

Fermentieren hat viele Vorteile

Bad Kötzting. Sie möchten Ihr eigenes Gemüse sinnvoll verwerten und auch haltbar machen? Versuchen Sie es doch einmal mit Fermentation. Dieser Prozess findet bei vielen Lebensmitteln Anwendung. Meistens wird die Fermentation mit dem Sauerkraut in Verbindung gebracht. Doch die Kursteilnehmer werden überrascht sein, was mit der TCM-Diplom-Therapeutin Susanne Hoyer alles in die Gläser kommt. Es wird auf jeden Fall bunt werden. Fermentation bringt viele Vorteile. Die Milchsäurebakterien sind äußerst gesund für die Darmflora. Der Vitamingehalt bleibt erhalten, da kein Erhitzen notwendig ist. Der nächste Kurs findet am Samstag, 24. September, statt. Mit einer kurzen theoretischen Einführung beginnt um 14.30 Uhr die Veranstaltung, und dann wird gemeinsam in der Lehrküche im Sinocur Präventionszentrum gekocht. Die Kursgebühr beträgt 57 Euro inklusive 1,5 Liter-Glas und Glasgewicht samt Inhalt sowie Vortrag mit Skript. Anmeldungen werden bei der Veranstalterin unter Tel. 0160-99663879 oder per E-Mail an info@tcm-p.de entgegengenommen. Die Teilnehmerplätze sind begrenzt. Weitere Infos und alle Kurstermine stehen auf der Homepage www.tcm-p.de/kochkursecham-oberpfalz-seminare.



Bei Susanne Hoyer lernen die Kursteilnehmer das Fermentieren. Foto: Susanne Hoyer

Anmelden für Versammlung der WBV

Bad Kötzting. Zur Jahresversammlung mit vorhergehender Informationsveranstaltung lädt die Waldbesitzervereinigung am Freitag, 9. September, 19.30 Uhr, in den Gasthof Zur Post in Bad Kötzting ein. Auf der Tagesordnung steht der Vortrag „Wald und Jagd im (Klima)Wandel – Wie damit umgehen?“ von Wolfgang Kornder vom ökologischen Jagdverband (ÖJV). Der Vortrag ist eine eigenständige Veranstaltung. Dazu sind auch alle Waldbesitzer eingeladen, die noch nicht Mitglied bei der WBV sind.

Nach dem Vortrag folgen Berichte des Vorsitzenden, des Geschäftsführers, Kassenbericht, Kassenprüfbericht und Entlastung der Vorstandschaft, Abstimmung über den Haushaltsplan 2022, Grußworte, Wünsche und Anträge sowie das Schlusswort. Abschließend lädt die WBV zur Brotzeit ein.

Die am Veranstaltungstag gültigen Corona-Regeln sind einzuhalten. Um Anmeldung wird gebeten per E-Mail an info@wbv-bad-koetzing.de oder Tel. 0160/97552104 oder 0151/20424111, teilt die Vorstandschaft mit.

Das Ende einer Fahrt

Miltach. Am Mittwoch gegen 21.15 Uhr hat die Polizei in Miltach einen 30-jährigen Autofahrer kontrolliert. Dabei stellten die Beamten fest, dass der Mann die zum Führen seiner Fahrzeugkombination, Transporter plus Anhänger mit 3 Tonnen zulässigem Gesamtgewicht, nötige Fahrerlaubnis der Klasse BE nicht besaß. Die Weiterfahrt wurde untersagt.



Pretty in pink: Organisator Sepp Maurer mit einem der Prachtstücke des Hellhill-Festivals am Wochenende, einem Mercedes GT3 Evo

Fotos: Hiendlmaier

Sepp Maurer lässt die Höllhöhe vibrieren

Beim „Hellhill Festival of Speed“ treffen sich am Wochenende wieder die Motorsport-Enthusiasten

Von Roman Hiendlmaier

Neukirchen b. Hl. Blut. „Ein in dieser Art wohl einzigartiges Spektakel für alle mit Resten von Benzin im Blut und Motorenöl ums Herz.“ Sehr treffend beschrieben hat der Organisator das am Wochenende zum dritten Mal stattfindende Motorsport-Festival – schließlich gehört Sepp Maurer selbst zu den „Autonarrischen.“

Seit 20 Jahren betreibt der passionierte Sportler und Trainer auf der Höllhöhe in der Gemeinde Neukirchen b. Hl. Blut das „Kinema“ – ein einmaliges Zentrum für Training, Reha und Prävention, das Maurer immer weiter ausgebaut hat.

Zur ursprünglichen Sporterschule kam vor Jahren ein Therapiezentrum hinzu, das Physio-, Ergotherapie und ambulante Reha für Berufsgenossenschafts- und Privatpatienten ermöglicht.

2021 hat sich Maurer nun auch Orthopäden und Chirurgen als Partner ins Boot geholt, um eine ganzheitliche Versorgung von Patienten aller Kassen von der Diagnose über Behandlung bis zur Folgetherapie zu ermöglichen. Er arbeitet dabei unter anderem mit Professor Dr. Joachim Grifka, Chef der Orthopädischen Universitätsklinik Regensburg im Asklepios-Klinikum Bad Abbach, zu-



Freunde des Hauses: Walter Röhrli wird am Wochenende auf der Höllhöhe sein – wie auch das Motiv des hier gezeigten Fotos...

sammen. Da Perfektionist Maurer nicht nur bei der persönlichen, sondern auch bei der technischen Ausstattung auf höchste Standards setzt, trainieren zunehmend Profisportler im Kinema. Ob zur Reha nach einer Verletzung, oder zum Formaufbau, um für den Wettkampf 100 Prozent fit zu sein: Auf der Höllhöhe geben sich Fußballer, Boxer und Eishockeyspieler die Kinemaklinke in die Hand.

Weil zu Maurers High-Tech-Equipment auch ein Fahrsimulator gehört, der die Belastungen in Rennfahrzeugen simu-

liert – und für die Behandlung aufzeichnet – wurde aus dem Motorsportfan Sepp Maurer auch ein Therapeut für Rennfahrer. Darunter kein geringerer als Walter Röhrli, dessen Strapazen Maurer in seinem Rennfahrerleben gelindert hat. Und hier schließt sich der Kreis: Nicht nur die Rennsportlegende aus St. Englmar, sondern ganze Teams gaben dem Kinema etwas zurück, indem sie ihre Teilnahme an Sepps Motorsportevent zusagten.

So darf am Wochenende zum dritten Mal geschwelgt werden und im Dunst aus ver-

Das Hellhill-Festival

Event: markenoffenes Sportwagen, Old- und Youngtimertreffen, eine kleine Tuningexpo, eine historische Boxengasse auf dem Gelände von Kinema und dem benachbarten Hotel Waldschlössl.

Zeitplan am Samstag: ab 12 Uhr: Markenoffenes Sportwagen, Old- und Youngtimertreffen, kleine Tuningexpo, historische Boxengasse; 15 Uhr: Verlosungsfahrten zugunsten der Ukraine mit internationalen Rennfahrern in Renn- und Rallyeautos, ab 17 Uhr: Fahrzeugbewertung;

17.30 Uhr: Rundfahrt

Zeitplan am Sonntag: ab 11.30 Uhr: Slalom und Beschleunigungsprüfung mit Zeitnahme, anschließend Siegerehrung und Mittagsbrunch.

Parken: Am besten an der Talstation der Hohenbogenbahn, von wo aus am Samstag von 12 Uhr bis 20 Uhr regelmäßig ein Shuttlebus zur Höllhöhe und zurück fährt.

Tickets: 12 Euro pro Person, erhältlich auch im Shuttle.

branntem Benzin, Öl und Gummi durch Rennfahrzeuge, die Geschichte geschrieben haben. Zu sehen – und hören – sein werden von Rallyeklassikern der 80er-Jahre wie Audi Quattro und Lancia Integrale bis zu den allerneuesten Carbon-Rennern von AMG-Mercedes aus der DTM.

Auf dem Zettel stehen ein markenoffenes Sportwagen, Old- und Youngtimertreffen, eine kleine Tuningexpo, eine historische Boxengasse auf dem Gelände von Kinema und dem benachbarten Hotel Waldschlössl. Und natürlich

werden die Männerträume auch in Action erlebbar sein. Es gibt eine Verlosung für den guten Zweck, bei dem es Fahrten in den Renn- und Rallyeautos an der Seite von Rennfahrern zu gewinnen gibt.

Und natürlich ist jede Menge Gelegenheit für Fachgespräche, Autogramme oder Selfies mit den Fahrern und beiden Maurers – denn auch Sepps Bruder Ludwig „Luggy“ Maurer wird an der Höllhöhe sein. Um seinen Ruf als „Fleischpapst“ zu belegen und auch mal ein paar ganz andere Grills in Augenschein zu nehmen...

In drei Stunden kinderleicht Leben retten lernen

Bad Kötzting macht bei Aktionstag mit: Am Freitag, 30. September, erklärt das BRK, wie man einen Defi anwendet

Von Roman Hiendlmaier

Bad Kötzting. Kommt es zum Herzstillstand, kann ein Defibrillator Leben retten. Weil das gar nicht so selten vorkommt – über 100 000 Mal ist der plötzliche Herztod die häufigste Todesursache außerhalb des Krankenhauses – haben Stadt, Landkreis und BRK sich entschlossen, am Aktionstag Herzgesundheit teilzunehmen.

„Es geht buchstäblich darum, Berührungsängste abzubauen“, sagt Eva Liedke, Leiterin der Geschäftsstelle von Gesundheitsregionplus am Landratsamt. Denn mit einer Wiederbelebung durch den Einsatz eines Defibrillators könnten drei Viertel der Betroffenen ein solches Ereignis überleben.

Weil mittlerweile die Zahl der Defis in der Öffentlichkeit, in Betrieben und Behörden



Das grüne Viereck mit dem Herz zeigt's an: Projektleiterin Doris Liedke und Bürgermeister Markus Hofmann werben für die Defi-Schulung durch BRK-Profis wie Stefan Raab am 30. September. Foto: rh

zwar stetig wächst, aber die Erfahrung zeigt, dass es im Umgang damit vorbehalten gibt, ermöglichen die drei Projektpart-

ner nun an drei Orten im Landkreis ein kostenloses Schulungsangebot durch die Profis des BRK – darunter am Freitag,

30. September, ab 15 Uhr auch in Bad Kötzting. Ein Rettungsexperte erklärt dann Umgang und Wirkungsweise eines sol-

chen Impulsgebers. Innerhalb des rund dreistündigen Kurses ist auch ausreichend Zeit eingeplant, dass jeder ein solches Gerät ausprobieren kann.

Neben der richtigen Anwendung eines Defis ist auch die Verfügbarkeit ausschlaggebend. In Bad Kötzting sind nach Infostand der Organisatoren sieben Defis aufgehängt. Wo sich diese befinden, wird am 30. September ebenfalls erklärt. Einer der mit dem weißen Herz im grünen Viereck gekennzeichneten Punkte ist im Holzhäuschen vor dem Rathaus – auch darum sagte Bürgermeister Markus Hofmann seine Kursteilnahme zu.

Notwendig für die Teilnahme ist eine Anmeldung über den Kur- und Gästeservice, telefonisch unter Tel. (09941) 4003-2150 oder per Mail an tourist@bad-koetzing.de