BAD ALEXANDERSBAD

DIE QUELLE

Informationen für Bürger und Gäste in Bad Alexandersbad

12. Jahrgang, Nr. 52 – 27. Juni 2019

Fotos: Florian Miedl

Veranstaltungen im Juli 2019

Die Schlossterrassen als Veranstaltungsort für den Fichtelgebirgs-Kinosommer und das traditionelle Sommer- und Lichterfest.

Dieses Jahr im Juli ist auf den Schlossterrassen in Bad Alexandersbad Action angesagt.

Neben dem traditionellen Sommer- und Lichterfest, das bereits zum 42. Mal stattfindet, veranstalten die Verantwortlichen der Kampagne #freiraumfürmacher gemeinsam mit Radio Euroherz den ersten Fichtelgebirgs-Kinosommer.

Fichtelgebirgs-Kinosommer

Die Gemeinde hat die Ehre, dass die Premiere dieser Veranstaltung im Fichtelgebirge in Bad Alexandersbad stattfindet. Nächstes Jahr soll die spektakuläre Kulisse der Burg Hohenberg als Veranstaltungsort für das Open-Air-Kino dienen.

Radio Euroherz geht bereits zum vierten Mal auf Tour und präsentiert aktuelle Kinofilme an außergewöhnlich schönen Plätzen in der Region. Ab 1. Juli ist Radio Euroherz dieses Jahr acht Wochen lang im gesamten Sendegebiet unterwegs. Heuer wird der Kinosommer in den Orten Helmbrechts, Rehau, Bad Alexandersbad, Naila, Münchberg, Schwarzenbach/Saale, Selbitz und Bad Steben veranstaltet.

Das unvergessliche Open-Air-Kino-Erlebnis in Bad Alexandersbad geht von 15. bis 21. Juli 2019. Eine Woche lang werden die neu gestalteten Schlossterrassen vor dem Markgräflichen Schloss zum Kinosaal im Freien. Die Filmauswahl reicht von Komödien und einem Thriller bis hin zu einem Musikfilm und einem Kinderfilm.

Mo, 15.07.	Sauerkrautkoma
Di, 16.07.	Manhattan Queen
Mi, 17.07.	Nur ein kleiner Gefallen
Do, 18.07.	Bohemian Rhapsody
Fr, 19.07.	Der Vorname
Sa, 20.07.	Die kleine Hexe
So, 21.07.	Frühstück bei Tiffanys

Filmstart ist täglich um ca. 21.15 Uhr. Neben den aktuellen Filmhighlights sorgt Radio Euroherz mit einem Warm-up täglich ab 19.00 Uhr für gute Laune und Spaß im Grünen. Für Essen und Trinken ist ausreichend gesorgt. Neben deftigen Mahlzeiten gibt es selbstverständlich auch Süßigkeiten.

Das Lichterfest erstreckt sich heuer auch über den neuen Alexanderplatz.

Sommer- und Lichterfest

In den vergangenen Jahren feierten jährlich Tausende Besucher das Lichterfest und genossen den Sommerabend auf den Schlossterrassen sowie hinter dem Markgräflichen Schloss.

Dazu beigetragen haben zahlreiche Buden und Stände mit kulinarischen Köstlichkeiten von Aperol Sprizz und Zoigl über Burger und Steaks bis hin zu Crêpes und Zwiebelkuchen.

Die Lichtinstallationen sorgten nach Einbruch der Dämmerung für eine magische Atmosphäre. Lasershows und riesige Leuchtkegel in unterschiedlichen Farben ließen das gesamte Gelände erstrahlen.

Verschiedene Bands sorgten an unterschiedlichen Orten mit Party- und Rockmusik für eine ausgelassene Feierstimmung.

Das Highlight bildete in den vergangenen Jahren das große Brillantfeuerwerk und sorgte für einen gelungenen Abschluss des schönsten Sommerabends in Bad Alexandersbad.

Das diesjährige Lichterfest findet am 27. und 28. Juli 2019 statt und wird noch größer. Die bisherige Fläche wird um den neu gestalteten Alexanderplatz vor dem ALEXBAD erweitert. Auch dort werden Getränke, Leckereien und musikalische Unterhaltung angeboten werden.

Die Gemeinde Bad Alexandersbad blickt auf zwei herausragende Veranstaltungen im Fichtelgebirge und freut sich über Ihren Besuch. Bis bald!

Anna Piras
Marketing & Produktentwicklung

Aus dem Inhalt:

Aktuelles aus dem Kinderhaus ... 2
Bestellung T-Shirts ... 3
Berühmte Gäste ... 3
Amtliche Bekanntmachung ... 4
Neueröffnung ... 4
Besuch Melanie Huml ... 5
Neuer Personalrat ... 5
Maibaum im ALEXBAD ... 6
Heimatkunde 4.0 ... 7
BIKE-Wochenende ... 8
DKMS-Aktion ... 8
Fichtelgebirgsmarathon ... 9
Genusswanderung ... 9
Dienstsport Polizeiinspektion .. 10
Weiterbildung „Flossing" ... 10
Sommer im Heilbad ... 11
Neuigkeiten vom IGM ... 12–15
Freiwillige Feuerwehr ... 16
Eröffnung Badesaison ... 17
Förderverein Badehaus ... 18
Neuer Verein am Bad ... 18
Obst- und Gartenbauverein ... 19
Ökomodellregion ... 20
Wirtshausradtouren ... 20
Tier- und Pflanzenwelt ... 21
Osteopathen aus aller Welt ... 22
Arbeit für die Zukunft ... 22
Kuraufenthalt am Bad ... 23
Aktuelles aus St. Michael ... 23
Urlaub ohne Auto ... 24

Aktuelles aus dem Kinderhaus Königin Luise

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

Ostergeschichte
Die Kinderhauskinder hörten die Ostergeschichte und gestalteten diese auf verschiedene Weise aus.

E-Center-Ralley
Die Vorschulkinder besuchten den E-Center in Wunsiedel und erlebten eine spannende und lehrreiche Einkaufsralley im Markt.

Wanderung nach Kleinwendern
Die Kindergartenkinder und die Krippenkinder machten sich zu einem Besuch in das Archedorf Kleinwendern auf und besuchten die vielen neugeborenen Lämmchen.

Liebe-Leute-Tag
Die Kindergartenkinder haben eine Person, die sie besonders gerne mögen, in das Kinderhaus eingeladen und verbrachten einen kurzweiligen Nachmittag mit einer Fichtelgebirgswichtelsage, Gestaltung und kleiner Brotzeit.

Löwenzahnsirup
Wir pflückten uns Löwenzahn und kochten leckeren Sirup daraus.

Musik & Kunst
Die Krippenkinder beim kreativen Gestalten und bei der musikalischen Früherziehung mit der musikalischen Untermalung einer Klanggeschichte.

Expertenrunde
In der Hortexpertenrunde wurde von einem Hortkind viel Wissenswertes über das Thema „Titanic" vermittelt. Alle Kinder waren mit Begeisterung dabei.

1. Hilfe-Kurs am Kind
Mit großem Interesse verfolgten das Team vom Kinderhaus und interessierte Eltern an einem Samstag den 1. Hilfe Kurs am Kind. Alle relevanten Themen zur Erstversorgung wurden aufgefrischt und teilweise an der Übungspuppe erprobt.

Sinnsprüche am Poeten- und Philosophenweg

Ehrenamtliche erneuern die Schriftzüge

Die Schriften der Sinnsprüche zum Thema „Natur" am Poeten- und Philosophenweg haben in 20 Jahren etwas gelitten und sind zum Teil unleserlich geworden. Unser langjähriger Gästeführer Manfred Lang hat mich darauf aufmerksam gemacht.

Nach Rücksprache mit dem damaligen Hersteller der Granittafeln, der Fa. Popp in Kössain, konnte die passende Farbe samt Werkzeug beschafft werden. Beide stellten wir in Richtung Luisenburg und zum Forsthaus in Marktredwitz teils hockend, kniend oder liegend mit Pinsel und Farbe die Leserbarkeit der Sinnsprüche wieder her.

Am Forsthaus vergriffen sich Rowdys an einem Findling, der die Eingangstafel zum Philosophenweg trug. Sie stürzten diesen die Böschung hinunter. Auf meine Bitte hin wurde der Schaden vom Bauhof der Großen Kreisstadt Marktredwitz umgehend behoben. Ein herzlicher Dank dafür gilt dem Leiter des Bauhofes und seinen Mitarbeitern.

Es gibt sowohl im Naherholungsgebiet von Marktredwitz als auch in Richtung Luisenburg von Einheimischen und nicht zuletzt von Gästen viele positive Rückmeldungen zu den Tafeln mit den Aussagen unserer Dichter. Sie laden einfach zum Nachdenken über das, was wir besonders im Fichtelgebirge haben, ein – eine intakte und schöne Natur.

Wie sehr müssen wir immer wieder daran erinnert werden. Hängen wir nicht zu sehr an Wünschenswertem und klagen über das eine oder andere, was wir nicht haben? Dabei vergessen wir, was für unser Dasein wesentlich

ist: Gesundheit, eine gute und gesunde Luft, eine artenreiche Flora und Fauna, jeden Tag eine Aufgabe und Zufriedenheit mit sich selbst. Das haben unsere Dichter und Denker bereits vor Jahrhunderten erkannt und in Worten ausgedrückt. Diese Erkenntnisse werden auch zukünftig, in Granit gemeißelt, aktuell bleiben und unsere Nachkommen zum Nachdenken über ihr Leben und ihr begrenztes Dasein anregen.

Walter Lehner
Altbürgermeister

Flohmarkt zum Lichterfest am 27. Juli 2019

Auch in diesem Jahr organisiert der Elternbeirat des Kinderhauses wieder den großen Flohmarkt zum Lichterfest. Für ein umfangreiches Angebot sind wir auf Ihre „Spenden" angewiesen.

Wir freuen uns sehr über Ihre „Schätze", die Sie nicht mehr benötigen. Wir bieten Bücher, Kinderspielsachen, Geschirr, Porzellan, Gläser, Dekoartikel, (Mode-)Schmuck und 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 melden.

Für den Aufbau (Freitag, 26.07.), den Verkauf (Samstag, 27.07.) und den Abbau (Sonntag, 28.07. Früh) der Flohmarktartikel benötigen wir viele Helfer. Wenn jemand Lust und Zeit hat uns, dabei zu unterstützen, würden wir uns sehr freuen. Bitte melden Sie sich hierzu unter 09232/1839802.

Herzlichen Dank!

Berühmte Gäste des Alexandersbades

Es waren drei Königskinder

Im Jahr 1805 weilten bekanntermaßen König Friedrich Wilhelm III. von Preußen und seine Gemahlin Königin Luise in Bad Alexandersbad.

Wenig bekannt aber ist, dass dort, wo heute die Hortkinder des Kinderhauses Königin Luise ihre Nachmittage verbringen, auch die Kinder des Königspaares drei Wochen unbeschwerte Ferien im Kurpark und der Natur rund um das Alexandersbad genießen durften.

Für die Prinzessinnen und Prinzen war das sicher ein tolles Erlebnis, waren sie doch sonst das sicher eher anstrengende und gestrenge Hofleben im Königsschloss Charlottenburg bei Berlin gewohnt.

Welche vergnügten Spiele haben die kleine Charlotte (damals 7 Jahre alt), Wilhelm (8) und Friedrich Wilhelm (10) damals in unserem Park im Schatten der alten Bäume der Allee gespielt?

Wie wird ihnen wohl das Quellwasser geschmeckt haben? Welche Abenteuer haben sie bei Ausflügen in die Felslandschaften der Luisenburg oder zum Epprechtstein erlebt?

Die kleine Charlotte wurde später an der Seite von Nikolaus I. zur russischen Zarin. Friedrich Wilhelm prägte die deutsche Geschichte als preußischer König, der die Monarchie über die erste deutsche Revolution 1848/49 rettete und mit vielen Bauten wie der Potsdamer Residenz und der Museumsinsel das Stadtbild Berlins bis heute prägt.

Sein kleiner Bruder Wilhelm übernahm 1860 von ihm die Regierung und wurde 1871 in Versailles zum ersten deutschen Kaiser Wilhelm I. gekrönt.

Ob sich Zarin, König und Kaiser ab und zu an die, wie ihre Mutter in einem Brief schrieb „seligen Tage im Alexandersbad", an die sorglosen Kinderspiele im Schatten der Linden, auf dem Schlossplatz, auf den Wiesen und am Wenderner Bach erinnert haben?

Ronald Ledermüller

Amtliche Bekanntmachung

Amtsblatt der Gemeinde Bad Alexandersbad

Satzung zur Änderung der Hebesatzsatzung der Gemeinde Bad Alexandersbad
Vom 24.05.2019

Aufgrund von Art. 23 der Gemeindeordnung für den Freistaat Bayern (GO) i.V.m. § 25 des Grundsteuergesetzes (GrStG) und § 16 des Gewerbesteuergesetzes (GewStG) erlässt die Gemeinde Bad Alexandersbad folgende

Satzung
zur Änderung der
Hebesatzsatzung der Gemeinde Bad Alexandersbad
vom 22.06.2015 (Amtsblatt der Gemeinde Bad Alexandersbad „Die Quelle" Nr. 29 vom 30.06.2015), zuletzt geändert durch Satzung vom 26.09.2016:

§ 1
Die Hebesatzsatzung der Gemeinde Bad Alexandersbad vom 22.6.2015, in der Fassung der Änderungssatzung vom 26.09.2016, wird wie folgt geändert:
In § 1 Nr. 1 Buchst. a) wird die Zahl „390" durch die Zahl „400" ersetzt.

§ 2
Diese Satzung tritt am 1. Januar 2019 in Kraft.

Bad Alexandersbad, 24.05.2019
Gemeinde Bad Alexandersbad
gez.
Peter Berek
Erster Bürgermeister

Neueröffnung

Ehem. Apotheke wird zur Markgrafen Galerie

Nach der Schließung der Markgrafen Apotheke in Bad Alexandersbad stand das Gebäude in der Markgrafenstraße lange Zeit leer. Nun hat sich ein Unternehmerpaar aus Zwickau dazu entschieden, die Immobilie zu erwerben und in den Räumen der ehemaligen Apotheke eine Galerie zu eröffnen.

Kerngeschäft der Galerie sind der An- und Verkauf von Gold- und Silberwaren, antikem Gold- und Silberschmuck, Münzen, Uhren, Edelsteinen und Diamanten sowie der Ankauf von Orden, Ehrenzeichen und anderen Sammlungen. Zusätzlich führen die Inhaber Bewertungen von Nachlass und Haushaltsauflösungen durch. Die Galerie befindet sich in der Markgrafenstraße 20 und ist donnerstags und freitags von 9 bis 13 Uhr geöffnet.

Die beiden Zwickauer haben Bad Alexandersbad bewusst als Standort ausgewählt, da sie beeindruckt von der Entwicklung des Ortes sind, die sie im Rahmen einiger Besuche im Heilbad miterleben konnten.

Zu den Ehrengästen bei der feierlichen Eröffnung im Mai 2019 zählte der erste Bürgermeister der Gemeinde Bad Alexandersbad, Peter Berek. Er hieß das Unternehmerpaar im kleinsten Heilbad Bayerns herzlich willkommen und wünschte ihnen viel Erfolg. Als Begrüßungsgeschenk überreichte er einen Gutschein für einen Besuch im Panoramabad im ALEXBAD. Beide sind begeistert von der Architektur des Neubaus, die sie bereits bei mehreren Besuchen kennenlernen konnten.

Anja Hösl
Marketing & Produktentwicklung

Bürgermeister Peter Berek begrüßte die Inhaber der neuen Markgrafen Galerie in Bad Alexandersbad.

Auszeichnung

Erlebnismetzgerei Reichel feiert Erfolge

Mit drei Produkten ist Klaus Reichel bei einem internationalen Wettbewerb erfolgreich.

Seit 1981 organisiert die niederländische „Confrérie des Chevaliers" (Bruderschaft der handwerklichen Schinken- und Wurstmacher) als einzige völlig unabhängige Organisation einen großen Metzgerei-Wettbewerb. Bei der Bewertung beurteilt eine internationale Jury die Produkte anhand 50 verschiedener Kriterien.

Die Erlebnismetzgerei Reichel hat beim diesjährigen Wettbewerb in Holland drei Goldmedaillen erreicht und einen großen Pokal sowie eine edle Urkunde für den Nationalen Ehrenpreis erhalten. Ausgezeichnet wurden die Produkte Hirschgulasch, Wildkräuterbraten und Karpfengyros.

„Natürliche, frische Zutaten und Gewürze, regionale, traditionelle Fleischwaren und eine Portion Mut, auch einmal etwas Neues zu machen", so fasst Metzger Klaus Reichel sein Erfolgsrezept zusammen.

Überreicht wurde ihm der Preis von Metzgermeister Georg Forster aus Feucht bei Nürnberg, Mitglied der Bruderschaft und gefragter Juror bei zahlreichen Wettbewerben. Er war extra aus Mittelfranken nach Bad Alexandersbad gereist, um Klaus Reichel die Medaillen und den Pokal persönlich zu überreichen.

Zu seinem Erfolg gratulierten Metzgermeister Klaus Reichel außerdem der Erste Bürgermeister der Gemeinde Bad Alexandersbad, Peter Berek, und Klaus Reichels Lebensgefährtin Anastasia Poplavskij.

Klaus Reichel aus Bad Alexandersbad war mit drei Produkten bei einem internationalen Wettbewerb erfolgreich.

Melanie Huml als ständige Wegbegleiterin

Bayerische Staatsministerin besucht erneut das kleinste Heilbad Bayerns

Am 28. März 2019 besuchte die Bayerische Staatsministerin für Gesundheit und Pflege, Melanie Huml, das kleinste Heilbad Bayerns, um mit Bürgermeister Peter Berek über die Heilbadentwicklung zu diskutieren.

In einer Gesprächsrunde mit Bürgermeister Peter Berek, Landtagsabgeordnetem Martin Schöffel und Landrat Dr. Karl Döhler informierte sich Staatsministerin Melanie Huml über die Herausforderungen in Bad Alexandersbad.

Bürgermeister Peter Berek ging auf den Entwicklungsprozess von Bad Alexandersbad seit 2008 ein. Angesichts der äußerst schwierigen Ausgangslage sollte der alternativlose Prozess vom Freistaat Bayern eng begleitet werden. Bad Alexandersbad sollte als Modellkommune im ländlichen Raum eine durchgängige Hilfestellung bekommen, um die zu erwartenden finanziellen Herausforderungen zu meistern. Nicht ohne Grund spielte dabei die Bürgerbeteiligung und die nachhaltige Ausrichtung von Beginn an eine übergeordnete Rolle – ein Ansatz, der zwischenzeitlich auch von Prof. Manfred Miosga von der Fakultät für Regionalentwicklung der Universität Bayreuth als beispielgebend bestätigt wurde.

Landrat Dr. Karl Döhler, MdL Martin Schöffel, 1. Bürgermeister Peter Berek, Staatsministerin Melanie Huml (v.l.)

Staatsministerin Melanie Huml unterstützte Bad Alexandersbad bereits beim ersten Baustein, dem Kinderhaus Königin Luise. Auch die Neuansiedlung der Allgemeinärztin, die Evaluation der Luftqualität mit einem Messcontainer, die Neuausrichtung der Kurangebote, u.a. mit dem IGM, sowie die Begleitung der Entwicklung im Bereich der Osteopathie sind eng mit ihrem Engagement verbunden. Beim letzten Besuch im Jahr 2016 weihte die Staatsministerin die neuen Schlossterrassen ein.

Bürgermeister Peter Berek ging auch auf die aktuelle Lage ein. Auf der einen Seite steht eine finanziell relativ unauffällige Gemeinde. Auf der anderen steht ein Heilbad, das rein kommunal geführt wird. Defizite entstehen in erster Linie durch die mit dem Prädikat verbundenen Heilbadaufgaben. Bereits seit Jahren plädiert Bürgermeister Peter Berek dafür, dass die Pflichtaufgaben, die Kurorte und Heilbäder über die staatliche Anerkennung zu erfüllen haben, auch finanziell entsprechend unterfüttert werden.

Die angestoßenen Investitionen und der Kurbetrieb mit dem neuen ALEXBAD fordern vom kleinsten bayerischen Heilbad höchste Anstrengungen. Das ALEXBAD ist laut Berek seit seiner Eröffnung im Mai 2017 der Mittelpunkt des Gesundheitsangebotes. Bauverzögerungen im Außenbereich führten dazu, dass der Betrieb fast eineinhalb Jahre in einer Baustelle laufen musste. „Den ersten Aufschlag haben wir also verpasst", erklärte Berek. Erst seit Dezember 2018 können Gäste ohne schmutzige Schuhe in das ALEXBAD kommen. „Angesichts dieser Rahmenbedingungen haben meine Kolleginnen und Kollegen Großes geleistet", so Berek. Nun gilt es, das Haus und das gesamte Heilbad endgültig zu etablieren. „Wir brauchen dazu vor allem das Vertrauen aller Beteiligten."

Staatsministerin Huml hob hervor, dass das Prädikat „Heilbad" aufgrund der hohen Anerkennungsvoraussetzungen als Qualitätsmerkmal gesehen werden muss. Das Gesundheitsministerium wolle deshalb den Stellenwert der bayerischen Heilbäder und Kurorte für die touristische Wertschöpfung in Zukunft noch besser betonen.

Anschließend verewigte sich die Staatsministerin mit einem Eintrag im Goldenen Buch der Gemeinde Bad Alexandersbad und bedankte sich bei Bürgermeister Peter Berek für die Gastfreundschaft. Sie werde den Weg des kleinsten bayerischen Heilbades weiterhin interessiert verfolgen und sicherte ihre Unterstützung zu.

Anja Hösl
Marketing & Produktentwicklung

Neuer Personalrat

Mitarbeiter der Gemeinde wählen Vertreter

Im März 2019 wählten die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Gemeinde Bad Alexandersbad ihre Vertreter bei Fragen, Wünschen und Anregungen. Der neue Personalrat (v.l.): Carsten Buchta, Thorsten Brodmerkel, Karsten Braun, Andrea Hösl und Theresa Simon.

mein 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

Bayern traditionell anders – Heimatgestalter

Sandra Saupe-Jahreis repräsentiert das Heilbad bei Kampagne

Die Bayern Tourismus Marketing GmbH (by.TM), die für die Vermarktung des Reiselandes Bayern zuständig ist, hat die Kampagne „Bayern traditionell anders" ins Leben gerufen, um zu zeigen, wie authentisch und modern das Thema Tradition im Freistaat interpretiert wird. Die Menschen in Bayern gestalten ihre Heimat tatkräftig mit und machen ihre Geschichte für jeden Gast erlebbar. Um Touristen einen Blick hinter die Kulissen zu ermöglichen, hat die by.TM den Begriff „Heimatgestalter" kreiert.

Als Heimatgestalter werden Personen ausgewählt, die ihren Heimatort aktiv mitgestalten, dort leben, arbeiten und genießen. Bereits im Herbst 2018 begaben sich die Verantwortlichen der by.TM auf die Suche nach einem Heimatgestalter in Bad Alexandersbad, um das Thema Gesundheit im kleinsten Heilbad Bayerns im Rahmen der Kampagne aufzugreifen.

Sandra Saupe-Jahreis, Physiotherapeutische Leiterin im ALEXBAD und Gemeinderätin, kristallisierte sich schließlich als ideal geeignete Heimatgestalterin heraus. Auf Grundlage eines ausführlichen Interviews mit einer Redakteurin sowie eines Fotoshootings mit einem renommierten Fotografen erstellten die Verantwortlichen der by.TM einen Beitrag für die Internetseite www.bayern.by mit dem Titel „Wo Tradition auf Moderne trifft".

Im April 2019 nahm Sandra Saupe-Jahreis außerdem an einem Bayern-Botschafter-Treffen in Würzburg teil und tauschte sich mit anderen Heimatgestaltern aus. Nach einer Besichtigung des Juliusspitals verbrachten die Teilnehmer den Abend im Bürgerspital. Dort hatte jeder Botschafter die Gelegenheit, sich und seinen Ort vorzustellen. Alle Beteiligten waren beeindruckt von den Entwicklungen in Bad Alexandersbad, über die Sandra Saupe-Jahreis berichtete.

Den „Heimatgestalter"-Beitrag über Bad Alexandersbad finden Sie im Internet unter www.bayern.by/traditionell-anders/heimatgestalter/bad-alexandersbad/

Sandra Saupe-Jahreis, Physiotherapeutische Leiterin im ALEXBAD und Gemeinderätin ist „Heimatgestalter" in der Kampagne „Bayern traditionell anders" der Bayern Tourismus Marketing GmbH (by.TM).

Maibaumfest

Ein Maibaum für das ALEXBAD

Bereits zum zweiten Mal hat die Gemeinde Bad Alexandersbad einen Maibaum im ALEXBAD aufgestellt, um den Wonnemonat Mai zu begrüßen. Von 30. April bis 1. Juni steht ein kleiner, aber feiner Baum direkt im Eingangsbereich vom ALEXBAD und begrüßte die Besucher.

Messebesuch in Hof

Deutsch-Tschechische Freundschaftswochen

Am 4. Mai 2019 nahm das ALEXBAD mit einem Messestand an den Deutsch-Tschechischen Freundschaftstagen in Hof teil. Elke Seidel vom IGM-Team informierte alle interessierten Besucher über das umfangreiche Gesundheitsangebot im ALEXBAD.

Heimatkunde 4.0 – Fichtelgebirge erfahren

Entdeckungstour durch das einzige Mineral- und Moorheilbad im Fichtelgebirge

Das Projekt „Heimatkunde 4.0" des Fördervereins Fichtelgebirge erfreut sich großer Beliebtheit. Das Ziel des Vereins, insbesondere die kleineren Städte und Gemeinden des Fichtelgebirges in den Fokus zu rücken, wurde bei bisher vier Touren auf ganz unterschiedliche Art und Weise erreicht. Im Mai folgte nun das Heilbad Bad Alexandersbad im Landkreis Wunsiedel im Fichtelgebirge.

Die fünfte Station der Veranstaltungsreihe „Heimatkunde 4.0" des Fördervereins Fichtelgebirge e.V. führte im Mai 2019 nach Bad Alexandersbad im Landkreis Wunsiedel im Fichtelgebirge. Knapp 20 interessierte Bürgerinnen und Bürger des Fichtelgebirges lernten das einzige Mineral- und Moorheilbad im Naturpark Fichtelgebirge auf ganz andere Art und Weise kennen. Bei einer Entdeckungstour durch den Ort lernten die Teilnehmer Geschichte, Gegenwart, Zukunft und allerlei Hintergründiges des kleinsten bayerischen Heilbades kennen.

Bürgermeister Peter Berek führte die dreistündige Tour durch das Heilbad, beginnend in der Gläsernen Mitte im ALEXBAD. Dort ging Berek zunächst auf den neuen Entwicklungsprozess „Bad Alexandersbad 2030" ein, der beim diesjährigen Neujahrsempfang eingeläutet wurde. Nach Umsetzung des Masterplanes 2020 geht es nun wieder darum, mit den Bürgern die weitere Heilbadentwicklung zu erarbeiten.

Vor 11 Jahren hat sich Bad Alexandersbad auf den Weg gemacht, wieder seinen Platz in der Riege der bayerischen Heilbäder zu finden. Im Rahmen eines beispielhaften Bürgerbeteiligungsprozesses erfolgte die Modernisierung des historischen Kurquartiers mit den Schlossterrassen, dem neuen ALEXBAD und dem Alexanderplatz, die Entwicklung eines Nachhaltigkeitskonzeptes (LED-Beleuchtung, Nahwärme, Photovoltaik, individuelle Kinderbetreuung) und eine klare Positionierung als Heilbad mit hoher Gesundheitskompetenz.

Zu Beginn der Tour durch Bad Alexandersbad führte Bürgermeister Peter Berek die Gruppe vom ALEXBAD über die Schlossterrassen und das Markgräfliche Schloss, durch den Kurpark bis zum Quellenplatz. Auf dem Weg berichtete er über Herausforderungen und Erfolge im Laufe des Dorferneuerungsprozesses. Das Markgräfliche Schloss hat sich zu einem Osteopathie-Zentrum entwickelt und die Schlossterrassen werden regelmäßig zum Treffpunkt für die ganze Region. So zum Beispiel beim Mountainbike-Wochenende des Skiclubs Wunsiedel.

Am Quellenplatz, dem Ursprung des Heilbades, erläuterte Peter Berek die wichtigsten Stationen der Geschichte von Bad Alexandersbad. Markgraf Alexander von Ansbach-Bayreuth und Königin Luise von Preußen prägten den Ort maßgeblich und hinterließen Spuren, die bis in die Gegenwart reichen. Über das Naherholungsgebiet „Schwanenweiher", das Einheitliche Wiedervereinigungsdenkmal (deutschlandweites Denkmal, initiiert von

Werner Erhardt aus Wunsiedel) und ein Wohngebiet ging es zum Kinderhaus Königin Luise. An den zahlreichen neuen Privathäusern und der großen Nachfrage nach Kinderbetreuungsplätzen wird deutlich, dass viele junge Menschen nach Bad Alexandersbad ziehen, darunter auch viele Rückkehrer, die die Vorzüge ihrer Heimatgemeinde wieder zu schätzen wissen.

Anschließend luden Andreas Beneker und Dr. Joachim Twisselmann – Leiter und stellvertretender Leiter des Evangelischen Bildungs- und Tagungszentrums (EBZ) – die Gruppe auf einen kleinen Umtrunk ins EBZ ein und stellten das Haus, das sich vor allem auf den Bereich Erwachsenenbildung konzentriert, kurz vor. Bei einer kleinen Führung hatten die Teilnehmer außerdem die Möglichkeit, die Mehrzweckhalle zu besichtigen, die derzeit umfassend modernisiert wird, um im Bereich Tagungstechnik auf dem neuesten Stand zu sein. Peter Berek sieht im EBZ einen wichtigen Partner, der ein Tagungsangebot auf hohem Qualitätsniveau bietet und die Gemeinde seit Jahrzehnten bei allen Höhen und Tiefen begleitet und unterstützt.

Zum Abschluss der Tour stellte Bürgermeister Peter Berek die Bestrebungen der Gemeinde Bad Alexandersbad zum Thema Nachhaltigkeit vor und gab der Gruppe einen Einblick in die Zukunftspläne der 1000-Seelen-Gemeinde. Am wichtigsten bei all den Planungen, die in den nächsten Jahren erfolgen werden, ist laut Peter Berek, dass die Ideen der Bürgerinnen und Bürger mit einbezogen werden. Denn die Entwicklung in Bad Alexandersbad zeigt, dass eine intensive Bürgerbeteiligung dazu beiträgt, dass die Menschen sich mit ihrer Heimatgemeinde identifizieren. Sie gestalten ihr Heilbad selbst nach ihren Vorstellungen und leisten damit auch einen Beitrag zur positiven Entwicklung der gesamten Region.

Nachdem sich die Gäste davon überzeugen konnten, wie Bad Alexandersbad seine Historie und die gegenwärtige Entwicklung nutzt, um den Ort in eine erfolgsversprechende Zukunft zu führen, folgten sie gerne der Einladung in das Brotzeitstüberl der Erlebnismetzgerei Reichel. In gemütlichem Ambiente bot sich für die Teilnehmer der Tour die Gelegenheit zum Erfahrungsaustausch. Sie kamen mit Mitgliedern des Fördervereins ins Gespräch und hatten die Möglichkeit, Ideen für die Vereinsarbeit einzubringen.

Projektteam Heimatkunde 4.0
Förderverein Fichtelgebirge e.V.

Die nächste Tour von „Heimatkunde 4.0" wird in den Landkreis Bayreuth führen. Interessierte Gemeinden aus allen vier Fichtelgebirgslandkreisen sind jederzeit herzlich eingeladen, sich beim Projektteam des Fördervereins Fichtelgebirge unter der E-Mail-Adresse heimatkunde@foerderverein-fichtelgebirge.de für eine der nächsten Touren zu bewerben.

BIKE-Wochenende des Skiclubs Wunsiedel

Das bereits 5. Radsport-Event in Bad Alexandersbad war ein voller Erfolg

Bereits zum fünften Mal waren die Mountainbiker des Skiclubs Wunsiedel am 18. und 19. Mai mit ihrem BIKE-Wochenende zu Gast in Bad Alexandersbad. Wie bereits in den Jahren zuvor spielten sich die Rennen rund um das Markgräfliche Schloss, die Schlossterrassen, den Kurpark und auf den umliegenden Feld- und Waldwegen ab.

Den Auftakt bildete am Samstagvormittag der Kindergarten-Cup. 26 Teams aus der Region gingen an den Start. Die 3er-Teams kämpften 30 Minuten lang um die Podestplätze.

Während sich die Kindergarten-Teams bei einer kleinen Brotzeit stärkten, fiel der Startschuss zur 9. MTB-Firmenstaffel. Es gingen 31 Teams an den Start. Erstmals in diesem Jahr konnten die Starter zwischen einer einfachen Strecke und einer Strecke mit einem höheren technischen Anspruch wählen.

Nachdem der Skiclub Wunsiedel in den letzten Jahren immer wieder darauf angesprochen wurde, ob er eine Strecke für E-Mountainbiker anbieten könnte, wurde dies erstmalig organisiert. Leider war die Resonanz eher gering.

Während Fahrerinnen und Fahrer der Firmenstaffel bereits einige Runden auf den beiden Strecken absolviert hatten, ging es zur Siegerehrung des Kindergarten-Cups. Die drei erstplatzierten Teams erhielten neben Pokalen auch einen tollen Kapuzenpulli des Skiclub-Sponsors Cube. Preise gab es aber nicht nur für die Podestplätze. Alle teilnehmenden Kinder erhielten eine Medaille, eine Trinkflasche und eine Tüte Gunmibären.

Wie in den Jahren zuvor gab es auch noch Preise für die Kindergärten zu gewinnen. Diese wurden auch in diesem Jahr vom Autohaus MGS in Wunsiedel gesponsert. Alle teilnehmenden Kindergärten nahmen an der Verlosung teil. Dieses Mal konnten hochwertige Roller an die Kindergärten übergeben werden.

Bei bestem Fahrradwetter drehten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der 9. Firmenstaffel unablässig ihre Runden, um nach Ablauf der dreistündigen Dauer des Rennens den Zielbogen vor dem Markgräflichen Schloss zu passieren.

Zur Siegerehrung gab es neben Preisen der Firma Cube auch einzigartige, handgefertigte Granitpokale, die bereits zum neunten Mal die Firma Atlas-Diamant aus Wunsiedel sponserte.

Am Sonntag ging es beim Cube-Cup 2019 in den verschiedenen Altersklassen um Platzierungen und Punkte für die Gesamtwertung. Bei den Rennen der Altersklassen U7 bis Herren 3 gab es eine Rekordbeteiligung von 300 Starterinnen und Startern. Auch der Deutsche Meister im Cross-Country ließ es sich nicht nehmen, die anspruchsvolle und außergewöhnliche Strecke unter die Räder zu nehmen.

An dieser Stelle möchte der Skiclub Wunsiedel sich bei der Gemeinde Bad Alexandersbad, vor allem bei Bürgermeister Peter Berek, ganz herzlich für die tolle Unterstützung bedanken. Ein weiteres Dankeschön geht an die Wald- und Grundstücksbesitzer, die dem Streckenverlauf zugestimmt hatten.

Marcus Galimbis
Skiclub Wunsiedel

DKMS-Aktion am BIKE-Wochenende

Zusammen gegen Blutkrebs

Blutkrebs kann jeden treffen. Für viele Patienten ist die Stammzelltransplantation die einzige Überlebenschance. Doch jeder zehnte Patient findet keinen passenden Spender. Um möglichst viele Menschen für die Registrierung bei der Deutschen Knochenmarkspenderdatei (DKMS) zu gewinnen, veranstalten zahlreiche Vereine in der Region Typisierungsaktionen. Auch der Skiclub Wunsiedel organisierte im Rahmen seines BIKE-Wochenendes zusammen mit der DKMS eine solche Aktion. Schirmherr und Erster Bürgermeister Peter Berek freute sich über die rege Teilnahme von Fahrern und Besuchern. Zahlreiche Bürger sowie Gemeinderäte unterstützten die Aktion als Helfer und ließen sich selbst als Spender registrieren. Auf dem Bild sind die beiden Gemeinderätinnen Sandra Saupe-Jahreis (links) und Tanja Rieß (rechts) zu sehen, die gerade die Registrierung durchführen.

Baderner Vereine spenden an DKMS

Die Erlöse des Baderner Weihnachtsmarktes werden jedes Jahr für gemeinnützige Zwecke gespendet. In diesem Jahr hat sich die Vereinsgemeinschaft dazu entschieden, einen Teil der Erlöse an die DKMS zu spenden. Die Spendenübergabe fand am 18. Mai anlässlich der Typisierungsaktion im Rahmen des Mountainbike-Wochenendes statt. Die DKMS (Deutsche Knochenmarkspenderdatei) verfolgt das Ziel, Blutkrebs zu besiegen, indem sie für jeden Blutkrebspatienten einen passenden Spender findet. Die gemeinnützige Organisation motiviert Menschen zur Registrierung als Stammzellspender, um Blutkrebspatienten eine zweite Chance auf Leben zu geben. Bürgermeister Peter Berek dankte den Vereinen und Initiativen für ihr soziales Engagement und den unermüdlichen Einsatz bei der Organisation des Baderner Weihnachtsmarktes.

Fichtelgebirgsmarathon

Start und Ziel auf den Schlossterrassen in Bad Alexandersbad

Am 6. Juli 2019 findet in Bad Alexandersbad der Fichtelgebirgsmarathon statt.

Zur Auswahl stehen drei anspruchsvolle Laufstrecken. Ein Marathon, ein Halbmarathon und ein 10 km-Lauf.

Der 10 km-Lauf mit 220 Höhenmetern ist für Hobbyläufer und Sprinter geeignet. Der Halbmarathon mit 21 km und 400 Höhenmetern ist ein anspruchsvoller Lauf für Geübte. Der Marathon mit 42 km und 800 Höhenmetern ist der Klassiker für starke Läufer.

Die Strecken verlaufen im Wesentlichen auf ungebundenen Forst- und Wanderwegen und bieten herrliche Aussichten auf das schöne Fichtelgebirge, aber auch gnadenlose Anstiege.

Anmeldungen erfolgen ausschließlich über das Online-Formular auf der Website bis zum Donnerstag, 4. Juli 2019.

Nachmeldungen sind am Freitag, 5. Juli von 17 bis 20 Uhr im Haus des Gastes möglich.

Weitere Informationen finden Sie unter: www.fichtelgebirgsmarathon.de

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.

Genusswanderung

Fichtelgebirgsverein lädt zur 3. Veranstaltung ein

Am Sonntag, dem 18. August 2019 ist es wieder so weit: Die Genusswanderung des Fichtelgebirgsvereins Bad Alexandersbad geht in die 3. Runde.

Auf einer Rundwanderung von etwa 8,5 Kilometern Länge rund um Bayerns kleinstes Heilbad können sich die Teilnehmer von den einheimischen Gastronomen und Vereinen an insgesamt 13 Genussstationen mit kleinen Köstlichkeiten verwöhnen lassen.

Die auf eine Stückzahl von 350 limitierten Teilnehmerkarten werden demnächst erhältlich sein. Die Vorverkaufsstellen sowie Infos zur Route und zu den Anbietern werden rechtzeitig auf der Homepage veröffentlicht.

Der Fichtelgebirgsverein freut sich wieder auf Genusswanderer aus Nah und Fern, die an diesem Tag die reizvolle Landschaft und kulinarische Köstlichkeiten des Fichtelgebirges genießen wollen.

Weitere Informationen unter www.genusswanderung.com

mein **ALEXBAD** auf Facebook

Hier geht es zu den Gesundheitserlebnissen
www.facebook.com/badalexandersbad

Dienstsport im ALEXBAD

Polizeiinspektion Wunsiedel neuer Kooperationspartner

Dienstsport ist für alle Vollzugsbeamten der bayerischen Polizei (alle, die Waffen und Uniform tragen) Pflicht. Mindestens vier Stunden im Monat sollen sie sich sportlich betätigen.

Das Heilbad Bad Alexandersbad verfügt mit dem ALEXBAD über eine Gesundheitseinrichtung, in der sich jeder seinen Bedürfnissen gemäß fit halten kann. Dies können jetzt auch die Beamten der Polizeiinspektion Wunsiedel. Das ALEXBAD und die Inspektion haben einen Kooperationsvertrag geschlossen, der es den Beamten ermöglicht, in angenehmem Ambiente ein Schwimmtraining zu absolvieren.

Seit April 2019 können die Beamten der Polizeiinspektion Wunsiedel im Panoramabad im ALEXBAD ihre Bahnen ziehen. Bürgermeister Peter Berek (Zweiter von rechts) stieß mit Dienststellenleiter Hubert Schricker (Zweiter von links) und dem stellvertretenden Dienststellenleiter Wolfgang Schultes (rechts) mit einem Glas Heilwasser auf eine erfolgreiche Zusammenarbeit zum Wohle der Gesundheit an.

Weiterbildung „Flossing"

Robin Bauer schult das Physiotherapeuten-Team im ALEXBAD

Mitte April 2019 nahm das Physiotherapeuten-Team im ALEXBAD an einer Inhouse-Weiterbildung zum Thema „Flossing" teil.

Flossing ist eine relativ neue Methode, die in der Physiotherapie zur Verbesserung der Beweglichkeit, zur Schmerzreduktion und zu einer Beschleunigung der Heilung und Regeneration angewendet wird.

Dabei werden die zu behandelnden Körperareale mit einem Latexband, dem sogenannten

Flossband oder Flossing Band, umwickelt, um die Blutzirkulation durch starke Kompression zu unterbrechen. Währenddessen werden gezielte mobilisierende Bewegungen ausgeführt.

Die Technik ist bei unterschiedlichen Beschwerden anwendbar, die mit Bewegungseinschränkungen verbunden sind. Auch Verletzungen im akuten oder chronischen Stadium lassen sich in der Therapie mit Flossing behandeln.

Flossing darf nicht bei Hautkrankheiten oder -verletzungen sowie bei Thrombose angewendet werden. Darüber hinaus wird von dieser Therapieform abgeraten, wenn der Patient an einer arteriellen Verschlusskrankheit oder an Herzinsuffizienz leidet.

Im ALEXBAD wird Flossing voraussichtlich in Verbindung mit Krankengymnastik oder manueller Therapie angeboten werden.

Themis Fotinos
Physiotherapeut

Bücherfreunde stellen vor:

„Lieber Luca"

Ein Buch von Martina Borger

Bevor ich auf das zuletzt gelesene Buch eingehe, ein Hinweis in eigener Sache, denn der Literaturkreis scheint hier am Ort weitgehend unbekannt zu sein. Wir lesen jeden Monat ein Buch und besprechen dieses am letzten Donnerstag des Monats um 19.30 Uhr im EBZ. Das ist keine elitäre Veranstaltung, wie ich staunenden Mitbürgern schon öfters erklären musste, sondern ein zwangloses Treffen, bei dem auch andere Themen nicht zu kurz kommen. Wir würden uns über neue Teilnehmer mit anderen Meinungen, Vorschlägen und Ideen sehr freuen.

Denn: „Lieber Luca" zog mich schon auf den ersten Seiten in seinen Bann. Die Erzählerin schreibt jeden Tag einen Brief an einen Luca. Genauer gesagt schreibt sie ihn zwar an Luca, möchte aber nicht, dass irgendjemand die Briefe liest und versteckt sie deshalb in einer Kiste. Wer dieser Luca überhaupt ist, wird erst nach einiger Zeit klar. Zwischen der Erzählerin und Luca herrscht „Eiszeit". Diese Eiszeit zu beenden, wäre vielleicht ganz einfach (gewesen) und doch scheint es (jetzt) schwer bis unmöglich. Wie die Erzählerin werden schon viele erlebt haben, dass eine einzige Entscheidung schwerwiegende Konsequenzen haben kann. Man manövriert sich in eine Situation hinein, aus der man aufgrund von falschem Stolz, Sturheit, Prinzipienreiterei, Rechthaberei o.Ä. nicht mehr heraus kommt. Und wie leicht lässt sich mit einem „Schwamm drüber" oder einem einfachen „Verzeihung" die Schärfe aus einer Situation nehmen und eine jahrelange Eiszeit vermeiden. Insofern ist dieses Buch nicht nur kurzweiliger Lesestoff, sondern taugt auch als Ratgeber oder Denkanstoß bei Zwist in Beziehung, Familie

oder Freundeskreis.

Auch bei diesem Buch gingen die Meinungen weit auseinander, andere Teilnehmer fanden die Hauptperson oder sogar das ganze Buch fürchterlich. Aber gerade die verschiedenen Meinungen und daraus resultierenden Diskussionen machen den Reiz des Literaturkreises aus. Deshalb: Mitmachen!

Andreas Schade
Literaturgesprächskreis
Bad Alexandersbad

Sommer im kleinsten Heilbad Bayerns

Impressionen aus dem Grünen rund um das historische Kurquartier

Der neu gestaltete Alexanderplatz setzt die moderne Architektur vom ALEXBAD gekonnt in Szene.

Kneippanlage im Kurpark

Denkmal an die Quellenentdeckung

Das Naherholungsgebiet „Schwanenweiher" lädt in unberührter Natur zum Verweilen und Entspannen ein.

Fotos: Anna Piras

Mit dem Rauchen aufhören, ja! Aber wie?

IGM-Workshop „Reise in ein rauchfreies Leben"

Nach erfolgreicher Durchführung des ersten IGM-Workshops „Reise in ein rauchfreies Leben" mit einer hundertprozentigen Erfolgsquote, startete im März 2019 ein neuer Kurs. Dieser insgesamt achtstündige Workshop wurde den Mitarbeitern der RHI Magnesita AG, Werk Marktredwitz, als eine weitere gezielte Maßnahme im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements angeboten.

An zwei Samstagen erarbeiteten die IGM-GesundheitsCoaches Elke Seidel und Claudia Karl mit den Kursteilnehmern individuelle Strategien für die Reise in ein rauchfreies Leben.

Die Gründe, weshalb sie mit dem Rauchen aufhören wollten, waren vielfältig: gesundheitliche Aspekte, sportliche Erfolge, Vermeidung von Spuren, die das Rauchen hinterlässt, ein gutes Vorbild sein und sich einfach vom „nervigen" Zwang des Rauchens zu befreien. Auch langjährige Raucher, die schon mehrmals versucht haben aufzuhören, trauten sich an die große Herausforderung heran.

Wissenschaftliche Vorträge, die Analyse des eigenen Rauchverhaltens und pädagogische Übungen wie der Umgang in typischen Rauch-Situationen, das Verhalten bei Entzugssymptomen, das Gewichtsmanagement, der Kampf mit dem inneren Schweinehund, das Erlernen neuer Verhaltensweisen und die Suche nach gesunden Alternativen waren die Schwerpunkte in der ersten Workshop-Einheit.

Durch zahlreiche Übungen mit psychologischem Hintergrund wurden die Teilnehmer auf ihr rauchfreies Leben vorbereitet. Nach dem gemeinsamen Rauchen der letzten Zigarette wurden die Rauchutensilien gemeinsam im Ascheneimer „beerdigt".

Drei Tage später berichteten die Teilnehmer in einem persönlichen Telefongespräch mit dem IGM-GesundheitsCoach über ihre ersten Erfahrungen ohne Zigarettenkonsum.

In der zweiten Workshop-Einheit stand der Erfahrungsaustausch mit der Gruppe im Fokus. Welche positiven Veränderungen haben sich entwickelt, wie können schwierige Situationen bewältigt werden, durch welche Tipps kann eine Gewichtszunahme vermieden und wie kann die tolle Leistung belohnt werden?

Das IGM-Team wünscht der engagierten und kommunikativen Gruppe gutes Durchhaltevermögen und viel Freude im rauchfreien Leben.

Weitere Informationen zu kommenden Workshops erhalten Sie beim IGM-Team unter 09232 9925-20.

Elke Seidel
IGM-GesundheitsCoach

Aufgrund **gesetzlicher vorgeschriebener Revisionsarbeiten** bleibt **das gesamte ALEXBAD von 22. bis 28. Juli 2019 geschlossen**. Ab Montag, dem 29. Juli 2019 sind wir wieder zu den gewohnten Öffnungszeiten für Sie da.

Herzlichen Dank für Ihr Verständnis.

Gesund abnehmen mit dem IGM-Team

Gewichtsreduktion durch eine dauerhafte Veränderung des Lebensstils

So lautet das Motto der regelmäßigen Abnehmkurse der VHS Bad Alexandersbad für regionale Teilnehmer und Firmen. Die Kurse laufen jeweils 6 Monate, um Veränderungen im Lebensstil zu festigen und dauerhaft umzusetzen.

In Vorträgen erfahren die Teilnehmer mehr über die positive Wirkung einer gesunden Ernährung. Themen wie Gesunde Öle und die Verwendung richtiger Fette, Zuckerkonsum und die Wirkung auf den Körper, die Bedeutung von Ballaststoffen in der Ernährung, was bringt Fasten und den Körper entlasten, die Zubereitung einfacher und schneller Gerichte u.v.m. bereichern den Kurs.

Die Teilnehmer führen eine basische Woche durch und messen ihre Fitness in einem 6-Minuten-Gehtest. Jede Kurseinheit ist mit einem Bewegungstraining verbunden, um den Pfunden zu Leibe zu rücken und den Körper zu straffen. Die Gruppenmotivation, das Verhaltenstraining und die Gewichts- und Bauchumfangmessung tragen zum Erreichen des Zielgewichtes bei.

Eine BIA-Messung (Ermittlung des Körperfettgehalts und der Muskelmasse) am Anfang und am Ende des Kurses zeigt auf, ob die Abnahme auch wirklich die Fettreserven angreift und nicht die wertvolle Muskelmasse abbaut.

Natürlich darf Schlemmen und Genuss nicht ganz auf der Strecke bleiben. Auch die geliebte Leberkässemmel oder das leckere Stück Kuchen finden ihren Platz. Die Teilnehmer lernen bewusst mit ungesunden Verführungen umzugehen.

Die Kurse finden in kleinen Gruppen zwischen 5 und 12 Personen statt, sodass auf jedes Kursmitglied individuell eingegangen werden kann. Darüber hinaus erhält jeder ein individuelles Beratungsgespräch.

Der nächste Kurs startet am 10.10.2019 um 18 Uhr. Die Infoveranstaltung findet am 19. 09.2019 um 19 Uhr im IGM-Seminarraum im ALEXBAD statt.

Information und Anmeldung unter 09232 9925 – 20.

Elke Seidel
IGM-GesundheitsCoach

Zurück ins Leben

Entspannungstage für die Selbsthilfegruppe Hof

Von 1. bis 3. März 2019 organisierte Frau Schall, Vorsitzende der Selbsthilfegruppe Hof, ein Entspannungswochenende für ihre Damentruppe im Evangelischen Bildungszentrum Bad Alexandersbad und im ALEXBAD.

Beim ersten Modul „Entspannung" begeisterte Dunja Höpflinger die neugierigen Damen mit verschiedenen Elementen aus dem meditativen Tanz. Zum Ausklang des Tages erlebten die Damen eine 90-minütige Entspannung bei Yogaübungen und einer Klangschalenmeditation mit Claudia Karl, IGM-GesundheitsCoach.

Nach dem Frühstück startete der zweite Entspannungstag mit einer meditativen Wanderung rund um Bad Alexandersbad. Elke Seidel, IGM-Gesundheits-Coach, tauchte mit den Damen bei feuchtkaltem Wetter in die Natur ein. Was können wir in unserer Natur alles wahrnehmen? Was können wir hören? Wie fühlt sich der Waldboden an? Welche Gegenstände entdecken wir? Wie riecht der Wald?

Nach diesem Erlebnis spürten die Teilnehmerinnen bei einem Body Scan in ihren Körper hinein. Bei der Körperreise geht es darum, die Aufmerksamkeit zu schulen, die Empfindungen des Körpers wahrzunehmen und wieder mit seinem Körper und seinen Signalen in Verbindung zu kommen.

Am Nachmittag beschäftigte sich die Gruppe im Rahmen von zwei Impulsvorträgen mit den Themen „Meine Stärken stärken mit dem Salutogenese-Modell von Aaron Antonovsky" und „Entspannter durch den Alltag durch mehr Resilienz". Neugierig, offen und sehr engagiert erarbeiteten die Teilnehmerinnen zusammen mit Elke Seidel, was sich hinter den Begriffen Salutogenese und Resilienz verbirgt.

Als krönenden Abschluss des zweiten Entspannungstages in Bad Alexandersbad hatte die Gruppe noch viel Spaß und Freude beim Bingo-Spiel mit Sigi und Sabine vom Kur- und Gwerbeverein „ALEX AKTIV".

Sabine Schelter
Leitung Fachbereich IGM

Yogaübungen im Festsaal „Königin Luise" im Alten Kurhaus mit IGM-GesundheitsCoach Claudia Karl.

Sabine Schelter vom IGM-Team begrüßte die 18 Teilnehmerinnen mit einem Gläschen Heilwasser in der Gläsernen Mitte im ALEXBAD.

Achtsamkeitsübung in der unberührten Natur rund um Bad Alexandersbad mit IGM-GesundheitsCoach Elke Seidel.

Achtsamkeit

Ein Schlüssel für mehr Lebensqualität?

In einem zweistündigen Workshop am 15.05.2019 tauchte IGM-GesundheitsCoach Elke Seidel mit einer kleinen Gruppe in die Welt der Achtsamkeit ein. 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. Bei Achtsamkeitsübungen werden unsere Sinne wiederentdeckt, das „Kopfkino" ausgeschaltet und unsere Wahrnehmungs- und Beobachtungsfähigkeiten gestärkt.

Im praktischen Teil lernten die interessierten Zuhörer verschiedene Achtsamkeitsübungen kennen, die sie regelmäßig in den Alltag integrieren können. Bei einer Rosinenmeditation erforschte die Gruppe dieses Lebensmittel mit allen Sinnen.

Vom sechsten in den ersten Gang zurückzuschalten und ganz bewusst und langsam zu gehen, das stand im Fokus der Gehmeditationsübung. Das Konzentrieren auf eine Sache wurde bei einer Geschicklichkeitsübung ausprobiert.

Elke Seidel
IGM-GesundheitsCoach

Feedback zum IGM-Lebensstilprogramm

Ein ehemaliger Teilnehmer berichtet von seinen Erfahrungen und Erfolgen

Das Landratsamt Wunsiedel bot seinen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements das IGM-Lebensstilprogramm aus Bad Alexandersbad an. Jens Ponader war einer der Teilnehmer und berichtet in einem Interview von seinen Erfahrungen.

Was hat dich dazu veranlasst, am einjährigen IGM –Lebensstiltraining teilzunehmen und welche Erwartungen hattest du an den Kurs?

Ich habe früher viel Team- Sport gemacht – jetzt fällt es mir schwer, meinen inneren Schweinehund zu überwinden und alleine aktiv zu werden. Vom IGM habe ich mir erhofft, durch den kleinen „Gruppenzwang" motiviert zu werden. Außerdem habe ich mich nicht mehr wohlgefühlt. Das Schuhebinden wurde beschwerlich, mein Blutdruck war zu hoch und das Gewicht natürlich auch. Der Blick in den Spiegel war auch nicht mehr so prickelnd.

Die Grundlagen einer gesunden Lebensweise waren mir bewusst, aber an der Umsetzung hat es gehapert. Und es war mir wichtig, ein Konzept zu finden, das einen langfristigen Erfolg verspricht. Schnell mal ein paar Kilo abnehmen und dann ein paar Monate später das Gewicht wieder drauf zu haben, kenne ich zur Genüge. Ich hab mich dann sehr darüber gefreut, dass mein Arbeitgeber so ein Lebensstiltraining fördert.

Welche Anregungen aus dem Kurs hast du für dich umsetzen können und welche Erfahrungen hast du damit gemacht?

Viele Informationen aus dem Kurs hatte ich vorher schon mal gehört – aber die Details waren entscheidend.

Die Vielfalt der Möglichkeiten aus dem Konzept hat mich begeistert. Z. B. die Steigerung der Alltagsbewegung, die Durchführung eines Entlastungstages usw. Das sind alles Dinge, die gut in den Alltag integrierbar sind. Außerdem hat mir die Durchführung der basischen Woche sehr gut gefallen und ich konnte dadurch gut Gewicht reduzieren. Die Rezepte waren wirklich super. Jetzt koche ich zu Hause auch öfter mal basisch. Kochen ist ohnehin meine Leidenschaft. Und ich empfinde es als keinen großen Aufwand, eine leckere Wokpfanne mit viel frischem Gemüse zu kochen.

Ich habe es mir angewöhnt, mehr frische Sachen zu essen, mit dem Essen aufzuhören, wenn ich satt bin, abends weniger Kohlenhydrate zu mir zu nehmen und keine Zwischenmahlzeiten mehr zu essen. Beim Bier gönne ich mir jetzt öfter mal ein kalorienreduziertes Weißbier. Das schmeckt auch.

Durch den Kurs und den Schrittzähler wurde ich zu mehr Bewegung motiviert. Wenn ich bis zum Abend zu wenig Schritte zusammen gebracht habe, bin ich nochmal kurz auf meinen Crosstrainer zu Hause gegangen.

Die Infos zum Stressabbau und die Entspannungsübungen waren gut. Allerdings ist Stress nicht mein Thema, da ich in der Lage bin, die Dinge gelassen zu sehen.

Welche Erfolge hast du erzielt und was hat sich an deinem Befinden verändert?

Mein ganzes Lebensgefühl hat sich verbessert. Mein Blutdruck hat sich normalisiert, sodass ich nun keine Tabletten mehr einnehmen muss, und ich habe 13 kg abgenommen. Die Pfunde sind einfach nur so gepurzelt, obwohl ich gar nicht so viel dafür getan habe. Es waren nur die kleinen Veränderungen, die den Erfolg gebracht haben. Ich bin auch ein wenig eitel und freue mich jetzt darüber, dass ich wieder schöne Klamotten kaufen kann und besser darin aussehe.

Mein Motto: Etwas Disziplin und dann wird alles zum Selbstläufer.

Hat deine Umwelt die Veränderungen bemerkt und wenn ja, wie war die Reaktion darauf?

Absolut. Ich wurde ganz oft auf meine Gewichtsabnahme angesprochen und viele haben mich gefragt, wie ich das mache. Das gibt mir natürlich ein gutes Gefühl. Meine Frau ist sehr stolz auf mich, dass ich das so durchgezogen habe und meinen Lebensstil nachhaltig verändert habe. Meine Mutter hat mich unterstützt, indem sie hin und

wieder figurfreundlich für mich gekocht hat, wenn ich mittags bei ihr zum Essen war.

Wie hoch schätzt du die Wahrscheinlichkeit ein, diese Veränderungen beizubehalten und dadurch deine Erfolge aufrecht zu erhalten?

100 %. Ich muss ja auf nichts verzichten. Nur ein paar Gewohnheiten umstellen. Ich denke nicht, dass ich einen Jojoeffekt wie bei früheren Diäten haben werde. Ich mache nach wie vor regelmäßig meinen Entlastungstag und kontrolliere mein Gewicht. Geht dieses ein wenig nach oben, leite ich sofort Gegenmaßnahmen ein.

Was nimmst du dir für die Zukunft vor?

Ich arbeite immer noch an mir. Ich möchte noch weitere 5- 6 kg abnehmen. Demnächst möchte ich die basische Woche mal wieder durchführen. Außerdem möchte ich wieder mehr Sport machen, das ging die letzten Monate aufgrund meiner Knieprobleme leider nicht so gut, wie ich wollte. Außerdem weiß ich ja, ich kann alles essen – nur kleinere Mengen und zur richtigen Zeit.

Was würdest du jemandem empfehlen, der seinen Lebensstil hinsichtlich gesunder Ernährung, mehr Bewegung und Stressabbau verändern möchte?

Am IGM-Programm teilzunehmen. Das Programm ist absolut umsetzbar. Natürlich ist es kein Selbstläufer. Ein bisschen was muss man schon dafür tun. Ich würde es jedem empfehlen. Wichtig ist, es ernst zu nehmen.

Vielen Dank für Dein Feedback und das offene Gespräch.

Das Interview führte
Claudia Karl vom IGM-Team

IGM
Individuelles Gesundheits-Management
PräventionsKurort BAD ALEXANDERSBAD

Gesundheitsmanagement

Warum Gesundheit (auch) Chefsache ist!

Das IGM-Team im ALEXBAD bietet für Unternehmen ein umfangreiches Angebot an, das von der Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen über individuelle Impulsvorträge, Workshops und Kurse bis hin zu Gesundheitstagen reicht. Im Mittelpunkt stehen dabei die großen Gesundheitsthemen Ernährung, Bewegung und Stressmanagement.

Haben wir Ihr Interesse geweckt?
Sprechen Sie uns einfach an – wir gehen auf die individuellen Bedürfnisse Ihrer Mitarbeiter ein und erarbeiten mit Ihnen gemeinsam ein auf Ihr Unternehmen angepasstes Gesundheitsprogramm.

IGM-Team im ALEXBAD
Markgrafenstr. 28
95680 Bad Alexandersbad
09232 9925 – 20
igm@badalexandersbad.de

IGM-Team begleitet „Inseltage"

Das Kindergartenteam des Evangelischen Montessoris Kindergarten zu Besuch im EBZ

Am 17. und 18. Mai 2019 organisierte die Leiterin des Evangelischen Montessori Kindergartens, Hanne Stäudel, ein Teamwochenende im Evangelischen Bildungszentrum Bad Alexandersbad. Die beiden „Inseltage" begleiteten die IGM-GesundheitsCoaches Elke Seidel und Claudia Karl.

Nach einem gemütlichen Ankommen mit einer Vorstellungsrunde bei einer Tasse Kaffee, startete Elke Seidel den ersten Workshop-Tag mit dem Thema „Gestärkt durch den Alltag – Meine Stärken stärken mit dem Salutogenese-Modell".

Mit großem Engagement und Interesse erarbeiteten die sieben 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? Was sind die Stressoren und wie reagiert man darauf? Wie kann man Kraft und Energie schöpfen und sich trotz Belastungen gesund fühlen?

Der Höhepunkt des Tages war für alle die meditative Wanderung rund um Bad Alexandersbad und das damit verbundene Eintauchen in die Natur. Bei der dreistündigen Tour erlebten die sieben sympathischen Damen, was es bedeutet, wieder einmal achtsam unterwegs zu sein und mit allen Sinnen die Natur und den Wald zu spüren. Der Abschluss des Tages war die wohltuende Erfrischung im Naturkneippbecken im historischen Kurpark.

Bewegt und erfrischt startete das Team am zweiten Inseltag mit Entspannungs- und Lockerungsübungen, die jederzeit in den Alltag integriert werden können.

Anschließend stand das Thema „Resilienz – die Strategie der Stehaufmännchen" auf dem Programm, das Claudia Karl mit der Gruppe bearbeitete:

Was verbirgt sich hinter dem Begriff Resilienz? Warum meistern manche Menschen Lebenskrisen und schwierige Anforderungen leichter als andere?

Was ist der Unterschied zwischen Orchideen- und Löwenzahnkindern? Was verbirgt sich hinter den sieben Schlüsseln der Resilienz? Und was zeichnet resiliente Menschen aus? In einem persönlichen Resilienz-Check konnten die Teilnehmerinnen herausfinden, über wie viel psychische Widerstandskraft sie verfügen.

Als Ausklang entspannte die Gruppe bei einer Atementspannung und einer wohltuenden Klangschalenmeditation.

Elke Seidel & Claudia Karl
IGM-GesundheitsCoach

Mehr Ruhe & Gelassenheit

Mitarbeiter der Sparkasse Hochfranken besuchen Yoga-Kurs

Yoga ist ein jahrtausendealter, ganzheitlicher Übungsweg, der Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. Die Körperübungen (Asanas) trainieren Kraft, Gleichgewicht und Beweglichkeit. Atem- und Entspannungsübungen können sich positiv auf die Psyche auswirken, somit mehr Wohlbefinden, Energie und Lebensfreude schenken. Außerdem können sie helfen, den Alltag gelassener anzugehen.

Diese Weisheit haben sich auch die Mitarbeiter der Sparkasse Hochfranken im Rahmen des eigenen betrieblichen Gesundheitsmanagements zu Nutze gemacht.

In einem Kurs, der im ALEXBAD in Bad Alexandersbad vom IGM-Team speziell nur für die Angestellten angeboten wurde, haben die Teilnehmenden mit unterschiedlichen Yogastilen, Atemübungen und verschiedenen Entspannungs- und Meditationstechniken etwas für ihr psychisches Gleichgewicht getan. Gewinnbringend war dabei auch die gemeinsame Unternehmung mit den Kollegen. Einmal ganz anders als das aus dem Alltag bekannt ist.

Einige haben auch einen Wellnessabend daraus gemacht und im Anschluss noch Panoramabad & Sauna besucht. So konnten sie gestärkt in den Alltag zurückkehren.

Claudia Karl
IGM-GesundheitsCoach

Die Mitarbeiter der Sparkasse Hochfranken bei einer Yoga-Übung im Ruheraum „Fuchsbau" im ALEXBAD in Bad Alexandersbad.

Feuerwehr als wichtige Institution im Heilbad

Jahreshauptversammlung der Freiwilligen Feuerwehr Bad Alexandersbad

Die Mitglieder der Freiwilligen Feuerwehr Bad Alexandersbad haben im Gasthof Reinl in Sichersreuth ihre diesjährige Dienst- und Jahreshauptversammlung abgehalten. Kommandant Markus Hausmann und Vorsitzender Siegfried Pausch berichteten, dass die Wehr aktuell 35 aktive Dienstleistende zählt. Neben der Kinderfeuerwehr, die derzeit 13 Mitglieder hat, ergänzen sechs Jugendliche die Mannschaft. Inklusive der 34 passiven Mitglieder hat der Feuerwehrverein derzeit 87 Mitglieder. Der Altersdurchschnitt der Wehr beträgt 36 Jahre.

Im Berichtsjahr 2018 gab es insgesamt 19 Einsätze, für die die Feuerwehrmänner und –frauen aufgrund eines bemerkenswerten Ausbildungsstandes innerhalb der Wehr gut gerüstet waren.

Die Mannschaft zählt unter anderem 12 Maschinisten, 8 Truppführer und 7 Gruppenführer. Obwohl die Wehr derzeit über fünf taugliche Atemschutzgeräteträger verfügt, sind nur zwei bei der Leitstelle gemeldet. Markus Hausmann erklärte, dass diese Entscheidung bewusst getroffen wurde, um einen besseren Schutz für die Bürgerinnen und Bürger zu gewährleisten. Bei fünf Geräteträgern betrage die Wahrscheinlichkeit, dass diese beim Einsatz anwesend sind, nämlich nur 3%. Bei nur zwei Geräteträgern liege die Wahrscheinlichkeit bei 33%.

Im Jahr 2018 fanden 16 Ausbildungsveranstaltungen statt, darunter eine modulare Truppmannausbildung und ein Kurs zum Thema Energieversorgungsanlagen. Außerdem führte Jörg Kastner mit dem Personal im Kinderhaus Königin Luise eine Brandschutzunterweisung durch.

Darüber hinaus beteiligten sich die Aktiven der Feuerwehr an zahlreichen gemeindlichen Veranstaltungen. Darunter das Sommer- und Lichterfest, das Ferienprogramm und der Baderner Weihnachtsmarkt. Von den Erlösen aus dem Getränkeausschank auf dem Lichterfest wurden neue Einsatzjacken für die aktiven Mitglieder angeschafft.

Ein wichtiger Tagesordnungspunkt betraf die Beschaffung eines neuen Löschgruppenfahrzeuges (LF 10). Dieses wird in Kooperation mit der Freiwilligen Feuerwehr Lorenzreuth angeschafft. Die Ausschreibung übernimmt die Feuerwehr Marktredwitz. Markus Hausmann bedankte sich hier stellvertretend beim Marktredwitzer Kommandanten Max Seiler für die Unterstützung.

Für das Jahr 2019 kündigte Kommandant Markus Hausmann verschiedene Leistungsprüfungen, eine Großübung im Soibelmanns Hotel Alexandersbad sowie die Integration der Kinderfeuerwehr in die gemeindliche Einrichtung an. Die Kinderfeuerwehr, bestehend aus 15 Kindern, hat laut Vorstand Siegfried Pausch im Jahr 2018 45 Übungsstunden absolviert, die Jugendfeuerwehr, bestehend aus 6 Jugendlichen, und hat 24 Stunden abgeleistet.

Vorsitzender Siegfried Pausch, der sich über die zahlreichen Gäste – darunter Erster Bürgermeister Peter Berek, Kreisbrandrat Wieland Schletz und Kreisbrandmeister Roland Kaiser – freute, kündigte für das Jahr 2019 verschiedene Arbeitseinsätze am Gerätehaus an. Dazu zählt der Anbau einer Sirene sowie Umgestaltungs- und Reinigungsarbeiten. Pausch bedankte sich bei allen Helfern und Unterstützern, die mit Tatkraft und großem Zusammenhalt das vergangene Jahr erfolgreich gemeistert haben.

Zum Abschluss ihres Berichts gratulierten Siegried Pausch und Markus Hausmann Florian Hudak zu 20 Jahren sowie Florian Schelter zu 10 Jahren aktivem Dienst in der Feuerwehr. Bürgermeister Peter Berek überraschte Hausmann anschließend mit der Beförderung zum Brandmeister. Sichtlich gerührt bedankte sich der langjährige Kommandant für diese Auszeichnung und kündigte an, dass er im Jahr 2020 schweren Herzens das Amt des Kommandanten aus persönlichen und beruflichen Gründen niederlegen werde.

Bürgermeister Peter Berek sprach im Namen der Gemeinde Bad Alexandersbad der Wehr seinen Dank für die immerwährende Einsatzbereitschaft aus. Obwohl es in der heutigen Zeit nicht einfach ist, Beruf und Ehrenamt unter einen Hut zu bekommen, engagieren sich die Mitglieder der Feuerwehr in vielfältigster Art und Weise, um den Feuerwehrbereich im Heilbad weiter aufzubauen – immer im engen Dialog mit der Gemeinde.

Markus Hausmann
1. Kommandant

Erste Reihe (von links): Florian Schelter, Kommandant Markus Hausmann, Florian Hudak
Zweite Reihe (von links): 2. Vorsitzender Christian Reichel, Kreisbrandmeister Roland Kaiser, 2. Kommandant Markus Weiß, 1. Vorsitzender Siegfried Pausch
Dritte Reihe (von links): Kreisbrandrat Wieland Schletz, Erster Bürgermeister Peter Berek

DLRG Marktredwitz

Überraschende Spendenübergabe im ALEXBAD

Der Gewinnsparverein der Sparda-Bank Ostbayern e.V. hat zum 20-jährigen Firmenjubiläum die sogenannte „SpardaGlücksbringer-Aktion" ins Leben gerufen und 20.000 € an Vereine in Marktredwitz und Umgebung vergeben.

Ende Mai überraschten die „SpardaGlücksbringer" unter anderem den DLRG Ortsverband Marktredwitz e.V. mit einer Spende von 5.000 €. Die Spendenübergabe fand im ALEXBAD statt, wo die ehrenamtlich tätigen Mitglieder der DLRG jeden Montag und Samstag Schwimmkurse für Kinder durchführen. Alle Beteiligten freuten sich, dass ihr ehrenamtliches Engagement in einem solch hohen Maße gewürdigt wird.

Auf der Facebook-Seite der Sparda-Bank Ostbayern e.V. können Sie sich das Video von der Überraschungsaktion im ALEXBAD ansehen.

DLRG Ortsverband Marktredwitz

Diesjähriger Auftakt im Waldbad

Auch in dieser Badesaison betreibt der Förderkreis den Kiosk selbst

Einen mäßigen Auftakt erlebten die Badefreunde in diesem Jahr im Waldbad. Nachdem die Saisoneröffnung am 1. Mai noch bei angenehmem Wetter stattfand und sehr gut besucht war, war bis Ende Mai kein Badewetter mehr in Sicht, vor allem auch, weil die Wassertemperatur kaum über 15 Gad hinauskam. Nur einige Hartgesottene, wie der ehemalige Landrat Dr. Peter Seißer, der auch in diesem Jahr der erste Schwimmer im Waldbad war, wagten sich in das kalte Nass. Am Himmelfahrtstag Ende Mai herrschte beim Weißwurstfrühschoppen bereits reger Betrieb. Die „Flouerer" sorgten für ausgezeichnete Unterhaltung.

Ab dem 1. Juni begann dann endlich der Sommer und die Zahl der Badegäste steigerte sich kontinuierlich.

Auch für diese Badesaison konnte trotz großer Anstrengungen kein Pächter für den Waldbadkiosk gefunden werden, sodass der Förderkreis den Verkauf weiterhin selbst übernimmt. Federführend sind hierbei im Kiosk Karl-Heinz Späthling sowie Ilse und Richard Ponath.

Einige Neuerungen gab es im Waldbad auch in diesem Jahr wieder. So wurden u.a. drei Wellnessliegen aus Holz angeschafft, die schon jetzt gerne angenommen werden. Dafür wurde der kostenlose Liegenverleih eingestellt, da zu viele Liegen durch unsachgemäße Behandlung nicht mehr brauchbar waren. Weiterhin werden aber kostenlos Sonnenschirme verliehen. Dazu wurden 20 neue Schirme angeschafft.

Aufgelegt wurde ein neuer Flyer, den Ralf Pietsch entworfen und gesponsert hat (siehe Bild rechts).

Bei der diesjährigen Jahreshauptversammlung im Soibelmanns Hotel wurde die gesamte Vorstandschaft des Förderkreises einstimmig wiedergewählt. Vorstand Richard Ponath hofft, dass sich in naher Zukunft auch jüngere Badefreunde für die Vorstandschaft zur Verfügung stellen werden.

An Veranstaltungen sind in diesem Jahr noch das Waldbadfest am 6. Juli mit Alleinunterhalter Horst Brandl und ein Grillabend am 3. August geplant. Zudem wird das Waldbad am 5. Oktober abgefischt.

Richard Ponath
Förderkreis Waldbad

Die Kioskbetreiber in diesem Jahr: Karl-Heinz Späthling sowie Ilse und Richard Ponath.

Eine der drei neuen Wellnessliegen.

Termine der Evang. Luth. Heilig-Geist-Kirche

Gottesdienste in Bad Alexandersbad und seinen Ortsteilen

Sonntag, 30.06. – 10:00 Uhr
Gottesdienst im Grünen in Sichersreuth mit Pfarrerin Dalferth
Es spielt der Posaunenchor. Anschließend Weißwurstfrühschoppen.
Dienstag, 09.07. – 14:30 Uhr
Gemeindetreff mit Andacht zum Thema „Steine" mit schönen Liedern und mit Kaffee und Kuchen.
Sonntag, 14.07. – 10:00 Uhr
Gottesdienst im Grünen in Kleinwendern mit Pfarrerin Dalferth
Es spielt der Posaunenchor. Anschließend Weißwurstfrühschoppen.

Sonntag, 21.07. – 9:30 Uhr
Gottesdienst mit vielen Liedern
Sonntag, 28.07. – 10:00 Uhr
Ökum. Gottesdienst zum Lichterfest in der Heilig-Geist-Kirche. Es singt der ökum. Kirchenchor und es spielt der Posaunenchor.
Sonntag, 11.08. – 10:00 Uhr
Gottesdienst im Grünen in Tiefenbach mit Pfarrerin Dalferth
Es spielt der Posaunenchor. Anschließend Weißwurstfrühschoppen.

Wichtige Information: Vom Pfingstsonntag, den 9. Juni 2019 bis zum Erntedankfest am 6. Oktober ist unsere Heilig-Geist-Kirche tagsüber geöffnet.

Arbeitseinsatz am Steinelager

Vorstandschaft des Fördervereins Historisches Badehaus im Amt bestätigt

Einstimmig wieder gewählt wurde die komplette Vorstandschaft des Fördervereins Historisches Badehaus bei der Mitgliederversammlung im Soibelmanns Hotel Alexandersbad. Damit wird die erfolgreiche Vereinsarbeit von den Verantwortlichen des Fördervereins auch in den nächsten beiden Jahren fortgesetzt.

Vorsitzender Hans Galimbis berichtete von einigen Veranstaltungen, an denen die Mitglieder des Fördervereins beteiligt waren. Er bedankte sich für die Unterstützung der Mitglieder beim Weihnachtsmarkt und beim Neujahrsempfang der Gemeinde Bad Alexandersbad. Auch beim Workshop-Wochenende des Bundesverbandes Osteopathie e.V. (BVO) war der Förderverein wieder im Einsatz. Einige der insgesamt 69 Mitglieder des Vereins nahmen auch die monatlichen Mittwochs-Treffen im Soibelmanns Hotel wahr, um hier Ideen für das Projekt Wiederaufbau Badehaus zu entwickeln und zu diskutieren.

Finanzvorstand Peter Berek berichtete von mehreren größeren Spenden im vergangenen Jahr, die neben dem Erlös des gemeinsamen Standes Kinderhaus/Badehaus beim Lichterfest für einen zufriedenstellenden Kassenbestand sorgten. Die Kassenprüfung ergab keinerlei Beanstandungen, somit wurde der Vorstandschaft die Entlastung erteilt.

Arbeitseinsatz am Steinelager nahe der Luisenquelle im Kurpark.

In seinem Grußwort freute sich Bürgermeister Peter Berek, dass der Verein bei den zahlreichen Veranstaltungen eine gute Visitenkarte abgebe. Ein Glücksfall für die Gemeinde war die vom Verein veranlasste Baugrunduntersuchung am Quellenplatz, die die mögliche Gefahr einer Verunreinigung der Heilquelle durch Ablagerungen des ehemaligen Badehauses zu Tage förderte. Eine Sanierung des Heilquellenbereiches ist bereits in Planung und soll demnächst durchgeführt werden.

Angeregt wurde bei der Aussprache eine verstärkte Mitgliederwerbung durch verschiedene Aktionen. Auch eine Beteiligung der Mitglieder beim Kinosommer auf den Schlossterrassen im Juli wurde besprochen. Als nächste Aktion des Fördervereins wurde ein Arbeitseinsatz am Steinelager vereinbart, der inzwischen erfolgt ist (siehe Bild).

Mit Baumscheren, Rechen und Motorsense ausgerüstet nahmen sich einige Mitglieder am 16. April des Wildwuchses am Steinelager neben dem Quellenplatz an. Nach gut 2 ½ Stunden war ein Anhänger, den Landwirt Willy Reichel zur Verfügung gestellt hatte, randvoll beladen mit Ästen, Zweigen und Grasschnitt. Mit einer kleinen Brotzeit stärkten sich die fleißigen Helfer nach dem Einsatz.

In einer bei der Mitgliederversammlung angeregten Werbemaßnahme informierten die Vorstandsmitglieder Anja Hösl und Hans Galimbis beim Kurkonzert am 5. Mai über die Ziele und die Arbeit des Fördervereins Historisches Badehaus. Damit konnten die Anstrengungen zum Wiederaufbau des abgebrochenen Badehauses einigen interessierten Besuchern erläutert werden.

Axel Rauh
Förderverein
Historisches Badehaus

Neuer Verein in Bad Alexandersbad

IFL Fichtelgebirge verlegt Vereinssitz nach Bad Alexandersbad

In seiner letzten Jahreshauptversammlung hat der gemeinnützige Sportverein „IFL Fichtelgebirge e.V." sich einstimmig für eine Verlegung des Vereinssitzes nach Bad Alexandersbad entschlossen. Die Unterstützung, die der Verein beim alljährlichen Fichtelgebirgsmarathon in Bad Alexandersbad erfährt, ist laut Vorsitzendem Peter Karl beispielhaft. Hier fühlen sich die Vereinsmitglieder gut aufgehoben, weshalb man sich für den neuen Vereinssitz entschieden hat.

Der Verein hat es sich zum Ziel gesetzt, allen Altersgruppen das Thema Gesundheitssport näherzubringen. Mit fast 40 Jahren Erfahrung im Bereich Ausdauersport und ausgebildeten Trainern sowie Übungsleitern ergänzt er das vielfältige Gesundheitsangebot im Heilbad Bad Alexandersbad um weitere gesundheitsförderliche Maßnahmen.

In vier Städten und Gemeinden im Fichtelgebirge veranstaltet der IFL Lauf-, Walking- sowie Nordic-Walking-Treffs. Diese finden von April bis September immer mittwochs um 18.30 Uhr in Bad Alexandersbad (Treffpunkt: Schlossterrassen) und Weißenstadt (Treffpunkt: Stadtbad), montags um 18.30 Uhr in Wunsiedel (Treffpunkt: Zeitelmoosparkplatz) sowie mittwochs um 19 Uhr in Arzberg (Treffpunkt: Dorfteich Röthenbach) statt. Ergänzt wird das Breitensportangebot durch Nordic-Walking-Kurse und Fitness-Gymnastik-Kurse.

Der Jahresbeitrag für eine Mitgliedschaft im IFL Fichtelgebirge e.V., der derzeit über 650 Mitglieder zählt, beträgt lediglich 10 Euro. In diesem Beitrag ist eine Sportversicherung über den BLSV enthalten. Außerdem können Vereinsmitglieder günstige Einkaufsmöglichkeiten bei verschiedenen Vertragspartnern (z.B. Sportabteilung im FREY-Einkaufshaus Marktredwitz) nutzen.

Die Gemeinde Bad Alexandersbad sowie die Vereine und Initiativen im kleinsten Heilbad Bayerns heißen das neue Mitglied in der Baderner Vereinsgemeinschaft herzlich willkommen und freuen sich auf eine erfolgreiche Zusammenarbeit zum Wohle der Gesundheit.

Baderner Vereinsgemeinschaft

Michael Galimbis (rechts) und Anja Hösl vom Verein „mein ALEXBAD e.V." (Mitte) als Vertreter der Vereine und Initiativen im Heilbad begrüßten den 1. Vorsitzenden Peter Karl (links) vom IFL Fichtelgebirge e.V. in der Baderner Vereinsgemeinschaft.

OGV wählt neue Vereinsleitung

Claudia Büttner gibt wertvolle Tipps zum Anlegen einer Blumenwiese

Zur diesjährigen Mitgliederversammlung des Obst- und Gartenbauvereins (OGV) war das Café im Logierhaus voll besetzt. Vorsitzender Daniel Kilgert freute sich über den guten Besuch, standen doch die im vergangenen Jahr verschobenen Wahlen zur Vereinsleitung im Mittelpunkt der Versammlung.

Zu Beginn der Versammlung bedankte sich stellvertretender Bürgermeister Michael Galimbis im Namen der Gemeinde für das Engagement der Mitglieder des Vereins. Der stellvertretende Kreisvorsitzende Gerald Schade ging vor dem Hintergrund des massiven Artensterbens auf die Bedeutung der Arbeit der Gartenbauvereine ein. Nicht nur die Landwirte und Kommunen, nein jeder Einzelne ist gefordert, seinen Beitrag für eine intakte Umwelt zu leisten. Was heute in der Öffentlichkeit gefordert wird, bildet bei den Obst- und Gartenbauvereinen schon seit vielen Jahren die Grundlage ihres Handelns. „Wenn man in einen Ort hineinfährt, erkennt man sofort, ob hier ein aktiver Gartenbauverein tätig ist", so Schade und „wenn alle so einen Garten hätten wie ein Großteil der Gartenbauvereinsmitglieder, hätten wir zwar auch das Artensterben, aber dieses wäre nicht so stark ausgeprägt".

Vorsitzender Kilgert gab einen Rückblick auf das vergangene Vereinsjahr. Der OGV beteiligte sich am Lichterfest, am Weihnachtsmarkt und bei der Weihnachtsfeier der Vereine. Die Kommunionkinder und Konfirmanden erhielten wieder einen Obstbaum und freuten sich sehr über das Geschenk. Sammelbestellungen für Obstbäume, Eintrittskarten zur Landesgartenschau und dem Gartenkalender ergänzten das Angebot. Der Verleih der vereinseigenen Geräte wird weiterhin gut angenommen und es sollen, abgestimmt auf die Bedürfnisse der Mitglieder, weitere Geräte angeschafft werden. Unter fachmännischer Leitung von Willy Jackwert konnten die Obstbäume beim Kinderhaus geschnitten werden. Ein voller Erfolg war auch der Vortrag von Erika Bauer vom Kräuterdorfverein Nagel zum Thema „Bärlauch & Co". Zusätzlich bot natürlich der Kreisverband allen Mitgliedern der Gartenbauvereine ein vielfältiges Programm. Nachdem der Schaukasten in der Ortsmitte bedingt durch die Umgestaltung entfernt werden musste, ist es umso wichtiger, dass möglichst viele Mitglieder ihre Email-Adresse mitteilen, damit sie über alle Veranstaltungen informiert werden können. Marianne Bauer (bisher 2. Vorsitzende), Thomas Tischler (Kassier), Brigitte Berthold (Kassenprüferin) und Fritz Schneider, der der Vereinsleitung 48 Jahre lang als Beisitzer angehörte, erhielten zum Dank für die geleisteten Dienste ein kleines Präsent. Sie standen bei den anstehenden Wahlen nicht mehr für eine Wiederwahl zur Verfügung.

Die neugewählte Vereinsleitung zusammen mit Kreisfachberaterin Claudia Büttner, stellvertretendem Kreisvorsitzenden Gerald Schade und stellvertretendem Bürgermeister Michael Galimbis.

Die unter Leitung von Gerald Schade durchgeführten Neuwahlen brachten folgendes Ergebnis: 1. Vorsitzender Daniel Kilgert, 2. Vorsitzende Sylvia Prell, Kassierin Andrea Kilgert, Schriftführerin Monika Rasp, Beisitzer Ursula Foerster, Ulla Röder, Manfred Schelter und Willy Jackwert, Kassenprüfer Günther Trapper und Sigurd Strobel. Der wiedergewählte Vorsitzende bedankte sich bei allen Gewählten für ihre Bereitschaft, an der Zukunft des Vereins mitzuarbeiten.

Den Schluss der Veranstaltung bildete ein Vortrag der Kreisfachberaterin Claudia Büttner zum Thema „Blühendes Fichtelgebirge – Gartenbauvereine tun was für Insekten". Die Anwesenden konnten auf vielen eindrucksvollen Bildern negative und positive Beispiele zur sinnvollen und naturnahen Gartengestaltung betrachten. Weiterhin gab es wertvolle Tipps für die Anlage einer Blumenwiese im eigenen Garten. Der OGV bietet seinen Mitgliedern eine Sammelbestellung von hochwertigem, auf die Verhältnisse in unserer Region abgestimmtem Saatgut an.

Daniel Kilgert
Obst- und Gartenbauverein

Komm zu uns und werde Mitglied im Obst- und Gartenbauverein!
Erhalte Tipps und Informationen zur Gartengestaltung und -pflege. Nutze kostenfrei die vereinseigenen Geräte wie Häcksler oder Hochentaster. Leiste deinen Beitrag zur Erhaltung unserer natürlichen Umwelt.
Dies und noch vieles mehr gibt es für nur 10,00 € Beitrag im Jahr!
Na, neugierig? Melde dich bei Daniel Kilgert oder per E-Mail unter ogv-badalexandersbad@kabelmail.de.

Archedorf Kleinwendern

Wanderfreunde besuchen seltene Tierrassen

Am deutschlandweiten Tag des Wanderns, dem 14. Mai, veranstalteten die Ortsvereine Marktredwitz und Waldershof des Fichtelgebirgsvereins eine gemeinsame Wanderung nach Kleinwendern. In Bayerns erstem Archedorf führte Ulrike Wunderlich die 42 Wanderfreundinnen und Wanderfreunde durch den Ort zu den Weiden und Gehegen der seltenen Nutztierrassen, die von den „Wennernern" gezüchtet werden. Zum Abschluss gab es für alle Teilnehmer eine zünftige Brotzeit im Gasthof Riedelbauch.

Ökomodellregion Siebenstern anerkannt

Eine Chance für Landwirtschaft, Gesundheitstourismus und Natur

Um den Öko-Anbau in Bayern zu fördern wurden in einem Wettbewerb 15 neue Ökomodellregionen vom Bayerischen Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten ausgezeichnet. Voraussetzung dafür war ein mehrstufiges Bewerbungsverfahren, in dem die Gemeinden Tröstau, Nagel und Bad Alexandersbad sowie die Städte Weißenstadt und Wunsiedel sich mit ihrem eingereichten Konzept unter dem Titel „Ökomodellregion Siebenstern" bewähren konnten. Maßgeblichen Anteil am erfolgreichen Konzept hatten die Geschäftsführerin der LEADER-LAG Fichtelgebirge, Christine Lauterbach, und der Geschäftsführer des Naturparks Fichtelgebirge, Ronald Ledermüller, sowie Bernhard Großkopf und Jürgen Prell von der VG Tröstau, unterstützt vom Leiter des Amtes für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Karl Fischer. Aus den Händen der Bayerischen Landwirtschaftsministerin Michaela Kaniber durften die Vertreter der Gemeinden und beteiligten Organisationen bei einem Festakt im Landwirtschaftsministerium die Anerkennungsurkunden entgegen nehmen. Innerhalb der kommenden zwei Jahre kann nun Personal zur Umsetzung der Projekte gefördert werden. Landwirte in den fünf Gemeinden, aber selbstverständlich auch darüber hinaus im gesamten Landkreis, sollen bei der Betriebsumstellung bzw. der Produktentwicklung und Vermarktung unterstützt werden. Besondere Chancen könnten sich aus dem Gesundheitstourismus, dem Kräuterdorf Nagel, der Zucht alter Nutztierrassen, der regenerativen Energiegewinnung und dem Anbau von Biogetreide ergeben. Aber auch weitere Projekte und Ideen dürfen natürlich gerne eingebracht und umgesetzt werden.

Ronald Ledermüller
Naturpark Fichtelgebirge

Strahlende Gesichter gab es beim Festakt im Landwirtschaftsministerium bei der offiziellen Anerkennung der „Ökomodellregion Siebenstern" (im Bild von links): Bad Alexandersbads stv. Bürgermeister und Naturpark-Geschäftsführer Ronald Ledermüller, Landtagsabgeordneter Martin Schöffel, 2. Bgm. Manfred Söllner (Wunsiedel), stv. Landrat Roland Schöffel (Wunsiedel i. Fichtelgebirge), Staatsministerin Michaela Kaniber, Christine Lauterbach (LAG-Managerin), 1. Bgm. Theo Bauer (Nagel), Bernhard Großkopf (Leiter der Geschäftsstelle der Verwaltungsgemeinschaft Tröstau), Karl Fischer (Leiter AELF Münchberg), Anton Hepple (Leiter ALE Oberfranken)

Wirtshausradtouren im Fichtelgebirge

Tourismuszentrale kooperiert mit Gastronomen

Das Fahrrad ist ein wichtiger Faktor für den Tourismus im Fichtelgebirge, ein Trend im Bereich der Freizeitgestaltung, aber auch ein alternatives und klimaneutrales Fortbewegungsmittel. Der Landkreis Wunsiedel i. Fichtelgebirge arbeitet deshalb stetig an der Entwicklung von passenden Angeboten.

Dazu zählen der „Radlbus", der an Samstagen, Sonntagen und ausgewählten Feiertagen zwischen dem 1. Mai und dem 3. Oktober 2019 verschiedene Knotenpunkte im Fichtelgebirge und im Frankenwald verbindet, der Ausbau des Radwegenetzes und die Konzeption von Fahrradtouren für verschiedene Zielgruppen.

In Zusammenarbeit mit der Tourismuszentrale Fichtelgebirge wurde z.B. das Projekt „Bayerisch-Fränkische Wirtshaus-Radtouren" umgesetzt. Acht Radtouren mit Strecken zwischen 41 und 107 km umfasst die dazugehörige Broschüre, die auch online einsehbar ist und deren Strecken man sich für unterwegs auf www.fichtelgebirge.bayern herunterladen kann.

Die Touren mit durchweg mittelschwerem Profil sind genau beschrieben, auch Abkürzungen und Sehenswürdigkeiten entlang der Strecke werden dargestellt. Bei der Namensgebung haben sich die Verantwortlichen an fränkischen Wirtshaus-Klassikern orientiert: Von der Kronfleisch- über die Pressack- bis hin zur Quärkla-Tour ist für jeden etwas dabei. Die Tourismuszentrale kooperiert mit den Gastronomen entlang der Strecken, um den Radfahrern kulinarische Erlebnisse während der Tour zu ermöglichen.

Gleich fünf Gastronomen aus Bad Alexandersbad sind mit von der Partie: das Soibelmanns Hotel Bad Alexandersbad, das Wirtshaus „Bad Iasl", der Gasthof Reinl im Ortsteil Sichersreuth, der Landgasthof Hanold im Ortsteil Tiefenbach und die Erlebnismetzgerei Reichel. Alle Beteiligten freuen sich darauf, viele begeisterte Radfahrer in ihrem Gastronomiebetrieb zu begrüßen.

Der Buchfink

Wissenswertes über einen „Allerweltsvogel“

Der Buchfink ist eine weitverbreitete Art und kommt in ganz Deutschland vor. Er lebt in allen Arten von Wäldern, aber auch in Parks und Gärten. Kurzum, er fühlt sich überall wohl.

Buchfinken wirken auf den Bäumen oder am Boden oft unscheinbar. Ihr markanter Gesang, der auch „Finkenschlag“ genannt wird, verrät jedoch ihre Anwesenheit. Neben diesem Ruf gibt es noch weitere Lautäußerungen, wie zum Beispiel den sogenannten „Regenruf“. Dieser klingt eintönig und trüb und wird häufig als eine Art Wettervorhersage interpretiert. Man kann ihn nur während der Brutzeit hören, dann aber auch im Regen, wenn die meisten anderen Vögel verstummen. Dies ist wohl auch der eigentliche Grund für die Namensgebung dieses kurzen Rufes.

Die Männchen sind leicht zu erkennen. Sie haben ab dem Frühjahr eine rotbraune Brust und ein ebenso gefärbtes Gesicht, welches von einer blaugrauen Kappe umrahmt wird. Die Flügel sind schwarz, mit auffällig leuchtenden, weißen Flügelbinden, die auch beim Flug gut zu sehen sind. Der Rücken ist braun und das Bürzelgefieder grün. Im Winter sind die Männchen etwas fahler gefärbt. Die Weibchen sind allgemein nicht ganz so bunt, sondern eher schlicht grünbraun, aber auch sie tragen die auffälligen, weißen Flügelbinden. Dieses Merkmal hilft, sie von anderen weiblichen Finken zu unterscheiden.

Buchfinken brüten von April bis Juni meist zwei Mal je 4–6 Eier aus. Dabei scheinen die Weibchen oft Brutplätze in unmittelbarer Nachbarschaft zu Drosseln auszuwählen. Möglicherweise fühlen sie sich dadurch sicherer. Beim Buchfink kann man sich als Faustregel „3 × 14“ merken, denn nach 14 Tagen schlüpfen die Jungen, nach weiteren 14 Tagen verlassen sie ihr Nest und nach wiederum 14 Tagen ist der Nachwuchs dann in der Lage, sich selbst zu versorgen.

Ein männlicher Buchfink im Prachtkleid

Buchfinken sind Teilzieher, das heißt, dass einige auch im Winter im Brutgebiet bleiben, während sich andere auf den Weg nach Süden machen. Auffällig ist, dass Männchen und Weibchen nicht gleichzeitig in ihr Überwinterungsquartier ziehen, sondern getrennt voneinander. Daher stammt auch der wissenschaftliche Name „coelebs“. Er leitet sich aus dem lateinischen ab und bedeutet so viel wie „der Unverheiratete“.

Text und Foto: Sarah Beer

Die Pflanzenwelt um Bad Alexandersbad

Willy Jackwert stellt den Bärlauch vor

Von April bis Juni wächst auch im Gemeindegebiet eine Wildpflanze, die als Wildgemüse und Heilkraut von vielen Leuten gesucht und verwendet wird. Die Art gehört zur großen Pflanzenfamilie der Liliengewächse.

Kennst Du mich?

Mein Name ist Allium ursinum. Im Sprachgebrauch nennt man mich neben Bärlauch auch Waldknoblauch, Zigeunerlauch, Hexenzwiebel oder wilder Knofel.

Ich wachse vorwiegend auf frischen, feuchten Laub-Auen oder in feuchten Hangwäldern. Man findet mich aber auch in alten Gärten und Parkanlagen.

Foto: Willy Jackwert

Ich werde zwischen 15 und 40 Zentimeter groß. Mein Blütenstand ist doldenartig und hat einen Durchmesser von ca. 5 Zentimetern.

Die meist zwei, selten ein oder drei grundständigen Laubblätter haben einen 5 bis 20 Millimeter langen Stiel und verbreitern sich abrupt in die 2 bis 5 Zentimeter breite, flache, elliptisch-lanzettliche Blattspreite. Die Blattoberseite glänzt und ist von dunklerem Grün als die matte Unterseite.

Mein Geruch ist typisch lauchartig. Die Pflanze ist zwar komplett essbar, genutzt werden aber vorwiegend die Blätter, oft auch mit den Stängeln, frisch als Gewürz, für Dip-Saucen, Kräuterbutter und Pesto oder ganz allgemein als Gemüse in der Frühjahrsküche. Erntezeit für die Blätter ist im März und April.

Achtung, Verwechslungsgefahr!

Trotz der leichten Identifikation durch den knoblauchartigen Geruch, der beim Reiben der Blätter entsteht, wird Bärlauch von unerfahrenen Sammlern immer wieder mit dem Maiglöckchen, den im Frühjahr austreibenden Blättern der Herbstzeitlosen oder den meist ungefleckten Blättern jüngerer Pflanzen des Gefleckten Aronstabs verwechselt. Diese drei Pflanzen sind äußerst giftig und es kommt so immer wieder zu starken Vergiftungen.

Neben dem Geruch ist die Blattunterseite eine weitere Möglichkeit zur Unterscheidung des Bärlauchs von den giftigen Maiglöckchen und Herbstzeitlosen. Beim Bärlauch ist die Blattunterseite immer matt, bei Maiglöckchen und Herbstzeitlosen glänzend.

Euer Naturfreund

Willy Jackwert

Osteopathen aus aller Welt

Internationale Gäste beim Workshop-Wochenende des BVO in Bad Alexandersbad

Es ist mittlerweile bei vielen Osteopathen ein fester Bestandteil im Terminkalender geworden: das Workshop-Wochenende des Bundesverband Osteopathie e.V. – BVO. Sie lernen dort von Spezialisten und internationalen Experten und wenden ihr Wissen gleich an. Die beiden Tage Fortbildung am 5. und 6. April 2019 waren ein voller Erfolg und wurden von Teilnehmern und Dozenten gleichermaßen gelobt. „Ich komme auf jeden Fall wieder", so das Resümee der mehr als 100 Teilnehmer.

Mit Jean-Pierre Barral, dem führenden französischen Osteopathen mit über 35 Jahren praktischer Erfahrung, war es dem BVO gelungen, eine Osteopathie-Legende nach Bad Alexandersbad zu holen. Nicht nur seine, auch alle weiteren Workshops waren restlos ausgebucht.

Unter den renommierten Dozenten fanden sich der frisch berufene belgische Professor Dr. Jean-Marie A.T. Beuckels, dessen Thema „Das Herz und seine Osteopathie" lautete, sowie Dr. Georg Harrer aus Wien. Sein Workshop drehte sich um das Fasziendistortionsmodell. Die Autorin Elisabeth Buchner sprach über die Hormonthematik, und über das „funktionelle Impingement-Syndrom der Schulter" referierten Lutz M. Scheuerer und Prof. Dr. Marion Raab.

Osteopathie-Legende Jean-Pierre Barral gönnt sich einen Schluck Heilwasser

Osteopathen im Workshop im Festsaal „Königin Luise" im Alten Kurhaus

Der Spezialist in Kinderosteopathie und langjährig erfahrene Osteopath Norbert Neumann beeindruckte seine Workshop-Teilnehmer mit dem spannenden Thema, wie Umweltbelastung, Ernährung und Psyche Empfängnisprobleme bei Frauen hervorrufen können.

Viele Workshop-Wochenende-Teilnehmer waren begeistert, die Osteopathie-Ikone Jean-Pierre Barral aus unmittelbarer Nähe erleben zu dürfen. „Die weite Anreise hat sich absolut gelohnt", äußerte eine Teilnehmerin aus den Niederlanden. Barral selbst fand lobende Worte für das BVO-Workshop-Wochenende: „Very good organisation". Auch der Wiener Arzt Dr. Georg Harrer kam mit seiner witzigen und gleichzeitig kompetenten Art bei den Osteopathen sehr gut an. „Ich komme immer wieder gerne nach Bad Alexandersbad. Es herrscht hier eine sehr angenehme Atmosphäre", so Harrer.

Der BVO hatte das Workshop-Wochenende organisiert und gemeinsam mit der Freien Akademie für Osteopathie, FAFO, durchgeführt. Die Räumlichkeiten im Markgräflichen Schloss sowie der Festsaal Königin Luise boten hierfür beste Voraussetzungen.

Rüdiger Dietz
BVO – Öffentlichkeitsarbeit

Arbeit für die Zukunft

EBZ geht mit gutem Beispiel voran

Vor vier Jahren ist der „Grüne Gockel" am Evang. Bildungs- und Tagungszentrum gelandet. Wir dürfen diese Auszeichnung tragen, weil wir ein eigenes Umweltmanagementsystem mit konkreten Einsparzielen aufgebaut haben. Dazu gehört die kritische Erfassung und Bewertung unserer Verbrauchszahlen von Strom, Wärme, Wasser, Papier, Müll und Autoverkehr. Ende März 2019 wurde uns neu bestätigt, dass unsere Einrichtung zur „kontinuierlichen Verbesserung von Umweltleistungen beiträgt". Die neue Urkunde (siehe Foto) bestätigt also, dass der „Grüne Gockel" wächst und gedeiht.

In unseren Seminaren spielen natürlich Umweltbotschaften eine wichtige Rolle. Wir befassen uns mit den aktuellen Themen Insektenschwund, Verlust der „grünen Lunge" unseres Planeten, Plastik oder Wassermangel. Trotz aller Dramatik sehen wir uns aber nicht nur als Opfer oder Zuschauer. Wir finden immer mehr Möglichkeiten, im eigenen Bereich etwas mitzugestalten oder umzulenken. In unserem neuen Umweltprogramm 2019-2022 stehen daher: klimafreundliche Ernährung, Einrichtung von Lebensräumen für Insekten und Vögel, Stromverbrauch niedrig halten, umweltbewusster Umgang mit Papier und Reinigungsmitteln. Mutig und entschlossen nehmen wir nun die nächste Etappe „unter die Füße". Dabei trägt uns die Erfahrung: Am Anfang gab es keinen Weg. Wenn aber viele Menschen den gleichen Pfad gehen, entsteht allmählich ein Weg.

Heidi Sprügel
EBZ Bad Alexandersbad

Das Umweltteam des EBZ feiert die Rezertifizierung ihres „Grünen Gockels": Dr. Frank Ziegler (Prüfer), Andreas Beneker, Brigitte Hanft, Andrea Marx und Heidi Sprügel

Drei Wochen am Bad

Ein Kuraufenthalt im kleinsten Heilbad Bayerns

Ein katholischer Pfarrer und eine Ordensfrau vom Deutschen Orden machen drei Wochen eine Kur in Bad Alexandersbad. Das ist ja schon eine Sensation!

Dürfen ein Pfarrer und eine Ordensfrau zusammen so etwas tun? Ja, sie dürfen es tun.

Schwester Ottilia ist die Haushälterin, denn Pfarrer Wolfgang darf aus gesundheitlichen Gründen fast nichts mehr alleine unternehmen. Damit wäre eine der wichtigsten Fragen geklärt.

Warum sind wir in Bad Alexandersbad zur Kur? Schwester Ottilia hat schon vor Jahren zweimal eine Kur gemacht. Und Pfarrer Wolfgang ist seit Jahren mit dem Konvent der Deutschordensschwestern verbunden.

Auch ist er in den letzten fast 20 Jahren wenigstens einmal im Jahr zu Gast gewesen. Nun also gemeinsam eine Kur in Bad Alexandersbad.

Der Pfarrer wird an der Rezeption gleicht begrüßt mit der Frage, ob er wieder zur Fußpflege kommt; man kennt ihn also. Da Schwester Ottilia bis vor sechs Jahren einige Zeit im Schloss gearbeitet hatte, ist auch sie bekannt.

Sehr liebevoll werden wir mit unseren Anwendungen vertraut gemacht. Es sind sehr viele. Überall kann man wahrnehmen, hier bist Du als Kurgast willkommen. Was für ein Geschenk!

Moorpackungen, Wasserbäder mit dem Heilwasser der Luisenquelle, Wassergymnastik, so geht es Tag für Tag. Hinzu kommt viel Ruhe. Es gibt im ALEXBAD überhaupt keinen Stress.

Auch wenn das Wetter nicht ganz die Wünsche erfüllte, spazieren gehen und sogar ein paar Stunden in der Sonne lesen, das war auf jeden Fall drin.

Die Unterkunft bei den Ordensfrauen war selbstverständlich und wie sooft einfach nur gut. Es gibt aber auch sehr viele andere gute und günstige Unterkünfte in Bad Alexandersbad.

Als Christen ist uns beiden noch etwas sehr wichtig gewesen: immer wieder Gottesdienste zu feiern. Wir sind überzeugt, dass bei einer Kur die Heilung oder das Streicheln der Seele ebenso wichtig ist, wie die anderen Anwendungen! Insofern war und ist es ein Geschenk, dass in diesem wunderbaren Ort Bad Alexandersbad sowohl evangelische als auch katholische Gottesdienste regelmäßig mitgefeiert werden können.

Am Ende der drei Wochen sind wir tatsächlich ausgeruht und haben alles hinter uns gelassen, was uns vorher ein wenig belastet hatte.

Ein herzliches „Danke" an alle, die uns in diesen drei Wochen zur Seite standen, die mit gegangen sind, die uns vorbildlich behandelt haben!

Das kleinste Heilbad Bayerns ist ein Ort für alle, die sich nach Ruhe sehnen, die gerne die gute Luft der Umgebung einatmen, die mit den einfachen, aber sehr persönlichen Angeboten zufrieden sind, die auch ihrer Seele etwas Gutes tun wollen! Uns hat es sehr geholfen. Dafür möchten wir uns herzlich bedanken.

Sr. Ottilia Wolf und
Pfarrer Wolfgang Zopora
Tauberrettersheim

Aktuelles aus St. Michael

Maibaum erfolgreich aufgestellt

Am 7. Mai wurde in St. Michael das Maifest gefeiert. Beim Aufstellen des Maibaums erfreuten sich die Bewohner und Gäste von St. Michael an einer kleinen Tanzeinlage vom Team der sozialen Betreuung. Auch bei diesem Fest übernahm die musikalische Gestaltung Alleinunterhalter Werner Bachfischer. Für das leibliche Wohl wurde wie immer gesorgt: so gab es neben Knabbereien auch Bratwürste und Steaks vom Grill.

Maiandacht an der Mariengrotte

Am 24. Mai fand an der Mariengrotte eine Maiandacht statt. Organisiert wurde sie von unseren Ordensschwestern. Wie auch in den vergangenen Jahren kamen zahlreiche Bewohner zu dieser Andacht und sangen und beteten gemeinsam.

Palliativzertifizierung

Nachdem im Januar erfolgreich die Zertifizierung nach „PallExcellence" erfolgte, ist nun das Zertifikat, das St. Michael eine hervorragende palliative Pflege bescheinigt, eingetroffen. Alle Beteiligten freuen sich sehr über die erfolgreich abgeschlossene Zertifizierung.

Urlaub ohne Auto – ist das möglich?

Interview mit Urlaubsgästen aus Berlin

Verehrtes Ehepaar Münster. Sie haben der Quelle-Redaktion einen Brief zu Ihrem Urlaub in Bad Alexandersbad zukommen lassen. Vielen Dank an dieser Stelle für Ihre Initiative. Wir sind sehr gespannt, wie es Ihnen in Bad Alexandersbad gefallen hat.

Warum haben Sie sich für einen Urlaub im Fichtelgebirge entschieden?

Als Goldenes Ehepaar mit Lebensmittelpunkt in Berlin wollten wir den Goldenen Herbst im Mittelgebirge verleben. Deshalb verbrachten wir von Ende September bis Mitte Oktober 2018 unseren Urlaub in Bad Alexandersbad. Das war eine gute Entscheidung. Von Anfang an fühlten wir uns in der wunderschönen lichtdurchfluteten Ferienwohnung „Refugium Fichtelgebirge", im gepflegten Ort und in der Umgebung wohl.

Wie gestaltete sich die Reise nach Bad Alexandersbad?

Wir hatten uns vorgenommen zur Ruhe zu kommen. Deshalb wählten wir die Fahrt mit der Bahn. Die Reise von Berlin über Nürnberg/Marktredwitz nach Bad Alexandersbad verlief bequem und schnell, die Verkehrsanbindung war gut und zu unserer Freude wurden wir vom Vermieter in Marktredwitz mit dem Auto abgeholt.

Wie haben Sie Ihren Urlaub im Fichtelgebirge verbracht?

Die Tage verbrachten wir vielfältig, mit kleineren und größeren Wanderungen, mit Entspannung im ALEXBAD, Ausruhen auf dem Balkon der Ferienwohnung und mit Fahrten sowohl in verschiedene Städte (Hof und Bayreuth) als auch ins Dampflokmuseum in Neuenmarkt.

Als Berliner sind Sie sicher ein umfassendes Angebot im Bereich ÖPNV gewöhnt. Wie beurteilen Sie den Öffentlichen Personennahverkehr im Fichtelgebirge?

Die Busanbindungen nach Wunsiedel und Marktredwitz sind perfekt und in dichter Verkehrsfolge, das klappte wunderbar. Etwas schwieriger war es mit der Bus- und Bahnanbindung in Marktredwitz. Der Übergang von 3–5 Minuten erscheint uns zu knapp, eine längere Übergangszeit wäre empfehlenswert. Mehrmals mussten wir einen späteren Bus nach Bad Alexanderbad nehmen, weil entweder der Zug Verspätung hatte oder der Bus vor der eigentlichen Abfahrtszeit losfuhr. Günstiger wäre es unseres Erachtens auch, wenn die Möglichkeit der Abfahrt eines noch späteren Busses von Marktredwitz gegeben wäre. Oft würde man sich gerne beim Unterwegssein noch etwas mehr Zeit nehmen können bzw. das Ein oder Andere noch ansehen; aber das ist dann zeitlich nicht zu schaffen. Es wird Druck aufgebaut, auf den man gerade im Urlaub verzichten möchte.

Welche Eindrücke nehmen Sie mit nach Hause?

Es war eine wunderschöne erholsame Zeit, an die wir oft und gern zurückdenken werden. Wir empfehlen die Ferienwohnung, das gepflegte Ambiente, die Wohlfühlatmosphäre, die herrliche Natur und die Vielfalt der Ausflugsmöglichkeiten, die hier gegeben sind, gerne weiter.

Werden Sie wiederkommen?

Eine Wiederkehr ist nicht ausgeschlossen. Als ehemalige DDR-Bürger haben wir noch Nachholbedarf, den anderen Teil unseres Landes kennen und lieben zu lernen.

Das Interview führte die Quelle-Redaktion.

Praktikum im ALEXBAD

Realschülerin erhält Einblicke in verschiedene Bereiche

Mein Name ist Luisa Söllner, ich wohne in Immenreuth und besuche die Realschule in Kemnath.

Vom 13. bis 17. Mai 2019 schnupperte ich in viele Abteilungen hinein, z.B. Hauswirtschaft, Individuelles Gesundheits-Management, Gästeservice, Trainingspark u.v.m. Für mich war das Praktikum sehr interessant und ich habe viele Bereiche kennengelernt.

Unter anderem habe ich mich sehr wohl gefühlt, da alle sehr nett und hilfsbereit waren. Mir wurden die einzelnen Bereiche auch sehr gut erklärt und schön fand ich auch, dass ich bei vielem mitmachen durfte. Bedanken möchte ich mich auch bei Frau Hösl, die es mir ermöglicht hat, im ALEXBAD ein Praktikum zu absolvieren. Diesen Praktikumsbetrieb kann ich auf jeden Fall weiterempfehlen.

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
22.-28.07. geschlossen (Revison)

Impressum

„Die Quelle"
Ausgabe 52 im Juni 2019

Herausgeber:
Gemeinde Bad Alexandersbad
Markgrafenstraße 28
95680 Bad Alexandersbad
diequelle@badalexandersbad.de

Verantwortlich:
1. Bürgermeister Peter Berek

Redaktion:
Anja Hösl und Anna Piras (Gestaltung)

Die nächste Ausgabe der Quelle erscheint Ende September 2019. **Redaktionsschluss** für diese Ausgabe ist am **30. August 2019.**