

Eiskalter Spaß für wärmendes Brennholz

Um armen rumänischen Familien Brennholz für den Winter zu finanzieren, scheut Alexander Ens keine Strapazen – nicht mal ein Bad im eiskalten Kirchsee. Mit seiner „Ice-Buki-Challenge“ will der 30-Jährige auf ein Hilfsprojekt aufmerksam machen, das kein Budget für Spendenaktionen hat.

VON BETTINA STUHLWEISSENBURG

Sachsenkam – Eisbaden liegt im Trend und ist gesund. Zumindest wenn man Experten glaubt. Einer von ihnen ist der Physiotherapeut und Biologie-Student Alexander Ens. Er badet schon seit vielen Wintern in eiskaltem Wasser. Normalerweise in der Regentonne hinter seinem Haus oder in der Isar. Bei einem Ausflug nach Bad Tölz hat der 30-Jährige aus dem Landkreis München den Kirchsee entdeckt – und beschlossen, das erquickende Erlebnis mit Wohltätigkeit zu verbinden. „Ursprünglich wollte ich nur meine Familie fürs Eisbaden motivieren. Und ein guter Zweck kann eine starke Motivation sein.“

Der gute Zweck war schnell gefunden: „Meine Ex-Freundin hat als Praktikantin im Buki-Haus in Rumänien gearbeitet und mir davon erzählt.“ Das sogenannte Buki-Haus ist eine Kindertagesstätte in dem rumänischen Dorf Cidreag. Seit zehn Jahren betreuen Sozialarbeiter dort 45 Roma-Kinder, deren Familien in bitterer Armut leben. Sie bringen die Kinder zur Schule, sorgen für Frühstück und Mittagessen, helfen bei den Hausaufgaben. „Außerdem schaffen wir im Buki-Haus ein soziales Umfeld, in dem westliche Normen vermittelt werden“, erklärt der Vorsitzende des Trägervereins, Stefan Zell. Denn die Kinder



Ein Bad im kalten Kirchsee nimmt Katharina Ens (28). Sie musste dafür kein Loch ins Eis hacken (das wäre verboten), der Bereich um den Steg war zum Zeitpunkt des Bads nicht zugefroren.

stammen aus Familien, die den Anschluss an die Gesellschaft über Jahrzehnte hinweg verloren haben. „Sie kennen zum Beispiel keine Zeit. Wenn jemand nicht weiß, was eine Uhr ist, kann er seine Kinder nicht pünktlich zur Schule bringen.“

Wer mitmacht, muss sich der Kälte stellen

Um das Buki-Haus zu heizen, bedarf es Brennholz – und zwar einer Menge. 1400 Euro kostet das jährlich, hinzu kommen die Kosten für das Holz, mit dem die Projektverantwortlichen bedürftige Familien unterstützen. Ens will mit der „Ice-Buki-Challenge“ auf die Einrichtung aufmerksam machen, die kaum einer kennt. Schließlich steht dahinter kein einflussreiches Sozial-

unternehmen, das sich Spendenkampagnen leisten kann. Zwei Privatleute aus dem oberschwäbischen Bad Saulgau haben das Haus 2008 eröffnet, nachdem sie auf einer Rumänien-Reise mit der Not der Roma-Familien konfrontiert worden waren. Der Name leitet sich von Kinderhilfe Bulgarien ab – einem früheren Projekt der beiden.

Wer die Challenge annimmt, muss sich zunächst der Kälte stellen: „Das muss nicht unbedingt Eisbaden sein“, sagt Ens, „man kann auch im Schnee baden, kalt duschen, eine Schneeballschlacht machen oder den Finger in ein Glas Eiswasser stecken. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.“ Davon machen die Teilnehmer dann ein kurzes Video oder Foto – und nominieren ihre Freunde, indem sie das Foto oder Video sowie die Challenge

auf Facebook, Instagram oder anderen sozialen Medien teilen. Im Anschluss spenden sie für das Buki-Haus. Wie viel, entscheidet jeder selbst. Die Aktion läuft seit 29. Januar – mit Erfolg: „Seither sind jeden Tag Spenden auf dem Vereinskonto eingegangen“, sagt Ens.

Positiver Nebeneffekt: Wer mitmacht, stärkt sein Immunsystem. „Schon Kneipp hat Eisbaden propagiert“, sagt Physiotherapeut Ens. Es regt das Herz-Kreislauf-System an und aktiviert hormonelle Prozesse. Laut Studien könne Eisbaden das Leben verlängern. Vor allem aber habe man einfach Spaß dabei: „Es fühlt sich an, als ziehe sich die Wärme in den Körperkern rein. Das ist ein spannendes Gefühl“, sagt Ens.

Drei Grad kalt war das Wasser des Kirchsees, als Ens und



Der Initiator der Ice-Buki-Challenge Alexander Ens posiert im Kirchsee. FOTOS: PRIVAT



Roma-Kinder vor dem Buki-Haus: Für diese Kindertagesstätte im rumänischen Cidreag spenden die Challenge-Teilnehmer.

seine Cousine Katharina (28) kürzlich langsam hineinstiegen. „Sobald man drin ist, spürt man die Kälte nicht mehr. Man kann sich sogar entspannen“, erzählt Ens. Hinterher habe er sich vollkommen klar, wach und energiegeladener gefühlt. „Stellt man sich der Kälte, kommt man ganz zu sich. Nicht nur das Blut fließt in die Körpermitte, auch der Geist kommt in die Mitte.“

Gemeinde schafft Platz für Eisbader

Sachsenkams Bürgermeister Andreas Rammmler findet die Aktion gut – so lange dabei keine Gefahrenstellen geschaffen werden. Wie berichtet hat die Gemeinde das Aufhacken der Eisfläche verboten, nachdem ein Kind nahe dem Steg eingebrochen war.

„Das Problem ist nicht das Eisbaden an sich, sondern die Löcher. Sie frieren über Nacht zu, haben aber längst nicht die Dicke, die die umliegende Eisfläche hat. Die Löcher sind schwer zu erkennen, vor allem, wenn Schnee darauf liegt.“ Am Freitag trifft sich Rammmler mit Eisbadern am Kirchsee, um eine Stelle zu finden, an der Löcher in die Eisdecke gehackt werden können, ohne Eisläufer und andere zu gefährden.

Ens und seine Cousine haben für ihr Bad ohnehin kein Loch in die Decke gehackt – rund um den Steg war das Wasser nicht gefroren. Auch das Verbotsschild, das die Gemeinde angebracht hatte, war nicht da: „Irgendjemand hat es abmontiert“, sagt Rammmler.

Infos zur Challenge unter www.buki-hilfe.de

IN KÜRZE

Bad Tölz

Mobil-Heime beschädigt

Drei Mobil-Heime der Stadt Bad Tölz wurden von Unbekannten beschädigt. Das ereignete sich nach Angaben der Tölzer Polizei im Zeitraum zwischen dem vergangenen Freitag und Samstag. An den Häuschen, die an der Kohlstattstraße stehen und als Notunterkünfte für obdachlose Familien dienen sollen, rissen die Täter die Eingangstüren mit Gewalt auf, beschädigten darin befindliche Kühlschränke und warfen diese um. Zudem rissen sie Kabel und Fernseher heraus. Außerdem wurden die beweglichen Treppenaufgänge auf dem Grundstück verteilt, an einem Container schlugen die Unbekannten die Außenverkleidung ein. Der entstandene Sachschaden beläuft sich nach Angaben der Polizei auf rund 2500 Euro. Wer Hinweise zu der Sachbeschädigung geben kann, wird gebeten, sich unter der Telefonnummer 0 80 41/76 10 60 zu melden. va

Bad Heilbrunn

Unfall auf der Kocheler Straße

Ein Unfall ereignete sich am vergangenen Montag in Bad Heilbrunn. Wie die Tölzer Polizei in ihrer Pressemitteilung schreibt, fuhr ein 28-jähriger Heilbrunner um kurz nach 10 Uhr mit seinem Mercedes Vito von seinem Grundstück in Oberenzau auf die Kocheler Straße ein. Dabei übersah er einen 29-jährigen Rumänen, der mit seinem Mercedes Sprinter auf der Kocheler Straße in Richtung Osten unterwegs war. Es kam zum Zusammenstoß der beiden Autos. Verletzt wurde bei der Kollision niemand. Der Sachschaden an den Fahrzeugen beträgt insgesamt etwa 6500 Euro. tk



...die Gelegenheit für eine große Überraschung!
Tel. 08171/269-0

Ma konn's kam glam, aba es is wohr, da Leeb Doni aus Lenggries wead heid **50 Jahr!**

Ois Liabe und Guade, vui Gsundheit und Gottes Segen wünsch'n Dir Dei Mama und Bruada Anderl und Schwagerin Conny mit Elisabeth und Antonia

GESCHÄFTSANZEIGEN/-VERBINDUNGEN

Wir kommen!
Apfel Direkt
Bodenseeobst vom Obstgut Hornstein

Jonagold, Elstar, Topaz, Boskoop, Gala, Delicious, Wellant, Pinova, Braeburn, Glocken etc. Abgabe ab 2,5 kg, 10 kg netto 12€ bis 17€, Wellant 20 € Außerdem: Birnen, Kartoffeln, Clementinen, Orangen

Verkauf ab LKW morgen, Donnerstag, 18. Januar

| | | |
|------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|
| 8:00 Gerblingshausen, Maibaum | 10:50 Lenggries, Kirche | 14:25 Harmating, Gasth. Holzheu |
| 8:10 Altkirchen, FFW | 11:25 Bad Heilbrunn, Rathaus | 14:40 Moosham, Briefkasten |
| 8:25 Fraßhausen, Maibaum | 12:05 Königsdorf, Linden-Apotheke | 14:50 Egling, Maibaum |
| 8:35 Lochen, Maibaum | 12:25 Beuerberg, Maibaum | 15:05 Neufahrn, Kirche |
| 8:50 Schöneck, Gasthof Peiss | 12:45 Degerndorf, Maibaum | 15:15 Ergertshausen, Maibaum |
| 9:10 Kirchbühl, Gasthaus Jägerwirt | 13:00 Münsing, Dorfplatz | 15:30 Deining, Gasthaus zur Linde |
| 9:25 Sachsenkam, Kirche | 13:15 Wolfrahtshausen, Campingplatz | 15:40 Kleindingharting, Kirche |
| 9:45 Greiling, Maibaum | 13:35 Gelting, Raiffeisen | 15:50 Großdingharting, FFW |
| 10:00 Bad Tölz, Bahnhof | 13:50 Geretsried, Parkpl. Eisstadion | 16:20 Schäflarn, Bahnhof |
| 10:30 Gaißach, Hirschkuss | 14:10 Ascholding, Kirche | |

Geflügelverkauf
am Samstag, 27.02.21
von 8 bis 11 Uhr

im Landw. Lagerhaus/Landmarkt Graf Degerndorfer Str. 38, 82541 Münsing

Bitte vorbestellen
Tel. 08724 - 276

Fundgrube
Jeden Donnerstag und Samstag

Anzeigenannahme:
Tel. 089 / 53 06 - 222 | merkurtz.de

3.200 Ehrenamtliche Profis im Einsatz

WEISSER RING
Wir helfen Kriminalitätsoffern.

Damit Opfer nicht rechtlos bleiben.
Helfen auch Sie!

Jetzt spenden:
www.weisser-ring.de

Auto & Motor
Anzeigenschluss (Fließsatzanzeige)
für Samstag: Donnerstag 16 Uhr
für Mittwoch: Dienstag 11 Uhr

Beruf & Karriere
Anzeigenschluss
für Samstag: Donnerstag 16 Uhr
für Mittwoch: Dienstag 11 Uhr

Wohnen & Leben
Anzeigenschluss (Fließsatzanzeige)
für Samstag: Donnerstag 16 Uhr

Heiraten & Bekanntschaften
Anzeigenschluss
für Samstag: Donnerstag 16 Uhr

Fundgrube
Anzeigenschluss
für Samstag: Donnerstag 16 Uhr
für Donnerstag: Dienstag 16 Uhr

089 / 53 06 222
Montag bis Donnerstag 7:00 bis 18:00 Uhr
Freitag 7:00 bis 17:00 Uhr
Samstag 7:00 bis 12:00 Uhr

089 / 53 06 316
kundenservice@merkur.de

www.merkurtz.de

