BAD ALEXANDERSBAD

DIE QUELLE

Informationen für Bürger und Gäste in Bad Alexandersbad

11. Jahrgang, Nr. 48 – Sommer 2018

Ein Jahr ALEXBAD

Der neue Gesundheitstreffpunkt in Bad Alexandersbad feierte Geburtstag und das Team zog Bilanz.

Der 29. April 2017 war ein ganz besonderer Tag für die Gemeinde Bad Alexandersbad. Im Rahmen eines Festaktes wurde das ALEXBAD feierlich eingeweiht. Seitdem kümmert sich das Team im ALEXBAD von Montag bis Sonntag und von 8 bis 22 Uhr um das Wohlergehen der Gäste aus Nah und Fern.

Entspannen, Körper und Seele reinigen, Kraft tanken. Das kleinste Heilbad Bayerns besinnt sich auf das, was die Kur einst ausgemacht hat, passt sich an die heutigen Bedürfnisse seiner Gäste an und entfaltet sich damit zu einem Kompetenzzentrum für Gesundheitsvorsorge und Prävention.

Das ALEXBAD ist der Gesundheitstreffpunkt für die gesamte Region und begrüßt jeden, der aktiv etwas für seine Gesundheit tun möchte. Sich treiben lassen und in einer Felsen-Wasser-Landschaft ins kühle Nass eintauchen. Bei einem prickelnden Champagnerbad die Kraft des Heilwassers aus der Luisenquelle spüren. Im Saunabereich wohlige Wärme fühlen und bei einer Anwendung mit Naturmoor direkt auf der Haut spüren. An modernen Trainingsgeräten Kraft für den Alltag tanken. Bei jeder Behandlung – von Physiotherapie über Massagen bis hin zu Kosmetik – einen Hauch Fichtelgebirgsflair fühlen und sich verwöhnen lassen. Das alles erwartet die Besucher im ALEXBAD.

Die Gäste aus Nah und Fern schätzen die besondere Atmosphäre, die zum Entspannen und Kraft tanken einlädt. Ruhe, schlichte Eleganz und ein edles Design zeichnen die Architektur aus. Hier wurde etwas Unverwechselbares geschaffen, das nur an diesem Ort – nur in Bad Alexandersbad – stehen kann. Die Architektur spiegelt die einmalige Landschaft des Fichtelgebirges wider: Felsenmeere, tiefgrüne Wälder und weite Horizonte. Das ALEXBAD erfreut mit warmen Farben und erfrischenden Kontrasten und ist dabei immer kompromisslos modern, innen wie außen. Ganz nach dem Motto: „Kraft tanken in Natur und Architektur".

Foto: Florian Miedl

Nach einem Jahr zog das Team im ALEXBAD nun Bilanz und feierte das bereits Erreichte mit denjenigen, die die Gesundheitserlebnisse in der neuen Gesundheitseinrichtung im Herzen des Heilbades aktiv mitgestalten. Zum einjährigen Jubiläum sagte das ALEXBAD mit zwei Geburtstagswochen „Dankeschön" und überraschte seine Gäste mit abwechslungsreichen Aktionen und Angeboten, verschiedenen Themenspecials sowie Verlosungen mit attraktiven Gewinnen.

Von kostenlosem Eintritt in Panoramabad & Sauna für jeden 11. Besucher am 29. April, dem Tag der offiziellen Einweihung, über ein kleines Maifest und ein Männersauna-Special an Vatertag bis hin zu Aktionsangeboten aus den Bereichen IGM (Individuelles Gesundheits-Management) und Trainingspark, einem exklusiven Kosmetikangebot, textilfreiem Baden im Panoramabad und einem Damensauna-Special an Muttertag – für jeden Geschmack war etwas geboten.

Das Jahr 2018 hält über den Geburtstag hinaus weitere Highlights für die Besucher des kleinsten Bayerischen Heilbades bereit. Die Baumaßnahme „Alexanderplatz" wird das historische Kurquartier von Bad Alexandersbad in neuem Glanz erstrahlen lassen und die Architektur des ALEXBAD noch besser hervorheben. Die älteste markgräfliche Kuranlage Oberfrankens wird damit zum Treffpunkt für alle Generationen, für Einheimische und Gäste. Alle Besucher dürfen gespannt sein und sich auf die weiteren Entwicklungen freuen, die die Gesundheitserlebnisse im und um das ALEXBAD herum noch einzigartiger machen.

Anja Hösl
Marketing & Produktentwicklung

Aus dem Inhalt:

Aktuelles aus dem Kinderhaus ... 2
Gerhard Reihl verabschiedet 3
Weihnachtsbaum gesucht! 3
Seniorenunion im ALEXBAD 4
Neue Rutsche in Sichersreuth 4
Straße nach Kleinwendern neu . 5
DLRG trainiert im ALEXBAD 5
ALEXBAD feiert 1. Geburtstag ... 6
50. Geburtstag Bgm. Berek 7
Projekt Wiederaufbau Badehaus . 8
Ferienprogramm 8
Start in die Waldbad-Saison 9
KGV sucht Mitstreiter 9
ILEK Gesundes Fichtelgebirge 10
EBZ feiert 60. Geburtstag 10
Ein Jahr Trainingspark 11
Die Bücherfreunde empfehlen . 11
Frühjahrstagung BHV 12/13
Bäderabteilung im ALEXBAD 14
Berichte vom IGM ..... 15 – 17
Tipps für richtiges Radtraining . 18
Sommerkurse der VHS 19
Veranstaltungshinweise 19
Umfrage des BVO 20
Baumaßnahme Alexanderplatz 20
Tier- und Pflanzenwelt 21
Quellen der Kraft im EBZ 22
Kirchenvorstandswahl 22
Landkreis-Seniorenfahrt 23
Neues aus St. Michael 23
Archedorf Kleinwendern 24

Aktuelles aus dem Kinderhaus Königin Luise

Aktivitäten der Kinder aus der Kinderkrippe, dem Kindergarten und dem Hort

Bienenprojekt

Die Kinder beschäftigen sich in diesem Jahr besonders intensiv mit dem Thema Insekten, speziell mit dem Thema Bienen. Hierzu besuchte uns Herr Trenz im Rahmen der Umweltaktionstage der Deutschen Naturparke und erzählte anschaulich über das Leben der Bienen. Die Kinder gestalteten ein großes Plakat zur Biene und zum Abschluss besuchte uns Herr Kuhn aus Kleinwendern mit Honigwaben und der Honigschleuder. Die Kinder erlebten den Ablauf, wie aus den Honigkästen der Honig in den Gläsern gewonnen wird.

Bike-Cup

In diesem Jahr nahmen zwei Mannschaften aus unserem Kinderhaus am Bike-Cup teil und wurden wieder lauthals angefeuert. Zudem gewannen sie bei der Verlosung ein Kettcar für die Einrichtung.

Hochbeet bepflanzen

Auch in diesem Jahr wurden wieder von den Vorschulkindern mit Frau Bärbel Scharf von Edeka Enders unsere Hochbeete mit den gespendeten Pflanzen neu bepflanzt.

Eltern-Kind-Kochen

Mit Begeisterung und großem Appetit nahmen an zwei Nachmittagen viele Mütter mit ihren Kindern das Angebot von Frau Grohmann an und kochten im Rahmen unseres Jolinchen-Programms gemeinsam ein leckeres Menü.

ALEXBAD-Besuch

Viel Spaß hatten die Vorschulkinder beim Besuch im ALEXBAD.

Farben- und Formenprojekt Krippe

Die Krippenkinder erarbeiteten die letzten Wochen intensiv die Formen und Farben und gestalteten hierzu Kunstbilder, hielten Farbenfrühstück, Formenturnstunden und vieles mehr.

Frühlingspicknick

Bei traumhaft schönem Wetter fand an einem Sonntag wieder unser traditionelles Frühlingspicknick statt, welches Eltern und Kinder gemeinsam mit Spiel, Spaß und leckerem Essen erlebten.

Hort Fitwoche

In der Fitwoche erlebten die Kinder ein umfangreiches Angebot an Spiel, Sport, Ernährung und Entspannung.

Hort Gefühle

Die Hortkinder beschäftigten sich intensiv mit der Welt der unterschiedlichen Gefühle, spürten diese nach und gestalteten hierzu Leinwände, auf denen diese Gefühle zum Ausdruck kommen.

Ostern

Die Ostergeschichte wurde wieder ausführlich erarbeitet und auch Frau Dalferth besuchte uns für eine religiöse Geschichte im Kinderhaus. Zudem waren die Kinder kreativ bei der Gestaltung von bunten Ostereiern.

Tanz bayerische Heilbädertagung

Zur Eröffnung der bayerischen Heilbädertagung, welche diesmal in BAB stattfand, begrüßte ein Teil der Kindergartenkinder die Gäste mit ihrem Alexbadquatschbadespaßlied.

Luisenburgschauspieler

Die Luisenburgschauspieler des Kinderstückes „Das Dschungelbuch" besuchten unser Kinderhaus und spielten einen kleinen Ausschnitt aus dem Stück.

Hort Eis essen mit Herrn Kern

Die Hortkinder wurden von ihrem Schlossnachbarn Herrn Kern zum Eis essen ins Schweizerhaus eingeladen und ließen sich hier das Eis gut schmecken.

Auch in diesem Jahr nistete sich wieder eine Kohlmeise in unseren Nistkasten ein und die Kinder konnten die Aufzucht über die Livekamera im Kinderhaus vom Nestbau bis zum Ausfliegen live beobachten.

Große Verdienste rund um die Gemeinde

Gerhard Reihl verlässt den Bauhof in den wohlverdienten Ruhestand

Im Rahmen einer kleinen Feierstunde wurde Gerhard Reihl nach über 40-jähriger Dienstzeit im gemeindlichen Baubetriebshof von seinen Kolleginnen und Kollegen der Gemeinde Bad Alexandersbad in den wohlverdienten Ruhestand verabschiedet.

Im Oktober 1976 startete Gerhard Reihl seinen beruflichen Weg in Bad Alexandersbad bei der Alexandersbad Bäderhaus GmbH. Im damals noch neuen Kurmittelhaus kümmerte er sich um die Hausmeisterei und insbesondere um die Technik für die Moor- und Heilwasseranlage. Als die Gemeinde Bad Alexandersbad im Frühjahr 1979 eine Stelle im Bauhof ausschrieb, entschied sich der Gemeinderat in seiner Sitzung vom 07.05.1979 für Gerhard Reihl. Sein Aufgabenbereich bei der Gemeinde war vom ersten Tag an vielfältig. Straßenunterhalt, Winterdienst, Pflege der Grünanlagen, Hausmeisterei, Betreuung der Wasser- und Abwasseranlagen uvm. gehörte zu seinen Aufgaben.

Im Jahr 2016 feierte Gerhard Reihl sein 40-jähriges Dienstjubiläum. Nun, im Jahr 2018, verlässt er die gemeindliche Familie in den wohlverdienten Ruhestand. Seine Verdienste in all den Jahren sind in der gesamten Gemeinde bekannt. Von seinem umfangreichen Wissen profitieren die gemeindlichen Einrichtungen bis heute Tag für Tag. Gerhard Reihl zeigte sich stets als fleißiger, selbständiger und loyaler Kollege und prägte zusammen mit Heinz Lippert über Jahrzehnte den Baubetriebshof Bad Alexandersbad.

Die Gemeinde Bad Alexandersbad sowie alle Kolleginnen und Kollegen sagen ein von Herzen kommendes Danke für über 40 Jahre Dienst bei der Gemeinde, wünscht Gerhard Reihl einen erholsamen Ruhestand und freut sich auf jeden Besuch bei der ein oder anderen Gelegenheit.

Bürgermeister Peter Berek und der Leiter der technischen Betriebe Stefan Walberer verabschiedeten Gerhard Reihl (von rechts) in den wohlverdienten Ruhestand.

Viele Kolleginnen und Kollegen bedankten sich bei Gerhard Reihl für die gute und langjährige Zusammenarbeit.

Weihnachtsbaum gesucht!

Baum aus dem Fichtelgebirge für den Spandauer Weihnachtsmarkt

Die Tourismuszentrale Fichtelgebirge organisiert seit Jahren für den Weihnachtsmarkt im Berliner Stadtteil Spandau einen Baum aus dem Fichtelgebirge. Im Gegenzug erhält die Region im gesamten vierwöchigen Zeitraum, in dem der Markt stattfindet, die Gelegenheit sich vor Ort in Berlin als Urlaubsregion zu präsentieren. Um die Herkunft des Baumes zu dokumentieren, hat der Ort, aus dem der Baum kommt, außerdem die Möglichkeit, sich einem breiten Publikum vorzustellen.

Da der bis dato für das Jahr 2018 ausgewählte Baum aus noch ungeklärten Gründen gefällt wurde, ist die Tourismuszentrale auf der Suche nach einem neuen. Benötigt wird ein Weihnachtsbaum, der gerade gewachsen und zwischen 14 und 20 Metern hoch ist. Außerdem sollte der Baum auf befestigtem Grund zugänglich sein, um ihn abtransportieren zu können. Häuser sind nicht störend, da ein Kran zum Abtransport eingesetzt wird.

Wer solch einen Baum auf seinem Grundstück stehen hat und ihn für die Bewerbung des Fichtelgebirges in Berlin zur Verfügung stellen möchte, darf sich gerne bei Ferdinand Reb von der Tourismuszentrale Fichtelgebirge unter der Telefonnummer 09272 9690 – 30 oder per E-Mail unter ferdinand.reb@tz-fichtelgebirge.de melden.

10 Jahre
Förderverein Kinderbetreuung Königin Luise e.V.

Vorankündigung:
„Save the Date"
Jubiläumsfeier
10 JAHRE Förderverein Kinderbetreuung Königin Luise e.V.
6. Oktober 2018 ab 13 Uhr
Details folgen in der nächsten Ausgabe der „Quelle"

Flohmarkt zum Lichterfest

Nach den großen Erfolgen in den letzten Jahren organisiert auch in diesem Jahr wieder der Elternbeirat des Kinderhauses den Flohmarkt zum Lichterfest. Wir freuen uns sehr über Ihre „Schätze" die sie nicht mehr benötigen. Wir bieten Bücher, Kinderspielsachen, Geschirr, Porzellan, Gläser, Dekoartikel, (Mode-)Schmuck, Körbe oder alte Funde vom Dachboden oder aus dem Keller an. (Keine Kleidung). Sammeln Sie ihre nicht mehr benötigten Gegenstände doch jetzt schon in einer Kiste und bringen Sie diese im Kinderhaus vorbei. Wenn Sie beim Transport Probleme haben, können sie sich gerne unter der Telefonnummer 09232/1839802 im Kinderhaus melden. Vielen Dank!

Senioren-Union besichtigt ALEXBAD

Die Mitglieder zeigen sich beeindruckt von der Architektur

Im April 2018 besuchte eine Gruppe der Senioren-Union Fichtelgebirge das ALEXBAD und informierte sich darüber, wie sich das Heilbad Bad Alexandersbad völlig neu erfindet. Kreisvorsitzender Heinz Brucker hatte zu dieser Veranstaltung eingeladen, um den Mitgliedern interessante Informationen über ihre Heimat zu vermitteln.

Bürgermeister Peter Berek zeigte in einem mitreißenden Vortrag zunächst die Geschichte des ältesten Heilbades in Oberfranken auf, die 1734 mit der Entdeckung der Heilquelle begann. Nach einschneidenden Veränderungen im Gesundheitswesen um die Jahrtausendwende fiel schließlich die Entscheidung, in den größten Entwicklungsprozess der Ortsgeschichte zu starten, um das einzige Mineral- und Moorheilbad im Fichtelgebirge aus eigener Kraft in die Zukunft zu führen. Unter anderem wurden historische Besonderheiten neu interpretiert. Das beste Beispiel dafür ist das ALEXBAD. Hier wurde etwas geschaffen, das nicht nur den heutigen, sondern auch den kommenden Generationen zugutekommt. Das kleinste Heilbad Bayerns schaut nach vorne und gestaltet seine Zukunft selbst.

Erster Bürgermeister Peter Berek (rechts) berichtete den Mitgliedern der Senioren-Union vom Entwicklungsprozess des Kurortes.

Im Anschluss an den Vortrag besichtigte die Gruppe das ALEXBAD. Alle waren tief beeindruckt von der außergewöhnlichen Architektur, vor allem in Panoramabad und Sauna. Kreisvorsitzender Heinz Brucker freute sich, dass in Bad Alexandersbad so viel passiert und zeigte sich dankbar, dass in der Region ein weiteres Zentrum für Gesundheitsvorsorge entstanden ist.

Senioren-Union Fichtelgebirge

Beschilderung ALEXBAD

Seit Mitte Mai 2018 sind die lang ersehnten Schilder an der B 303 angebracht. Diese weisen nun statt auf das seit Jahren nicht mehr vorhandene Bäderhaus auf das moderne ALEXBAD in Bad Alexandersbad hin.

Das ALEXBAD auf Instagram

Auf Instagram finden Sie Fotos und Videos, die das ALEXBAD in all seinen Facetten zeigen – von beeindruckenden Architekturbildern bis hin zu lustigen Schnappschüssen.

Hier geht es zu unserem Instagram-Profil:
www.instagram.com/alexbad_badalexandersbad

Neue Rutsche

Dorfgemeinschaft Sichersreuth wertet Spielplatz auf

Die Dorfgemeinschaft Sichersreuth hat an Christi Himmelfahrt eine neue Rutsche für den Spielplatz aufgestellt. Als Erster durfte Jürgen Foerster die Rutsche ausprobieren, der auch den Turm zum Spielgerät gebaut hatte. Die Kinder aus Sichersreuth waren total begeistert. „Die ist voll cool und schnell!" riefen alle. Auch Bürgermeister Peter Berek ließ es sich nicht nehmen, die Rutsche einmal zu testen. Er freute sich über das große Engagement der Dorfgemeinschaft und wünschte den Kindern viel Spaß mit dem neuen Spielgerät.

Ulrike Greim, Dorfgemeinschaft Sichersreuth

Der Artikel **„Aus dem Gemeinderat"**, den Sie sonst auf dieser Seite lesen können, wird aus redaktionellen Gründen in der nächsten Ausgabe veröffentlicht.

Ihre Quelle-Redaktion

Spezialverfahren spart enorm Geld ein

Sanierungsarbeiten der maroden Straße zwischen Bad Alexandersbad und Kleinwendern

Zehn Jahre lang haben viele Bürgerinnen und Bürger auf den Augenblick gewartet, dass die 1,5 Kilometer lange, marode Strecke von Bad Alexandersbad nach Kleinwendern saniert wird.

Mitte Mai 2018 fanden nun endlich auf der Verbindungsstraße Sanierungsarbeiten statt. Die Vorarbeit leistete der Bad Alexandersbader Bauhof. Anschließend wurde ein Spezialverfahren angewendet, das zum ersten Mal im Landkreis Wunsiedel zum Einsatz gekommen ist. Bei diesem Verfahren wird Kalt-Bitumen auf die Fahrbahn aufgetragen, der länger hält, viel preiswerter und umweltfreundlicher ist. Außerdem ist diese Methode deutlich einfacher als das heiße Asphaltieren.

Vor allem der finanzielle Aspekt ist unglaublich: der Vollausbau hätte der Gemeinde zwischen 1,2 und 1,5 Millionen Euro gekostet. Nun sind es „nur" 50.000 Euro.

Anna Piras
Marketing & Produktentwicklung

Für einige Tage war für die Sanierung der Ortsverbindungsstraße nach Kleinwendern eine Ampelschaltung eingerichtet worden.

DLRG trainiert im ALEXBAD

Ehrenamtliches Engagement sichert Schwimmausbildung für Kinder

Immer weniger Kinder können heutzutage richtig schwimmen. Deshalb hat es sich die Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG) KV-Wunsiedel e.V. zur Aufgabe gemacht, dieser Entwicklung durch ehrenamtlichen Einsatz entgegenzuwirken.

Um die Zahl der Badeunfälle zu verringern, müssen viele Nichtschwimmer zu Schwimmern ausgebildet werden. Das anhaltende Bädersterben erschwert diese Aufgabe aber zusehends. Nach der vorübergehenden Schließung des Wunsiedler Hallenbades aus Sanierungsgründen hat die Vorstandschaft der DLRG Wunsiedel deshalb intensive Gespräche mit den Verantwortlichen der Gemeinde Bad Alexandersbad geführt, um die Schwimmausbildung fortführen zu können. Mit Bürgermeister Peter Berek wurde schließlich eine entsprechende Vereinbarung getroffen, dank der die DLRG weiterhin Schwimmkurse und –trainings anbieten kann.

Die DLRG Wunsiedel freut sich auf die kommende Badesaison. Die vom Verein angebotenen Schwimmkurse finden seit Anfang Mai im ALEXBAD statt und werden gut angenommen. Sowohl am Mittwoch von 17 bis 18 Uhr (wöchentlich) als auch am Samstag von 9 bis 12 Uhr (14-tägig) trainieren Kinder im Panoramabad ihre Schwimmfähigkeiten.

Die DLRG Wunsiedel freut sich, dass sie den Schwimmbetrieb im ALEXBAD wieder aufnehmen kann und bedankt sich bei Bürgermeister Peter Berek und seinem Team für die Unterstützung.

Die Kinder der DLRG Wunsiedel hatten sichtlich Spaß bei ihrer ersten Schwimmstunde im Panoramabad im ALEXBAD.

Genusswanderung

Der Fichtelgebirgsverein Bad Alexandersbad führt auch in diesem Jahr wieder eine Genusswanderung im Gemeindegebiet durch.

Termin ist der 19.08.2018.

Bitte beachten Sie dazu den beiliegenden Flyer des FGV.

Neuigkeiten von „mein ALEXBAD e.V."

Neue Angebote im ALEXBAD für alle Mitglieder

Genau wie das ALEXBAD feierte auch der Verein „mein ALEXBAD e.V." im Mai seinen 1. Geburtstag. Diese Gelegenheit wollte die Vorstandschaft nutzen, um die Mitglieder für ihr fleißiges Engagement rund um ihre eigene Gesundheit zu belohnen. Deshalb verhandelte sie in den vergangenen Monaten mit dem ALEXBAD über neue Angebote für die Vereinsmitglieder.

Mehrfach war an die Vorstandschaft herangetragen worden, ob eine Jahreskarte für das Panoramabad oder ein „All-inclusive-Abo" für die Nutzung von Trainingspark, Panoramabad und Sauna eingeführt werden könnte. Diese Anregungen wurden mit den Verantwortlichen im ALEXBAD diskutiert und die Verhandlungen waren erfolgreich!

Ab Juli 2018 haben alle Mitglieder von „mein ALEXBAD e.V." die Möglichkeit, exklusive Abos für Panoramabad, Sauna und Trainingspark abzuschließen.

Folgende Varianten sind dabei möglich:

- Abo „12 Monate Panoramabad"
- Abo „12 Monate Panoramabad & Sauna"
- Abo „9 Monate Trainingspark, Panoramabad & Sauna"
- Abo „18 Monate Trainingspark, Panoramabad & Sauna"

Detaillierte Informationen zum Abschluss eines Abo-Vertrages, zu Preisen und den genauen Modalitäten erhalten alle interessierten Vereinsmitglieder beim Gästeservice im ALEXBAD.

Wer Mitglied im Verein werden möchte, darf sich ebenfalls gerne an den Gästeservice wenden, denn dort erhalten Sie Ihre Beitrittserklärung.

Die zwei Geburtstagswochen im ALEXBAD

Fotos von den Aktionen, Angeboten und Themenspecials

Die zwei Geburtstagswochen im ALEXBAD mit vielen Aktionen, Angeboten und Themenspecials sind vergangen wie im Flug. Das Team im ALEXBAD möchte sich an dieser Stelle bei allen Besuchern bedanken, die dieses Ereignis mit ihnen gefeiert und das einjährige Jubiläum damit zu etwas ganz Besonderem gemacht haben. Eine Wiederholung der ein oder anderen Aktion ist nicht ausgeschlossen.

Anna Piras, Marketing & Produktentwicklung

Zum Jubiläum der offiziellen Einweihung am 29. April 2017 schenkte das ALEXBAD jedem 11. Besucher in Panoramabad & Sauna eine Tageskarte. Damit konnten die Besucher an diesem Tag kostenlos in der modernen Felsen-Wasser-Landschaft entspannen. Außerdem konnten alle Besucher im ALEXBAD mit einem Glas traditionellen AlexSpritz auf den 1. Geburtstag anstoßen.

An Christi Himmelfahrt – dem Tag für alle Väter – drehte sich im Saunabereich alles um „echte Kerle" und ihre Art sich zu entspannen. Was braucht ein Mann mehr dazu als gute Freunde, einen Schluck kühles Bier sowie ein paar besondere Aufgüsse nach Männergeschmack.

Zum ersten Mal hat die Gemeinde am 1. Mai 2018 einen Maibaum aufgestellt und zwar nicht wie gewohnt im Freien, sondern in der Gläsernen Mitte – dem Verbindungsbau zwischen dem historischen Alten Kurhaus und dem modernen Anbau.

Die Gäste im ALEXBAD durften sich an diesem Tag außerdem über fesche Mitarbeiterinnen, zünftige Blasmusik, kleine Leckereien und weitere dekorative Elemente freuen.

Am Samstag, den 12. Mai 2018 konnten sich die Besucher im ALEXBAD von den Kosmetikerinnen bei einer exklusiven Kosmetikbehandlung verwöhnen lassen. Abends bot das ALEXBAD außerdem zum ersten Mal textilfreies Baden im Panoramabad an. Die Gäste erlebten ein einzigartiges Saunavergnügen und genossen nach ihrem Saunabesuch unbekleidet ein Bad.

Endlich mal nur an sich denken durften am Sonntag, den 13. Mai 2018 alle Frauen und Mütter bei einem Muttertags-Special im Saunabereich – mit den schönsten Hits aus den 80er Jahren, einem Glas Prosecco, Tipps zum Saunieren und guten Gesprächen.

Am Freitag, den 11. Mai 2018 drehte sich im ALEXBAD alles rund um die Gesundheit. An diesem Tag erhielten die Gäste die BIA-Messung zum Aktionspreis und Gutscheine für eine Einweisung im Trainingspark. Außerdem konnten Sie bei unseren IGM-GesundheitsCoaches ein kostenloses Diabetes-Screening durchführen lassen.

Bürgermeister Berek feierte 50. Geburtstag

Von allen Seiten gab es viel Lob für den engagierten Kommunalpolitiker

Eine Überraschungsfeier haben Bürgerinnen und Bürger sowie die Vereine der Gemeinde Bad Alexandersbad für ihren Bürgermeister Peter Berek organisiert, sodass der Kommune für die Feierlichkeiten keinerlei Kosten entstanden. Auch die Quelle-Redaktion möchte ihm die besten Glückwünsche für seine berufliche sowie private Zukunft überbringen und bedankt sich für die ausgezeichnete Zusammenarbeit sowie seinen unermüdlichen Einsatz für den Ort und die Region.

Hier finden Sie einige Bilder von der Geburtstagsfeier im Königin-Luise-Saal im Alten Kurhaus (ALEXBAD).

Mehr als hundert Gäste sind der Einladung gefolgt und haben gemeinsam mit dem Gemeindechef seinen Ehrentag bei Sonnenschein gefeiert. Zugleich hatte er sein zehntes Amtsjubiläum. Für die passenden Geburtstagsständchen sorgten der Posaunenchor der Evangelischen Kirchengemeinde Bad Alexandersbad und die Flötengruppe der Musikschule Tröstau/Nagel/ Bad Alexandersbad.

Die Laudatio hielt Dr. Joachim Twisselmann, Wegbegleiter und Freund Peter Bereks seit Jahren. Der stellvertretende Leiter des Evangelischen Bildungs- und Tagungszentrums Bad Alexandersbad (EBZ) rühmte die sachorientierte und überparteiliche Arbeit des Bürgermeisters im Gemeinderat.

Bundestagsvizepräsident Dr. Hans-Peter Friedrich beglückwünschte die Gemeinde Bad Alexandersbad zu ihrem Bürgermeister und zu ihrer aktiven Bürgergemeinschaft.

Landrat Dr. Karl Döhler dankte Peter Berek im Namen aller Bürgermeister für seine große Wirkung auf die interkommunale Zusammenarbeit in der Region.

Auch die Kinder des Kinderhauses Königin Luise kamen im ALEXBAD vorbei und überbrachten ihre Glückwünsche mit zahlreichen Liedern und selbstgebastelten Geschenken.

Anschließend durften sie mit einem Glas alkoholfreien AlexSpritz mit dem Bürgermeister anstoßen.

Anna Piras
Marketing & Produktentwicklung

Förderverein hält an seinem Projekt fest

Das Badehaus als zentrales Element im Heilbad soll wieder aufgebaut werden

Das letzte Badehaus im Kurpark von Bad Alexandersbad wurde 1965 abgerissen. Seitdem fehlt an der historischen Achse „Luisenquelle – Altes Kurhaus" ein zentraler Bestandteil der Kuranlagen im kleinsten Heilbad Bayerns. Der Förderverein Historisches Badehaus möchte dies ändern.

Bereits im Jahre 1741, sieben Jahre nach der Entdeckung der Heilquelle, wurde am Brunnenplatz in Bad Alexandersbad ein Gebäude errichtet. 1786 begann die Errichtung neuer Brunnenhäuser an der Luisenquelle, um den adeligen Kurgästen Trink- und Badekuren mit Heilwasser anzubieten. Das letzte Gebäude wurde 1842 im klassizistischen Baustil errichtet und 1903 noch erweitert. Im Laufe der beiden Weltkriege kam der Badebetrieb fast vollständig zum Stillstand, das Badehaus am Quellenplatz wurde als Wohnhaus und Fabrikationsgebäude genutzt und verlor damit seine kurörtliche Bedeutung. Da keine ursprüngliche Nutzung mehr vorhanden war, wurde das Gebäude im Jahr 1965 abgerissen. Seitdem fehlt ein wichtiger Bestandteil der Kuranlagen in Bad Alexandersbad, der den Beginn der historischen Achse, die bis hinauf zur Luisenburg verläuft, markieren sollte.

Im Jahr 2013 gründeten engagierte Bürgerinnen und Bürger aus Bad Alexandersbad deshalb den Verein „Förderverein Historisches Badehaus e.V. Bad Alexandersbad", um den Wiederaufbau des Badehauses am Quellenplatz aktiv zu unterstützen. Die Mitglieder haben es sich zur Aufgabe gemacht, Spenden zu generieren und Sponsoren zu gewinnen sowie einen großen Teil der Arbeiten in Eigenleistung zu erbringen, um die finanzielle Belastung für die Gemeinde zu minimieren.

Die Vertreter der anderen 46 bayerischen Kurorte, die Anfang Mai zur Frühjahrstagung des Bayerischen Heilbäderverbandes nach Bad Alexandersbad gekommen waren, zeigten sich beeindruckt von den Planungen des Vereins und den Bannern am Quellenplatz, die die Ideen der Verantwortlichen veranschaulichen.

Bereits im Jahr 2011 begannen einige Mitglieder des Vereins mit den ersten Planungen, verschafften sich einen Überblick über das Areal und holten Expertenmeinungen ein. Im Laufe der Zeit entstand eine intensive Zusammenarbeit mit dem Bezirk Karlsbad in Tschechien unter dem Titel „Gemeinsame Quellen". Beide Partner möchten ihre historischen Quellen erhalten und deren Nutzung zeitgemäß gestalten und haben sich dazu entschieden, einen Förderantrag einzureichen. Zusammen mit dem Architekturbüro Kuchenreuther und dem Geologen Dr. Walcher wurden die Grundlagen für den Wiederaufbau des Badehauses geschaffen. Dazu gehörten Vermessungen, die Untersuchung der geologischen Beschaffenheit am Quellenplatz und die Erstellung von Planskizzen.

Im Mai 2017 wurde der Bauantrag des Fördervereins Historisches Badehaus e.V. vom Gemeinderat der Gemeinde Bad Alexandersbad einstimmig befürwortet. Eine abschließende und klare Stellungnahme seitens der übergeordneten Behörden sowie der Träger öffentlicher Belange steht bisher noch aus.

Die Mitglieder des Fördervereins, die seit nunmehr sieben Jahren in unzählbaren ehrenamtlich erbrachten Stunden den Wiederaufbau aktiv unterstützen, sind somit gezwungen abzuwarten. Ihr Ziel, die Luisenquelle mit einem neuen Badehaus ganzjährig nutzbar zu machen, rückt in weite Ferne. Die Verunreinigung des Quellenplatzes aufgrund fehlender sanitärer Anlagen nimmt immer weiter zu. Die ursprüngliche Bedeutung des Badehauses für den Genuss des nachweislich gesundheitsförderlichen Heilwassers ist verloren gegangen. Ohne Unterstützung aus der Region und durch die betroffenen Behörden kann der Quellenplatz seine Aufgaben im kurörtlichen und historischen Kontext nicht wieder wahrnehmen.

Die Heilquelle steht aufgrund von Frostgefahr von Oktober bis April nicht zur Verfügung, ein Ausschank für Trink- und Wandelkuren ist nicht möglich. Dies führt nach und nach zu einem erheblichen Rückgang dieser vor allem präventiv einsetzbaren Kurform. Der Wiederaufbau des Badehauses ermöglicht eine Renaissance der Trink- und Wandelkur und damit eine unverzichtbare Ergänzung für das kurortmedizinische Gesamtkonzept von Bad Alexandersbad. Das historische Badehaus war damals elementarer Bestandteil des Kurbetriebes und sollte es heutzutage wieder sein, um die Tradition weiterleben zu lassen. Nicht zuletzt deswegen, weil viele „Baderner" emotionale Erinnerungen mit dem Gebäude verbinden. Das Badehaus war Arbeitsstätte, Treffpunkt, Ziel für Spaziergänge und Ausflüge sowie beliebtes Motiv für Hochzeits- und Familienfotos. Der für die Bürger unerwartete Abbruch löste Unverständnis und Trauer aus. Der Wunsch, den Quellenplatz irgendwann wieder mit dem Badehaus zu komplettieren, ist seither nie verschwunden. Die „Baderner" halten an ihrem Projekt fest und werden sich weiterhin unermüdlich für dessen Realisierung einsetzen.

Anja Hösl
Förderverein Historisches Badehaus

Mit zwei großformatigen Bannern und einer Infotafel wirbt der Förderverein Historisches Badehaus für den Wiederaufbau des Badehauses am Quellenplatz.

Action für die Kids

Das Ferienprogramm der VG-Gemeinden

Bald ist es wieder soweit, dann beginnen die bei den Kindern langersehnten Sommerferien. Aber für viele Eltern, die in dieser Zeit keinen Urlaub haben, stellt sich dann die Frage, was wohl der Nachwuchs alles unternehmen kann. Auch in diesem Jahr haben sich in Bad Alexandersbad Vereine und Initiativen dankenswerter Weise zusammen mit den Partnergemeinden Tröstau und Nagel etwas einfallen lassen, damit es den Kindern in den „schönsten Wochen" des Jahres nicht langweilig wird.

Das neue Ferienprogramm befindet sich in den Endplanungen und wird in Kürze in den jeweiligen Rathäusern und Bürgerbüros der VG-Gemeinden zur Abholung bereit liegen. Die Anmeldung erfolgt wie in den vergangenen Jahren über die Gemeinden.

Weitere Informationen zu den geplanten Ferienaktionen erhalten Sie im Bürgerbüro der Gemeinde Bad Alexandersbad zu den gewohnten Öffnungszeiten, unter 09232-9925-0 oder per E-Mail an info@badalexandersbad.de.

Viel versprechender Saisonstart

14. Badesaison im Waldbad unter der Betreuung des Förderkreises hat begonnen

Ein Großteil der Helfer des Förderkreises Waldbad kurz vor der offiziellen Saisoneröffnung zusammen mit dem Ersten Bürgermeister und zweiten Vorsitzenden des Förderkreises Peter Berek (2. von rechts) und erstem Vorsitzenden Richard Ponath (2. von links)

Der Förderkreis Waldbad Bad Alexandersbad ist am Himmelfahrtstag in seine 14. Badesaison gestartet. Diesmal allerdings mit einer großen Änderung. Das Ehepaar Spindler, das von 2008 bis 2017 den Waldbadkiosk betrieb, beendete im letzten Jahr seine Tätigkeit. Trotz großer Anstrengungen, u.a. mit teuren Anzeigen in der Frankenpost und im Blickpunkt, konnten keine geeigneten Nachfolger gefunden werden. So blieb dem Förderkreis nichts anderes übrig, als das Heft selbst in die Hand zu nehmen.

Dies wird jedoch nicht einfach, denn das Ehepaar Spindler hat eine große Lücke hinterlassen, die nicht leicht zu schließen ist. Zudem sind fast alle freiwilligen Helfer des Förderkreises, die sich für den Kioskbetrieb zur Verfügung stellen, noch im Arbeitsleben. Die ersten Tage verliefen jedoch recht verheißungsvoll und so ist man optimistisch, dass zumindest erst einmal in diesem Jahr die Badegäste zufrieden gestellt werden können.

Der Verkaufsraum des Kiosks wurde in den Wintermonaten mit einem neuen Anstrich, Schränken und einer neuen Profi-Kaffeemaschine modernisiert. Im Kinderbereich wurde eine neue Kinderschaukelanlage mit einer Vogelnestschaukel sowie einer Jugend- und Kleinkinderschaukel aufgestellt. Die bisherige Vogelnestschaukel und eine kleine Schaukel mussten aus verschiedenen Gründen abgebaut werden.

Die Ende März stattgefundene Jahreshauptversammlung des Förderkreises im Hotel Alexandersbad war mit 48 Teilnehmer wieder ausgezeichnet besucht.

Die offizielle Saisoneröffnung am Himmelfahrtstag verlief ausgezeichnet. Bereits am Morgen kamen zahlreiche Besucher, sodass Weißwürste mit Brezeln pünktlich um 12.00 Uhr ausverkauft waren und auch das dazugehörigen Zoigl von Fass am späten Nachmittag trotz einsetzendem Regen zur Neige ging. Ein verheißungsvoller Auftakt, der auf eine schöne und erfolgreiche Badesaison 2018 hoffen lässt. Erster Badegast war wie in den vergangenen Jahren wieder Dr. Peter Seißer, der bereits im April bei 15 Grad Wassertemperatur im Waldbad anbadete.

Richard Ponath
1. Vorsitzender
Förderkreis Waldbad e.V.

Die neue Schaukelanlage Fotos: Richard Ponath

KGV sucht Mitstreiter!

Informationsveranstaltung für alle interessierten Bürgerinnen und Bürger

Der Kur- und Gewerbeverein (KGV) ist ein Verein, dem laut Satzung ein großes Betätigungsfeld offen steht: auf einen Nenner gebracht ist es alles, was dem Kurort Bad Alexandersbad zugutekommt.

Seit seiner Gründung am 09.06.2010 hat der Verein einen Gewerbeflyer erstellt, ein Lebend-Kicker-Turnier veranstaltet sowie Bingo-Abende und Stammtische organisiert. Eine Schnee- bzw. Winterbar und eine Krimilesung waren ebenso Teil des Programms wie die regelmäßige Teilnahme mit einem Stand am Lichterfest und am Weihnachtsmarkt.

Der Verein trifft sich je nach Anlass ca. alle 6–8 Wochen, um Veranstaltungen vorzubereiten und neue Ideen zu besprechen. Aktuell sucht der Verein Unterstützung, da einige Mitglieder aufgrund beruflicher Veränderungen weniger Zeit zur Verfügung haben und so größere Projekte des KGV nicht mehr geplant werden konnten.

Wer ein wenig Zeit einbringen kann, gerne organisiert und sich für den besonderen Ort Bad Alexandersbad engagieren möchte, ist herzlich eingeladen, den Verein am 10.07.2018 um 19:00 Uhr im Gasthof Reinl in Sichersreuth kennenzulernen und Ideen auszutauschen. Egal, ob alt oder jung, Neubürger oder „Alteingesessener" – der Verein freut sich über jedes Engagement!

Das KGV-Team

Die Vorstände:

Steffen Popp, Jochen Scharf, Astrid Gerboth

Die Beiräte:

Helmut Foerster, Nina Ledermüller, Christina Popp, Ralf Rojahn, Sigurd Strobel

Das „Gesunde Fichtelgebirge“ nimmt Formen an

Abschlussveranstaltung für das Integrierte Ländliche Entwicklungskonzept

Bad Alexandersbad, Weißenstadt, Bad Berneck und Bischofsgrün vertiefen ihre Zusammenarbeit. Die Ideen für die Umsetzung der im Integrierten Ländlichen Entwicklungskonzept (ILEK) entwickelten Maßnahmen sind vielfältig.

Die Kooperation der vier hochprädikatisierten Orte des Fichtelgebirges nimmt Formen an. Im Hotel „Lindenmühle“ in Bad Berneck fand im April 2018 die Abschlussveranstaltung für das ILEK „Gesundes Fichtelgebirge“ statt.

Als Partner hatten die vier Gemeinden das Planungsbüro Futour aus München und Köln ins Boot geholt. Die Inhalte des Konzepts, das im Laufe der vergangenen 2 Jahre gemeinsam mit Vertretern aus den vier Orten erstellt wurde, stellten die beiden Futour-Berater Dr. Heike Glatzel und Dr. Peter Zimmer vor. Demnach hat man sich auf die Zusammenarbeit in vier Handlungsfeldern geeinigt. Neben dem Gesundheitstourismus spielen auch die Themen Mobilität, Innenentwicklung und Kreativwirtschaft sowie Daseinsvorsorge eine wichtige Rolle.

Fachleute und örtliche Akteure haben gemeinsam das Konzept „Gesundes Fichtelgebirge“ entwickelt (von links): Regionalmanager Ronald Ledermüller, Tourismuszentrale-Geschäftsführer Ferdinand Reb, Jürgen Zinnert, Bürgermeister von Bad Berneck, Dr. Peter Zimmer von Futour, Jennifer Knipping vom Amt für ländliche Entwicklung, Stephan Unglaub, Bürgermeister von Bischofsgrün, Dr. Heikel Glatzel von Futour, Sabine Gollner von der Kreativagentur „It’s About Time“, Peter Berek, Bürgermeister von Bad Alexandersbad, und Frank Dreyer, Bürgermeister von Weißenstadt. Foto: Harald Judas

Der spürbare Aufwind in der Tourismusbranche soll für verschiedene Projekte genutzt werden, wobei jeder Ort dabei seine individuellen Schwerpunkte setzt. In Bad Alexandersbad setzt man z.B. auf das Heilwasser der Luisenquelle als Ursprung des Heilbades, das im Bereich Gesundheitsvorsorge vielfältige Anwendung findet und mit den modernen Angeboten im ALEXBAD hervorragend kombiniert werden kann.

Alle vier Orte möchten gemeinsam eine Qualitätsstrategie einschlagen. Im Bereich der Mobilität sollen die vier Orte mit einem Bäderbus verbunden werden. Die Orte sollen die Zertifizierung als „nachhaltiges Reiseziel“ erhalten. Bei einem Atmosphäre-Check soll die Attraktivität der Orte unter die Lupe genommen und gleichzeitig Empfehlungen für ein höheres Maß an Barrierefreiheit getroffen werden. Und dies ist nur ein Auszug der möglichen Projekte, die im Rahmen der Arbeitsgruppen konzipiert wurden.

Als ersten wichtigen Schritt nach Abschluss des ILEK sehen die vier Bürgermeister – Peter Berek (Bad Alexandersbad), Frank Dreyer (Weißenstadt), Jürgen Zinnert (Bad Berneck) und Stephan Unglaub (Bischofsgrün) – die Gründung eines Vereins, der das rechtliche Konstrukt für die Organisation der Zusammenarbeit sein wird. Dessen Satzung soll sich an der ILE-Fränkisches Markgrafen- und Bischofsland orientieren. Nach der Gründung des Vereins möchten die Kommunen eine hauptamtliche Kraft einstellen, die sich um die Umsetzung der in den verschiedenen Arbeitsgruppen entstandenen Projekte kümmert.

Die Kooperationspartner blicken zuversichtlich in die Zukunft und werden dem sogenannten „Umsetzungsmanager“ alle mögliche Unterstützung bieten, um das „Gesunde Fichtelgebirge“ in der Region und in der Tourismusbranche zu etablieren.

Text basierend auf Bericht von Harald Judas, Frankenpost/Sechsämterbote Wunsiedel, 10.04.2018

EBZ feiert Jubiläum

Das Evangelische Bildungs- und Tagungszentrum wird 60 Jahre alt

Am 8. Juli 2018 feiert das Evangelische Bildungs- und Tagungszentrum Jubiläum mit einem Fest im und um das EBZ Bad Alexandersbad. Sie alle sind herzlich eingeladen mitzufeiern!

Es soll ein Fest für das Haus werden, ein Fest für die Menschen, die ihm verbunden sind und ein Fest für den Ort, der dem EBZ seit 60 Jahren Heimat ist: Bad Alexandersbad. Die Verantwortlichen im EBZ freuen sich, dass Oberkirchenrat Detlev Bierbaum, als zuständiger Oberkirchenrat in München die Festpredigt halten und Frau Regionalbischöfin Dr. Dorothea Greiner den Tag mit einem Reisesegen beschließen wird. Dazwischen wird sich ein munteres Programm ausspannen, das die Bildungsarbeit auf pfiffige Weise präsentiert und zum Gespräch anregen soll.

Das Evangelische Bildungs- und Tagungszentrum in Bad Alexandersbad feiert 60. Geburtstag. Foto: EBZ

Seien Sie freudig gespannt auf das, was sich das Team im EBZ einfallen lässt und feiern Sie mit uns am 8. Juli 2018 ab 10:00 Uhr im EBZ Bad Alexandersbad. Im Rahmen eines Tages der offenen Tür möchte das EBZ auch den Bürgern von Bad Alexandersbad die Möglichkeit geben, die Räumlichkeiten zu besichtigen und sich ein Bild vom umfangreichen Portfolio des Evangelischen Bildungs- und Tagungszentrums zu machen.

Das gesamte Team des EBZ freut sich auf Sie!

Pfarrer Andreas Beneker
Leiter des EBZ

Wohlfühlen und gerne herkommen!

Der Trainingspark im ALEXBAD ist seit einem Jahr eine beliebte Anlaufstelle für viele Besucher

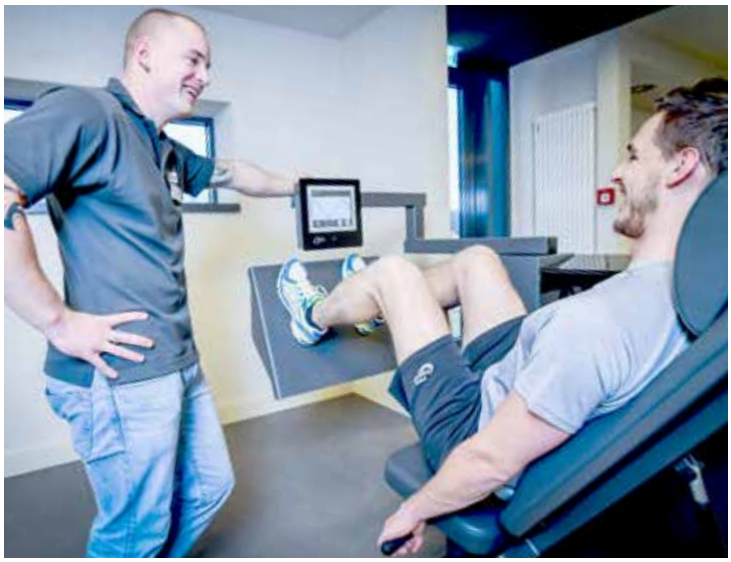
Neben einem Maibaum in der Gläsernen Mitte im ALEXBAD standen auch Verlosungen, u. a. eines hochwertigen Cube-Mountainbikes, auf dem Programm der zwei Geburtstagswochen. Doch nicht nur Panoramabad und Sauna waren Geburtstagskinder, auch der Trainingspark hatte ganz unbemerkt sein Jubiläum.

Und hier ist sehr viel passiert im ersten Jahr! Hier im Trainingspark, wo regelmäßige Besuche mehr oder weniger Pflicht sind, um seine eigenen Ziele zu erreichen, wurde genauso wie in anderen Bereichen des ALEXBAD bei Null gestartet. Umso glücklicher sind die beiden Trainer Claudia Lehmann und Carsten Buchta, dass sich hier in so kurzer Zeit eine echte Trainingsgemeinschaft gebildet hat. Beide erfahrene und top ausgebildete Trainer, haben aus einem Bereich, der vorher gar nicht existierte, eine gute Anlaufstelle für die Freizeitgestaltung vieler Menschen aus der Region geschaffen. Und das kann man auch durchaus humorvoll nehmen: Als Personal weiß man inzwischen teilweise schon genau, wer um wie viel Uhr im Trainingspark auftaucht und wie die Stimmung ist.

Da ist beispielsweise der ältere Herr, der zweimal die Woche vormittags immer exakt um 9 Uhr kommt, mit seinem trockenen Humor sowie seiner angenehm einnehmenden Art bei allen anderen Trainierenden schon bekannt ist und auch mal im Krankheitsfall vermisst wird: „Heut ist es aber ruhig hier! Wo ist denn Herr...!"

Oder die Nachbarn bzw. Bekannten aus Bad Alexandersbad, die auch gerne mal einen lebhaften Austausch von Informationen pflegen, bei dem abends dann der ganze Trainingspark mit eingespannt wird.

Eine vierköpfige Familie – zuerst kamen die Eltern als Paar zum Trainieren, nach und nach haben auch Tochter und Sohn im ALEXBAD ihren idealen Trainingsort gefunden. Wenn die Familie mit dem Training beginnt, bricht fast schon ein (liebevoller) Streit aus, wer mit welchem Gerät beginnen darf oder zu beginnen hat – je nach Ansichtsweise.



Trainer Carsten Buchta (links) freut sich, dass sich in so kurzer Zeit eine echte Gemeinschaft im Trainingspark des ALEXBAD gebildet hat.
Foto: Florian Miedl

Und auch wenn man doch hin und wieder mit dem Trainingsgewicht am Bauchtrainer zu kämpfen hat oder die ungeliebten Fahrradeinheiten anstehen, stellt man nach regelmäßigen Besuchen fest, dass die Schulter nicht mehr so weh tut, der eigene Körper straffer und fester wird, die Rückenschmerzen verschwunden sind, die Knieprobleme so gering wie seit Jahren nicht mehr sind und es einem einfach viel, viel besser geht!

Nun plant der Trainingspark eine Erweiterung seines Angebotes: Fern von den software-gestützten Geräten, soll der Trainierende auch freie und körpereigene Übungen in einem separaten Bereich in seine Trainingsroutine einbauen können. Dabei ist sowohl ein Hanteltraining mit Kurz- bzw. Langhanteln gemeint sowie die Möglichkeit eines Dehn- und Faszientrainings.

So startet der Trainingspark motiviert in ein zweites Jahr, lässt sich von gelegentlichen Problemchen nicht aus der Bahn werfen und verfolgt weiter das Ziel, die Voraussetzungen zu schaffen für das, was alle hier gerne wollen: sich wohlfühlen, gerne herkommen und sein eigenes individuelles Training erfüllen.

Carsten Buchta
Leitung Trainingspark

Bücherfreunde stellen vor:

„Gruppenbild mit Dame"

Ein Buch von Heinrich Böll

Der Schriftsteller und auch Übersetzer aus dem Englischen, lebte von 1917 – 1985. 1972 erhielt er den Nobelpreis für Literatur. Seine Werke waren in der zweiten Hälfte des zwanzigsten Jahrhunderts sehr bekannt und gehörten in den Oberschulen zur Pflichtlektüre.

Wir haben uns gefragt, ob er auch heute noch lesbar und empfehlenswert ist, und hatten rege Diskussionen und unterschiedliche Meinungen. *"Ich habe zu viel erwartet"*, erklärte z.B. Kristine Schwedt. *"H. Böll war auch nur ein Mann seiner Zeit. Um sich ein Bild von der miefigen Gesellschaft der 40er bis 70er Jahre zu machen, würde sie heute keinem jungen Menschen das Buch empfehlen. Vielleicht sollte man es eher mit anderen Romanen und Erzählungen von Heinrich Böll versuchen."*

Ganz anders Elisabeth Sack-Kastl: *"Das Gruppenbild mit Dame" habe ich sehr gern gelesen. Meine letzte Böll-Lektüre liegt Jahrzehnte zurück, und als ich das Buch aufschlug, war es, wie wenn man eine Musik aus der Jugend hört: vielleicht nicht die beste Stimme, die je sang, aber doch bringt es eine Saite in dir zum Klingen... Ich hätte nicht gedacht, dass Böll als Chronist seiner Zeit heute gar nicht so gut lesbar ist, und war dann erstaunt, wie frisch der Text daherkommt. Die vermeintlich neutrale Erzählform des ständig eingeschobenen „Verf." (Verfassers) finde ich geradezu drollig. Die Toleranz gegenüber allem Menschlichen und die Respektlosigkeit gegenüber Behörden, Hierarchien und Moralvorstellungen haben mich erfreut."*

Sie sehen, man kann "Gruppenbild mit Dame" nicht uneingeschränkt empfehlen. Versuchen Sie es selbst. Über eine kurze Rückmeldung würden wir uns sehr freuen.

Christl Wilschek
Literaturgesprächskreis
Bad Alexandersbad
Tel.: 09232-6935

Hervorragend besuchte Frühjahrstagung

Über 100 Teilnehmer aus allen bayerischen Kurorten im kleinsten Heilbad Bayerns

Am 7. und 8. Mai 2018 trafen sich über 100 Vertreter aus den 47 bayerischen Kurorten und Heilbädern zur Frühjahrstagung des Bayerischen Heilbäderverbandes in Bad Alexandersbad. Der große Konferenzsaal im HelfRecht Unternehmerzentrum bot einen angemessenen Rahmen für diese jährlich stattfindende Veranstaltung. Die Besucher zeigten sich beeindruckt von den Räumlichkeiten und der Herzlichkeit der Gastgeber. Die Gemeinde Bad Alexandersbad möchte sich an dieser Stelle noch einmal herzlich bei Herrn Volkmar Helfrecht und seinem Team für die Gastfreundschaft und die gute Zusammenarbeit im Rahmen der Veranstaltung bedanken.

Zu Beginn der Tagung überraschten die Kinder des Kinderhauses Königin Luise die Besucher mit ihrem selbst gestalteten „ALEXBAD-Tanz“. Alle Zuschauer erfreuten sich sichtlich an der Fröhlichkeit der kleinen Akteure.

Die Hauptverantwortlichen der Veranstaltung (von links): Rudolf Weinberger (Kurdirektor in Bad Füssing), Peter Berek (1. Bürgermeister der Gemeinde Bad Alexandersbad), Dr. Hans-Peter Friedrich, MdB (Vizepräsident des Deutschen Bundestages) und Klaus Holetschek (Vorsitzender des Bayerischen Heilbäderverbandes).

In einer Diskussionsrunde, moderiert von Heiner Gremer vom Bayerischen Rundfunk (Bildmitte) widmeten sich Dr. Hans-Peter Friedrich, MdB (Vizepräsident des Deutschen Bundestages) und Klaus Holetschek (Vorsitzender des Bayerischen Heilbäderverbandes) dem Thema „Heilbäder und Kurorte als Chance für den ländlichen Raum“.
Der Bayerische Heilbäderverband sieht den Gesundheitstourismus als große Zukunftschance für den ländlichen Raum. „Gerade in strukturschwachen Gebieten schaffen Investitionen in den Tourismus sichere Arbeitsplätze.“ sagte Holetschek. Und Dr. Hans-Peter Friedrich ist überzeugt davon, dass „die Investitionen in Heilbäder und Kurorte sich für den Investitions- und Wirtschaftsstandort Bayern langfristig auszahlen“ werden.

Im Anschluss an die Diskussionsrunde erwartete die Teilnehmer der Frühjahrstagung ein Vortrag von Frank Hütten, Rechtsanwalt bei Noll & Hütten Rechtsanwälte. Dieser widmete sich dem Thema „Die Änderungen im Kur- und Heilbädertourismus durch das neue Reiserecht ab 01.07.2018“, das alle Kurorte und Heilbäder in unterschiedlichem Umfang betrifft.

Der zweite Vortrag an diesem Tag behandelte das Thema „Das neue Datenschutzrecht ab Mai 2018“, das bereits alle Kurorte und Heilbäder seit 25. Mai 2018 umsetzen müssen. Dieses Thema wurde in einem Vortrag von Oleg Livschits, Grundsatzabteilung Recht, vbw – Vereinigung der Bayerischen Wirtschaft e.V., umfassend behandelt.

des Bayerischen Heilbäderverbandes

BHV sieht Gesundheitstourismus als große Zukunftschance für den ländlichen Raum

Neben all den interessanten Themen sorgte das Team der Gemeinde Bad Alexandersbad für eine gesunde Pausengestaltung. Der Fachbereich Hauswirtschaft zauberte u. a. eine Brainfood Bar mit frischem Obst, verschiedenen Nüssen und Gemüsechips. Zudem sorgte Fitnesstrainer Carsten Buchta aus dem ALEXBAD mit einer Bewegungseinheit für neuen Schwung, um sich an den bevorstehenden Diskussionen mit neuer Energie zu beteiligen.

Die Abendveranstaltung fand unter musikalischer Untermalung im Haus des Gastes statt. Unter den Gästen waren Martin Schöffel (MdL), Klaus Holetschek (Vorsitzender des Bayerischen Heilbäderverbandes) und Peter Berek (1. Bürgermeister der Gemeinde Bad Alexandersbad). Ein herzliches Dankeschön gilt dem Förderverein Historisches Badehaus, der sich um den Ausschank der Getränke kümmerte. Das Catering übernahm das Ehepaar Locker vom Berggasthof Waldlust, deren Buffet von den Gästen durchgehend gelobt wurde. Im Anschluss an das gemeinsame Abendessen hatten alle Interessierten die Möglichkeit, das Kurquartier von Bad Alexandersbad zu erkunden. Axel Rauh, Archivar der Gemeinde Bad Alexandersbad, führte eine Gruppe über die Schlossterrassen und das Markgräfliche Schloss hinunter in den Kurpark und zum Quellenplatz. Alle Beteiligten zeigten sich beeindruckt von den historischen Bauwerken und den Naturschönheiten. Der ein oder andere plante bereits seinen nächsten Aufenthalt in Bad Alexandersbad, um noch mehr vom kleinsten Heilbad Bayerns zu entdecken.

Auch der langjährige Geschäftsführer der BAYERN TOURISMUS Marketing GmbH (by.TM), Jens Huwald, ließ es sich nicht nehmen, im kleinsten Heilbad Bayerns vorbeizuschauen. Nach 12 Jahren bei der bayerischen Landesmarketing-Organisation widmet er sich seit März 2018 neuen beruflichen Herausforderungen. Klaus Holetschek (Vorsitzender des Bayerischen Heilbäderverbandes) bedankte sich bei ihm für die angenehme und erfolgreiche Zusammenarbeit.

Zum Abschluss der 2-tägigen Versammlung der Bayerischen Heilbäder und Kurorte bedankte sich Klaus Holetschek bei Bürgermeister Peter Berek für die Gastfreundschaft und das kollegiale Miteinander in der Vorstandschaft des Heilbäderverbandes. Er zeigte sich beeindruckt von der Herzlichkeit, die die Bürgerinnen und Bürger von Bad Alexandersbad versprühten.
Der Ort stehe zwar immer noch vor großen Herausforderungen, Holetschek zeigte sich jedoch überzeugt davon, dass der Zusammenhalt in der Bürgerschaft das kleinste bayerische Heilbad zum Erfolg führen wird.

ALEXBAD lockt auch Berliner

Heilwasser- und Mooranwendungen in neuen Räumen

Ende April 2018 hat die neue Bäderabteilung im ALEXBAD in Bad Alexandersbad ihre Pforten geöffnet. Seitdem finden alle Behandlungen aus dem Bereich „Bäder und Packungen" im Erdgeschoss des Neubaus statt. Dazu gehören auch die Anwendungen mit den ortsgebundenen Heilmitteln: Dem besonderen Heilwasser der Luisenquelle und dem hiesigen Moor. Der erste Gast, den Sandra Lima vom ALEXBAD-Team in den neuen Räumlichkeiten begrüßen durfte, war Sieglinde Sonntag aus Berlin. Sie ist seit 30 Jahren regelmäßig zu Gast in Bad Alexandersbad, immer mit ihrem Ehemann. Dieser war als Bauingenieur an der Planung des ehemaligen Kur- und Sporthotels beteiligt. Sieglinde Sonntag (links) freute sich über das Geschenk, das Sandra Lima ihr überreichte, und entspannte im Anschluss bei einer Moorpackung.

Anja Hösl
Marketing & Produktentwicklung

Ein Bad im prickelnden Heilwasser der Luisenquelle mit natürlicher Kohlensäure wirkt belebend.

Das Naturmoor in Bad Alexandersbad erwartet Sie mit wohliger Wärme, die u. a. Ihre Muskulatur entspannt.

Im Ruheraum „Fuchsbau" begeben Sie sich gedanklich in das Unterholz des Fichtelgebirges. Hier können Sie ohne Ablenkung nach Ihrer Anwendung entspannen.

Messestand in Mitterteich

Teilnahme an der FitWell 2018

Am 28. und 29. April 2018 war das ALEXBAD auf der Messe „FitWell" mit einem Informationsstand und Aktionsangeboten vertreten. Fitnesstrainer Carsten Buchta beantwortete den interessierten Besuchern an beiden Tagen alle Fragen rund um die Angebote im Trainingsbereich – angefangen beim Gesundheitstraining an den hochmodernen Geräten der Firma Schnell, über das vielfältige Angebot an Aktivkursen im Sommer bis hin zu den fast täglich stattfindenden Reha-Sport-Kursen.

Tag der offenen Tür

Informationen rund um die Unfallchirurgie

Am Samstag, den 28.04.2018 fand im Klinikum Fichtelgebirge in Marktredwitz ein Tag der offenen Tür der Unfallchirurgie statt. Dort stellten Sabine Schelter, Leiterin des Fachbereichs IGM, und Sandra Saupe-Jahreis, Leiterin der Physiotherapie-Abteilung, alle Angebote im ALEXBAD vor. Beiden informierten die Besucher am Stand neben der ambulanten Badekur über das vielfältige Angebot der Physiotherapie und des Fachbereichs IGM sowie über das aktuelle Kursprogramm rund um das Thema Gesundheit.
Das Interesse der Besucher an den Angeboten im ALEXBAD war sehr groß. Laut Klinikum Fichtelgebirge wurden am Tag der offenen Tür über 800 Besucher gezählt.

IGM-Workshop für KiGa-Team Schirnding

Theorie & Praxis für mehr psychische Widerstandskraft im Alltag

Am 20. und 21. April 2018 gestalteten die beiden IGM-Gesundheits-Coaches Elke Seidel und Claudia Karl zwei Workshop-Tage im Kindergarten Fuchsbau in Schirnding.

Bewegt und erfrischt startete das Team mit Entspannungsübungen, die auch jederzeit in den Alltag integriert werden können. Jeden Tag legen wir viele Schritte zurück, ohne dabei bewusst zu gehen. Barfuß auf der Wiese hat die Gruppe eine Gehmeditation kennengelernt. Für die Bewegung im Alltag wurden einige Lockerungs- und Koordinationsübungen gezeigt und dann ging es zum Kneippen in den Bach.

Auf Wunsch der Kindergartenleiterin Katrin Chrunsc wurde als erstes Thema „Gestärkt durch den Alltag – Meine Stärken stärken mit dem Salutogenese-Modell", für das Team ausgewählt. Mit großem Engagement und Interesse erarbeiteten die zwölf Teilnehmerinnen folgende Fragen: Was heißt es eigentlich, gesund zu sein und was muss man tun, um es auch zu bleiben? Mit welchen Belastungen und schwierigen Aufgaben wird man im Alltag konfrontiert? Wie kann man Kraft und Energie schöpfen und sich trotz Belastungen gesund fühlen?

Als zweites Thema stand am Samstag „Resilienz – die Strategie der Stehaufmännchen" auf dem Programm, das Claudia Karl mit der Gruppe und mit folgenden Fragen bearbeitete. Was verbirgt sich hinter dem Begriff der Resilienz? Warum meistern manche Menschen Lebenskrisen und schwierige Anforderungen leichter als andere? Was verbirgt sich hinter den sieben Schlüsseln der Resilienz? In einem persönlichen Resilienz-Check konnten die Teilnehmerinnen herausfinden, über wie viel psychische Widerstandskarft sie verfügen.

Bei angenehmen Temperaturen und als Ausklang der beiden Seminare entspannte die Gruppe im Garten bei einer Fantasiereise, bei Übungen zur Progressiven Muskelentspannung, bei einer Atementspannung und bei einer wohltuenden Klangschalenmeditation.

Das Team des Kindergartens Fuchsbau aus Schirnding.

Haben Sie Lust in die Welt der Resilienz einzutauchen?

Gehen Sie mit uns im IGM-Resilienz-Workshop auf die Suche, wie Sie Ihren Alltag leichter überstehen, emotional stabiler werden und leistungsfähig bleiben.

Der Workshop findet am Dienstag, den 10. Juli 2018 von 18.30 bis 20.30 Uhr im ALEXBAD, Seminarraum 1. OG, statt. Die Teilnahmegebühr beträgt 30,00 €.

Information und Buchung beim IGM-Team unter igm@badalexandersbad.de oder 09232 9925 – 20.

Frauenunion Schwarzenbach besucht das ALEXBAD

Informationsabend mit IGM-GesundheitsCoach Elke Seidel

Am 2. Mai besuchte eine Gruppe der Frauenunion Schwarzenbach das ALEXBAD, um sich über die neue Gesundheitseinrichtung im Herzen des Kurortes sowie über das Individuelle Gesundheits-Management (IGM) zu informieren.

„Kraft tanken im ALEXBAD" – unter diesem Motto stand der Besuch der Schwarzenbacher Frauenunion am 2. Mai in Bad Alexandersbad. Nach einem herzlichen Empfang durch IGM-GesundheitsCoach Elke Seidel in der Gläsernen Mitte wurde die Gruppe in den Sitzungssaal im historischen Gebäudeteil geführt, wo kleine Snacks sowie ein Glas „AlexSpritz" (Heilwasser mit Johannisbeerwein oder –saft) auf die Gäste warteten. Der Erste Bürgermeister der Gemeinde, Peter Berek, zeigte die Entwicklungen im ALEXBAD seit der Eröffnung im Mai 2017 auf. Im Anschluss daran stellte GesundheitsCoach Elke Seidel das „Individuelle Gesundheits-Management" (IGM) vor. Ein Lebensstilprogramm, das sich mit modernen und ganzheitlichen Maßnahmen zur nachhaltigen Gesundheitsvorsorge mit den Schwerpunktthemen Ernährung, Bewegung und mentale Stärke befasst. Diese Maßnahmen können sowohl von Privatpersonen als auch von Firmen für ihre Mitarbeiter gebucht werden. Die Damen lauschten gespannt den Ausführungen und alle auftretenden Fragen wurden fachkompetent beantwortet. Die Kreisvorsitzende der Frauenunion, Gitti Baumann, bedankte sich herzlich mit einem kleinen Blumenstrauß bei Elke Seidel für die Einladung. Danach stand ein Rundgang durch die neue Bäderlandschaft an. Alle waren begeistert von den schlicht aber stilvoll gestalteten Räumen. Einige Damen nutzten die Gelegenheit, das ALEXBAD gleich auszuprobieren und blieben noch für eine „Auszeit" im Bad. Am Ende waren sich alle einig, dass dieses kleine aber feine Bad wirklich gelungen und einen Besuch wert ist.

Elke Seidel
IGM-GesundheitsCoach

Die Gruppe der Frauenunion Schwarzenbach besichtigte mit IGM-GesundheitsCoach Elke Seidel das Panoramabad im ALEXBAD.

Unternehmerabend im ALEXBAD

VBG und der Kurort Bad Alexandersbad arbeiten beim Thema Arbeitsschutz zusammen

Am 16. April trafen sich die Geschäftsführer verschiedener Firmen aus der Region auf Einladung der Verwaltungs-Berufsgenossenschaft (VBG) zu einem Unternehmerabend im ALEXBAD in Bad Alexandersbad, um über die Themen Arbeitsschutz und Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen zu diskutieren. Eine Kooperation zwischen der VBG und dem Kurort macht dies möglich.

Zahlreiche regionale Unternehmen waren der Einladung der VBG nach Bad Alexandersbad gefolgt und informierten sich über das Thema Arbeitsschutz.

Die Verwaltungs-Berufsgenossenschaft (VBG) ist eine gesetzliche Unfallversicherung und versichert bundesweit über eine Million Unternehmen aus mehr als 100 Branchen – vom Architekturbüro bis zum Zeitarbeitsunternehmen. Der Auftrag der VGB teilt sich in zwei Kernaufgaben: die Prävention von Arbeitsunfällen und Berufskrankheiten sowie das schnelle und kompetente Handeln im Schadensfall. Rund 480.000 Unfälle oder Berufskrankheiten registriert die VBG pro Jahr und betreut die Versicherten, mit dem Ziel, dass die Teilhabe am Arbeitsleben und am Leben in der Gemeinschaft wieder möglich ist.

Der VBG ist es wichtig, angesichts neuer Formen der Arbeit und rasanter Veränderungen ganzer Wirtschaftszweige die Unternehmer mit ihrem modernen Angebot für den Arbeits- und Gesundheitsschutz zu erreichen. Die fünf Kurorte Bad Alexandersbad, Bad Kötzting, Bad Tölz, Bad Wörishofen und Treuchtlingen, die sich im Rahmen von IGM-Campus („Individuelles Gesundheits-Management") zusammengeschlossen haben, sind dafür die geeigneten Kooperationspartner. Diese Kurorte sind für die Unternehmen in ihrer Region kompetente Ansprechpartner für Gesundheitskompetenz und betriebliche Gesundheitsförderung. Vervollständigt wird diese Kooperation durch die Technische Hochschule Deggendorf, die für den Transfer von praxisbezogenen wissenschaftlichen Erkenntnissen in die Unternehmen steht. Ein Zusammenschluss dieser Art ist derzeit einzigartig in Deutschland. Ziel der Zusammenarbeit ist die zeitgemäße Prävention in den Unternehmen. Das Netzwerk bietet einen systematischen Prozess mit Analyse auf wissenschaftlicher Grundlage, welcher parallel von einem Kostenträger und mit Ansprechpartnern vor Ort unterstützt wird.

Zur Auftaktveranstaltung mit dem Thema „Ein neuer Weg zum erfolgreichen Arbeits- und Gesundheitsschutz" hatte die VGB alle ihre versicherten Betriebe – Kleinst- und Kleinbetriebe im Umkreis von 50 km um Bad Alexandersbad herum – eingeladen. Ähnliche Veranstaltungen finden auch in den weiteren vier Kurorten mit regionalen Unternehmen statt.

Knapp 30 Interessierte waren der Einladung nach Bad Alexandersbad in den Festsaal Königin Luise im ALEXBAD gefolgt und konnten sich in der zweistündigen Veranstaltung ein Bild von der Kooperation der Verwaltungs-Berufsgenossenschaft (VBG) mit dem Kurort sowie den gemeinsamen Angeboten im Bereich Betriebliches Gesundheitsmanagement machen. Außerdem zeigten die beiden Partner die Chancen für Unternehmen durch einen systematischen Arbeits- und Gesundheitsschutz auf.

Der Erste Bürgermeister Peter Berek begrüßte zu Beginn der Veranstaltung die Besucher und stellte den PräventionsKurort Bad Alexandersbad sowie die neuen Herausforderungen und Aufgabengebiete einer Kommune im 21. Jahrhundert vor.

Im Anschluss verdeutlichte die VBG ihre Rolle als moderner Dienstleister, der seine Mitgliedsbetriebe unterstützt, Gesundheit und Sicherheit bei der Arbeit systematisch im Unternehmen zu verankern. Denn Gesundheitskompetenz im Unternehmen stärkt die Beschäftigten und erhöht die Produktivität.

Elke Seidel, Systemische Prozessberaterin im BGM, vom IGM-Team im ALEXBAD stellte die Rolle und Kompetenz von Bad Alexandersbad als regionaler Ansprechpartner heraus und erläuterte die Angebote der Gemeinde im Bereich Betriebliches Gesundheitsmanagement, insbesondere die Durchführung der Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen.

Zum Abschluss verdeutlichten die beiden Kooperationspartner den Mehrwert durch die Kooperation der VBG und dem Kurort Bad Alexandersbad für die Unternehmen. Mit speziell ausgebildeten Prozessberatern können regionale Standorte dauerhaft und nachhaltig unterstützt werden. Gesunde Mitarbeiter in den Unternehmen stehen gleichermaßen für gesunde Unternehmen in der Region. Mit den Ansprechpartnern vor Ort sind kleinst-, klein- und mittelständische Unternehmen besser erreichbar.

Unternehmen, die Interesse an einer weiterführenden Beratung zu den Angeboten im Bereich Betriebliches Gesundheitsmanagement und zur Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen haben, können sich jederzeit telefonisch unter 09232 / 9925 – 20 oder per E-Mail unter igm@badalexandersbad.de an das IGM-Team im ALEXBAD wenden.

Sabine Schelter
Leitung IGM

Achtsamkeits-Workshop

In unserem zweistündigen Workshop am 8. Mai 2018 sind vier Teilnehmer in die Welt der Achtsamkeit eingetaucht. Mit der Frage „Achtsamkeit – ein neuer Trend oder ein Schlüssel für mehr Lebensqualität?" stieg IGM-GesundheitsCoach Elke Seidel, die den Workshop leitete, in das Thema ein und erarbeitete dieses während der folgenden zwei Stunden zusammen mit der Gruppe.

Achtsamkeit ist ein Zustand, in dem wir unsere Gedanken vollkommen auf das Hier und Jetzt konzentrieren, im Hier und Jetzt leben und uns nicht permanent mit anderen Dingen beschäftigen. Im praktischen Teil lernten die interessierten Zuhörer verschiedene Achtsamkeitsübungen, die sie regelmäßig in den Alltag integrieren können, kennen.

Übungen wie eine Gehmeditation, ein Body Scan als kleine Körperreise, bei dem der Körper von Kopf bis Fuß „abgetastet" wird, sowie die etwas andere Art, Schokolade zu genießen, standen auf dem Programm. Interessiert und inspiriert von diesem Abend möchte die Gruppe gerne einen weiterführenden IGM-Achtsamkeits-Workshop im ALEXBAD in Bad Alexandersbad besuchen.

AGI Hochfranken zu Gast im ALEXBAD

Informationsabend des IGM und der AGI zum Thema „Psychische Gefährdungsbeurteilung“

Am 10. April veranstaltete der Fachbereich IGM (Individuelles Gesundheits-Management) der Gemeinde Bad Alexandersbad in Kooperation mit der Arbeitsgemeinschaft der Industrie Hochfranken (AGI Hochfranken) einen Informationsabend zum Thema „Psychische Gefährdungsbeurteilung“ im ALEXBAD.

„Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen – Pflicht oder Chance für Ihr Unternehmen.“ Zu diesem Thema referierten IGM-GesundheitsCoach und Systemische Prozessberaterin im Betrieblichen Gesundheits-Management (BGM) Elke Seidel und Peter Schreyer, Werksleitung bei RHI Magnesita, Marktredwitz bei einem Vortrag im Festsaal Königin Luise im ALEXBAD.

Dass die Psyche eine wichtige Rolle bei der Gesundheit im Beruf spielt, ist heute unbestritten. Megatrends wie Globalisierung, Digitalisierung, Fachkräftemangel etc. zeigen Auswirkungen auf die Arbeit. Termindruck, Informationsflut, soziale Konflikte und Arbeitsplatzunsicherheit sind heute alltäglich. Bedingungen wie diese wirken sich auf die einzelnen Beschäftigten aus und können die Gesundheit gefährden.

Mehr als die Hälfte (54 %) aller Arbeitsunfähigkeits-Tage gehen heute schon auf das Muskel-Skelett-System, psychische Erkrankungen und das Atmungssystem zurück. In 2017 lagen die psychischen Erkrankungen erstmals mit 17,1 % auf dem zweiten Platz. Eine ernstzunehmende Folge sind Schlafstörungen, die sich seit 2010 von 47,5 % auf 78,9 % in 2017 erhöhten. Ebenso zeige sich die Entwicklung der vorgezogenen Erwerbsminderung wegen psychischer Erkrankungen sehr bedenklich.

Unternehmen sind daher verpflichtet, in der gesetzlich geforderten Gefährdungsbeurteilung auch auf psychische Belastungsfaktoren einzugehen. Seit 2013 steht diese Anforderung explizit im Arbeitsschutzgesetz. Wichtig zu wissen: bei der Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung kommen die Arbeitsbedingungen auf den Prüfstand – nicht einzelne Beschäftigte.

Seidel erklärte, dass die Themenbereiche wie z. B. Arbeitsinhalt, Arbeitsorganisation, Arbeitsumgebung, soziale Beziehungen genauer untersucht werden sollten. Psychische Belastung lässt sich eben, anders als physische Belastung, nicht objektiv messen. Deshalb sei es besonders wertvoll, die Arbeitnehmer als Spezialisten für ihre eigene Arbeitssituation in das Verfahren einzubeziehen. Ihre Beteiligung trägt dazu bei, die Akzeptanz von Maßnahmen zu erhöhen.

Elke Seidel, Systemische Prozessberaterin im BGM, und Peter Schreyer, Werksleitung bei RHI Magnesita – Marktredwitz referierten bei einem Vortrag in Bad Alexandersbad zum Thema „Psychische Gefährdungsbeurteilung“.

Ausführlich wurde der systematische Prozess im Betrieblichen Gesundheitsmanagement beschrieben und Faktoren wie Durchführung der Analyse, wissenschaftliche Auswertung und individuelle Maßnahmen praxisnah durch Herrn Schreyer erläutert. Zudem kamen zahlreiche Fragen von den Gästen zur Umsetzung der Mitarbeiterbefragung. Gezielte Maßnahmen, u.a. ergebnisbezogene Workshops, Aufbau von Netzwerken und Präventionskurse, abgestimmt auf die Bedürfnisse der Mitarbeiter, wurden vorgestellt. Zusammenfassend konnten Nutzen und Chancen für die Unternehmen uneingeschränkt positiv dargestellt werden. Schreyer erklärte abschließend, dass sich bei der Umsetzung bzw. Einführung des betrieblichen Gesundheitsmanagement das IGM-Team als ein verlässlicher Kooperationspartner zeigte.

Nach einer regen Diskussionsrunde bedankte sich Frau Weidmann von der AGI Hochfranken bei den beiden Referenten mit einem Geschenk und lud zum Imbiss und einem Informationsaustausch ein, der gerne angenommen wurde.

Unternehmen, die weitere Fragen zur Durchführung der Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen haben, können sich jederzeit telefonisch unter 09232 9925–20 oder per E-Mail unter igm@badalexandersbad.de an das IGM-Team im ALEXBAD wenden.

Elke Seidel
IGM-GesundheitsCoach

Welt Hypertonie Tag

Informationsstand des IGM im KEC und im Egerland Kulturhaus

Auf Einladung von Frau Edda Paland, Fachärztin für Allgemeinmedizin in Marktredwitz, nahm das IGM-Team Bad Alexandersbad im Mai und Juni an zwei Informationsveranstaltungen im Kösseine-Einkaufs-Center (KEC) in Marktredwitz und im Egerland Kulturhaus teil.

Anlass war der „Welt Hypertonie Tag“, den die Deutsche Hochdruckliga e.V. jährlich ausruft. Das Jahresthema 2018 lautet „Blutdruckmessen, aber richtig!“. Ziel der Kampagne ist es, auf die Volkskrankheit Bluthochdruck aufmerksam zu machen und Betroffene im Umgang mit der Erkrankung zu schulen.

Frau Dr. Paland veranstaltete zusammen mit dem BRK und zwei ortsansässigen Apotheken eine Blutdruck-Messaktion. Das IGM-Team, vertreten durch IGM-Leitung Sabine Schelter und IGM-GesundheitsCoach Claudia Karl, hielt interessante Informationen zum Thema Salzkonsum und seine Auswirkungen auf den Blutdruck bereit.

Außerdem konnten sich die Besucher des Infostandes über das Individuelle Gesundheits-Management (IGM) im Allgemeinen, die aktuellen Kurse und Workshops sowie über das IGM-Lebensstilprogramm informieren.

Sabine Schelter
Leitung IGM

Claudia Karl und Sabine Schelter (von links) vom IGM-Team am Infostand im KEC.

Das richtige Radtraining

Tipps vom Profi zum Thema „Wie baue ich meine Saison auf"

Beim Ironman auf Hawai gewann sie die Weltmeisterschaft in ihrer Altersklasse, beim Ironman in Frankfurt die Europameisterschaft. Letztes Jahr holte sie mit ihrem Team den Titel beim Race Across America, einem der härtesten Radrennen der Welt, bei dem die Spitzensportler eine 4800 Kilometer lange Strecke bewältigen müssen. Trotz der hohen körperlichen Strapazen stellte sie mit ihrer Mannschaft einen neuen Streckenrekord auf. Die Triathletin Nicole Bretting liebt Extreme. Um fit zu bleiben setzt sie auch auf Osteopathie und steht unter ständiger Betreuung eines Osteopathen. So kann sie vorsorgen, schneller regenerieren und zudem ihre sportliche Leistung erhöhen. Engagierten Radfahrern gibt sie Tipps für's optimale Training.

Nicole Bretting gibt Tipps für das optimale Radtraining.
Foto: Michael Rauschendorfer

Mit dem Rad quer durch Amerika: beim Race Across Amerika wird den Radrennfahrern viel abverlangt. Fotos: Thomas Futterknecht

„Egal ob Sie Einsteiger, Wiedereinsteiger oder bereits geübter Radfahrer sind, bevor Sie im Frühjahr mit dem Radtraining beginnen, sollten Sie nicht nur Ihr Material überprüfen, sondern auch Ihren Körper einem Check Up beim Arzt unterziehen. Der Arzt kann mit einigen wenigen Tests und Untersuchungen feststellen, inwieweit Ihr Herz-Kreislauf-System und Ihr Halteapparat Defizite aufweisen, die zunächst ausgeglichen werden müssen. Mit dem Routine-Check-Up ersparen Sie sich womöglich langwierige Überlastungserscheinungen. Beginnen Sie im Frühjahr langsam mit dem Training. Der Körper muss sich nach dem Winter erst wieder an die Belastung gewöhnen. Insbesondere im Frühjahr geht es darum, die Grundlagenausdauer für die Saison aufzubauen. Der Grundlagenausdauerblock darf gerne vier bis sechs Wochen andauern. Eine gesunde Möglichkeit, ohne große technischen Hilfsmittel im Grundlagenbereich zu trainieren, ist sich einen Mitfahrer zu suchen und sich mit diesem zu unterhalten. Solange die Luft ausreicht um sich bequem zu unterhalten, bewegen Sie sich im geforderten Bereich.

Steigern Sie die Umfänge um max. 10 % pro Woche. Sie können entweder die Länge der Einheiten variieren, die Intensität steigern oder einen zusätzlichen Trainingstag mit einbauen. Auf Basis der Grundlagenausdauer können Sie nun mit dem Schnelligkeitstraining beginnen. Ihre Schnelligkeit verbessern Sie am besten mit Intervalltraining. Nach einer Einfahrphase folgen kurze oder mittellange Intervalle. Je kürzer die Belastung, desto schneller sollte diese gefahren werden. Zwischen den Intervallen ist es wichtig, eine aktive Erholungsphase einzubauen – locker kurbeln, bevor die nächste Belastung folgt. Bitte das lockere Ausfahren nicht vergessen. Das hilft Ihrer Muskulatur das aufgebaute Laktat abzubauen und beschleunigt die Regeneration.

In einer Trainingswoche sollten sich Grundlagen- und Intervalleinheiten abwechseln.

Achten Sie auf Ihren Körper, so können z.B. Schlafstörungen ein Zeichen für Übertraining sein. Dann bitte einen Gang zurückschalten und dem Körper eine aktive Pause gönnen. Aktive Pause bedeutet: lockeres Fahren. Auch Dehnen gehört zur aktiven Muskelerholung. Nur ein entspannter Muskel kann auf Dauer die von ihm geforderte Leistung erbringen. Leider wird dieser Punkt immer wieder unterschätzt. Ein verkürzter Muskel kann zu Dysbalancen und damit zu Verletzungen führen. Trinken Sie ausreichend. Bei längeren Ausfahrten über eineinhalb Stunden sollten Sie auch etwas Essen. Ihre eigenen Kohlenhydratspeicher sind dann leer. Das Angebot an Sportgetränken und Riegeln ist vielfältig. Wichtig ist auch, dass Sie die mit dem Schweiß verloren gegangen Mineralstoffe und Spurenelemente wieder auffüllen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Training und eine verletzungsfreie Saison. Ihre Nicole Bretting."

Mehr Informationen über die Triathletin Nicole Bretting finden Sie im Internet unter www.nicole-bretting.de.

Rüdiger Dietz
BVO – Öffentlichkeitsarbeit

Das Race Across America (RAAM) ist ein jährlich ausgetragenes, ultralanges Radrennen, das von der Westküste der Vereinigten Staaten zur Ostküste verläuft. Ziel ist es, die Strecke von etwa 4.800 km bei einer Gesamthöhendifferenz von rund 52.000 m innerhalb eines festen Zeitlimits zurückzulegen.
Quelle: wikipedia.de

Sommerkurse „rund um's ALEXBAD“

VHS-Kurse für Ihre Gesundheit

Im Juli und August 2018 finden weiterhin diverse Sommerkurse bei der VHS Bad Alexandersbad statt. Von Power-Workout und Outdoor-Bootcamp über Aquafit und Indoor Cycling bis hin zu Fitmix und Faszination Faszien – in Bad Alexandersbad ist für jeden etwas dabei, der sich gesund und fit halten möchte.

Faszination Faszien ist ein Kurs, der Beweglichkeit und Dynamik fördert. Verspannungen werden gelöst und Schmerzen gelindert. **Kurstermin:** montags, fortlaufend, Beginn um 18.00 Uhr.

Power-Workout ist ein intensives Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitstraining unter Einsatz verschiedener Trainingsgeräte wie Thera-Band, Hanteln und natürlich dem eigenen Körpergewicht – immer in Begleitung von fetziger Musik. Dehnung und Entspannung runden die Kursstunde ab. **Kurstermin:** montags, fortlaufend, Beginn um 19.15 Uhr.

Fitmix ist ein spezielles gesundheitsorientiertes Fitnesskonzept. Neben einem effektiven Training für Beine und Po werden vor allem auch Bauch- und Rückenmuskeln gekräftigt. **Kurstermine:** mittwochs, fortlaufend, Beginn um 18.30 Uhr / freitags, fortlaufend, Beginn um 10.00 Uhr.

Outdoor-Bootcamp ist ein intensives Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitstraining unter Einsatz von verschiedenen Trainingsgeräten wie Slingtrainer, Unterstützungsbänder, Gymnastikringe, dem eigenen Körpergewicht oder was uns die Natur zur Verfügung stellt. **Kurstermin:** donnerstags, fortlaufend, Beginn um 18.30 Uhr.

Aquafit ist Kraft- und Ausdauertraining mit viel Spaß im Wasser unter Einsatz verschiedener Trainingsgeräte wie Wassernudeln oder Hanteln. Die Bewegung im Wasser entlastet die Gelenke. **Kurstermin:** dienstags, fortlaufend, Beginn um 14.00 Uhr / donnerstags, fortlaufend, Beginn um 18.00 Uhr.

Indoor Cycling ist kollektives Radeln auf der Stelle zu Musik – mal gemächlich, mal schnell, mal bergauf, mal bergab. Neben all den Spaßfaktoren ruft eine Stunde Indoor Cycling einen sehr hohen Kalorienverbrauch hervor und stärkt das Herz-Kreislauf-System. **Kurstermin:** dienstags, fortlaufend, Beginn um 19.00 Uhr.

Der Einstieg in diese offenen Kurse ist jederzeit möglich. Für die Teilnahme an den Kursen sind sowohl Einzelkarten als auch 10er Karten erhältlich. Mit der 10er Karte für unsere vier Aktivkurse sind Sie flexibel. Wechseln Sie nach Belieben zwischen den folgenden Kursen: Faszination Faszien, Power-Workout, Fitmix, Outdoor-Bootcamp. Die Dauer der Kurse ist nicht begrenzt, sie laufen bis auf Widerruf. Eine Anmeldung ist für alle Kurse notwendig.

Information und Anmeldung bei der VHS Bad Alexandersbad unter 09232 9925 – 40 oder trainingspark@badalexandersbad.de.

Eine detaillierte Übersicht aller Kurse im Rahmen der VHS Bad Alexandersbad finden Sie im beigelegten Flyer. Weitere Kurse sind ab September 2018 geplant.

.

Anja Hösl
Marketing & Produktentwicklung

Veranstaltungen in Bad Alexandersbad

Traditionelles Sommer- und Lichterfest & Fichtelgebirgsmarathon

Am 14. Juli 2018 findet in Bad Alexandersbad der Fichtelgebirgsmarathon statt. Zur Auswahl stehen drei anspruchsvolle Laufstrecken. Ein Marathon, ein Halbmarathon und ein 10 km-Lauf. Die Strecken verlaufen im Wesentlichen auf ungebundenen Forst- und Wanderwegen und bieten herrliche Aussichten auf unser schönes Fichtelgebirge. Weitere Informationen finden Sie unter: www.fichtelgebirgs-marathon.de

Bereits eine Woche später lädt Sie die Gemeinde Bad Alexandersbad am 21. und 22. Juli 2018 zum 41. Sommer- und Lichterfest auf den neuen Schlossterrassen ein – mit Lichtinstallationen, Schlemmermeile, Partymusik und Brillantfeuerwerk! Freuen Sie sich auf Fingerfood, Bratwürste und Steaks, Fischspezialitäten und viele andere Köstlichkeiten. Genießen Sie dazu verschiedene Biere, Weine, Limonaden und Longdrinks.

Anna Piras
Marketing & Produktentwicklung

mein ALEXBAD auf Facebook
Hier geht es zu den Gesundheitserlebnissen
www.facebook.com/badalexandersbad

Umfrage zur Osteopathie

Online-Befragung des BVO über Erfahrungen mit Osteopathie

Der Bundesverband Osteopathie e.V. – BVO hat eine großangelegte Umfrage zu Akzeptanz und Wirkung des eigenständigen medizinischen Diagnose- und Therapieansatzes Osteopathie gestartet. Patienten haben die Möglichkeit, 13 Fragen zu beantworten und damit ihre Wahrnehmung zur osteopathischen Behandlung und deren Ergebnissen darzustellen. Dafür liegen in den Praxen und Therapiezentren der über 2.600 BVO-Mitglieder Beantwortungsbögen aus. Patienten haben zudem die Möglichkeit, online über die Website des BVO an der Befragung teilzunehmen und ihre Erfahrungen mit der Osteopathie zu schildern.

Osteopathie wirkt täglich

„Jeden Tag gehen in Deutschland unzählig viele Menschen zum Osteopathen", sagt Georg Schöner, 1. Vorsitzender des BVO. „Bei unterschiedlichsten Beschwerden lassen sie sich von einem der über 10.000 osteopathischen Therapeuten behandeln. Danach geht es ihnen besser und sie verspüren eine deutliche Linderung von Symptomen. In der Regel lassen sich zudem die Ursachen ihrer Beschwerden nachhaltig adressieren", so Schöner. „Mit unserer Umfrage wollen wir diese positiven Effekte der Osteopathie und ihren wertvollen Beitrag zur Gesundheit von Millionen von Patienten dokumentieren."

Osteopathie behandelt sanft

Für Vorsorge, Diagnose und Therapie liefert die Osteopathie einen eigenständigen medizinischen Ansatz. Im Zentrum steht der menschliche Körper als eine zusammenhängende Funktionseinheit. Organe, Gefäße und Muskeln, Knochen sowie alle anderen Körperteile stehen unter einer normalen Grundspannung und sind untrennbar miteinander verbunden. Über den Blut- und Lymphkreislauf werden sie mit Nährstoffen und Botenstoffen wie Hormonen versorgt. Ist diese Zirkulation durch Blockaden oder Überspannungen gestört, entstehen Beschwerden. Osteopathen setzen dort an, spüren mit ihren Händen und sanften Tastbewegungen die Störungen auf. Mit leichtem Druck und behutsamen Handgriffen lösen sie diese auf und normalisieren die Versorgung der betroffenen Regionen.

Sie haben sich bereits osteopathisch behandeln lassen? Dann nehmen Sie an unserer großen Patientenumfrage teil:
www.bv-osteopathie.de/umfrage

Rüdiger Dietz
BVO – Öffentlichkeitsarbeit

Der Alexanderplatz nimmt Gestalt an

Fortschritte bei der Baumaßnahme „Neue Mitte"

Der neue Alexanderplatz soll das Herzstück des Kurquartiers von Bad Alexandersbad werden und eine harmonische Verbindung zwischen ALEXBAD und Schlossterrassen herstellen. Die älteste markgräfliche Kuranlage Oberfrankens erstrahlt dann in neuem Glanz.

Bei der Gestaltung ist es wichtig, die besondere Architektur der Schlossterrassen wieder aufzunehmen, um das Markgräfliche Schloss, die Schlossterrassen, den Alexanderplatz und das ALEXBAD baulich miteinander zu verbinden. Damit entsteht mitten im historischen Kurquartier ein Treffpunkt für Bürger und Gäste von Bad Alexandersbad, die hier wie einst Königin Luise von Preußen entspannen und sich an architektonisch einzigartigen Kurgebäuden aus verschiedenen Epochen erfreuen können.

Nahezu täglich lassen sich nun Fortschritte bei der Baumaßnahme „Alexanderplatz" beobachten. Um das gesamte ALEXBAD herum entsteht eine Umgebung zum Erholen und Kraft tanken. Grüninseln mit Bäumen, Hecken und Sträuchern, Ruhebänke und Spazierwege bieten bald Gelegenheit auszuruhen und inne zu halten.

Die bauliche Fertigstellung des Alexanderplatzes ist für Ende Oktober 2018 geplant. Rest- und Pflanzarbeiten werden sich noch bis ins Jahr 2019 ziehen. Die Bushaltestelle und der dazugehörige Straßenbereich werden bereits zum Lichterfest am 21. Juli benutzbar sein.

Anja Hösl
Marketing & Produktentwicklung

Von der Steppe in die Agrarlandschaft

Der ideale Lebensraum für den Feldhasen sind abwechslungsreiche Feldstrukturen

Der Feldhase ist ursprünglich ein Steppenbewohner und kam daher erst mit der Verbreitung der Landwirtschaft nach Mitteleuropa. Um Feinde in der Offenlandschaft möglichst schnell zu entdecken, ist ein Rundumblick deutlich von Vorteil. Durch die seitlich sitzenden Augen überblickt der Feldhase nahezu 360 Grad seiner Umgebung. Für den optimalen Überblick stellt er sich zusätzlich auf die Hinterbeine, wodurch kaum eine Bewegung unbemerkt bleibt.

Im Gegensatz zu Kaninchen sind Feldhasen keine Baubewohner, sondern leben an der Bodenoberfläche. In ihrem Revier haben sie Bodenmulden, sogenannte Sassen, in die sie sich zurückziehen und vor Feinden verstecken. Um keine Duftspur zu hinterlassen, springen sie das letzte Stück in die Sasse. Droht Gefahr, duckt sich der Feldhase so tief wie möglich in die Erdkuhle und harrt dort so lange wie möglich aus. Scheinbar erst im letzten Moment springt er auf und flüchtet. Dabei

Feldhasen auf einer Wiese bei Bad Alexandersbad

schlägt er immer wieder Haken, um seine Verfolger abzuschütteln. Bei Sprints können Geschwindigkeiten bis zu 70 km/h erreicht werden.

Eine Häsin kann bis zu fünf Mal im Jahr Junge zur Welt bringen. Die Anzahl der Jungtiere beträgt dabei zwischen ein bis fünf Junghasen pro Satz. Auf diese Art und Weise können sich Feldhasen sehr schnell vermehren, allerdings müssen dazu die Rahmenbedingungen stimmen, denn die jungen Hasen haben eine hohe Sterblichkeit, wodurch oft nur wenige von ihnen überleben. Ein nasses, kaltes Frühjahr führt zu einer Unterkühlung der Jungtiere und ist eine der häufigsten Todesursachen.

Feldhasen werden behaart und sehend geboren und direkt nach der Geburt von der Mutter alleine gelassen. Nur einmal bis zweimal am Tag sucht die Häsin ihren Nachwuchs auf, um ihn zu säugen. Immer wieder kommt es vor, dass Spaziergänger vermeintlich verwaiste Junghasen mitnehmen, um ihnen zu helfen. In der Regel sterben diese Hasen jedoch nach kurzer Zeit. Wenn ein Feldhase zur Welt kommt, ist er bereits vollständig entwickelt. Es ist völlig normal, wenn er alleine in einer Mulde liegt, denn die Häsin verteilt ihren Nachwuchs, um zu verhindern, dass alle gefressen werden, falls einmal ein Feind auf eines der Jungen stößt. Ein unverletzter Junghase sollte daher unbedingt in der Natur belassen werden, denn so hat er die größten Chancen zu überleben.

Ein ausgewachsener Feldhase wiegt etwa vier bis fünf Kilogramm, kann bis zu zwölf Jahre alt werden und ist ein reiner Pflanzenfresser. Adulte Tiere benötigen etwa 1,3 – 1,4 kg Nahrung am Tag, welche vor allem aus Kräutern, Klee und Gräsern besteht. Diese findet er vor allem auf Wiesen und an Feldrändern. Kleingliedrige, abwechslungsreiche Feldstrukturen sind daher der ideale Lebensraum für den Feldhasen. Durch die tendenziell immer größer werdenden Felder verliert der Feldhase an Rückzugsräumen. Hinzu kommt, dass der Einsatz von Herbiziden und eine Überdüngung zu einer Verringerung der Pflanzenvielfalt und insbesondere zu einem Rückgang der beim Hasen so beliebten Wildkräuter führen. Die Landwirtschaft reagiert jedoch zunehmend auf die Probleme. Durch den Bio-Landbau, eine verstärkte Rücksichtnahme auf Feldgehölze, Randbegrünung, die Anlage von Blühstreifen und Äsungsflächen, eine späte Mahd der Wiesen und diverse andere Maßnahmen, tragen unsere heimischen Bauern zu einer Lebensraumverbesserung bei. Viele andere Arten, wie Hecken- und Bodenbrüter, profitieren ebenfalls vom Mehraufwand, den die Landwirte für die Artenvielfalt in Kauf nehmen.

Text und Fotos: Sarah Beer

Die Pflanzenwelt um Bad Alexandersbad

Willy Jackwert stellt die Sumpfschafgarbe vor

Zu der großen Familie der Korbblütengewächse Asteraceae mit 1600 Gattungen und 16000 Arten sowie 2000 Kleinarten gehört die Artengruppe der Schafgarben (Achillea) mit 115 Arten.

Kennst Du mich?

Mein Name ist Sumpf- oder auch Bertram-Schafgarbe, Botaniker nennen mich „Achillea ptarmica". Der Name Achillea ist von dem griechischen Helden Achilles abgeleitet. Der deutsche Name Schafgarbe entstand, da Schafe zwar die Blätter der Pflanze abfressen, die Stängel mit den Blüten dagegen als Garben unberührt stehen bleiben.

Meine Wuchsgröße ist je nach Standort ca. 20 bis 100 cm, die Blütezeit ist Juli bis September. Der Stängel ist einfach oder rispig verzweigt und oberwärts behaart. Meine etwa 40 Blätter sind am Rand ein- bis zweifach gesägt gezähnt und ca. 7 cm lang sowie 0,5 cm breit. Sie sind lineallanzettlich und ohne Stiel wechselständig am Stängel angeordnet. Die circa 10 Blütenköpfchen sind 12 bis 17 mm breit, die Hüllblätter sind behaart und dunkelhäutig berandet. Die weißen Zungenblüten bilden mit den grauen Röhrenblüten in der Mitte eine Scheindolde.

Im Gemeindegebiet sehr selten: die Sumpfschafgarbe Foto: Willy Jackwert

Früher galt die Sumpfschafgarbe als Allheilmittel gegen Mattigkeit. Die Blätter dienten als Schnupftabak, und das gesamte Kraut wurde bei Blasenentzündungen, Blähungen und Zahnschmerzen eingesetzt. Ein Blütenaufguss wurde Beruhigungsbädern zugesetzt.

Die Pflanze ist ausdauernd, nur die oberirdischen Teile trocknen im Herbst ab. Sie wächst an sumpfigen, feuchten Orten, bei uns im Gemeindegebiet ist sie sehr selten und vom Aussterben bedroht. Deshalb gilt: ansehen immer, abpflücken oder ausgraben nie!

Euer Naturfreund

Willy Jackwert

Quellen der Kraft

Das 2. Modul im EBZ in Kooperation mit dem IGM-Team

Im Rahmen des Seminars „Quellen der Kraft – ein salutogenetisches Programm für Erzieherinnen und Erzieher", startete das 2. Modul mit neun Teilnehmerinnen von 25.-29. April 2018 im Evangelischen Bildungs- und Tagungszentrum Bad Alexandersbad.

Sechs Monate nach dem 1. Modul im Oktober 2017 begrüßte Seminarleiterin Elke Seidel vom IGM-Team zusammen mit Silvia Guhr, die das Nachmittagsprogramm gestaltete, die interessierte und sehr motivierte Damengruppe zum ersten Seminartag.

Nach dem Motto der Gruppe „IGM Quellen der Kraft – Zeit für mich – meine Minikur" wurden vom IGM-Team für die fünf Seminartage ganz bewusst verschiedene Elemente des IGM-Lebensstilprogramms mit den Themen Resilienz, Salutogenese, Entspannung, Achtsamkeit und Naturerlebnis ausgewählt.

Neben Vorträgen und Gruppenarbeiten lernten die Teilnehmerinnen verschiedene Entspannungstechniken kennen und tauchten ein in die Welt der Körperreise, des Yogas und der Klangschalenmeditation. Ob Achtsamkeit ein neuer Trend oder ein Schlüssel für mehr Lebensqualität ist, auch diese Frage erarbeitete sich die Gruppe theoretisch und mit praktischen Achtsamkeitsübungen, die jederzeit in den Alltag integriert werden können.

Pause in der Natur während der gemeinsamen Wanderung.

Ein tolles Erlebnis für alle war am 4. Seminartag eine Wanderung von Bad Alexandersbad über die Mühlsteine nach Kleinwendern und zurück. Bei herrlichem Wetter erlebte die Gruppe in fünf Stunden eine meditative Wanderung durch die immer wieder faszinierende Landschaft auf abseits gelegenen Pfaden.

Am Abschlusstag stand das Thema „Gesund leben mit Kneipp" auf dem Programm. „Das Wasser ist das allererste, vorzüglichste und allgemeinste Heilmittel. Es belebt, erfrischt und stärkt den Körper." Nach den Worten von Pfarrer Sebastian Kneipp besuchte die Gruppe das Naturkneippbecken im Kurpark in Bad Alexandersbad, um die theoretisch erworbenen Kenntnisse gleich in die Praxis umzusetzen.

Es war ein sehr bewegender Abschied für alle Beteiligten und eine große Freude, diese fünf erlebnisreichen, entspannenden, informativen und sehr kommunikativen Tage miteinander verbracht zu haben.

Elke Seidel
IGM-GesundheitsCoach

Schultermassage einmal anders.

Erfrischung beim Kneippen

Kirchenvorstandswahl am 21. Oktober 2018

Am 21. Oktober 2018 wird der neue Kirchenvorstand gewählt – hier in Bad Alexandersbad und in ganz Bayern.

Wir als evangelische Christen und Christinnen sind aufgerufen mitzubestimmen, wer in den nächsten sechs Jahren die Kirchengemeinden mitleitet und gestaltet.

Die Kirchenvorstandswahl wird vom Vertrauensausschuss, der in der Kirchenvorstandssitzung am 6. März gewählt wurde, vorbereitet und durchgeführt. Ihm gehören an: Pfarrerin Heloisa Dalferth, die Vertrauensfrau Christine Berek, Frau Ute Kraus, Frau Brigitte Delling und Frau Sabine Strobel.

Unsere erste wichtige Aufgabe ist es, geeignete Kandidatinnen und Kandidaten für die Wahl anzusprechen bzw. einzuladen.

Wir brauchen die Mitverantwortung von möglichst vielen von Ihnen. So bitten wir, dass Sie uns ansprechen, wenn Sie sich jemanden gut im Amt eines Kirchenvorstehers vorstellen können.

Wählen darf, wer im Oktober seit mindestens drei Monaten Mitglied unserer Kirchengemeinde ist und am Wahltag das 16. Lebensjahr vollendet hat.

Konfirmierte Jugendliche dürfen ab dem vollendeten 14. Lebensjahr zur Wahl gehen.

Als Neuerung hat die bayerische Landeskirche beschlossen, an alle Wahlberechtigten zentral Briefwahlunterlagen zu verschicken.

Wenn Sie Rückfragen haben, können Sie gerne die Mitglieder des Vertrauensausschusses ansprechen. Weitere Informationen bezüglich der Kirchenvorstandswahl werden immer wieder in unserem Gemeindebrief wie auch in der Quelle folgen.

Pfrin Heloisa G. Dalferth
Evang. Kirchengemeinde

Wandeln im historischen Kurpark

Vierte Landkreis-Seniorenfahrt führt nach Bad Alexandersbad

Damit ältere Menschen, die nicht mehr so mobil sind, am öffentlichen Leben teilnehmen können, organisieren der Seniorenbeauftragte des Landkreises Wunsiedel i. Fichtelgebirge Horst Weidner und seine Mitarbeiterin Michaela Haberkorn Fahrten für Senioren im Landkreis. Dieses Jahr geht es am 09. August nach Bad Alexandersbad.

In Bad Alexandersbad dreht sich seit der Entdeckung der Heilquelle im Jahr 1734 alles um das Thema Gesundheit. Aus dem „Alten Kurhaus und dem Neuen Kurmittelhaus" wurde inzwischen das ALEXBAD. Es soll die Gesundheits-Philosophie des Markgrafen Alexander, der im 18. Jahrhundert das Heilbad gründete, mit modernen Heilverfahren, Wellnessmethoden und Gesundheitstrainings verbinden.

Bei dem Seniorenausflug nach Bad Alexandersbad können die Besucher die modern gestalteten Schlossterrassen mit dem Markgräflichen Schloss genießen und ohne Hast in dem historischen Kurpark schlendern. Die Wege durch die Schlossterrassen sind breit angelegt und barrierefrei gestaltet. Zahlreiche Sitzgelegenheiten bieten ausreichend Platz für Ruhepausen. Die Teilnehmer an der Fahrt erhalten darüber hinaus an diesem Tag vom Bürgermeister Peter Berek fachkundige Informationen über die geschichtliche und kulturelle Entwicklung des Heilbades.

Es werden vier Buslinien eingerichtet, damit die Interessierten aus allen Teilen des Landkreises teilnehmen können. Im Haus des Gastes gibt es für die Senioren Kaffee und Kuchen oder eine Brotzeit. Brotzeit, Fahrt und weitergehende Informationen über das kleinste Heilbad Bayerns werden zu einem Preis von insgesamt acht Euro angeboten.

Damit die Senioren Informationen über den Landkreis aus erster Hand erhalten, werden Herr Weidner und voraussichtlich Landrat Dr. Karl Döhler über aktuelle Themen referieren.

Reservierungen für die Fahrt nehmen Michaela Haberkorn im Landratsamt unter der Telefonnummer 09232/80388 (E-Mail: michaela.haberkorn@landkreis-wunsiedel.de) oder die Seniorenbeauftragten der Kommunen entgegen. Hier erfahren die Interessierten in den nächsten Wochen auch die genauen Einstiegsmöglichkeiten und –zeiten.

Michaela Haberkorn
Landratsamt Wunsiedel

Hinweis für Senioren aus Bad Alexandersbad

Bitte melden Sie Ihre Teilnahme bis spätestens 20. Juli 2018 unter der Rufnummer 09232 9925–10 an.

Dies gilt insbesondere auch für Interessierte aus den Ortsteilen, die die Mitfahrgelegenheit im Bus nutzen möchten.

Ihre Seniorenbeauftragte
Andrea Kilgert

Maifest in St. Michael

Maibaum erfolgreich aufgestellt

Am 3. Mai fand das alljährliche Maifest in St. Michael statt. Passend zu dem Lied „Resi, ich hol' dich mit dem Traktor ab" zogen die MitarbeiterInnen der sozialen Betreuung in den Pavillon des Hauses ein. Zwei Mitarbeiterinnen, verkleidet als Bauer und Bäuerin, fuhren dabei mit einem Traktor ihre Runden durch den Pavillon, sehr zur Freude der Bewohner und Gäste. Nach einer Begrüßung durch den Einrichtungsleiter Peter Konrad lud der Alleinunterhalter Werner Bachfischer mit seiner Musik dazu ein mitzusingen, zu schunkeln und zu tanzen. Auch der Maibaum wurde, begleitet von Anfeuerungsrufen und Klatschen, erfolgreich aufgestellt. Neben der musikalischen Gestaltung des Nachmittags durch Herrn Bachfischer, erfreute Christian Kern die Bewohner und Gäste mit einem Maigedicht. Auch für das leibliche Wohl wurde selbstverständlich gesorgt. So gab es neben Bowle und anderen Kaltgetränken Leckeres vom Grill.

90. Geburtstag

Ehrentag für Schwester Roberta

Ende Mai konnte Schwester Roberta (Bildmitte) ihren 90. Geburtstag feiern. Diesen besonderen Tag feierte sie mit zahlreichen Gästen, unter anderem mit Erstem Bürgermeister Peter Berek (2. von links) und dem Leiter von St. Michael, Peter Konrad (4. von links). Zu den Gratulantinnen zählten auch Schwester Magdalena (links) und Schwester Aloisia (rechts).

Archedorf Kleinwendern

Die „Thüringer Waldziege" – oder die Kuh des kleinen Mannes

Die Thüringer Waldziege ist stark im Bestand gefährdet.

Die besagte seltene Ziegenrasse, die in Kleinwendern gezüchtet wird, ist die Thüringer Waldziege. Ziegen waren im Fichtelgebirge bis Anfang des 20. Jahrhunderts eine der häufigsten Nutztierrassen und praktisch auf jedem Bauernhof, insbesondere aber in den kleinen Selbstversorgerbetrieben in den kleineren Städten zu finden. Sie sind sehr genügsam, brauchen im Vergleich zu einer Kuh relativ wenig Platz im Stall und deutlich weniger Futter. Dabei waren sie nicht nur Milch- und Fleischlieferanten. Ziegen wurden auch als Zugtiere eingesetzt. Mit kleinen Wagen wurden z.B. Korb- oder Töpferwaren von Händlern mithilfe von Ziegen transportiert, kleine Heumengen eingefahren oder das zusammengelesene Brennholz nach Hause gebracht. Ziegenmilch ist sehr bekömmlich und selbstverständlich wurde auch Käse daraus hergestellt. Die Milchleistung liegt bei immerhin rund 700 bis 1000 kg pro Jahr. Dieser vielseitige Nutzen brachte der Ziege den Namen „die Kuh des kleinen Mannes" ein. Die Thüringer Waldziege entstand als eigene Rasse zu Beginn des 20. Jahrhunderts. Auffallend ist besonders das hübsche Gesicht dieser Ziegenrasse, das durch die weißen Abzeichen um Augen und Maul zustande kommt. Auch die Beine sind weiß. Thüringer Waldziegen können gehörnt oder hornlos vorkommen. Das Fell ist relativ kurz, glatt und hell bis dunkelschokoladenbraun. Heute gilt diese Rasse als die einzige Ziegenrasse, die innerhalb Deutschlands rein gezüchtet wird, ohne andere Rassen einzukreuzen. Sie gilt momentan als stark im Bestand gefährdet, obwohl sie sich bei Züchtern einer wachsenden Beliebtheit erfreut. Mittlerweile wird der Bestand auf etwa 1300 Ziegen und etwa 150 Zuchtböcke geschätzt.

Medienrummel in Kleinwendern

Alles wartet auf ein Zicklein

Momentan stehen die Thüringer Waldziegen in Kleinwendern unter ganz besonderer Beobachtung: Ein Zicklein müsste bald das Licht der Welt erblicken. Züchterin Anita Berek und die anderen am Archedorf-Projekt beteiligten Kleinwenderner hoffen darauf, dass es ein weibliches Tier sein wird. Damit wäre der Zuchttierbestand komplett, um den Titel „Archedorf" bekommen zu können. Ein Antrag wurde bei der Gesellschaft zur Erhaltung gefährdeter Haus- und Nutztierrassen (GEH) mittlerweile gestellt. Auf diesen „letzten Metern" bis zur Anerkennung als 1. Archedorf Bayerns will der Bayerische Rundfunk Kleinwendern und seine aktive Dorfgemeinschaft mitsamt ihren tierischen Mitbewohnern begleiten. Ein Filmteam drehte Ende April 2018 einen ganzen Tag lang. Der insgesamt 5 Minuten lange Bericht wurde zweimal in der „Frankenschau" und in der Sendung „Wir in Bayern" ausgestrahlt. Daraufhin wurden auch andere Medien aufmerksam: es folgten ein Bericht auf Antenne Bayern, ein weiterer sehr schöner Radiobericht des BR sowie mehrere Zeitungsberichte. Sollte Kleinwendern den Titel tatsächlich möglicherweise im Laufe des Sommers bekommen können, haben die Medienvertreter bereits angekündigt, dass sie dann wieder berichten wollen.

Texte & Fotos (beide Berichte)
Ronald Ledermüller
Geschäftsführer
Naturpark Fichtelgebirge

Radio- und Fernsehteams zu Gast im Bad Alexandersbader Ortsteil Kleinwendern

Notrufnummern

Gasversorgung
ESM Selb-Marktredwitz
Tel. 09287 802-112

Stromversorgung
SWW-Wunsiedel
Tel. 09232 887-0

Wasserversorgung - Wasserwart
Tel. 09232 9925-55

Polizei
Tel. 110

Feuerwehr, Rettungsdienst
Tel. 112

Ärztlicher Bereitschaftsdienst
Tel. 116 117

Apothekennotdienst
Tel. 0800 00 22833

Giftnotruf
Tel. 089 19240

Öffnungszeiten

Annahme von Gartenabfällen
Containerplatz am Biomasseheizkraftwerk an der Luisenburgallee
nur von April – Oktober
Mittwoch: 18.00 bis 19.00 Uhr
Samstag: 16.00 bis 18.00 Uhr

Altpapierabgabe
Blaue Container
hinter dem Alten Kurhaus

Erlös für das Kinderhaus!
Bitte keine Kartonagen!

Verwaltungsgem. Tröstau
Hauptstraße 6, 95709 Tröstau
Tel. 09232 9921-0
Montag – Freitag: 7.30-12.00 Uhr
Montag, Dienstag: 13.00-16.00 Uhr
Donnerstag: 13.00-17.00 Uhr

Bürgerbüro
Markgrafenstraße 28
Tel. 09232 9925-10
Mo, Di, Do, Fr: 9.00-12.00 Uhr
Mi: 14.30-17.30 Uhr

Gästeservice
Markgrafenstraße 28
Tel. 09232 9925-0
Montag – Sonntag: 8.00-22.00 Uhr

ALEXBAD
Markgrafenstraße 28
Tel. 09232 9925-0
Montag – Sonntag: 8.00-22.00 Uhr

Impressum

„Die Quelle"
Ausgabe 48 im Juli 2018

Herausgeber:
Gemeinde Bad Alexandersbad
Markgrafenstraße 28
95680 Bad Alexandersbad
Telefon 09232 9925-0
E-Mail: diequelle@badalexandersbad.de

Verantwortlich:
1. Bürgermeister Peter Berek

Die nächste Ausgabe der Quelle erscheint Ende September 2018.
Redaktionsschluss für diese Ausgabe ist am **31. August 2018**