

Blick in die Historie: Erinnern Sie sich noch?

Roding. (sjo) Historische Ereignisse, die die Bürger von Roding und Umgebung besonders beschäftigten und über welche die Chamer Zeitung/Rodinger Kurier berichtet hat:

Vor 10 Jahren (Dezember 2015):

- Weihnachten naht: Mit dem Christkindlmarkt und einem vorweihnachtlichen Konzert in der Stadtpfarrkirche stimmen sich die Rodinger auf das Fest ein. Erstmals tritt der unter Leitung von Rosmarie Büchner neu formierte Rodinger Kirchenchor auf. Auch die Pankratius Voices erfreuen mit einem Weihnachtskonzert in der Pfarrkirche. – Aber ein kleiner Wermutsropfen in der Vorweihnachtszeit: An mehreren Stellen in der Stadt werden Lichterketten und Dekorationen an Christbäumen zerstört oder entwendet. Auch der Rathaus-Lichterbaum und der geschmückte Stadtplatzbrunnen sind betroffen.

Vor 25 Jahren (Dezember 2000):

- Es geht weiter: Die Stadt Roding blickt zurück auf 25 Jahre Stadtsanierung. Bei einem Festakt wird ein Vergleich „Roding – damals und heute“ gezogen, gleichzeitig blickt man voraus, denn der Stadtrat hat bereits neue Sanierungsgebiete beschlossen.

- Ausbildungsrekord: Die Stadtkapelle legt großen Wert auf die Ausbildung von Nachwuchsmusikern. Der musikalische Leiter Josef Köppl junior ist erfreut darüber, dass nicht weniger als 30 junge Leute bei der Stadtkapelle ausgebildet werden.

Pflicht-Müllsäcke für das Jahr 2026 abholen

Roding. (red) Das Bürgerbüro der Stadt Roding gibt bekannt, dass die Pflichtmüll- und Pflichtpapiermüllsäcke für Einöden und Weiler für das Jahr 2026 ab sofort bei der Stadtverwaltung Roding an der Servicetheke des Rathauses zu den üblichen Öffnungszeiten abgeholt werden können. Außerdem wird daran erinnert, dass nur bis zum 31. März 2026 die volle Anzahl an Pflichtmüllsäcken (26 Stück) und Pflichtpapiermüllsäcken (18 Stück) ausgegeben werden dürfen.

Muttergottes zu Hause aufnehmen

Roding. (red) Im August waren die Rodinger Fußwallfahrer an vier Tagen unterwegs, vom Heilbrünnl nach Altötting. Im Oktober folgte die Wallfahrt „dahoam“, bei der eine Statue der Schwarzen Madonna mitgetragen wurde. Diese Madonna soll ihre Reise das ganze Jahr über fortsetzen. Ähnlich wie das Brauchtum des Frauentragens in der Vorweihnachtszeit bieten die Rodinger Fußwallfahrer allen interessierten Gläubigen an, sich die Muttergottes-Statue für einige Tage nach Hause zu holen und die Muttergottes aufzunehmen.

Wer Interesse daran hat, kann sich gerne bei den Rodinger Fußwallfahrern melden. Es bleibt anonym, bei wem die Muttergottes gerade zu Besuch ist. Die Organisation übernehmen Anita Kerscher, Telefonnummer 0171/2624620, oder E-Mail: anita.kerscher@q-tech-roding.de, Katja Graz, Telefonnummer 0173/8638461, katja.graz@online.de und Alfons Schwarzfischer, E-Mail: alfons.schwarzfischer@baysf.de.



Vier Schokolebkuchen aus vier Rodinger Bäckereien

Weihnachtszeit ist Lebkuchenzeit. Dieses Gebäck gibt es sonst das ganze Jahr nicht. Und am beliebtesten sind jene Lebkuchen, die einen dunklen Zartbitterguss tragen. Die vier Lebkuchen auf dem Bild stehen nicht nur für weihnachtlichen Hochgenuss, sondern auch für ehrliche und vorzügliche Handwerkskunst von Bäcker- und Konditormeistern. Roding ist in seiner Größenordnung wohl die einzige Stadt weithin, in der noch vier Bäckereien/Konditoreien der Fließbandware in den Großmärkten Paroli bieten. Der größte Lebkuchen auf dem Bild stammt aus der Bäckerei Hartl. Seine Besonderheit: Da braucht es keine Oblate. Der nächste im Uhrzeigersinn mit den grünen Mandelstiftchen stammt von Konditormeister Manfred Schwarzfischer von der Bäckerei/Konditorei Mozart. Die Besonderheit davon, aber gegen Aufpreis: ein flüssiger Nugatkern. Es folgen die Bäckereien Kraus und Weiß mit edlen Klassikern. Die Rodinger können sich wahrlich glücklich schätzen ob ihrer fleißigen Bäckersleut, die sich übrigens auch die Mühe machen, neben verschiedenen Stollen feine Plätzchen in vielerlei Sorten zu backen.

Fotos: Josef Heigl

Werbekampagne startet

Sinkende Mitgliederzahlen besorgen den Kneippverein – Programm 2026 vorgestellt



Vorsitzender Christoph Kirchhof (Zweiter von rechts), Schatzmeisterin Gisela Lechner, Bürgermeisterin Alexandra Riedl und Kaplan Bastian Neumann stellten den neuen Kneipp-Kalender 2026 vor.

Foto: Gerhard Hafenstein



Das Armbecken am Heilbrünnl wird 2026 ersetzt und behindertengerecht gestaltet.

Foto: Josef Heigl

Der Stand beträgt aktuell 54. Sie möchte deshalb eine Mitgliederwerbung anstoßen, um wieder junge Leute für den Kneipp-Verein zu gewinnen.

Der Start ins neue Vereinsjahr 2026 erfolgt mit der Neujahrswandlung in und um Friedersried am 25. Januar. Am 13. Februar ist freies Tanzen nach fünf Rhythmen mit Susanne Krüger angesagt. Am 27. März können die Mitglieder an einem Vortrag zum Thema Testament und Erbrecht mit der Rodinger Notarin Katharina Marchner teilnehmen. Am 18. April steht ein körperliches Fitnesstraining mit Schwingstäben unter fachlicher Anleitung von Physiotherapeut und Trendsporttrainer Karl Schmid auf dem Programm. Ende April geht es dann in die Walking-Saison. Nähere Informationen erfolgen hier noch in der Tagespresse.

Am 16. Mai wird die neue Kneipp-Saison am Heilbrünnl fei-

erlich eröffnet. Am 17. Mai erinnern die Kneippianer an den Geburtstag von Pfarrer Kneipp. Eine Wanderung in Bodenwörth auf dem Skulpturenweg findet am 14. Juni statt. Die fünf Säulen Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung der Kneipp-Therapie nach Pfarrer Sebastian Kneipp werden am 17. Juli im Wicki-Wälchen an der Florian Geyer Brücke in Cham vorgestellt.

Die Lebensordnung nach Pfarrer Kneipp

Am 20. September gibt es wieder eine Wanderung im Regental nach Kirchenrohrbach. Zum Tag der Deutschen Einheit am 4. Oktober treffen sich die Kneippianer entweder zu einer Wanderung oder zu einem Besuch des Rundfunkmuseums in Cham. Am 6. November wird ein Vortrag über die Lebensordnung nach Pfarrer Kneipp abgehalten.

Jahresversammlung mit Adventsfeier ist am 12. Dezember. „Kneippianer sein, heißt aktiv sein“, betonte Kirchhof und bat alle Mitglieder, bei allen Veranstaltungen rege mitzumachen und auch Familienangehörige und Freunde mitzubringen.

Rodings Bürgermeisterin Alexandra Riedl bedankte sich in ihrem Grußwort beim Vorsitzenden Christoph Kirchhof und beim Kneipp-Verein für die Vereinsarbeit und die Pflege der Kneipp-Anlage auf dem Heilbrünnl.

Vor der Adventsfeier ehrte Christopher Kirchhof mit Maria Zierer noch eine Geburtstagsjubilarin mit dem 70. Lebensjahr.

Bei Kaffee, Tee, Punsch und Stollen entwickelten sich dann schöne Gespräche unter Mitgliedern und Gästen. Zwischendurch unterhielten die Reichenbacher Saitenklänge mit Weihnachtsliedern und Geschichten.

Mit Kneipp durch den Winter

Die fünf Kneippschen Elemente helfen, in der dunklen Jahreszeit Ruhe zu finden, Widerstandskraft zu entwickeln und unser inneres Gleichgewicht zu bewahren.

Widerstandskraft durch äußere Reize

Kneipp sah im Wasser „das beste Arzneimittel des Menschen“ – und besonders in den Wintermonaten entfalten seine Anwendungen eine wohlige Wirkung auf Körper und Geist. Wer morgens etwas Aktivierung braucht, kann mit einem kalten Arm- oder Gesichtsguss den Kreislauf sanft in Schwung bringen. Diese kurzen, bewusst ausgeführten Reize trainieren das vegetative Nervensystem – sie helfen, auch

innerlich flexibel und widerstandsfähig zu bleiben. Der Wechsel von warm und kalt spiegelt dabei genau das wider, was inneres Gleichgewicht bedeutet: die Fähigkeit, in Bewegung zu bleiben, ohne sich zu überfordern.

Im Winter zieht sich die Natur zurück – und gleichzeitig schenkt sie uns Pflanzen, die gerade jetzt stärkend wirken. Melisse, Baldrian, Hopfen und Lavendel gehören zu den klassischen Kräutern für Nerven und Schlaf. Als Tee, Badezusatz oder Duftöl helfen sie, zur Ruhe zu kommen und innere Spannungen zu lösen.

Mit der kalten Jahreszeit ändern sich auch unsere Bedürfnisse. Eine laktovegetabile Kost – also viel Gemüse, Hülsenfrüchte, Getreide und

Milchprodukte – sorgt für eine stabile Nährstoffversorgung. Basenreiche Lebensmittel wie Kartoffeln, Karotten oder Sellerie wirken ausgleichend und unterstützen den Körper in stressreichen Zeiten.

Warmes Mahlzeiten und warme Gewürze

Auch warme Mahlzeiten und „warme“ Gewürze wie Kurkuma, Ingwer oder Zimt fördern die Durchblutung und vermitteln ein Gefühl innerer Wärme. Ebenso wichtig ist das „Wie“ des Essens: bewusst, langsam, in Ruhe. In der Hektik der Vorweihnachtszeit neigen viele dazu, zu hastig oder zu süß zu essen – das belastet nicht nur den Körper, sondern auch das Gemüt.

Gerade im Winter, wenn das Tageslicht knapp ist, spielt Bewegung im Freien eine besondere Rolle für die seelische Gesundheit. Schon 20 Minuten Spaziergang am Tag – idealerweise im Tageslicht – können die Ausschüttung von Serotonin und Vitamin D anregen, die Stimmung stabilisieren und Müdigkeit vertreiben. Kneipp empfiehlt Bewegung „nach Kräften, aber ohne Übertriebung“. Das gilt auch heute: Ein kurzer Waldspaziergang, leichtes Nordic Walking oder eine Runde Tau- oder Schneetretten regen Kreislauf und Atmung an und bringen frische Energie. Wer lieber drinnen aktiv ist, kann mit Yoga, Stretching oder Tanz den Körper geschmeidig halten und die Seele in Schwung bringen.