

IN KÜRZE

Hopfenbaulehrfahrt findet statt

Abensberg. Der Verband für landwirtschaftliche Fachbildung (vlf) Abensberg lädt mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Abensberg-Landshut und der Bayerischen Landesanstalt für Landwirtschaft alle Hopfenpflanzler zur Hopfenbaulehrfahrt ein. Themen auf der Rundfahrt durch die Hallertau sind Energieeinsparung bei der Hopfentrocknung am Beispiel der Wärmerückgewinnung, produktionstechnische Maßnahmen nach starken Hagelschäden und die neue Hopfensorte Tango. Termin ist Donnerstag, 4. August, Beginn 13 Uhr. Treffpunkt ist das Gasthaus Hillerbrand Zum Alten Wirt in Aigsbach, Lindenstraße 6.

Stadtmuseum hat am Sonntag geöffnet

Mainburg. Das Stadtmuseum hat am Sonntag, 7. August, von 14 bis 17 Uhr geöffnet. Das Stadtmuseum zeigt unter anderem die neue Dauerausstellungen Ortsgeschichte Mainburg und die ersten Bauern in Mainburg. Der Eintritt ist frei.

Diskussion mit Bezirksstagspräsident

Wildenberg. Gemeinsam laden die CSU-Ortsverbände Wildenberg, Train, Siegenburg, Kirchdorf und Elsendorf zu einer öffentlichen Veranstaltung ins Gasthaus Stempflhuber, in der Siegenburger Straße 19, in Pürkwang ein. Die Veranstaltung ist am Mittwoch, 3. August, um 19.30 Uhr, angesetzt. Dabei wird der Bezirksstagspräsident von Niederbayern, Olaf Heinrich, versuchen die Zukunft des ländlichen Raumes im Regierungsbezirk Niederbayern aufzugreifen, gemeinsam mit den Besuchern innovative Ideen, neue Lösungsansätze und kreative Wege sammeln, wie der ländliche Raum Niederbayern seine bereits derzeitige Erfolgsgeschichte fortschreiben kann und mit welchen Instrumenten dies geschehen soll. *drp*

Ferienprogramm der Gemeinde

Wildenberg. Am Mittwoch, 10. August, steht für Kinder von vier bis 14 Jahren Fußballgolf auf dem Programm. Das Programm findet am Sportheim TSV Herrngiersdorf von 13 bis 16 Uhr statt. Mitzubringen sind Fußball- oder Sportschuhe. Die Anmeldung ist bis Mittwoch, 3. August, bei Victoria Ottl, (01 71) 8 05 44 55 oder per E-Mail victoriaottl@googlemail.com möglich. Veranstalter ist der TSV Herrngiersdorf.



Der Kneippverein hält die Anlage sauber und pflegt auch das Drumherum. „Das hier ist ein richtiger Kraftort für mich“, sagt Gerda Pfaffeneder, Vorsitzende des Vereins. Fotos: Pirkl

Kraftquell mitten im Zentrum der Stadt

Abensbergs Kneippanlage ist eine Oase der Ruhe und ein Ort, der der Gesundheit dient

Von Lucia Pirkl

Abensberg. Der wilde Flieder zieht viele Schmetterlinge an, kleine Rosen blühen und die Blauraute setzt einen schönen lila Farbtupfer in das Ganze. Im Hintergrund schnattern die Enten und die Bienen summen, die leichte Schwefelnote schmälert das Ganze nicht: „Das ist ein Kraftort“, findet Gerda Pfaffeneder.

Ohne ihren Verein und die vielen kleinen Helfer sähe die Kneippanlage beim „Schwefelschwammerl“, wie die Abensberger das Areal nennen, vielleicht ganz anders aus. Das Wassertretbecken wurde erst heuer von den Stadtwerken saniert. Um das Drumherum kümmert sich größtenteils der Verein. Beruhigendes Grün, dazwischen Bänke zum Ausrufen, im Hintergrund die Abens, ein Barfußpfad und viele duftende Kräuter: „Das ist etwas ganz Besonderes, was wir hier haben, aber es ist keine Selbstverständlichkeit“, sagt Pfaffeneder.

Mehr als nur Wasser

Pfaffeneder hat die Lehre von Kneipp schon früh für sich entdeckt, auch durch die Liebe zu Kräutern, die ihr die Oma und die Mama mit in die Wiege gelegt haben. Die Kneippphilosophie beinhaltet längst nicht nur Wasseranwendungen. Auch

die Kenntnis von Pflanzen und gegen welches Wehwehchen sie helfen können, gehört mit dazu. „Hier ist ganz viel Dost, der sorgt für gute Stimmung“, sagt Pfaffeneder mit Blick auf das Kräuterbeet, „die Blüten nehme ich regelmäßig zum Kochen her“, auch das Johanniskraut sei heuer extrem gewachsen: „Wir sind eine überforderte Gesellschaft. Johanniskraut ist ein sehr gutes Mittel zum Runterfahren.“ Im Gespräch wird schnell klar: Pfaffeneder lebt das „kleine Kneipp 1 mal fünf“ (Wasser, Bewegung, Ernährung, Lebensordnung und Heilpflanzen).

Der Vorsitz im Kneippverein ist da nur logische Konsequenz. Seit 1999 führt sie den Abensberger Ableger mit 120 Mitgliedern. Darüber hinaus gibt sie gibt ihr Wissen – im Übrigen nicht nur über die Lehre von Kneipp, sondern auch über Pflanzen, die Heilkraft des Waldes und vieles mehr, was mit Natur zu tun hat – gerne an Schulen, Vereine oder aber auch an Institutionen weiter. „Im September habe ich eine Weiterbildung in einem Kindergarten, da werden wir den Wald erleben.“ Ihr Credo: „Ich habe ja alles vor der Haustür, da brauche ich nur zu schauen, wo ich etwas Interessantes finde.“

Für sich selbst pickt Pfaffeneder jeden Tag etwas aus den 126 verschiedenen Kneipp-

wendungen raus, ist überzeugt: „Wasser ist das beste Heilmittel.“ Und dazu brauche man nicht zwingend zur Kneippanlage kommen, das gehe auch zuhause mit dem Duschschlauch. Wichtig dabei: auf den Körper hören – und: viel hilft nicht unbedingt viel. „Wenn man das regelmäßig macht, dann kriegt man ein ganz tolles Körpergefühl, ohne ein Hypochonder zu werden. Viele Menschen haben das verlernt.“

Auf den Körper zu hören, ihm Gutes zu tun, das kann man aber wieder neu erlernen. Und freilich kann man damit auch sehr gut bei der Kneippanlage anfangen. Pfaffeneder empfiehlt das Wassertreten eher für den Abend, weil es gut beim Einschlafen helfen kann, es gehe aber auch zu jeder anderen Tageszeit. Wassertreten durchblutet die Muskulatur, hilft den Venen, erfrischt und stärkt das Immunsystem.

Nicht die Luft anhalten

Wichtig: Davor die Füße waschen. Beim Betreten des Beckens soll man ausatmen, „auf keinen Fall die Luft anhalten, sonst verkrampt man“. Dann geht es im Storchenschritt durchs Becken, „das ist wichtig für den Warm-Kalt-Reiz“, zwei Runden genügen.

Danach empfiehlt sich eine Runde durch den Barfußpfad,



So geht es richtig: im Storchenschritt, zweimal durchs Becken

der durch die Kräuter führt, „das ist wie eine Fußreflexzonenmassage“. Abtrocknen sollte man sich nicht, aber darauf achten, dass man innerhalb einer halben Stunde wieder trocken ist.

Gegenüber dem Tretbecken befindet sich noch ein Becken für ein Armbad, „man soll die beiden aber nicht kombinieren, sonst weiß das Blut ja nicht, wo es hinfließen soll“, meint Pfaffeneder. Und so geht es: Den Arm bis zur Mitte des Oberarms eintauchen, und zwar höchstens 30 Sekunden lang, danach das Wasser abstreifen. Wenn es heiß ist, kann man das Ganze noch einmal wiederholen. Wenn man friert

oder sich unwohl fühlt, sollte man es allerdings sein lassen.

Die Schwefelquelle selbst hat eine lange Tradition. Aber das Areal, wie es die Besucher heutzutage vorfinden, gebe es erst seit 2003 in dieser Form, weiß Pfaffeneder. Dass es so gepflegt ist, sei dem Engagement von Ehrenamtlichen aus dem Verein zu verdanken, wie die Vorsitzende immer wieder betont: „Hans Kuffer, Paul Brunner, Sepp Schuderer und Otto Koller halten das Ganze sauber.“ Das Wasser, das aus einer nahen Quelle kommt, wird jeden Tag abgelassen und neu befüllt, der Boden muss geschrubbt werden. Auch umherliegender Müll müsse beseitigt werden. Leere Pizzaschachteln oder Schnapsflaschen, das sind Dinge, die Pfaffeneder richtig ärgern, „das hat hier wirklich nichts zu suchen“.

Der Verein könnte noch mehr Engagierte gebrauchen, findet Pfaffeneder, „gern auch von jenen, die die Anlage regelmäßig nutzen.“ Dann könnte sie zu ihrem 25-jährigen Jubiläum, das ist 2024, ihren Vorsitz beruhigt abgeben. Die Lehre von Kneipp und vor allem die Natur, die werden sie allerdings weiterhin begleiten: „Die Natur ist für mich eine Kraftquelle. Wenn ich rausgehe, dann kann ich mich sofort regenerieren.“ Weitere Infos gibt es auf www.kneippverein-abensberg.de.

Mehr Respekt auf dem Pausenhof

Emma Pernpaintner ist Wertebotschafterin in der Abensberger Realschule

Von Lucia Pirkl

Abensberg. Gäbe es mehr Emmas auf dieser Welt, dann bräuchte man auch keine Wertebotschafter. Emma Pernpaintner, 14, übt dieses Ehrenamt seit diesem Schuljahr an der Johann Turmair-Realschule in Abensberg aus.

Emma, was sind denn Werte für dich?

Ich finde es sehr wichtig, dass die Menschen höflich und respektvoll miteinander umgehen. Ich finde, das gehört beim Zusammenleben einfach dazu und damit wird alles leichter.

Da denkt man, das wäre selbstverständlich, aber gibt es denn bei dir in der Schule Verbesserungsbedarf?

Naja, das ist von Jahrgang zu Jahrgang ganz unterschiedlich. Ich finde, mein Jahrgang



Ein höflicher Umgang miteinander – das möchte die 14-Jährige auch ihren Mitschülern vermitteln. Foto: Emma Pernpaintner

ist da schon etwas respektvoller. Aber die Fünft- und Sechstklässler, die sind manchmal schon respektlos, reden einem dumm hinterher oder stellen auch mal ein Bein.

Wertebotschafter an bayerischen Schulen

Wertevermittlung: Was sind Werte? Wie werden sie gelebt? Zu diesen Fragen organisieren ehrenamtliche Wertebotschafterinnen und Wertebotschafter an weiterführenden Schulen in Bayern Projekte oder Thementage, um das Thema ihren Mitschülerinnen und Mitschülern zu vermitteln.

Projekte: Im Rahmen der Initiative „Werte machen Schule“ werden seit dem Schuljahr 2018/2019 Schülerinnen und Schüler der achten und neunten Klasse in allen bayerischen Regierungsbezirken zu Wertebotschafterinnen und -botschaftern ausgebildet. Zusammen

mit ihren Betreuungslehrkräften und der Schülermitverwaltung stärken sie an ihren Schulen die Wertebildung mit eigenen Projekten – zum Beispiel mit WerteaGs, Aktionen oder Projekttagen. Für dieses Ehrenamt durchlaufen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer eine einwöchige Ausbildung.

Ehrenamt: Unter der Rubrik „Ehrenamt der Woche“ stellt die Botschafterin der Bayerischen Staatsregierung für das Ehrenamt, Eva Gottstein, jede Woche auf ihrer Homepage sowie in Facebook und Instagram ausgewählte Formen des bürgerschaftlichen Engagements vor.

Wie wird man denn Wertebotschafterin?

Meine Lehrer haben mich gefragt, ob ich das machen möchte, und ich wollte auch.

Dann habe ich einen einwöchigen Kurs gemacht. Der wäre eigentlich im Schullandheim gewesen, aber wegen Corona wurde daraus nichts. Der Kurs war dann virtuell und

wir haben in Teams zusammengearbeitet. Wir haben zum Beispiel Filme gedreht, geschnitten oder auch erfahren, wie man beispielsweise einen Spendenlauftag machen kann oder eine Arbeitsgemeinschaft gründet.

Und wer hat daran teilgenommen?

Das waren 35 Teilnehmer aus unterschiedlichen Schulen in ganz Niederbayern.

Wie geht es jetzt konkret weiter?

Ich will zum Beispiel im kommenden Schuljahr Plakate gestalten und auf jedem Plakat wird dann ein anderer Wert vorgestellt. Vielleicht kann man schon bei den neuen fünften Klassen am Anfang des Schuljahres erklären, welche Werte es gibt. Gut wäre, wenn für das Ganze gleich ein paar Schulstunden reserviert

wären, um zu erklären, warum das so wichtig ist, was Werte für eine Gesellschaft bedeuten. Auch, um Folgen aufzuzeigen, was zum Beispiel passieren kann, wenn man jemanden das Bein stellt.

Machst du das alles alleine?

Der Vertrauenslehrer unterstützt mich und ich durfte mir ein paar Leute aus der Klasse schnappen. Ich denke, ab dem nächsten Schuljahr werden wir regelmäßige Treffen einführen, vielleicht einmal die Woche, um Aktionen planen zu können.

Was machst du denn sonst noch so?

Ich bin Freizeittutor an meiner Schule. Wir helfen den fünften Klassen, an der Schule anzukommen. Zudem bin ich seit zwei Jahren in meiner Heimatgemeinde Teugn in der Jugendfeuerwehr.