

Frauen kennen das: Was im Geschäft noch toll aussah, gefällt einem daheim manchmal einfach nicht mehr. Doch zurückbringen möchte man es dann doch nicht, denn es könnte ja irgendwann einmal zu einem Event passen. Und so geschieht es nicht selten, dass die verschiedensten Shirts, Hosen, Röcke, Gürtel oder Taschen

nicht nur der Umwelt etwas Gutes. Man kann seiner eigenen Kleidung eine zweite Chance geben und findet im Gegenzug vielleicht selbst auch etwas Tolles zum Tausch. Das Beste daran: Der Geldbeutel wird geschont und Tauschspaß ist garantiert.

So kann man mitmachen:

schon mal ins Getümmel.

Die Veranstalter weisen darauf hin, dass die Anzahl der mitgebrachten Schrankhüter und neuen Teile zehn Kleidungsstücke nicht übersteigen soll. Beschädigte Ware wird nicht angenommen.

Jeder darf so viele Stücke mit nach Hause nehmen, wie er

Ein Second-Hand-Laden zum Tauschen. So ist das Prinzip der Kleider-tauschparty, bei der Anzihsachen mitgebracht und mitgenommen werden können.

- Foto: Oswald

möchte. Auch wer nichts im Schrank zum Tauschen findet und trotzdem gerne durchstöbern möchte, ist natürlich herzlich ein-

geladen und darf sich Lieblingsstücke gegen eine kleine Spende aussuchen.

Kleidung, die keinen neuen Be-

tember) in der Tourist-Info zu den Öffnungszeiten 8 bis 12 Uhr abzugeben.

Außerdem können in der Tourist-Info übrige Bananen-Schachteln abgegeben werden, in denen dann nicht getauschte Kleidung verpackt und nach Rumänien transportiert werden kann. - mos

Frische und gesunde Küche für den Nachwuchs

Ernährungsberaterin Maria Stadler von der Salzachklinik Fridolfing vermittelt Wissen an Kindergärten und Schulen

Fridolfing. Seit September 2022 ist die Salzachklinik Fridolfing bio-zertifiziert. „Damit garantiert die Klinik, dass mindestens 25 Prozent der zubereiteten Speisen aus Bioprodukten hergestellt werden“, teilte diese nun in einer Pressemitteilung mit. Darüber hinaus werde bei der Beschaffung darauf geachtet, dass alle Lebensmittel, ob bio oder konventionell, vorzugsweise aus der Region kommen.

Pünktlich zum Schulstart bringe die Salzachklinik und die Gemeinde Fridolfing ihr Wissen um gesunde Küche auch wieder in



Maria Stadler

Kindergärten und Schule ein. „Oft bleibt in Familien nur wenig Zeit zum Kochen. Deshalb wird auf Fastfood und Fertigprodukte wie

Tiefkühlpizzen, Fertigsoßen, künstliche Würzmischungen sowie Chips und Süßigkeiten zurückgegriffen. Diese Produkte enthalten jedoch meist eine hohe Menge Zucker, künstliche Aromen, Geschmacksverstärker, Stabilisatoren und zahlreiche weitere Zusatzstoffe. Kurz gesagt, sie sind größtenteils ungesund“, so die Salzachklinik.

Maria Stadler ist an der Klinik als stellvertretende Küchenleiterin und Ernährungsberaterin beschäftigt. In regelmäßigen Abständen besucht sie die örtlichen Kindergärten und die Mittelschu-

le Fridolfing, mit dem Ziel das Bewusstsein der Kinder und Jugendlichen für gesunde Lebensmittel zu wecken. Sie lernen dort, was in einem Vollkornbrot enthalten ist, dass es ein wahrer Fitmacher sein kann und wie gut es mit frischem Gemüse garniert schmeckt.

Sie erfahren auch, warum ein Apfel aus der Region gesünder ist als ein schöner glänzender Apfel, der um die halbe Welt reisen musste oder weshalb Chips zwar schmecken, aber nichts zu einer gesunden Ernährung beitragen. Das Wichtigste ist jedoch das gemeinsame Selbst-Kochen der

Mahlzeiten. Hier verwendet Maria ausschließlich frische und gesunde Lebensmittel und viel bio. Gemeinsam mit den Kindern und Jugendlichen bereitet sie schmackhafte Gemüsegerichte zum Beispiel aus Sellerie, Kohlrabi, Gurke oder Zucchini zu. Alles garniert mit frischen Kräutern. Auch Löwenzahn, Gänseblümchen, Kräuter und Pflanzen, die direkt vor unserer Haustüre wachsen, bereichern den Geschmack. Selbst die „einfachste Sache“ der Welt, der Pfannkuchen, wird mit den Kindern zubereitet. Der wiederum mit Gemüse kombiniert

wird vom einfachen Pfannkuchen zum wahren Festmahl, so Stadler. „Die Kinder haben ein Leuchten in den Augen, wenn sie mit eigenen Händen Gemüse schneiden oder Teig kneten“, sagt sie. Ist alles liebevoll in Topf oder Pfanne zubereitet, gewürzt und auf den Teller gebracht, sehe man den jungen Köchen die Freude am Selbstgemachten an. Neben dem Kochen stellt Maria Stadler gemeinsam mit den Kindern natürliche Pflegeprodukte wie Seife her, zeigt wie Kneippanwendungen das Wohlbefinden steigern können und erklärt, was alles zu einer gesunden Lebensführung beiträgt. - red

NOTDIENSTE DER ÄRZTE UND APOTHEKEN

Rettungsdienst und Feuerwehr: 112
Polizei-Notruf: 110

Frauennotruf:

Montag: 9 bis 12 Uhr; **Mittwoch:** 18 bis 21 Uhr.
Telefon: 08654/62355.

Ärztlicher Bereitschaftsdienst:

Falls Ihr Hausarzt nicht erreichbar ist, vermittelt die Bereitschaftszentrale Bayern, Tel. 116117, einen Arzt.

Laufen – Kirchanschöring
Fridolfing – Tittmoning
Waging – Petting – Tengling

Hausärztliche Bereitschaftsdienstpraxis, Krankenhaus Fridolfing im Untergeschoß, Samstag, Sonntag

und an Feiertagen von 9 bis 15 Uhr.

Apotheken-Notfalldienst:

Wer nachts oder an Sonn- und Feiertagen eine dienstbereite Notdienstapothek in seiner Umgebung sucht, kann die bundesweit einheitliche mobile Rufnummer 0800/0022833 wählen.

Surheim – Laufen – Tittmoning – Waging – Kirchanschöring – Petting

Samstag, 23. September: Waging, Marien-Apothek, Salzburger Str. 3, Tel. 08681/253. – Sonntag, 24. September: Tittmoning, Stadt Apotheke, Stadtplatz 12, Tel. 08683/247. – Montag, 25. September: Fridolfing, Klemens-Apothek, Hadrianstr. 27, Tel. 08684/238. – Dienstag, 26. September: Laufen, Kloster-Apothek,

Tittmoninger Str. 2, Tel. 08682/319. – Mittwoch, 27. September: Saaldorf-Surheim, Linden-Apothek, Freilassing Str. 6, Tel. 08654/494934. – Donnerstag, 28. September: Waging, See Apotheke, Postgasse 1, Tel. 08681/4866. – Freitag, 29. September: Kirchanschöring, St. Kolomann-Apothek, Goetzinger Str. 14, Tel. 08685/1088.

Freilassing – Teisendorf
Mitterfelden – Piding

Samstag, 23. September: Teisendorf, Markt-Apothek, Marktstr. 36, Tel. 08666/7555. – Sonntag, 24. September: Freilassing, Rats-Apothek, Münchener Str. 10, Tel. 08654/64343. – Montag, 25. September: Freilassing, Ruperti-Apothek, Lindenstr. 14, Tel. 08654/9374. – Dienstag, 26. September: Teisendorf, Ruperti-Apothek, Marktstr. 21, Tel. 08666/7442. – Mittwoch, 27.

September: Freilassing, Vinzentius-Apothek, Schulstr. 21, Tel. 08654/494783. – Donnerstag, 28. September: Freilassing, Alpen Apotheke, Hauptstr. 19, Tel. 08654/694010. – Freitag, 29. September: Freilassing, Bahnhof-Apothek, Reichenhaller Str. 19, Tel. 08654/2666.

Zahnärztlicher Notfalldienst:

Bereitschaft der Zahnärzte in der Praxis ist von 10 bis 12 Uhr und von 18 bis 19 Uhr.

Traunstein – Waging
Petting – Palling

Kirchweidach und Umgebung
Samstag/Sonntag, 23./24. September: Alexander Frey, Kirchberggasse 3, Ruhpolding, Tel. 08663/656 und Helene Fischer, Traunsteiner Str. 1,

Traunreut, Tel. 08669/900345.

Freilassing – Laufen
Mitterfelden – Saaldorf

Samstag, 23. September: Dr. med. dent. Andreas Erich Loesch, Königseer Str. 20, Berchtesgaden, Tel. 08652/2849. – Sonntag, 24. September: Dr. Gunther Kempf, Bahnhofstr. 31, Piding, Tel. 08651/62517.

Tierärztlicher Bereitschaftsdienst:

Laufen – Freilassing
Teisendorf

Samstag/Sonntag, 23./24. September: Tierarztpraxis Rupertiwinkel: Dr. Werner/Dr. Schauer, Lohenstr. 5, Freilassing, Tel. 08654/9359.

Teisendorf, südlicher Landkreis BGL, Siegsdorf, Ruhpolding, Inzell und Umgebung: Tierarztpraxis Ru-

pertiwinkel: Dr. Werner/Dr. Schauer, Lohenstr. 5, Freilassing, Tel. 08654/9359.

Tittmoning – Taching

Tierarztpraxis: Dr. Martin Aigner, Ponlach 17, Tittmoning, Tel. 08683/894944.

Tittmoning

TA Christian Bauch, Laufener Straße 5, Tittmoning, Tel. 0151/21225061.

Waging und Umgebung

TA Bobenstetter, Waging, Tel. 08681/322.

Fridolfing – Kirchanschöring

Tierarztpraxis Dr. I. Hilgert, Kirchanschöring, Göttinger Straße 110, Tel. 08685/1660.

Tyrlaching

Tierärztl. Gemeinschaftspraxis R. Deckinger und Dr. Volker Deckinger, Oberbuch, Tel. 08623/474.