

Karten sichern für Rückholzer Bockbierabende

Rückholz Am Sonntag, 12. Januar, beginnt der Kartenvorverkauf für die Bockbierabende der Musikkapelle Rückholz im März. An diesem Tag können von 14 bis 16 Uhr im Gemeindefest Rückholz Tickets erstanden werden. An fünf Tischen, an denen jeweils nur Karten für einen bestimmten Abend verkauft werden, werden maximal sechs Karten pro Person ausgegeben. Wer also mit einer größeren Gruppe kommen möchte oder Karten für verschiedene Abende braucht, muss sich mehrmals anstellen oder mit mehreren Personen zum Vorverkauf kommen. Die Karten kosten acht Euro. Zusätzlich verkauft die Musikkapelle Kaffee und Kuchen. Restkarten sind ab Montag, 13. Januar, bei der Gemeinde erhältlich.

Der Countdown läuft

Für die jährlichen Bockbierabende der Musikkapelle Rückholz im Gemeindefest läuft der Countdown. Derzeit geben die beteiligten Gruppen ihren Beiträgen den letzten Feinschliff. Die bunte Mischung aus Blasmusik sowie kleinen Theater- und Gesangseinlagen mit viel Charme und Witz lockt seit über 20 Jahren immer mehr Besucher in der Fastenzeit in den kleinen Ort.

Die Aufführungen am Samstag, 7. März, Freitag, 13. März, und Samstag, 14. März, beginnen jeweils um 20 Uhr, die Sonntagsvorstellung am 8. März bereits um 18 Uhr. Einlass und musikalische Einstimmung mit der Musikkapelle ist jeweils eine Stunde vorher.

Am Freitag, 27. März, besucht der Schützenverein aus Drüplingen (Nordrhein-Westfalen) einen fünften Bockbierabend. Hierfür stehen etwa 120 Karten zum Verkauf zur Verfügung. (az)

Polizeibericht

» OSTALLGÄU

PFRONTEN

Polizei warnt vor Betrug mit Schecks aus dem Ausland

Beinahe auf einen Betrüger herein gefallen wäre eine Frau in Pfronten, die einen Pferdesattel verkaufen wollte. Denn sie erhielt einen Verrechnungsscheck in Höhe von 3000 Euro von einem Käufer aus dem Ausland zugesandt. Der Käufer forderte die Frau auf, den Sattel auf ihr Konto einzuzahlen. Danach sollte die Frau die 400 Euro für ihren Sattel behalten und die zu viel gezahlten 2600 Euro der Spedition mitgeben, die den Sattel in den nächsten Tagen abholen würde. Die Bank warnte die Frau vor der Einreichung des Schecks und schickte sie zur Polizeistation. Schnell stellte sich heraus, dass der Verrechnungsscheck gefälscht war. Die Polizei warnt vor solchen Scheckbetrüger. Schecks können zwar bei der Bank eingereicht werden, jedoch stellt sich erst nach zehn Tagen heraus, ob der Scheck auch gedeckt ist. Bis der Scheck dann „geplatzt“ ist, haben sich die unbekanntesten Täter das Geld bereits auszahlen oder überweisen lassen. Die Polizei Pfronten hat weitere Ermittlungen wegen der Urkundenfälschung und des versuchten Betruges eingeleitet. (p)

Lokales in Kürze

EISENBERG

Gemeinde und Pfarrei laden zu Neujahrsempfang ein

Die Gemeinde Eisenberg und die Katholische Pfarrgemeinde St. Moritz Zell laden am Sonntag, 12. Januar, zum Neujahrsempfang in die Aula der Von-Freyberg-Grundschule nach Speiden ein. Beginn ist am Anschluss an die heilige Messe in der Wallfahrtskirche Maria Hilf gegen 20.15 Uhr. Die Landfrauen bereiten Häppchen vor und auch für Getränke ist gesorgt. So soll der Empfang mit Umtrunk Gelegenheit zu Gesprächen und Begegnungen bieten. (az)

Der Speck muss weg

Gesundheit Für viele heißt es jetzt: Kampf den Weihnachtsskilos. Welche Ratschläge Experten geben

VON NAOMI RIEGER

Ostallgäu Glühwein, Plätzchen und weitere Kalorienbomben prägen die städtische Zeit. Wer kein großer Nahrungsverwerter ist, der findet den Nikolaus im Januar nur leider auf den Hüften wieder. Abnehmen ist daher ein gerne gewählter Vorsatz für das neue Jahr. Dazu gehören eine gesündere Ernährung und mehr Bewegung. Wie man den Jojo-Effekt umgeht, langfristig sein Gewicht hält und welche Gewohnheiten dabei helfen können, erklären drei Fachfrauen.

„Das Allerwichtigste ist, dass man es schafft, in ein regelmäßiges Sporttreiben reinzukommen“, erklärt Martina Zollitsch, Diplom-sportlehrerin bei der AOK. Dabei rät sie zu kleinen Schritten. Zum Beispiel, eine Busstation früher aussteigen und den Restweg laufen oder öfter spazieren gehen. „Bewegung soll ritualisiert zum Alltag dazugehören“, findet Zollitsch. Wer trainieren möchte, um an den Speck zu kommen, dem rät sie im Wechsel zu Ausdauer- und Krafttraining. Wer noch auf der Suche nach dem passenden Sport ist, solle mal Schwimmen, Nordic Walking oder Joggen versuchen. Bei diesen Tätigkeiten werde der ganze Körper belastet. Wichtig dabei sei, nicht allzu oft durch zu schnaufen, sondern „den Körper möglichst lange am Stück ohne Pause zu belasten“. Zollitsch rät, sich mit Freunden zum Sport zu treffen und einem Verein oder Fitnessstudio beizutreten.

Tatsächlich denken viele nach der Jahreswende in eine ähnliche Richtung: „Normalerweise kommen die Leute mit den guten Vorsätzen immer nach Heilig Drei Könige“, erz-



„Der Körper sollte möglichst lange am Stück ohne Pause belastet werden.“

Martina Zollitsch, Diplom-sportlehrerin



„Man darf die Freude am Essen nicht verlieren, sonst macht man das nicht lange.“

Manuela Bier, Hauswirtschaftsrätin



Wer gesund sein möchte, muss etwas dafür tun. Deshalb trainiert in diesen Tagen so mancher am Crosstrainer wie hier Dr. Peter Mydla (links) und Dogan Akpinar unter der Aufsicht von Katrin Immler.

Foto: Mathias Wild

ählt die Studioleiterin des Kaufbeurer Fitness- und Rehaparks, Katrin Immler. Die Neuanmeldungen würden zu dieser Zeit immer steigen. Für Abnehminteressierte empfiehlt sie „Ausdauerkurse oder Intervalltraining“.

Wer mehr Sport treibt, ist auf einem guten Weg, doch Bewegung allein reicht nicht – auch die Ernährung muss sich anpassen. Dabei sollten Essen und Genuss trotzdem weiter Hand in Hand gehen, meint Manuela Bier, Hauswirtschaftsrätin und stellvertretende Schulleiterin der Kaufbeurer Technikerschule. „Man darf die Freude am Essen nicht verlieren, sonst macht man das nicht lange“, erklärt sie. Einige Gewohnheiten müssen Abnehmwillige allerdings hinterfragen. So sollten sie versuchen, öfter einfache Gerichte frisch selbst zuzubereiten. Dabei dürfe man es nicht zu weit treiben, denn der Mensch soll täglich mindestens 1000 bis 1500 Kalorien zu sich nehmen. „Ansonsten haut der Jojo-Effekt rein“, meint Bier. Bei diesem Phänomen kommt der Betroffene nach Ende der Diät

nur auf ein höheres Ausgangsgewicht.

Auch wenn man sein Zielgewicht erreicht hat, stellt sich die langfristige Herausforderung: Wie halte ich das jetzt? Bier hat keine guten Nach-

richten für diejenigen, die nach einer Abnehmphase wieder so weitermachen wollen wie früher: „Viele meinen, sie machen die Diät und dann ist gut – aber das stimmt nicht. Man muss sich dauerhaft neue Verhal-

tenmuster antrainieren“, erklärt sie. Bier hält den Winter übrigens nicht für die optimale Zeit zum Abnehmen. Ins Frühjahr hinein sei man viel aktiver und gehe lieber raus, was bei Abnehmen von Vorteil ist.

Abnehmtipps der Experten

- **Schnelle Küche** Weniger Fertiggerichte
- **Nachhaltige Sättigung** Mehr Vollkornprodukte essen
- **Tierische Produkte** Weniger tierische Fette und Eiweiße essen
- **Trinken 1** Zuckergehaltige Getränke durch Tee oder Wasser ersetzen
- **Trinken 2** Etwa zwei Liter pro Tag zu sich nehmen
- **Essverhalten** Länger kauen, langsamer essen
- **Ruhephase** Essenspausen von vier bis fünf Stunden zwischen den Mahlzeiten einlegen
- **Bewusst essen** Sich für die Mahlzeiten Zeit nehmen und hinsetzen
- **Traditionen** Neue Sport- und Ernährungsgewohnheiten aufbauen

Kürbis-Gnocchi-Rezept (für zwei Personen)

Ernährungsexpertin Manuela Bier hat Lieblingsrezepte aus der leichten Küche, eines davon ist die Kürbis-Gnocchi-Pfanne:

Zutaten:

eine kleine Zwiebel, fein gewürfelt
eine Knoblauchzehe, fein gehackt
250 Gramm Kürbis, gewürfelt
250 Gramm Cocktailtomaten, halbiert
ein Esslöffel Weißwein
zwei Esslöffel Petersilie
Olivenöl
Salz
Pfeffer
Chilipulver
Parmesan
500 Gramm Gnocchi

Zubereitung:

1. Zuerst das Wasser für die Gnocchi

zum Kochen bringen und die Gnocchi nach Anweisung garen.
2. Drei bis vier Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die gewürfelte Zwiebel darin glasig anbraten, Knoblauch und Kürbiswürfel dazugeben und etwa acht Minuten gar braten. Die Cocktailtomaten dazugeben und kurz mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen, anschließend die Petersilie unterrühren. Nun einen Löffel Weißwein hinzugeben.
3. Die fertigen Gnocchi abgießen und unter die Gemüsemischung geben. Nun so viel Olivenöl darüber geben, dass eine leicht cremige Konsistenz entsteht.
4. Mit frisch geriebenem Parmesan anrichten.

Spende nach Konzert

St. Nikolaus Pfrontener Ensembles übergeben 2500 Euro an den Krankenpflegeverein

Pfronten Am Ende des erfolgreichen Adventskonzertes mit Pfrontener Chören und der Harmoniemusik Pfronten haben die Besucher 2500 Euro zugunsten des Ambulanten Krankenpflegevereins Pfronten gespendet. Zur Übergabe kamen nun die Beteiligten nochmals in der St.

Nikolauskirche zusammen. Im Namen der seinerzeit ohne Gage auftretenden heimischen Künstler sagte Felix Schneider: „Alle Mitwirkenden geben die eingewonnenen freiwilligen Spenden gerne an den Ambulanten Krankenpflegeverein Pfronten weiter, denn da kommen sie in gute Hände.“ Stationsleiterin Schwester Claudia Pfau vom Krankenpflegeverein zeigte sich glücklich: „Nach dem Konzert, das die Zuhörer erfreute, wandert jetzt dank der Spende diese Freude an die Bedürftigen in deren Wohnungen weiter.“ (eka)



Bei der Spenden-Übergabe (von links): Konzert-Organisator Felix Schneider, Roman Mayr von der Harmoniemusik, Stephanie Scheuchl vom Kirchenchor St. Nikolaus, Joe Mörz von der Harmoniemusik, Karl-Heinz Mörz vom Liederkreis, Schwester Claudia Pfau vom Ambulanten Krankenpflegeverein, Brigitte Stender vom Ensemble 108, Pfarrer Werner Haas vom Krankenpflegeverein sowie die Klangkinder Anna Maria und Vinzenz. Außerdem waren die „Pfrontar Buabe“ beim Konzert dabei. Foto: Erwin Kargus



Die Kerns und ihre Freunde: (von links) Rosl Hagenauer, bei denen sie 50 Mal zu Gast waren, mit Tochter Luzia, dann Claudia und Joachim Kern. Alle anderen Abgebildeten wurden durch die Familie Kern für einen Urlaub in Eisenberg angeworben.

Foto: Albert Guggemos

Treue Gäste werben Gäste

Tourismus Saarländer sind zum 70. Mal in Eisenberg, wohin sie auch Bekannte locken

Eisenberg Eine seltene Ehrung hat Angelika Dopfer im Touristikbüro in Eisenberg vorgenommen: Das Ehepaar Claudia und Joachim Kern aus dem Saarland hat seinen 70. Aufenthalt in der Burgengemeinde verbracht. Die beiden waren zwölf Mal bei Familie Dopfer, dann 50 Mal bei Familie Hagenauer, beide Unterreuten, zu Gast und waren

ihrer Freunde und Bekannten mit dabei, die alle durch sie in die Burgengemeinde gekommen sind.

Angelika Dopfer lobte die Treue der beiden Saarländer zum Urlaubsort und insbesondere die Tatsache, dass sie immer wieder neue Gäste für einen Urlaub in Eisenberg anwerben.

Sie überreichte den treuen Eisenbergfans neben Blumen und Ehrenurkunde auch einen Honigtopf und einen Essensgutschein. (ag)

Bei der Gästeehrung waren viele