wird Pflicht:

Ab dem 1. Januar sind alle Unternehmen in Deutschland verpflichtet, E-Rechnungen empfangen zu können, die dabei in einem strukturierten elektronischen Format vorliegen müssen.

Plastikverpackungen:

Ein neues EU-Gesetz verbietet schon seit Ende 2024 den Einsatz des Weichmachers Bisphenol A (BPA) in Verpackungen mit Lebensmittelkontakt. Davon betroffen sind Plastikverpackungen, Konservendosen und Trinkflaschen. Ziel ist es, die Gesundheit von Verbrauchern zu schützen. Hersteller müssen auf BPA-freie Alternativen umstellen.

Postzustellung:

Ab 2025 dürfen Briefe länger als bisher unterwegs sein, zudem steigt das Porto für Standardbriefe auf 95 Cent und für Postkarten auf 85 Cent. Darüber hinaus kosten Kompaktbriefe künftig 1,10 Euro, Großbriefe 1,80 Euro und Maxibriefe 2,90 Euro. Auch internationale Briefe und Pakete für Privatkunden werden teurer.

Bahntickets:

Bahnfahren wird 2025 ebenfalls teurer. Infolgedessen soll das Deutschlandticket dann nicht mehr 49, sondern 58 Euro kosten, wenn es überhaupt verlängert wird. Außerdem ändern sich unter anderem die Preise für die Fahrradmitnahme, die künftig je nach Strecke zwischen 7,99 und 14,99 Euro liegen.

TÜV-Plakette:

TÜV-Plaketten haben ab 2025 eine neue Farbe. Fahrzeuge, die zurzeit eine grüne Plakette haben, müssen 2025 zur Hauptuntersuchung. Nach bestandener Prüfung erhalten sie dann die blaue Plakette. Dieser Farbwechsel soll helfen, die Fristen der Untersuchungen besser im Blick zu behalten und sowohl Autofahrern als auch Prüfstellen schnell anzeigen, wann die nächste Prüfung fällig ist.

Erhöhung der CO2-Steuer:

2025 wird die CO2-Steuer weiter steigen und damit auch die Preise für Benzin, Öl und Gas. Der Preis pro Tonne CO2 wird von 45 auf 55 Euro erhöht. Damit sollen die Emissionen gesenkt und Anreize für den Umstieg auf klimafreundlichere Alternativen geschaffen werden.

Neue Euro-Abgasnorm für Motorräder:

Für Motorräder gelten ab dem 1. Januar 2025 strengere Emissionsvorgaben. Demzufolge dürfen nur noch Modelle neu zugelassen werden, die die Abgasnorm Euro 5+ erfüllen. Das Ziel dahinter ist, die Emissionen aus dem Verkehr zu reduzieren.

Führerschein-Umtausch:

Rund 43 Millionen Deutsche müssen bis 2033 ihren alten Führerschein gegen das neue einheitliche EU-Dokument im Plastikkartenformat umtauschen. Der Umtausch erfolgt dabei schrittweise, abhängig vom Geburtsjahrgang. Als Nächstes sind die Jahrgänge 1971 und später dran: Sie müssen ihre rosa oder grauen Papier-Führerscheine bis spätestens 19. Januar 2025 in das Scheckkartenformat umtauschen lassen. Alte Scheckkartenführerscheine dürfen noch bis 2026 behalten werden.

Steuerentlastung für Hobbybrauer:

Hobbybrauer, die Bier zum eigenen Verbrauch herstellen, werden von Januar 2025 an bei der Steuer entlastet. Dementsprechend sollen sie künftig pro Jahr 500 Liter Bier steuerfrei brauen dürfen. Bisher waren es 200 Liter. Das selbstgebraute Bier darf ausschließlich für den eigenen Verbrauch hergestellt und nicht verkauft werden. Generell unterliegt die Herstellung von Bier in Deutschland der Steuerpflicht.

Text: FA/pm

GESUNDHEITSVORTRAG

„Ohne Medikamente zum Erfolg“



Rücken- u. Gelenkschmerzen • Herz-Kreislauf •
Schwindel • Durchblutungsstörungen •
Bluthochdruck • Muskelkrämpfe •
Schlafstörungen • Verspannungen •
Stoffwechsel • Verdauung • Diabetes •
Rheuma • Fibromyalgie • Polyneuropathie • Faszien
und vieles mehr

Ihnen wird erklärt und gezeigt, wie die Behandlungen
auch **ohne Medikamente** erfolgreich sind,
wie Sie **Medikamente** reduzieren können
und Ihre **Lebensqualität** sich verbessert.

Teilnahme: KOSTENFREI
Tag: **Freitag, 17. Januar 2025**
Zeiten: **10 bis 12 Uhr oder 14 bis 16 Uhr**
Ort: Haus Hopfensee
Höhenstraße 14
87629 Füssen / Hopfen am See

Anmeldung:

Telefon 089 - 90 42 98 550 • info@dr-med-sl.de

GutenAppetit!

Restaurants sind nicht nur Orte, an denen man sich kulinarisch verwöhnen lassen kann, sondern auch gesellschaftliche Treffpunkte. Genießen Sie die Vielfalt unserer regionalen Gastronomie.



Gut und deftig

Traditionelles Gasthofrestaurant im gemütlichen, mittelalterlichen Ambiente in der Altstadt von Füssen. Wir servieren Ihnen abwechslungsreiche bayerische Küche mit Produkten aus der Region. **Wir organisieren für Sie Ritteressen, Geburtstage, Firmenfeiern, Vereinstreffen, Hochzeiten und vieles mehr...**

Wir wünschen allen unseren Gästen ein gutes und erfolgreiches neues Jahr!



Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Öffnungszeiten: Täglich von 12 bis 21 Uhr warme Küche

Gasthof Krone

Schranngasse 17 • 87629 Füssen

Telefon: 0 83 62 / 78 24

www.krone-fuessen.de

info@krone-fuessen.de



Willkommen in der Urlaubsküche

Pizza, Pasta und Meer

Der Olivenbauer lädt ein zu einer Reise in den Süden.

Genießen Sie die besten Rezepte der regionalen Küche, zubereitet mit erstklassigem Olivenöl. Allen Gästen ein gutes neues Jahr!



**Täglich von 11.30 bis 21.30 Uhr
durchgehend warme Küche**



Beim Olivenbauer

Ottostr. 7 • 87629 Füssen

Telefon: 0 83 62 / 62 50

www.beim-olivenbauer.de

info@beim-olivenbauer.de

„Man kann weder gut denken noch gut lieben
noch gut schlafen, wenn man nicht gut gegessen hat.“
(Virginia Woolf)



Ein Restaurant für alle

Essen, trinken und verweilen in Tante Paulas Campingplatz Hopfen am See ist vergleichbar mit einem Besuch bei Oma oder einer Tante. Eine qualitativ hochwertige Küche und eine gemütliche Atmosphäre mit Liebe zum Detail sorgen für einen unvergesslichen Besuch bei Tante Paula. Wir wünschen einen guten Start ins neue Jahr!

**Täglich von 11.30 bis 21.30 Uhr
durchgehend warme Küche**



Fischerbichl 17
87629 Füssen-Hopfen am See
Tel: 08362 / 505 6860 •
www.tantepaula-hopfensee.de



FÜR BESONDERE MOMENTE EIN BESONDERER GENUSS!

Im hellen und schönen, lichtdurchfluteten Wintergarten haben Sie einen unverbauten Ausblick auf den Hopfensee. Große Fenster öffnen sich zum Wasser und lassen Sie tief durchatmen und den Moment genießen.

Wir wünschen allen unseren Gästen ein erfolgreiches neues Jahr!

**Mo. bis Sa. 17.30 - 20.30 Uhr,
So. 11.30 - 14 Uhr,
14 bis 17 Uhr Kaffee und Kuchen,
17.30 - 20.30 Uhr
große Abendkarte
Donnerstag Ruhetag.**

Wir freuen uns auf Ihren Besuch !

GEIGER
HOTEL · RESTAURANT

Familie Klaus Geiger
Uferstraße 18 · 87629 Hopfen am See
Tel. 08362-7074 • info@hotel-geiger.de
www.hotel-geiger.de

GUTE NACHRICHTEN ZUM START INS NEUE JAHR



Es gibt nicht die typische Veganerin oder den typischen Veganer – Menschen, die sich überwiegend pflanzlich ernähren, findet man in allen Bereichen des Lebens! Nichts beweist dies besser als unsere inspirierenden Unterstützerinnen und Unterstützer. Hier finden sich Persönlichkeiten aus den verschiedensten Bereichen, wie zum Beispiel Sport, Film und Fernsehen, Literatur und Umweltschutz. Sie alle sind ausgezeichnete Beispiele dafür, dass wirklich jede Person auf den Geschmack einer veganen Ernährung kommen kann.

RELEVANT UND EMOTIONAL:

ERNÄHRUNG IST EIN TOP-THEMA

Die Idee des Veganuary, es einen Monat lang vegan zu probieren, hat sich in nur einem Jahrzehnt zu einem der beliebtesten Neujahrsvorsätze entwickelt. Warum? Veganuary macht es leicht, etwas Gutes zu tun. Veganuary ist eine konstruktive und optimistische Community. Veganuary ist keine Pflicht, sondern Inspiration. Und Veganuary liefert positive Erlebnisse und Geschichten, die Relevanz haben – denn sie beschäftigen sich mit einem der grundlegendsten und emotionalsten Themen unseres Lebens: mit unserer Ernährung und ihrer Wirkung.

RIESIGE CHANCE: SCHIEFLAGEN UNSERES ERNÄHRUNGSSYSTEMS BEGRADIGEN

Die Transformation unseres Ernährungssystems zählt zu den dringlichsten gesamtgesellschaftlichen Aufgaben unserer Zeit. Begonnen hat sie bereits – die Verfügbarkeit und Sichtbarkeit pflanzlicher Lebensmittel wachsen rasant, die Nachfrage ebenso: Mehr als 25 Millionen Menschen nahmen weltweit am Veganuary 2024 teil und probierten so eine pflanzliche Ernährung aus. Diese Entwicklung weiter zu beschleunigen, ist der Kern unserer Mission. Denn – und da ist sich die Wissenschaft einig – unsere Ernährungsweise birgt entscheidendes Potenzial, gegenwärtige Krisen zu lösen und künftige abzuwenden. Das erkennt nun auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) an: „Eine vegane Ernährung ist äußerst umweltfreundlich und empfehlenswert, um Umweltbelastungen des Ernährungssystems zu verringern“.

WARUM ÜBERHAUPT VEGAN?

Die Wissenschaft ist sich einig: Eine pflanzliche Ernährung spart gewaltige Mengen an Emissionen ein, lindert das immense Leid der Tiere – und ist gut für die eigene Gesundheit. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) kommt in ihrer

2024 überarbeiteten Empfehlung zu einer eindeutigen Erkenntnis: „Wer sich überwiegend von Obst und Gemüse, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchten, Nüssen und pflanzlichen Ölen ernährt, schützt nicht nur seine Gesundheit. Eine pflanzenbentonnte Ernährung schont auch die Umwelt“, so DGE-Präsident Prof. Dr. Bernhard Watzl.

25 MILLIONEN MENSCHEN PROBIERTEN VEGANE ERNÄHRUNG AUS

Das dringt zu immer mehr Menschen durch. International probierten mehr als 25 Millionen Menschen im Rahmen des Veganuary 2024 eine pflanzliche Ernährung aus.* Deutschland zählt seit 2020 zu den Kampagnenzentren der internationalen Organisation - und ist überaus erfolgreich. Der Fleischkonsum hierzulande sinkt seit Jahren. In den Veganuary-Monaten geht nach Angaben des Statistischen Bundesamts der Verkauf von Fleischprodukten spürbar zurück - zuletzt 2024 um fünf Prozent.

MEHR ALS 1.000 UNTERNEHMEN BETEILIGTEN SICH AM VEGANUARY 2024

Für die Lebensmittelbranche ist der Monat von höchster Relevanz: Mehr als 1.000 Unternehmen beteiligten sich 2024 allein in Deutschland mit Aktionen und Angeboten. Rund 1.100 neue pflanzliche Produkte und Gerichte kamen auf den Markt. Für 2025 haben viele herstellende Unternehmen bereits Neuheiten angekündigt. Und auch traditionelle Konzerne reagieren auf die voranschreitende Ernährungswende: So bringt Ferrero seinen 60 Jahre alten Frühstücksklassiker Nutella im Januar als vegane Variante in den deutschen Handel. Probier's vegan - so gelingt der Einstieg ganz einfach

Welche Nährstoffe finde ich in welchen pflanzlichen Lebensmitteln? Wie erkenne ich vegane Produkte beim Einkauf? Und wie koche ich rein pflanzlich? Wer möchte, erhält 31 Tage lang

Antworten auf Fragen wie diese - und bekommt Rezepte, Speisepläne, einen digitalen Anfängersatz und Promi-Kochbuch sowie Alltagstipps an die Hand, die den Einstieg in die vegane Ernährung einfach machen - auch über den Januar hinaus. Mehr Infos gibt es auf www.veganuary.com/mitmachen.

Text: Fa/pm · Grafiken: Veganuary

VEGANUARY

DIE TÄGLICHEN ZWÖLF

WIE MAN DIESE CHECKLISTE BENUTZT

- = eine Portion
- ✓ habe einfach ab, wie oft gegessen, getrunken und wie oft hier

BOHNEN ○○○ Gebackene Bohnen (in Tomatensoße), Kichererbsen, Grüne Bohnen, Kidneybohnen, Linsen, Sojabohnen etc.	LEINSAMEN ○ Ein Esslöffel pro Tag ist ideal
BEEREN ○ Trauben, Rosinen, Brombeeren, Heidelbeeren, Kirichen, Himbeeren, Erdbeeren etc.	GEWÜRZE ○ Ein Viertel Teelöffel Kurkuma
ANDERE FRÜCHTE ○○○○ Äpfel, Tomaten, Avocados, Bananen, Orangen, Grapefruits, Melonen, Zitronen, Limetten etc.	GETREIDEPRODUKTE ○○○○ Vollkornreis, Wildreis, Haferflocken, Nudeln aus Dinkel- oder Vollkornmehl, Maisgrieß, Bulgur etc.
KREUZBLÜTLER-GEMÜSE ○ Brokkoli, Blumenkohl, Grünkohl, Rosenkohl etc.	GETRÄNKE ○○○○○○ Wasser, Kaffee, Grüner Tee, Schwarzer Tee, Kräutertee etc.
GRÜNES BLATTGEMÜSE ○○○ Kopf- und Eichblattsalat, Feldsalat, Rucola, Spinat, Mangold, Portulak, Löwenzahn etc.	BEWEGUNG ○ Idealerweise 90 Minuten pro Tag körperlich aktiv werden, z. B. durch Laufen, Radfahren, Schwimmen, Tanzen etc.
SONSTIGES GEMÜSE ○○○ Möhren, Gurken, Mais, Zucchini, Knoblauch, Zwiebeln, Kürbis, (Süß-)Kartoffeln, Pilze etc.	
NÜSSE & SAMEN ○ Walnüsse, Haselnüsse, Pekannüsse, Paranüsse, Erdnüsse, Mandeln, Sonnenblumen- und Kürbiskerne etc.	

*Die täglichen Zwölf aus dem Buch *How Not to Die*, mit Kommentaren von Dr. Michael Greger, (PharmD) © 2014

KRÄUTERWEIBLE

Naturkost - Naturwaren seit 1988

- täglich frische Ware und frisches Brot
- Bio-Käse aus der Region
- Bio-Weine und Limonaden
- Sortiment an vegane Produkte
- Bio-Kosmetik und -Pflegeprodukte
- Montags bis Donnerstags: Bio-Mittagstisch
- Parkplätze finden Sie direkt vor der Tür

Theaterstraße 2 · 87459 Pfronten · Tel: 08363-6235

KÜCHEN MANUFAKTUR WÖLFLE

Ich wünsche meinen Kunden und Geschäftspartnern ein friedvolles und gutes neues Jahr 2025!

Ihr Manfred Wölflle

Kemptener Str. 119 · 87629 Füssen
Tel.: 08362 92 43 83 · www.kuechen-manufaktur-woelfle.de

Veganes Ratatouille mit Kichererbsen und Tofu



Foto: Dr. Oetker · Text: FA/Dr. Oetker

ZUTATEN

400 g Kichererbsen (Abtropfgew.)
2 Schalotten, 1 Knoblauchzehe
250 g Auberginen, 200 g rote Paprikaschoten
200 g gelbe Paprikaschoten, etwa 300 g Fenchel
300 g Zucchini, 150 g Tomaten (bunte)
2 EL Speiseöl, z. B. Olivenöl
etwa 1 EL Tomatenmark,
etwa 1 TL Garam Masala - (indische Gewürzmischung)

etwa 150 ml Weißwein, 400 ml Gemüsefond
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
etwas Zitronensaft, einige gemischte Kräuter, z. B. Basilikum,
Thymian, Rosmarin, Petersilie

Gebratener Tofu

etwa 800 g Tofu, 2 EL Speiseöl, z. B. Olivenöl
2 TL Kurkuma, Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Zutaten vorbereiten

Kichererbsen auf einem Sieb abtropfen lassen. Schalotten und Knoblauch abziehen und hacken. Aubergine, Paprika, Fenchel und Zucchini putzen, waschen und in gleich große Würfel oder Rauten (etwa 1,5 cm) schneiden. Fenchelgrün beiseite legen. Tomaten waschen und halbieren.

Ratatouille zubereiten

Öl in einem breiten Topf erhitzen. Aubergine darin etwa fünf Min. bei mittlerer Hitze unter Rühren anbraten. Zwiebel, Knoblauch, Paprika, Fenchel dazugeben und kurz weiterbraten. Tomatenmark und Garam Masala dazugeben und kurz andünsten. Mit Weißwein und Gemüsefond ablöschen und mit Deckel zehn Min. bei mittlerer Hitze dünsten.

Zucchini, Tomaten, Kichererbsen dazugeben und weitere zehn Min. garen. Kräuter und Fenchelgrün hacken. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die gehackten Kräuter und Fenchelgrün dazugeben.

Gebratener Tofu

Tofu mit Küchenpapier abtupfen, erst in ein cm dicke Scheiben, dann in etwa vier cm breite Streifen schneiden. Öl mit Kurkuma verrühren, die Tofu-Streifen damit bepinseln, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und in einer Grillpfanne von beiden Seiten braten.

Das Ratatouille mit den gebratenen Tofu-Streifen servieren und mit Thymianzweigen verzieren. **Zum Ratatouille Reis, Baguette, Couscous oder Polenta reichen.**

Tourismus Schiegg für Sie unterwegs -

FÜR JEDEN MONAT EIN TRAUMZIEL

Ein neues Jahr verspricht neue Reisen - neue Reiselust und das Kennenlernen unentdeckter Länder sowie interessanter Kulturen! Eine Reise nach Nord- und Lateinamerika lohnt sich zu jeder Jahreszeit! Für diejenigen, die Ihren Urlaub schon zeitlich fixiert haben, aber noch nicht wissen, wo es hingehen soll, haben wir monatliche Reisetipps zusammengestellt. Vielleicht ist ja auch etwas für Sie dabei? In der Dezember-Ausgabe von Füßen aktuell haben wir bereits Reisetipps vorgestellt, an dieser Stelle folgt nun die Fortsetzung.

JULI: Alaska

Tauchen Sie ein in eine Welt aus endlosen Wäldern, klaren Flüssen und schneebedeckten Berggipfeln. Die Wildnis und Schönheit der Natur ist einzigartig und steht bei jeder Alaska-Reise im Mittelpunkt. Genießen Sie eine Kanu-Tour über den berühmten Yukon River, begeben Sie sich auf eine Bärenbeobachtungstour oder genießen Sie die Zeit in einer traumhaften Lodge.

AUGUST: Bolivien

Bolivien ist ein Land lebendiger Traditionen, vergangener Hochkulturen und beeindruckender Natur. Lernen Sie eines der Naturhighlights auf über 3.600 m kennen – den Salar de Uyuni. Entdecken Sie außerdem die Laguna Verde und die Laguna Colorado, welche Heimat von rosafarbenen Flamingos ist.

SEPTEMBER: Indian Summer im Osten Kanadas und der USA

Die Regionen im Osten der USA bestechen mit einer äußerst vielfältigen Flora und Fauna. Berglandschaften, Küsten, Seen, Flüsse und Wälder - was will man mehr? Lassen Sie sich verzaubern von verschneiten Winterlandschaften, lauen Sommern mit sanften Brisen und genießen Sie den Anblick der rot-gold gefärbten Laubblätter im Indian Summer. Am besten lassen sich die kanadische und amerikanische Ostküste bei einer Kreuzfahrt verbinden.

OKTOBER: Peru

Peru ist ein lohnendes Ziel für Naturfreunde und Liebhaber alter Hochkulturen. Besonders die großartige Bergwelt der Umgebung von Cuzco, farbenfrohe, seit Jahrhunderten kaum veränderte Indiomärkte und die verloren geglaubte Inka-Stadt Machu Picchu machen einen Besuch zum unvergesslichen Erlebnis.

NOVEMBER: Mexiko

Mexico ist ein ideales Reiseland für all diejenigen, die Natur und Kultur verbinden möchten. Undurchdringliche Regenwälder, traumhafte Sandstrände an zwei Küsten, gigantische Felsschluchten, mehr als 5.000 m hohe Vulkane, die Pyramiden von Uxmal und die Mega-Metropole Ciudad de México sind nur einige der Sehenswürdigkeiten dieses Landes, die Sie auf Ihrer Reise bestaunen können.

DEZEMBER: Antarktis-Kreuzfahrt – Den langersehnten Traum vom weißen Kontinent erfüllen

Die Antarktis und die subantarktischen Inseln gehören zu den letzten wahrhaft unberührten Regionen der Erde. Der Weiße Kontinent bietet unvergleichliche Landschaftsbilder und fotografische Höhepunkte: gleißende Gletscher, sich hoch auftürmende Berge mit vereisten Gipfeln und das Farbenspiel der Eiskappen. In den nahrungsreichen Gewässern versammeln sich Pinguine, Wale, Robben und Seevögel in gewaltigen Zahlen.

Text · Fotos: Tourismus Schiegg



Ihr Reisespezialist

- Lateinamerika
- USA/Kanada
- Arktis/Antarktis
- Flüsse/Hochsee

Von der individuellen
Urlaubs-idee zur
maßgeschneiderten Reise

www.lateinamerika.de
www.american-tours.com
www.antarktis-kreuzfahrt.de
www.kreuzfahrten.travel

Tourismus Schiegg · Kreuzweg 26 · 87645 Schwangau
 Telefon: 08362/9301-0 · info@tourismus-schiegg.de

Veranstaltungen für Januar

AUSSTELLUNGEN

FÜSSEN

Täglich bis Sonntag, 12. Januar

Wanderausstellung „Die großen Vier – Vom Umgang mit Bär, Wolf und Luchs“ im Walderlebniszentrum Ziegelwies, immer von 10 bis 16 Uhr.

EISENBERG

Donnerstag, 2. bis Samstag, 11. Januar

Große Krippenausstellung bei der Holzschnitzerei Beuße. Geöffnet ist jeweils Mo. bis Fr. von 9.30 bis 12 Uhr und 14 bis 18 Uhr sowie am Sa. von 9.30 bis 12 Uhr. Sonn- und feiertags geschlossen.

NESELWANG

Bis Montag, 6. Januar

Weihnachtskrippenausstellung in der Kemptener Str. 6. Samstag, Sonntag und feiertags von 15 bis 17 Uhr, Sonntag und feiertags zusätzlich von 10.45 bis 12.30 Uhr. Eintritt frei, Spenden erwünscht.

Jeden Mittwoch und Sonntag, 5. Januar

Die Ausstellung „Skigeschichte Nesselwang“ im Skimuseum ist mittwochs von 16 - 18 Uhr und jeden ersten Sonntag im Monat von 14 - 17 Uhr geöffnet. Der Eintritt ist frei, Spenden werden erbeten.

PFRONTEN

Mittwoch, 1. und Montag, 6. Januar

Modellbahn-Ausstellung im Bahnhof Pfronten-Steinach ab 10 Uhr. Eintritt frei.

ROSSHAUPTEN

Jeden Freitag

Kunstaussstellung „Farbe und Vielfalt“ von Michael Klaner und Fred Spahr ab 19.30 Uhr im Dorfmuseum Pfannerhaus.

STEINGADEN

Bis Montag, 6. Januar

Adventsfenster-Kalender in der Dorf-

straße in Urspring: Von 1. bis 24. Dezember wurde jeden Tag ein geschmücktes Fenster geöffnet. Diese sind bis 6. Januar zu besichtigen.

MÄRKTE

FÜSSEN

Jeden Donnerstag

Wochenmarkt jeweils von 8 bis 13 Uhr auf dem Morisse-Parkplatz an der Kemptener Straße.

SCHWANGAU

Samstag, 18. Januar

Faschingskleidermarkt der „Aktion Hoffnung“ im Schlossbrauhaus ab 10 Uhr.

KONZERTE

FÜSSEN

Sonntag, 26. Januar

Konzert der Musikkapelle im Haus Hopfensee ab 11 Uhr. Der Eintritt ist frei.

HALBLECH

Samstag, 4. Januar

Die Sternsinger sind ab 8.30 Uhr unterwegs. In allen Ortsteilen der Gemeinde Halblech.

PFRONTEN

Montag, 6. Januar

Alpenländisches Dreikönigssingen in der Pfarrkirche St. Nikolaus um 17 Uhr.

STEINGADEN

Mittwoch, 1. Januar

Neujahrsanblasen des Musikvereins Steingaden im ganzen Ort ab 8 Uhr.

Sonntag, 5. Januar

Festliches Neujahrskonzert in der Wieskirche ab 16 Uhr.

THEATER

LECHBRUCK

Freitag, 3., Sonntag, 5. und Montag, 6. Januar

Die Theatergruppe Lechbruck lädt Sie zu einer „Reise durch die vielen Facetten des Theaters“ in der Lechhalle ein. Beginn ist Freitag und Sonntag um 20, und am Montag um 18 Uhr. Alle Infos unter www.lechbruck.de.

NESELWANG

Freitag, 3. Januar

Theatergemeinde: „Abschiedsdinner“ in der Alpspitzhalle ab 20 Uhr. Alle Infos unter www.pfronten.de/theater.

PFRONTEN

Montag, 13. Januar

Kamishibai-Papiertheater für Kinder in der Bücherei im Heimathaus um 16 Uhr.

SEEG

Donnerstag, 2., Samstag, 4. und Sonntag, 5. Januar

Bauerntheater mit den D'Lobachtaler Theatrar im Gemeindezentrum. Beginn um 20 Uhr. Alle Infos und Karten unter www.seeg.de.

Mittwoch, 15. Januar

Kamishibai-Erzähltheater in der Bücherei ab 15.30 Uhr. Geeignet für Kinder im Alter von drei bis sieben Jahren.

LESUNGEN & VORTRÄGE

SCHWANGAU

Donnerstag, 23. Januar

Vortrag „Nachhaltigkeit im Tourismus – Sicht der Gäste und Gastgeberstrategien“ im Schlossbrauhaus, 1. OG um 19 Uhr. Eintritt frei, alle Infos unter www.schwangau.de.

SONSTIGES

FÜSSEN

Mittwoch, 1. Januar

Neujahrs-Fackelschwimmen im Lech bei der Theresienbrücke ab 16.30 Uhr.

HALBLECH

Samstag, 11. Januar

Jugendtreff: „Offene Turnhalle“. Die Turnhalle in Bayernniederhofen ist von 16 bis 18 Uhr für Kinder ab 10 Jahren zum Klettern und/oder Basketball spielen offen. Der Jugendtreff hat gleichzeitig auch geöffnet.

Dienstag, 14. Januar

Job-Sprechstunde im Jugendtreff in Bayernniederhofen um 18 Uhr. Jugendliche können einfach mit ihren Fragen vorbeikommen und sich beraten lassen.

Donnerstag, 16. bis Samstag, 18. und am Samstag, 25. Januar

Buchinger Vierkampf – Am 16.1. um 18 Uhr und am 18.1. um 17 Uhr an der Kegelbahn in Bayernniederhofen. Am 17.1. im Schützenhaus um 18 Uhr und am 25.1. am Fußball-Vereinsheim um 15 Uhr.

Freitag, 31. Januar

Offener Treff für alle von zehn bis zwölf Jahren im Jugendtreff in Bayernniederhofen um 18 Uhr.

HOPFERAU

Immer Sonntag bis Freitag

Besichtigung des Schlosses zu Hopferau zwischen 12 und 18 Uhr auf eigene Faust.

LECHBRUCK

Mittwoch, 1. bis Sonntag, 5. Januar

Königsschießen im Schützenheim.

Jeden Freitag

Indoor-Klettern im Haus der Vereine an der Kletterwand ab 16 Uhr.

NESSELWANG

Mittwoch, 1. Januar

Weihnachten im Heimathaus. Kostenlose Führungen, bis 18 Uhr geöffnet.

Montag, 6. Januar

Dreikönigsspringen des Reitvereins Nesselwang in der Reithalle Gschwend ab 13 Uhr. Eintritt frei.

Freitag, 24. und Samstag, 25. Januar

51. Bayerische Behörden-Skimeisterschaften der Inneren Verwaltung an der Alpstizbahn ab 10 Uhr. Alle Infos unter www.nesselwang.de.

Samstag, 4. Januar

ReparierBar im Bahnhof Pfronten-Ried



MUSEUM DER BAYERISCHEN KÖNIGE

Sonderausstellung

„Ein freier Geist im Wandel treu“

Eugène de Beauharnais

1781 - 1824

zu seinem 200. Todestag

Dauer der Ausstellung:

17.01.2025 bis 21. März 2025

Täglich 9.00 bis 17.00 Uhr

Eintrittspreis in der regulären Eintrittskarte enthalten, nur Besuch der Sonderausstellung 2 €

Museum der bayerischen Könige

Alpseestraße 27

87645 Hohenschwangau

Tel.: 08362 887252

www.hohenschwangau.de

Schirmherren der Ausstellung:

S.K.H. Herzog Franz von Bayern

S.D. Herzog Nicolaus von Leuchtenberg

Konzept und Text:

Dr. Bernhard Graf

Im Auftrag des Freundeskreises Leuchtenberg e.V.



ab 14 Uhr. Es werden defekte Elektrokleingeräte und Textilien gegen Spende repariert.

REUTTE

Bis Sonntag, 23. Februar

„Reutte on Ice“ am Parkgelände im Reutener Untermarkt. Alle Infos unter www.reutte.com.

Bis Sonntag, 23. Februar

Lumagica Reutte - Der magische Lichterpark auf Ehrenberg. Alle Infos unter www.reutte.com.

Bis Montag, 6. Januar

Pflacher Adventsweg ab Kirche St. Ulrich.

Bis Montag, 6. Januar

Adventsweg Pinswang ab der Pfarrkirche St. Ulrich.

Freitag, 24. Januar

Eröffnungsfeier der Österreichischen Meisterschaft im Langlauf bei Reutte on Ice um 18 Uhr.

ROSSHAUPTEN

Sonntag, 12. Januar

Neujahrsempfang im Gemeindesaal ab 10 Uhr.

Sonntag, 19. Januar

Pfarnachmittag im Pfarrhof mit Vortrag und Flötenkindern bei Kaffee und Kuchen ab 14 Uhr.

SCHWANGAU

Dienstag, 7. Januar

VdK- und Senioren-Stammtisch in der Schlossbackstube ab 14 Uhr.

STEINGADEN

Donnerstag, 2. bis Montag, 6. Januar

Königsschießen im Urspringer Vereinsheim.

Sonntag, 19. Januar

Skijöring um den Zugspitzpokal ab 10.15 Uhr am MSC-Gelände.

Sonntag, 26. Januar

Skijöring mit Spikes um den Internationalen Allgäu-Alpen-Pokal ab 10.15 Uhr am MSC-Gelände.



FASCHINGSUMZÜGE

Termine in der Umgebung

Schwangau: Faschingsumzug

Sonntag, 2. März, ab 13.30 Uhr

Halblech: Buchinger Gaudiwurm

Freitag, 28. Februar, ab 14.14 Uhr

Hopferau: Nachtumzug

Samstag, 8. Februar, ab 19 Uhr

Hopferau: Faschingsumzug

Dienstag, 4. März, ab 13.30 Uhr

Lechbruck: Faschingsumzug

Dienstag, 4. März, ab 14 Uhr

Reutte: Faschingsumzug

Donnerstag, 27. Februar, ab 14 Uhr

Rieden am Forggensee: Faschingsumzug

Samstag, 1. März, ab 13.30 Uhr

Steingaden: Faschingsumzug

Samstag, 15. Februar, ab 13.30 Uhr



PIPPI LANGSTRUMPF

VON ASTRID LINDGREN

am Dienstag, 14. Januar 2025, um 16 Uhr im Festspielhaus Füssen

Pippilotta Viktualia Rollgardina Pfefferminz Efraimstochter Langstrumpf ist selbstbewusst, furchtlos und blickt stets voll Lebensfreude in die Welt! Zwar ist ihr Vater, der wagemutige Kapitän Langstrumpf, auf See, aber auch ohne elterliche Unterstützung lebt sie glücklich in ihrer Villa Kunterbunt. Mit ihren tierischen Begleitern und ihren guten Freunden Thomas und Annika erlebt sie so manches Abenteuer. Sie ist hilfsbereit und gütig und bringt viel Spaß für die Kinder. Nur die Polizei und die Erzieherin Frau Prysselius, die Pippi unbedingt ins Waisenhaus stecken wollen, haben kein Verständnis für ihr ungezwungenes Leben. Doch Pippi zeigt ihnen, dass sie schon sehr gut auf sich selbst aufpassen kann. Schließlich ist sie doch das stärkste Mädchen der Welt!

Das Stück eignet sich für Kinder ab fünf Jahren und Erwachsene, es dauert ca. 75 Min. und es gibt keine Pause.

Karten gibt es unter www.das-festspielhaus.de/pippi-langstrumpf, bei der Tourist Information Füssen, im Ticketcenter des Festspielhauses und bei allen bekannten Vorverkaufsstellen.

Grafik: Michael Hahn, © Pink Gorilla Design



THEATER IM STADTSAAL VILS „Am Klambach ist der Teufel los“

Der Traum der neuen Bürgermeisterin steht kurz vor der Wirklichkeit! Eine große Hotelkette will am wunderschönen Stadtplatz investieren und eine Wellnessoase für betuchte Gäste bauen. Um dies zu realisieren, soll der Klambach begradigt und teilweise umgebettet werden. Aber nicht nur der Klambach soll zum Opfer fallen, sondern auch der schöne große Bauernhof vom Stadler und das Seniorenstift.

Vorstellungen sind am 28.12., 3.1., 4.1., 10.1. und 11.1.. Beginn jeweils um 20 Uhr. Kartenvorbestellungen telefonisch unter +43677/61805957, jeweils in der Zeit von 17 bis 18.30 Uhr möglich.

JANUAR-PROGRAMM DER KOLPINGFAMILIE FÜSSEN

*Immer freitags im Gesellenhaus,
Schrannengasse 7*

Freitag, 3. Januar:

„Fotoquiz - schon mal gesehen, aber was oder wo?“

Freitag, 10. Januar:

Präses Pater Michael: „Entscheidungsträger Herz - Logotherapeutischer Lebensstil“

Freitag, 17. Januar:

Manfred Sailer: „Orchideenreise zur Norne nach Schweden“

Freitag 24. Januar:

Manfred Sailer: „DAV-Touren 2024 - Rückblick in Bildern“

Freitag, 31. Januar:

Franz Hickel: „Nepal 2011 - Kathmandu und Lodgetrekking zum Kala Pathar (5600m)“

Beginn um 20 Uhr, Gäste sind immer herzlich willkommen!



NEUJAHRSKONZERT

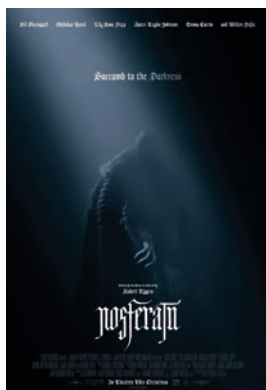
**Mittwoch, 1. Januar 2025, um
16 Uhr in der Pfarrkirche St.
Nikolaus in Pfronten**

Mit glänzendem Trompenstrahl und feierlichem Orgelklang werden Georg Hiemer als Trompeter und Walter Dolak als Organist einen faszinierenden Auftakt ins neue Jahr darbieten. Sowohl auf der Piccolotrompete wie auch auf dem Kornett wird Hiemer auf der Orgel von Walter Dolak begleitet. Werke von Bach, Bruckner, Händel, Torelli, Guilmanstehen u.a. auf dem Programm. **Der Eintritt ist frei, Spenden sind erbeten.**

**Kino
TIPP**

Alpenfilmtheater in Füssen

2.1. NOSFERATU



5.1. JOSEF, DAS HERZ EINES VATERS



23.1. DIE DREI ???



30.1. PADDINGTON IN PERU





ECHT „KALT UND COOL“

AM 1. JANUAR FINDET DAS TRADITIONELLE
NEUJAHRS-FACKELSCHWIMMEN IM LECH
BEREITS ZUM 32. MAL STATT

Für zahlreiche Schwimmer von Wasserwachten und Tauchclubs aus dem ganzen Ostallgäu beginnt das neue Jahr seit mittlerweile mehr als 30 Jahren mit einem eiskalten und nasen Bad im Lech. Wenn es dunkel wird am 1. Januar begeben sie sich nämlich in die starke Strömung des wilden Flusses, um mit dem inzwischen traditionellen Fackelschwimmen das noch jungfräuliche Jahr zu begrüßen und tausenden von Schaulustigen auf der Theresienbrücke sowie an beiden Ufern des Lechs ein Spektakel zu bieten, bei dem es manch einem Zuschauer sicherlich fröstelnd den Rücken hinunterläuft. Mit Fackeln bestückt steigen die wagemutigen Schwimmer um die Mitglieder der Wasserwacht Füssen, die das Ganze organisiert, kurz nach Anbruch der Abenddämmerung auf einer Kiesbank unterhalb von Bad Faulenbach in die „saukalten“ Fluten. Nachdem die Füssener Böllerschützen auf einer Sandinsel unterhalb des Baumgartens den Startschuss für das Neujahrs-Spektakel gegeben haben, laufen die Schwimmer dann achtsam Schritt für Schritt durch den Fluss, bis das oftmals eiskalte Wasser immer tiefer wird. Dabei müssen sie stark aufpassen, dass sie nicht auf den im Flussbett liegenden Steinen ausrutschen oder sich nicht an den Füßen und Beinen wehtun, denn in der Dunkelheit sind die Steine nicht zu sehen. Dann lassen sich die Fackelträger bei Lufttemperaturen, die schon manchmal bei minus 15 Grad lagen, langsam ungefähr 400 Meter von der Flusströmung in Richtung Theresienbrücke mitnehmen, während sie die auf zwei Surfbrettern montierte und per LED beleuchtete, jeweils aktuelle Jahreszahl vorsichtig vor sich hertreiben. An der Brücke angekommen, halten sie einen kurzen Augenblick lang an und wünschen den vielen Zuschauern gemeinsam lauthals alles Gute für das neue Jahr. Dann heimsen die Fackelschwimmer schließlich kräftigen Beifall ein, bevor sie ein paar Meter weiter wieder aus dem Lech steigen und ein Feuerwerk den Nachhimmel erleuchten lässt.

Der äußerst Aufsehen erregende Event ist einst aus einer schlichten Gaudi heraus entstanden. So sprangen seit 1960 Wasserwachtler an jedem Faschingssonntag im Kostüm von der Theresienbrücke in den Lech, bevor der ehemalige Technische Leiter der Füssener Wasserwacht, Jürgen Geisenfelder, 1990 auf die Idee kam, einen offiziellen Event mit Zuschauern daraus zu machen. So begrüßten 1991 erstmals 13 Mitglieder der Wasserwacht mit Fackeln in den Händen und einem Bad im Lech das neue Jahr, während sie dabei von den Blicken einiger hundert Neugieriger gespannt verfolgt wurden. Mittlerweile sind es manchmal bis zu 5000 Zuschauer, die sich das Neujahrs-Fackelschwimmen, das sich zu einer beliebten Tradition in der Lechstadt entwickelt hat, nicht entgehen lassen wollen, wobei die beleuchtete Jahreszahl erst beim 700-jährigen Jubiläum Füssens 1995 als zusätzliche Attraktion dazukam. Zuvor hatten die Schwimmer mit ihren Fackeln eine Formation mit der Jahreszahl gebildet. Das dürfte aber auch damals schon „kalt und cool“ gewesen sein.

Text: FA /Alexander Berndt · Foto: Anton Steiner

Gästehaus
Sankt Ulrich
★★★
„Wir wünschen viel Freude beim
diesjährigen Fackelschwimmen!“
Alatseestr. 1 · 87629 Füssen · Fon 08362.900-0 · www.gaestehaus-sankt-ulrich.de

Winterzauber mit Internationalem Ballonfestival

TANN HEIMER TAL*



- 12. JANUAR BIS 1. FEBRUAR 2025 -

Es hat etwas Magisches: Fast geräuschlos schweben die bunten Heißluftballone über die Bergketten und verschwinden am Horizont als kleine Punkte. Dieses wunderschöne Spektakel bietet sich Teilnehmerinnen und Teilnehmern sowie den Gästen des 28. Internationalen Ballonfestivals im Tannheimer Tal. Von Sonntag, 12. Januar, bis Samstag, 1. Februar 2025, erfreut das farbenfrohe Treiben wieder das „schönste Hochtal Europas“.

In luftigen Höhen über die Alpen

Der Traum, selbst einmal in einem Heißluftballon mitzufahren und die Landschaft von oben zu genießen, kann beim Internationalen Ballonfestival in Erfüllung gehen. Anmelden kann man sich direkt in Tannheim. Dabei treffen sich Interessierte am Morgen der Fahrt ab 9 Uhr im Vorraum des Tourismusbau- des in Tannheim. Dort wartet eine Mitarbeiterin des Ballonfestivals und teilt die Fahrgäste den einzelnen Heißluftballonen zu. Ab 10.30 Uhr kommen die Flugkapitane zum Tourismusbü- ro und holen die Gäste persönlich ab. Bevor der

Ballon in luftige Höhen abhebt, wird er gemeinsam aufgebaut und startklar gemacht. Das Wetter gibt hierbei den Takt vor: Denn wie weit die Fahrt im Heißluftballon geht, hängt vor allem von der Windstärke ab. Bei guten Bedingungen ist eine eindrucksvolle Panoramafahrt ins Allgäu über das Schloss Neuschwanstein oder sogar eine Alpenüberquerung möglich.

Romantik pur im Tiroler Hochtal

Wenn die Pilotinnen und Piloten in der dunklen Winternacht die Ballons startklar machen, wird es im Tal besonders roman- tisch. Dann zaubern die Flammen bei unterschiedlicher Musik ein faszinierendes Lichterspiel auf Schnee und Eis und sorgen für magische Momente.

Das Ballonglühen im Tannheimer Tal findet jeweils um 20 Uhr an drei Dienstagabenden statt: am 14. Januar in Nesselwängle, am 21. Januar in Jungholz und am 28. Januar 2025 in Schattwald.

Text: TVB Tannheimer Tal · Foto Tannheimer Tal / Anna Meurer

45 JAHRE STERNSINGER IN RIEDEN AM FORGGENSEE

Alles begann im Jahre 1980, als Ursula Schmidt, in Ihrer Funktion als Diakons-Gattin die Sternsinger-Aktion in Rieden ins Leben gerufen hat. Bis zum Jahr 1990 kam sie, damals noch mit den Ministranten und ihren eigenen Kindern und nur auf Bestellung, zu den Einwohnern nach Hause, um den Segen der katholischen Kirche weiterzugeben. Ab 1990 konnte die heute 82-jährige es dann durch ihre Arbeit als Pfarrhelferin in Rieden möglich machen, mit mehreren Gruppen ohne Anmeldung von Haus zu Haus zu gehen und an jedes Haus den Segen weiterzugeben.

Die Sternsinger waren den Eheleuten Schmidt schon von Aachen bekannt. Dort befindet sich der Hauptsitz von „Die Sternsinger“, wie der Verein sich heute nennt, ein Kinderhilfswerk der katholischen Kirche, das schon im Jahre 1846 von Auguste von Sartorius gegründet wurde, damals noch unter dem Namen „Verein der heiligen Kindheit“. Da in Rieden Brauchtum sehr gepflegt wird, werden die Sternsinger stets freundlich an den Häusern empfangen. „Hier kann man die Kinder gut einbinden und ihnen das Gefühl vermitteln, dass auch sie gebraucht werden und helfen können“, so Ursula Schmidt. Problematisch war hingegen, dass die Menschen sehr oft die Kinder direkt beschenken wollten, was aber nicht zielführend war, da ja in erster Linie Spenden für bedürftige Kinder in anderen Ländern gesammelt werden sollten. Man einigte sich gemeinsam mit den Kindern darauf, dass jedes Kind als „Obolus“ für die Leistung eine Entlohnung von 5,00 DM bekommen sollte. Hier zeigte sich deutlich, wie wenig eigennützig Kinder sind, denn die meisten haben ihren Obolus just nach Erhalt gleich wieder gespendet.

„Hier kann man die Kinder gut einbinden und ihnen das Gefühl vermitteln, dass auch sie gebraucht werden und helfen können.“

Ursula Schmidt


Mit der Zeit hat es sich dahingehend entwickelt, dass die Kinder Süßigkeiten (Schokolade) von den Riedenern bekamen. Und auch diese wurden/werden anschließend, ganz christlich, gerecht an alle Kinder verteilt. In ihrer bescheidenen Art erzählt Ursula Schmidt weiter, dass sie „letztendlich zwar der Motor“ war, aber immer zahlreiche Helfer zur Hand hatte. Das Engagement der Bürgerinnen und Bürger ging über das Nähen der Gewänder, die Verpflegung beim Mittagstisch, Spenden

der Seniorinnen und Senioren für Stoffe und über das Erstellen der Stäbe für die Sterne weit hinaus. Die Rentnerin erzählt lachend vom Besuch in Berlin im Jahre 2000 (damals noch mit Kanzler Schröder) eine nette Anekdote:

Als die Kinder im damals provisorischen Regierungsgebäude fertig gewandert gestanden sind, hat eins der Kinder gesagt: „Und wenn nachher der Schröder kommt, dann nehmt ihr alle eure Kronen ab und winkt ihm zu“. Hier musste Ursula Schmidt dann mit folgenden Worten einschreiten: „Das machen wir nicht. Wir haben einen anderen König.“ Auch mussten die „Stern-Stäbe“ zwischendurch von den Begleitpersonen eingesammelt werden, da die Kinder anfangen, wilde Fechtkämpfe damit auszuführen. Im Zuge dessen wurde den Kindern auch wieder bewusst gemacht, dass sie Könige sind und sich auch so zu benehmen hätten. „Aber da muss man halt einfach ein weiches Herz für die Kinder haben“, erklärt Ursula Schmidt. Das ist es ja mitunter auch, was Kinder so liebenswert macht, dass sie aus einer Unbedarftheit heraus Dinge zweckentfremden.

Als es im Jahre 2005 für Ursula Schmidt Zeit war, sich aus der Organisation und Hilfe für das Gelingen der Sternsinger-Besuche zu verabschieden, übernahmen vier engagierte Frauen aus Rieden diesen Part und bescherten so die nächsten zehn Jahre den Kindern und auch vielen Bürgern einen schönen und segensreichen Dreikönigstag. Denn für viele Menschen ist der Besuch der Sternsinger eines der Highlights im Kirchenjahr. Ein herzliches Dankeschön geht an dieser Stelle daher an alle Bürgerinnen und Bürger von Rieden, die in all den Jahren nicht nur ihre Türen, sondern auch Ihre Herzen für die Sternsinger öffneten und hoffentlich in Zukunft noch oft öffnen werden. In den letzten Jahren konnte so sehr viel Geld gesammelt werden. Ein Dank geht zudem an die Riedener Firmen, die immer separat besucht werden und auch mit großzügigen Spenden ihren Beitrag leisten. Es ist beeindruckend zu sehen, wie gut Rieden Jahr für Jahr im Vergleich zu anderen Gemeinden des



 **AKTION
DREIKÖNIGSSINGEN**
20* C+M+B+25

Kindermismissionswerk „Die Sternsinger“
Bund der Deutschen Katholischen Jugend (BDKJ)

www.sternsinger.de

Altlandkreises Füssen abschneidet. Mit einem Betrag von durchschnittlich mehr als 5 Euro pro Einwohner zeigt die Gemeinde ein starkes Engagement und eine hohe Solidarität. Der gesammelte Betrag von 8.122,00 Euro im vergangenen Jahr ist ein tolles Ergebnis und spricht für die Gemeinschaft und den Zusammenhalt in Rieden. Im Vergleich zu den anderen Gemeinden der Pfarreiengemeinschaft, die im Durchschnitt zwischen 1,50 Euro und 3,00 Euro pro Einwohner sammeln, hebt sich Rieden wirklich positiv ab. 2019 hatten die Riedener Sternsinger dann wieder Glück und wurden mittels Los ausgewählt, um am Empfang der Bundeskanzlerin teilzunehmen, was natürlich erneut ein tolles Erlebnis für die Kinder war.

Erwähnenswert ist, wie es das Team um die Sternsinger auch in den schwierigen Corona-Jahren geschafft hat, den Segen an alle Häuser zu bringen. 2021 wurden Plakate gemalt, Kronen gebastelt, QR-Codes mit der Projektvorstellung, dem Segensspruch und den Liedern erstellt, um die Bürgerinnen und Bürger zu informieren. Am Dreikönigstag wurden dann Tüten an die Häuser verteilt, in welchen sich neben diesen Infos und einer Spendenkarte auch ein kleines Stück Kreide, Weihrauch und ein Türaufkleber mit dem Segensspruch befanden. Im Jahr 2022 konnte das Motto passender nicht sein. „Gesund werden

- gesund bleiben.“ Unter Einhaltung eines strengen Hygienekonzepts und Schnelltestung aller Beteiligten war es möglich, den Segen wieder persönlich auszutragen. Wie sehr sich alle Menschen über den Besuch der Sternsinger gefreut haben, kann man auch an der Summe der Spenden erkennen, die in diesem Jahr die Rekordsumme von 8.185,00 Euro einbrachte.

Im Gespräch kann bei allen Akteuren deren Leidenschaft, sehr viel Herzblut und ein gewisser Spirit gespürt werden: Kinder, die von Herzen helfen wollen, und Eltern, die sich aus voller Überzeugung ehrenamtlich engagieren. Die Organisatoren betonten alle unabhängig voneinander dass es zwar immer eine sehr stressige Zeit mit viel Arbeit war, aber jede Einzelne erinnert sich, meist mit einem Funkeln und gelegentlich auch mit etwas feuchten Augen, gerne zurück an diese Zeit. Nach zehn Jahren ist es nun für Uta Schneider und Margit Senn an der Zeit, das Ehrenamt weiterzugeben, deshalb werden aktuell neue Mütter oder Väter gesucht, welche sich bereit erklären für die nächsten Jahre, gemeinsam mit den Kindern nicht nur diesen tollen Brauch weiterzupflegen, sondern auch den Kindern, die sich in großer Anzahl an der Aktion beteiligen, dies zu ermöglichen. Margit Senn erzählt, dass es aktuell 42 Kinder sind, die sich gerne für Not leidende Kinder engagieren möchten. Es wäre sehr schade, wenn dieser Enthusiasmus aus organisatorischen Gründen verloren ginge. Nähere Infos können bei Margit Senn unter der Nummer 01 57 - 51 44 30 08 erlangt werden.

Der Grundgedanke der Sternsinger ist, dass Kinder Kindern helfen. Jedes Jahr wird ein bestimmtes Projekt ausgesucht, das man unterstützt. Das Motto für dieses Jahr lautet „Erhebt eure Stimme! - Sternsingen für Kinderrechte.“ Denn „jeder Mensch hat das Recht, in Würde zu leben und sich voll zu entwickeln, und kein Land kann dieses Grundrecht verweigern“, wie Papst Franziskus in der Enzyklika „Fratelli tutti“ erklärt.

Text: Tanja Kunz



Action, Spaß & Sport Bergbahnen Langes

GRATIS
TAGESPARKPLÄTZE
FÜR LIFTGÄSTE!

Zum **Après-Ski** geht's in die Lermooser Top-Après-Ski-Bars Lahme Ente, Juxbar, Doukas Holzstadl und Schirmbar am Hochmooslift. Die Après-Ski-Bar Biberschirm lädt in Biberwier ein.

Abendrodeln in Lermoos

Immer mittwochs – je nach Schneelage von 18 bis 21.30 Uhr mit dem Hochmoosexpress Lermoos. Die Rodelbahn ist beleuchtet.

Technikführung

Jeden Mittwoch ab Ende Dezember, ab 13 Uhr hat man die Möglichkeit, die Stationsräume, Pistenbully-Garagen und die Pumpstationen unserer Schneeanlagen zu besichtigen. Reservierung erforderlich! Nicht kostenfrei!

Funsport- und Rodelabend

Jeden Freitag von 19.15 Uhr bis 21.45 Uhr. Marienbergbahnen Biberwier - Sektion I in Betrieb. Wem die eigene Rodel zu langweilig wird, steigt auf die tollen Funsportgeräte um. Die Geräte sind äußerst wendig und auf der Piste gut steuerbar. Gutes Schuhwerk ist von Vorteil!! Helme können gratis geliehen werden.

Blueline XXL

Die vielleicht längste blaue Piste Österreichs!

Genuss-Skifahrer und Neueinsteiger lieben sie: Die blauen Abfahrten. Sie sind breit, nicht so steil und einfach zu fahren. Mit knapp 10 km Länge lockt in Lermoos am Grubigstein die blaue Marathon-Abfahrt Blueline XXL und verspricht rekordverdächtiges Skivergnügen ohne Schlange stehen.



ANZEIGE

Berglifte Giselher Langes Gesellschaft m.b.H & Co. KG
Juch 3 · A-6631 Lermoos/Tirol
Tel +43(0)5673 2323
info@bergbahnen-langes.at

Inmitten der imposanten Gebirgslandschaft der Tiroler Zugspitz-Arena befinden sich die Skiberge der Bergbahnen Langes in Lermoos und Biberwier.

Mit insgesamt 14 Bahnen und Liften sowie 37 größtenteils technisch beschneiten Pistenkilometern (alle Talabfahrten!) ist ein umfangreiches und attraktives Maß an Vielfalt geboten. Beide Skigbiete bieten ein hohes Maß an Familienfreundlichkeit.

Der Grubigstein bietet optimale Bedingungen für Familienspaß. Mit seinem vielfältigen Pistenangebot lockt das Skigebiet am Grubigstein sportlich aktive Familien und Schneeverrückte jeden Alters.

Mit acht Liften auf 27 Pistenkilometern, davon 25 technisch beschneibar, ist von leicht bis schwierig alles geboten.

Von den Talstationen Grubigsteinbahn und Hochmoos-Express geht's direkt ab ins Schneevergnügen. Geboten sind abwechslungsreiche Pisten, ein Snowboard-Naturgelände, eine unpräparierte Freeride-Strecke, die „Skiroute Wolfratshäuser Hütte“ sowie die längste Naturrodelbahn der Tiroler Zugspitz-Arena von der Brettalm zur Talstation Hochmoos-Express.

Alle Talabfahrten der Bergbahnen Langes Lermoos-Biberwier sind technisch beschneibar. Für das leibliche Wohl sorgen Grubigalm, Grubighütte, Brettalm und Wolfratshäuser Hütte. Die Talstationen Grubig und Hochmoos sind auch aus den benachbarten Orten ideal und kostenfrei mit dem Skibus erreichbar.



Die Bernhardseckhütte (1.812 m)

Wo der Himmel die Erde berührt

Malerisch gruppiert sich eine Hand voll Almhütten auf ca. 1.800 Höhenmetern im kleinen Almdörfchen Bernhardseck in den Allgäuer Alpen um die größte unter ihnen, die seit ca. 1940 bewirtschaftete Bernhardseckhütte. Die Hütte liegt an einem der schönsten Aussichtsplätze im Lechtal.

Man genießt einen wunderbaren Blick auf das Alpenpanorama des oberen Lechtals. Der Aufstieg – von Elbigenalp aus schafft man die 760 Höhenmeter in zwei bis zweieinhalb Stunden – und die eindrucksvollen Aussichtsplätze machen die Alm zu einer von Wanderern und Tourengehern gern besuchten Destination.

Für eine Rundwanderung oder den Aufstieg zur „Mutte“ kann man sich sogar Schneeschuhe auf der Hütte leihen. Falls man den Abstieg einmal nicht mehr schaffen sollte, stehen gemütliche Doppel- und Mehrbettzimmer zur Verfügung. Ein Highlight: Schlafen im Fass (mit Heizung)! Bis zu vier Leute können darin übernachten und die Auszeit genießen. Mit Frühstück 32,- Euro pro Person. Matratzen, Bettwäsche und Heizung sind vorhanden.



Montag Ruhetag. Jeden Do. & Fr. ab 17 Uhr Tourenabend zur Bernhardseckhütte.

Öffnungszeiten:

vom 26.12.2024 bis 30.3.2025 und

vom 15.4.2025 bis 22.4.2025 und

vom 24.5.2025 bis 2.11.2025

Montag Ruhetag! (außer Feiertage)

Erschaffen Sie gemeinsam mit Christian Tschernutter ein eigenes Iglu mit Schneesäge und Schaufel und das ganz nach alter Kunst in der traumhaften Winterlandschaft. Nähere Infos unter Telefon: +43 650 2411760

BERNHARDSECKHÜTTE: ARMIN HUMMEL

A-6652 ELBIGENALP • WWW.BERNHARDSECK.AT

Raus trotz Kälte: Darum ist Winterwandern so gesund



Sinkende Temperaturen und keine Lust auf frische Luft? Verständlich, aber ungesund. Denn gerade im Winter braucht unser Körper die Bewegung unter freiem Himmel.

Wer kennt es nicht: Draußen pfeift der Wind, am Fenster zeichnen sich die ersten Eisblumen ab. Das ruft nach heißem Tee, Sofa und Wolldecke. Hört sich gemütlich an, aber unserer Gesundheit tun wir mit diesem Programm keinen Gefallen. Gerade in den kalten Monaten brauchen wir nämlich ein Kontrastprogramm zu trockener Heizungsluft und wenig Bewegung. Winterwandern macht glücklich und gesund

Winterwandern ist der perfekte Trend, um auch bei Minusgraden fit zu bleiben. Ob Wandern im Schnee oder einfach nur bei niedrigen Temperaturen: Die Bewegung an der frischen Luft und das Vitamin D, das wir vom Tageslicht aufnehmen, sind wahre Gesundheits-Booster. Unser Immunsystem und unser Herz-Kreislauf-System, ebenso unsere Schleimhäute, die bei warmer

Innenraumluft schnell austrocknen, werden es uns danken, wenn wir Winterwanderwege einschlagen. Wir sind nicht nur besser gegen Erkältungen gewappnet, Wandern macht außerdem glücklich und ist gut für unsere Psyche, vor allem durch die Nähe zur Natur.

Worauf achten beim Winterwandern?

Doch egal ob Familienwanderung oder allein auf Tour: Gerade unter extremen Wetterbedingungen sollten wir immer nur auf ausgewiesenen Wegen laufen. Das Gehen auf Schneeboden schult zwar das Gleichgewicht, dennoch darf - gerade in bergigen Gebieten - die Lawinengefahr nicht unterschätzt werden. Außerdem werden die Muskeln und Lungen bei Kälte stärker gefordert, sodass man vielleicht nicht ganz so leistungsfähig ist wie in den Sommermonaten. Aus dem Grund lieber ein paar Pausen mehr einplanen. Diese sollten allerdings nicht zu lang ausfallen, um nicht den gesamten Körper auszukühlen. Lieber viele kleine Pausen über die Strecke verteilen. Um sich in nasser Umgebung auch einmal kurz hinsetzen zu können, lohnt sich außerdem der Kauf einer isolierten Sitzmatte.

Die richtige Ausrüstung fürs Winterwandern

Ohnehin ist die passende Ausrüstung beim Winterwandern die halbe Miete. Das bedeutet nicht nur, genügend Verpflegung dabei zu haben (auch bei Kälte gilt: Trinken nicht vergessen!), sondern gerade der Kleidung besondere Aufmerksamkeit zu schenken: Gutes Schuhwerk ist ein Muss, um in unebenem bis rutschigem Gelände immer einen festen Tritt zu behalten. Darüber hinaus ist der Zwiebel-Look perfekt, um sich verschiedenen Temperaturen anzupassen. Beim Material unbedingt darauf achten, dass es atmungsaktiv und schnelltrocknend ist. Wolle eignet sich zum Beispiel ausgezeichnet, weil sie natürlich klimaregulierend wirkt und sich anpasst, egal, ob wir schwitzen oder frieren. Um sich von innen heraus zu wärmen, darf eine Thermoskanne gefüllt mit heißem Tee oder Kaffee nicht fehlen. Gerade während eines Zwischenstopps hält ein Heißgetränk den Körper auf Temperaturen und bietet genussvolle Momente für zwischendurch. Wenn die Ausrüstung sitzt und die Route steht, kann es losgehen: Das kleine Winter-Outdoor-Abenteuer, das richtig gut für unsere Gesundheit ist.

Text: rie, pm / TTK · Foto: Envato



22.01.
–
26.01.





4. Lechtaler Skitouren Tage 2025

Abenteuer abseits der Pisten – nachhaltig, sicher und unvergesslich.

Das Tiroler Lechtal lädt vom 22. bis 26. Januar 2025 zur vierten Ausgabe der Lechtaler Skitouren Tage ein. Das Event bietet Skitourengeher die einmalige Gelegenheit, durch ursprüngliche Winterlandschaften zu gleiten und die Ruhe der verschneiten Berge abseits des Massentourismus zu genießen. Mit unvergesslichen Abfahrten durch Pulverschnee, verschneiten Wäldern und weiß gepuderten Hängen, gilt das Lechtal als wahres Paradies für Skitouren-Liebhaber.

Spuren in unberührter Natur ziehen

Die „Lechtaler Skitouren Tage“ bieten sowohl Anfängern als auch erfahrenen Skitourengeher eine Vielzahl von Aktivitäten: Geführte Touren, Lawinencamps, Fahrtechnik-Trainings, LVS-Übungen (Lawinenverschütteten-Suchgeräte) sowie Skitouren-Basics stehen auf dem Programm. Für alle Teilnehmenden gilt: Sicherheit und Naturverbundenheit stehen im Vordergrund. Begleitet von erfahrenen Bergführern und Skiexperten lernen die Teilnehmenden, wie sie sich sicher durch die alpine Winterlandschaft bewegen.

Exklusives Skitouren-Paket powered by ATOMIC

In diesem Jahr können Gäste das speziell angebotene 4-Tages Skitouren Package in Zusammenarbeit mit ATOMIC nutzen. Dieses Paket enthält geführte Touren, Experten-Workshops sowie kostenlose Materialtests und Ausrüstungsverleih während der gesamten Veranstaltung. Es ist die ideale Gelegenheit, um hochwertige Ausrüstung unter realen Bedingungen zu testen.

Nachhaltigkeit im Fokus

Seit der ersten Auflage der Lechtaler Skitouren Tage hat sich

das Tiroler Lechtal dem Thema Nachhaltigkeit im Wintersport verschrieben. Die Veranstaltung legt großen Wert auf den verantwortungsvollen Umgang mit der Natur. Durch die bewusste Auswahl von Routen abseits stark frequentierter Pisten und die Sensibilisierung der Teilnehmenden für die alpine Flora und Fauna wird aktiv dazu beigetragen, den ökologischen Fußabdruck der Skitouren gering zu halten. Zudem wird ein verantwortungsvoller Einsatz der benötigten Ausrüstung betont, um Ressourcen zu schonen und Abfall zu vermeiden. Die Teilnehmenden werden dazu ermutigt, langlebige und reparierbare Ausrüstungsgegenstände zu verwenden und sich über nachhaltigere Alternativen zu informieren. „Nachhaltigkeit und Naturverbundenheit sind zentrale Werte, die das Lechtal auch in Zukunft prägen werden“, so die Veranstalter.

Ein Erlebnis für jede Könnensstufe

Ob Einsteiger oder erfahrener Skitourengeher – die Lechtaler Skitouren Tage bieten für jeden die passende Herausforderung. Die Region besticht durch unzählige Routen in den Allgäuer und Lechtaler Alpen, die speziell auf verschiedene Könnensstufen zugeschnitten sind. In praxisnahen Lawinenkursen und Vorträgen von Profis erfahren die Teilnehmenden, wie sie Gefahren erkennen und richtig auf alpine Herausforderungen reagieren.

Weitere Informationen und Anmeldung auf der offiziellen

Website: www.lechtal.at

Kontakt: LECHTAL TOURISMUS, Dorf 46, 6652 Elbigenalp;

Tel.: +43 5634 5315 | office@lechtal.at

Text: Lechtal Tourismus · Foto: Ma.Fia.Photography-



Fibromyalgie

Eine relativ unbekannte Krankheit mit sehr vielen Facetten

Fibromyalgie? Noch nie gehört? Das kann ich gut verstehen, denn dieses Beschwerdebild ist wirklich sehr vielfältig und komplex. Wörtlich übersetzt bedeutet Fibromyalgie „Faser-Muskel-Schmerz“. Die Ursachen sind zum Teil unklar, die Symptome breit gefächert und meist sehr uneinheitlich. In den westlichen Industrie-Nationen sind ca. mindestens 1-2% der Bevölkerung betroffen, hier sind fast alle Altersgruppen involviert, aber besonders Frauen, gerade im mittleren Lebensalter, leiden an dieser Erkrankung.

Also, was kann man sich darunter vorstellen? Eigentlich schmerzt es überall: vorrangig sind Muskelverspannungen und starke Schmerzen unterschiedlicher Intensität vorhanden, die sich wie ein starker Muskelkater nach zu viel Sport anfühlen. Besonders charakteristisch sind Schmerzen im Nacken, Rücken und Brustkorb sowie gleichzeitig in den Armen und Beinen. Aber auch der Bauch oder Kiefer- und Gesichtsmuskeln können betroffen sein. Langes Sitzen oder Stehen kann die Schmerzen meist noch verstärken.

Auch Begleiterscheinungen können auftreten: viele Betroffene schlafen schlecht oder können niemals durchschlafen. Dementsprechend fühlen sie sich oft müde und kraftlos. Sie sind sehr nervös, verspüren eine innere Unruhe oder auch Niedergeschlagenheit und Antriebslosigkeit.

Hinzu kommen oft Kopfschmerzen, Konzentrationsschwierigkeiten oder sie empfinden eine Reizüberempfindlichkeit, z.B. die Augen, der Geräusch- und Geruchssinn sind betroffen. Auch Herzrasen, Atemnot, Magen-Darm-Beschwerden oder Menstruationsschmerzen sind keine Seltenheit.

Kennen Sie das Märchen von „Der Prinzessin auf der Erbse“? - „Nicht eine Minute habe ich schlafen können“, so gerädert beschreiben die betroffenen Patienten ihr Beschwerdebild am nächsten Morgen.

Weichteilrheumatismus und das Fibromyalgie-Syndrom (FMS) werden oft gleichgesetzt, obwohl sie zwei komplett verschiedene Erkrankungen sind, was inzwischen auch bewiesen ist, lt. Richtlinien der WHO. Allerdings ist es wirklich nicht so ganz einfach, diese beiden Beschwerdebilder zu unterscheiden.

Sehr hilfreich wäre schon einmal ein Selbsttest, in dem Sie schon vorab festlegen, unter welchen Problemen Sie konkret leiden, um die Diagnose effektiv zu unterstützen. Das ist sehr hilfreich für Ihren Arzt oder Therapeuten. Solche Tests kann man sich ganz leicht im Internet herunterladen, um sie ganz in Ruhe auszufüllen und sie dann zu besprechen.

Wie kommen eigentlich diese ganzen Symptome zustande?

Einerseits gibt es wohl eine erbliche Vorbelastung, eine familiäre Häufung, die Wechseljahre bei Frauen spielen mit eine Rolle, aber auch Stress seelischer oder physischer Art, bestimmte Medi-

kamente oder chronische Entzündungen im ganzen Körper können mit hineinspielen, um nur einiges zu nennen. Also tatsächlich ist es nicht so leicht, diese Krankheit zu bestimmen...

Ist aber erst einmal die Diagnose festgestellt und wird medikamentös und / oder physiotherapeutisch behandelt, können Sie selbst auch einiges zusätzlich tun, damit es Ihnen besser geht.

Da wären einmal unterstützende Maßnahmen, nicht nur für zu Hause: Dehnungsübungen je 15 Minuten morgens und abends, Bewegungstraining, Wassergymnastik, Wannen- oder Duschbäder, evtl. Rotlicht, Sauna, eine Reduktion von tierischen Eiweißen und Fetten und eine Trinkmenge von 2-3 Litern pro Tag. Aber immer nur das, was Ihnen persönlich gut tut, da dürfen Sie ruhig mal auf Ihr Gefühl hören.

Aus der Homöopathie gibt es ein sehr probates Mittel: *Rhus toxicodendron*, der sog. (Giftsumach). Ein nordamerikanischer Strauch, dessen Blätter bei Berührung u.a. Hautreizungen auslösen können, es entwickelt sich ein juckender, roter Hautausschlag mit Blasenbildung, man möchte sich vor Schmerzen gar nicht mehr bewegen. „Und das soll ich jetzt einnehmen?“, werden Sie sich vielleicht fragen.

Ja, in der Homöopathie läuft es genau gegenteilig, in entsprechender Verdünnung, im Fachjargon heißt es „Potenzierung“, geht es gerade anders herum.

Das Hauptsymptom sind hier Schmerzen mit Bewegungsdrang, sprich, wenn man erst einmal einige Zeit auf den Beinen ist, geht es deutlich besser! Man spricht hier auch gerne von der „Morgensteifigkeit“. Das ist ein entscheidendes Kriterium für dieses Mittel.

Darum wird es oft bei Rheuma, aber auch bei Fibromyalgie gerne eingesetzt. Speziell bei Beschwerden, die sich vom Nacken oder den Lenden bis hin zu den Extremitäten erstrecken, reißenden Schmerzen in Muskeln, Faszien und Gelenken, sogar bei Ischias wäre es sicher gut. Kälte ist hier nicht zuträglich, wie auch Nässe oder Überbeanspruchung.

Auch im Bereich der Heil-/Vitalpilze, von denen ich Ihnen ja schon berichtet habe, gibt es sehr schöne ergänzende Präparate:

• Cordyceps (Chinesischer Raupenpilz)

Hier liegt der Fokus speziell auf der Reduzierung der Müdigkeit, da er die Niere energetisiert, wenn nötig, und auch bei Atemnot hilft. Auch chronischer Stress wird gelindert, der ja oft zu Schlafstörungen führt. Und ganz wichtig: er hilft auch gegen Muskel- und Gelenkschmerzen, die oft genau eines der Leitsymptome bei FMS sind.

• Pleurotus (Austernseitling)

Diesen Pilz können Sie mit etwas Glück im Lebensmittelhandel bekommen, er schmeckt auch wirklich ganz hervorragend. In unserem Zusammenhang entspannt er die Muskulatur, stärkt Sehnen, Bänder und Gelenke, gleichzeitig auch das Bindegewebe. Knochen und Knorpel werden nachhaltig geschützt. Er ist seit Wochen mein ständiger Begleiter nach einer schlimmen Sehnenentzündung und das mit Erfolg!

• Hericium (Igelstachelbart oder Löwenmähne)

Diese lustigen Namen hat er sich aufgrund seines etwas außergewöhnlichen Aussehens eingehandelt, er sieht tatsächlich schon etwas „zottelig“ aus. Die

Chinesen nennen ihn aus diesem Grund auch „Affenkopfpilz“. Er hilft sehr gut bei Stress, Unruhe, Nervosität und Schlafstörungen und stärkt gleichzeitig das Immunsystem.

• Reishi (Glänzender Lackporling)

Das ist der wohl älteste bekannte Heilpilz überhaupt! Bekannt ist er seit mindestens 4000 Jahren. Er wirkt aktivierend, vertreibt die Müdigkeit und Antriebsschwäche. Wichtig ist hier ebenfalls die schmerzlindernde und entzündungshemmende Wirkung. Eine sehr gute Kombination ist u.a. mit Weihrauch, den ich in einem meiner letzten Artikel schon vorgestellt habe, im Zusammenhang mit Gelenksbeschwerden aller Art.

Übrigens: wenn Sie mehrere Beschwerden bezüglich FMS Ihr „Eigen nennen“, kann man die Pilze ohne weiteres auch mal miteinander kombinieren.

Wer ein Fan der Biochemie, also der Schüßler-Salze, ist, dem kann ich auch noch Folgendes ans Herz legen: die berühmte „Heiße 7“. Magnesium phosphoricum D6, das Schüßler-Salz Nr.7, z.B. als abendliches Ritual, ein Getränk zur Entspannung nach einem anstrengenden, stressigen Tag. Direkt vor dem Zubettgehen 10 dieser Tabletten in einem großen Glas, ca. 200ml heißem Wasser auflösen und schluckweise trinken. Bei guter Magnesiumversorgung kann sich der Körper besser regenerieren und es fällt leichter, schnell ein- und durchzuschlafen. Nach einer erholsamen Nacht fühlt man sich doch schon gleich deutlich besser, oder?

Fibromyalgie ist leider bis jetzt noch nicht wirklich heilbar, aber Linderung gibt es in vielfältiger Weise.



Ihre Apothekerin
Simone Wagner

HAUTKONZEPT ANDREA ULLOTH MEDICAL BEAUTY



DERMO
Kosmetik

Apperative Dermokosmetik mit nachhaltigen Haut-Ergebnissen

- Jetpeel
- Hautanalyse Visia Gen7
- Mikrodermabrasion
- Ultraschall
- kosmetisches Micro Needling
- Sauerstoff uvm.

ERSTBEHANDLUNG

Ausführliche Beratung, Visia
Hautanalyse, Behandlung, Pflegeberatung
Auch als Geschenkgutschein erhältlich 149,- €

LANDSBERG

REVIDERM



Das
Konzept
für schöne
Haut

Andrea Ulloth

Fachinstitut
für Medical Beauty
Kemptener Straße 26
87629 Füssen
Telefon 08362 - 7499



- www.hautkonzept-ulloth.de
- + 491522 • 429 2910
- Hautkonzept.Ulloth
- hautkonzept_andreaulloth



GEBLITZT

Beim Krampustreffen in
Reutte war der Teufel los.
Über 800 Mitwirkende
nahmen am Krampuslauf teil.

Fotos: Bettina German



GEBLITZT

Nikolausmarkt

Jedes Jahr aufs Neue – der beliebte Nikolausmarkt in Füssen.

Fotos: Sabina Riegger



Großes Jahreswagen-Opening

BIS ZU
**45%
PREIS-
VORTEIL!***

Glanzstücke zu
Jahres-Tiefpreisen!

**24./25.
Januar**
mit Bewertungs-
tagen für alle
Modelle



ALLE VOLLELEKTRISCHEN JUNGE STERNE JETZT MIT:

➤ 5 JAHREN GARANTIE¹

➤ BIS ZU 4.500 € WECHSELBONUS²

¹Gemäß den Junge Sterne Garantiebedingungen, ²Höhe modellabhängig gestaffelt. Verwendbar als Anzahlungnahmebonus /Zubehörbonus /Finanzierungssubvention. Gemäß den Bedingungen der Mercedes-Benz AG.

*Modellabhängiger Preisvorteil des Aktionspreises als Junger Stern gegenüber dem Neupreis.



MedeleSchäfer Autohaus Allgäu

KreuterMedeleSchäfer GmbH & Co. KG
Autorisierter Mercedes-Benz PKW und Transporter Verkauf und Service
Königsbrunn · Schwabmünchen · Bad Wörishofen · Landsberg · Kaufbeuren
Weilheim · Kempten · Immenstadt · Füssen · Memmingen
www.kemas.com



...die kolumne

Vivien Ademi und

NICHT GLAUBEN, WAS ANDERE DENKEN

Warm eingepackt stehe ich draußen in der Kälte und warte auf den Jahreswechsel. Heute ist Silvester- der letzte Tag des Jahres ist in wenigen Augenblicken zu Ende.

„Zehn, neun, acht...“

Alle zählen glücklich den Countdown runter.

Überall pfeift und knallt es schon.

Aber ich bin nicht glücklich. Und ich zähle auch keinen Countdown runter. Dafür halte ich mich an dem kalten Laternenmast neben mir fest und schließe meine Augen. Denn ich weiß, was gleich kommen wird. Am liebsten würde ich den Countdown abbrechen und alles und jeden aufhalten. Aber ich kann nicht. Die Angst sitzt mir in den Knochen.

Und das alles nur, weil ich neulich nachts bei meiner Oma den Fernseher einschaltete. Sie schlief längst. Aber ich war noch immer hellwach. Ich witterte meine Chance und nutzte sie. Heimlich schlich ich mich auf das Sofa vor dem dunkelgrauen Röhrenfernseher und schaltete ihn schamlos ein. Ich wollte eine Mitternachtsparty mit Süßkram und „Ups, die Pannenshow“.

Was ich bekam? Einen mir unbekannten Sender samt hysterischer Leute, die aufgebracht Richtung Kamera gestikulierten, als wären sie wirbellos. Sie faselten etwas von Zeichen und Prophezeiung und zeigten dabei ihre selbst errichteten Schutzbunker, ihre Konserven und Kanister, Messer, Sandsäcke, Gaskartuschen und Stirnlampen.

Mit sicherer Stimme und fokussiertem Blick sprach ein Mann in Tarnkleidung direkt in die Kamera. Was er sagte, fühlte sich weniger nach einer Drohung, als nach einem Versprechen an.

Er hob seinen Zeigefinger und prophezeite, dass in wenigen Tagen die größte aller Katastrophen eintreten werde. Nämlich in der Nacht vom 31.12. 1999 auf den 1.1.2000: Denn dann werde die Welt untergehen. Vermutlich schaltete ich noch nie so schnell wieder aus und ließ die Süßigkeiten unbeachtet wie in dieser Nacht...

Inzwischen spüre ich meine Backe kaum mehr. Der Mast ist so kalt. Aber ich will und kann nicht loslassen. Alles Mögliche geht mir durch den Kopf. Horror-Szenarien in allen Ausführungen machen mir übles Kopfkino. Aber schnell wird mir klar, was das Schlimmste an all dem hier ist: offenbar scheint es außer mir sonst niemand zu interessieren, was gleich zum Jahreswechsel passieren wird.

Mit meinen zehn Jahren frage ich mich ernsthaft, ob womöglich alle um mich herum längst den Verstand verloren haben könnten? Was geht hier ab? Warum lachen und feiern denn alle? Warum höre ich Lou Bega singen? Warum hält sich niemand fest? Was soll das hier?!

Meine Mutter umklammert mich, der Himmel leuchtet bunt, alle liegen sich in den Armen. Es ist 0.00 Uhr, der erste Januar 2000.

Und wir stehen alle noch da...

Es gibt ein Arabisches Sprichwort, das besagt:

„Die meisten Menschen vermessen etwas Gutes, indem sie nach etwas Besserem suchen, nur um am Ende etwas Schlechteres zu bekommen.“

FOCUS

TOP
IMMOBILIEN
MAKLER
2024

FÜSSEN

FOCUS-BUSINESS.DE
IN KOOPERATION MIT
STATISTA



WEISENBACH IMMOBILIEN

Unsere Kunden sagen über uns: „Wir sind höchst zufrieden mit Abwicklung und Service bezüglich des Verkaufs unserer Immobilie. Herr Weisenbach hat sich im wahrsten Sinne des Wortes als ehrlicher Makler erwiesen, der jederzeit für unsere Anliegen erreichbar war und auch weiterhin ist. Herr Weisenbach hat von Anfang an sämtliche Tätigkeiten um den Verkauf unserer Immobilie zu unserer besten Zufriedenheit übernommen und kümmert sich auch im Nachgang des erfolgreichen Notartermins um alles Weitere. Besten Dank für die hervorragende Betreuung.“

Weisenbach Immobilien wurde vom Magazin FOCUS zum sechsten Mal in Folge als eines der besten 1.000 Maklerunternehmen in Deutschland ausgezeichnet.



Exklusiver Immobilienpartner der



Sie und Ihre Immobilie verdienen es in den besten Händen zu sein! Geben Sie sich nicht mit weniger zufrieden.

Gutschein



für eine unverbindliche und kostenfreie
Marktpreiseinschätzung Ihrer Immobilie.

* laut Focus 15/2023 in Kooperation mit Statista



Weisenbach Immobilien, Inh. Christoph Weisenbach
Augsburger Strasse 7 - 87629 Füssen - Tel: 08362/ 4028 - Fax: 08362/ 7798
www.weisenbach-immobilien.de

Mitglied im **ivd**



FÜSSEN
ALLGÄU

RUTSCH

Party

MONTAG, 30. DEZEMBER - AB 18 UHR

MUSIK ESSEN TRINKEN WINTERBARS
KAISER-MAXIMILIAN-PLATZ IN FÜSSEN

OPEN-AIR-VERANSTALTUNG EINTRITT FREI!

MIT RADIO DJ LARS P. SCHWARZ & DJANE ROSE

WWW.FUESSEN.DE/RUTSCHPARTY