

## Fit in den Frühling mit der Fünf-Elemente-Ernährung – ein Vortrag im FAM, Selb

Am 13. März fand im Kunst- und Kulturcafé des FAM EJF-Familienzentrums in Selb der Vortrag von Stephanie Steinegger zum Thema „Fit in den Frühling mit der Fünf-Elemente-Ernährung“ statt.

kinesiologischen Übungen konnten die 16 TeilnehmerInnen gleich praktische Anregungen zur Stressreduzierung im Alltag ausprobieren. Nach dem Vortrag wurden pikante Brotaufstriche, süße Muffins und



In entspannter Runde gab die Ernährungsberaterin und Kinesiologin aus München eine Einführung in die Fünf-Elemente-Ernährung der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Zur Einstimmung erhielt jeder Gast einen wärmenden, fruchtig-süßen Holundertee. Passend zur Fastenzeit gab es Tipps zur Stärkung der Leber und wie man mit einfacher Hausmannskost den Körper beim Abnehmen und Entschlacken unterstützen kann. Mit ein paar gemeinsam ausgeführten

ein aromatischer Kräutertee erreicht. So konnten sich alle gleich überzeugen, dass gesundes Essen gut schmecken kann. Die angenehme Atmosphäre, machte es den TeilnehmerInnen leicht, weiterführende Fragen zu stellen und miteinander und mit der Dozentin ins Gespräch zu kommen. Auf Grund der positiven Resonanz ist für Oktober 2019 ein Vortrag zum Thema „Fit und gesund durch die Erkältungszeit mit der Fünf-Elemente-Ernährung“ geplant.

## Heimatkunde bei SelbKultur: Das Edion – ein Amüsierbetrieb der Zwanzigerjahre

Aus allen Nähten platzte fast der Kulturladen, als Heimatforscher Dieter Arzberger einen Vortrag über das geheimnisvolle „Edion“ beim Verein SelbKultur hielt. Rund 80 interessierte Gäste waren gekommen, um mehr über das an der Straße nach Wildenau gelegene Gebäude zu erfahren, dessen Vergangenheit seit jeher allerlei Gerüchte in Umlauf brachte.

reich des Etablissements das „Café Lieblich“ mit Gartenausschank und Geigern besuchen, während es in den Hinterzimmern und im darüber gelegenen Saal deutlich ungezügelter zur Sache ging. Leichtbekleidete Damen unterhielten die Gäste mit Tänzen und ein Guckkasten - ein sogenanntes Kaiserpanorama - gab den Blick auf frivole Darstellungen frei. Mit roten Tapeten und



Foto: Florian Miedl

Erbaut wurde das Haus im Jahr 1909 von dem 1869 in Asch geborenen Eduard „Edi“ Müller, der bereits als Gründer einer dubiosen Export- und Handelsfirma im Dreiländereck Bayern-Böhmen-Sachsen auf sich aufmerksam gemacht hatte. Das Edion betrieb er dann zusammen mit seinem Bruder Georg auf vielschichtige Art und Weise. So konnte man im vorderen Be-

Plüschsofas ausgestattete Zimmer waren nebenbei ideale Orte, um sich stundenweise verwöhnen zu lassen. Noch heute zeugt vereinzelt Inventar von ehemaligem Glanz, allerdings ist das Haus inzwischen einsturzgefährdet.

Dieter Arzberger zeichnete in seinem sehr kurzweiligen Vortrag das Bild eines halbseidenen, gewieften Geschäftsmannes, der die Aufbruchstimmung der wilden Zwanzigerjahre für sich zu nutzen wusste. So entwickelte Edi Müller z.B. die personalisierte Plakatwerbung für seine Produkte und eröffnete nebenbei drei Kinos. Mit seinem Tod im Jahr 1937 und dem Anschluss des Sudetenlandes an das Deutsche Reich im Jahr darauf endete die glanzvolle Ära des Edion. Im 2. Weltkrieg wurden Gefangene in dem Gebäude einquartiert und nach dem Krieg wohnten zeitweise bis zu 52 Flüchtlinge darin. Dieter Arzbergers neues Buch über das „Edion“ ist in der Buchhandlung Nerb erhältlich.

## Firmenportrait Stübiger Haustechnik

**SELB** - Die Firmeninhaber Carl und Fabian Stübiger des gleichnamigen Handwerksunternehmens haben im zurückliegenden Jahrzehnt schon viele generelle Schwankungen und Überraschungen in und um das Baugewerbe hautnah miterlebt. Seit dem Jahre 2018 jedoch ist eine stark wachsende Bautätigkeit in **allen Gewerken** zu verzeichnen. Die Möglichkeiten einer persönlichen Weiterentwicklung im SHK-Sektor sind ebenso auf ein sehr hohes Niveau angewachsen.

**Regionale Entwicklungen, überregionale Bauprojekte** und die allgemeine Umstellung des Produktportfolios in den Bereichen Energieeinsparung, Wärmerückgewinnung und Digitalisierung haben deshalb zu immer neuen Möglichkeiten und Herausforderungen im Haustechniksektor geführt. Die geänderten Anforderungen haben so seit einigen Jahren ein neu strukturiertes Berufsbild des **ANLAGENMECHANIKERS SHK (Sanitär/Heizung/Klima)** geschaffen und notwendig gemacht. Interessierten Jugendlichen werden so nicht mehr nur Kenntnisse und Fertigkeiten im

**TUNG, INFRAROT THERMOGRAPHIE** sowie ein kompetenter NOTDIENST an 7 Tagen in der Woche angeboten. Seit einigen Jahren bietet das Unternehmen auch folgende weitere Dienstleistungen an: Komplettbadsanierung, Wohnraumsanierung mit eigenem Fachpersonal, Heim- und Hausautomatisierungen, SmartHome & Regelungstechnik, LED-Lichtplanung & Installation, Wellness- & SPA-Konzepte, kontrollierte Wohnraumlüftung, Entfeuchtung, Radongasdetektion & Sanierung.

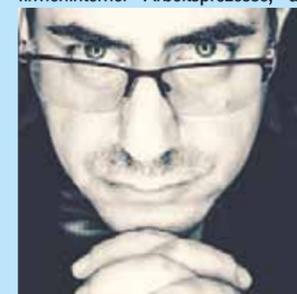
**Senior-Chef Ing. Carl Stübiger** beurteilt die Auftragslage im Unternehmen als sehr gut. Die Auftragsverteilung



und die Realisierung von SHK-Projekten innerhalb der Region (z.B. FactoryIn Selb, Bundespolizeigebäude Selb, Playmobil Selb, SIKATEC Selb, Drechsel Textilveredelung Selb; Schulen Wunsiedel und Marktdreiwitz, Gesundheitsresort Siebenquell Weibenstein) ist für die Geschäftsleitung ebenso wichtig, wie die Übernahme von Großprojekten wie z.B. Klinikum Augsburg, Klinikum Bogenhausen, Olympiahalle München, IHK München, LMU München NANO Institut, Cosimabad München, Zoologische Staatssammlung München, sowie diverse Großprojekte der LMU, Technischen Universität und der Landeshauptstadt München im Auftragswert von mehreren Millionen Euro. Die Bauzeiten dieser Großbaustellen gehen bis über das Jahr 2022 hinaus und sichern so auch nachhaltig den Einsatz des Unternehmens, das mit seinem inhabergeführten „Planungsbüro für Energiewirtschaft & Gebäudeversorgung“ auch im CAD-Sektor anspruchsvollste Planungs- und Dokumentationsarbeiten für öffentliche Auftraggeber und staatliche Stellen durchführt. Als zusätzliches Investment für aktuelle und zukünftige Montageausführungsmodelle arbeitet das Unternehmen bereits seit mehre-

ren Jahren erfolgreich mit mehreren grenznahen Kooperationsbetrieben und Dienstleistern zusammen, so dass durch die aktuellen regionalen und überregionalen Auftragsvolumina fast 100 Mitarbeiter im Dienste des Unternehmens stehen. Im letzten Jahr feierten 12 Mitarbeiter ihre 10-, 15-, 20 und 30-jährige Betriebszugehörigkeit.

**Die komplette firmeninterne Finanzierung aller Strukturen, Projekte und Investitionen**, so Junior-Chef Fabian Stübiger, erfolgt ausnahmslos über Eigenkapital. Auch eine Umstellung firmeninterner Arbeitsprozesse, das



Implementieren von digitalen Verfahren, das Schaffen unabdingbarer Redundanz im Mitarbeiter- und Lieferantennetzwerk, sowie die Integration oben beschriebener neuer Gewerke in die Komplettdienstleistung und Ausführung sowie die Aufstockung der Ressourcen der NIEDERLASSUNG haben zu einer Symbiose von Idee und Erfolg geführt, so Stübiger. Doch der Erfolg, der finanzielle Verdienst und das jahrzehntelange Bestehen am Markt sind bei Weitem nicht alles. „Das Wichtigste, um Nachhaltigkeit in allen Segmenten zu erreichen ist die Bestandskundenpflege, die intelligente Beschaffung von kostendeckenden Aufträgen und die Diversifizierung und überregionale Akquise im Angebots- und Ausführungssegment. Das wichtigste Gut eines mittelständischen Unternehmens, so Stübiger, läge in der Wertschätzung von Mitarbeitern, die sich mit dem Unternehmen identifizieren um auch in Zukunft einen nicht immer leichten aber gemeinsamen sicheren Weg beschreiten zu können.“

## Stylisch und megagroß bis klein und fein...

...die Sieber-EinbauKüchen! **EINFACH PERFEKT BIS INS DETAIL**



**KüchenAktions Wochenende** mit kreativer Sofortplanung freitags und samstags von 10:00 bis 18:00 Uhr  
Bitte Raumstellmaße mitbringen!  
Auf Wunsch Terminvereinbarung unter: Tel.: 0 92 51 / 62 44

**Aktuelle Musterküchen:...** [www.kuechen-sieber.de](http://www.kuechen-sieber.de)  
**35 JAHRE KÜCHEN SIEBER**  
**KÜCHEN SIEBER**  
IDEEN | KOMPETENZ | ERFAHRUNG  
95237 Weibsdorf · Birkenweg 8 · Tel.: 09251 / 6244 · [www.kuechen-sieber.de](http://www.kuechen-sieber.de)

[www.Treppenliftgünstig.de](http://www.Treppenliftgünstig.de), [Testsiegermatratze.de](http://www.Testsiegermatratze.de), [Testsiegerrollator.de](http://www.Testsiegerrollator.de)

**NEU! HOFER LAUFLABOR**  
Eine der umfangreichsten Gang- + Laufanalysen der Region!

**Sanitätshaus Sperschneider**  
HOF - SELB - NAILA  
Alles für die Krankenpflege zu Hause  
Haus- und Klinikbesuche  
Lieferant aller Krankenkassen  
09281-777977  
Fax 09281-7779755  
[www.sperschneider-hof.de](http://www.sperschneider-hof.de)  
Modernster Prothesenbau, Kinderorthopädie, Sensomotorische + Orthopädische Einlagen (auch) Sicherheitsschuhe, Inkontinenz- + Lymphlogisversorgungen, Brustprothetik, Bandagen, Kompressionsstrümpfe, Narbenkompression, Bequemenschuhe, Miederwaren, Treppenlifte etc.  
Hilfsmittelberatung durch Wohnraumanpassung.  
**LIEFERUNG KOSTENLOS!**

**Ihr regionaler Partner für hochwertige TREPPENLIFTE!**  
kostenloses Angebot + Beratung  
5.000 € Zuschuss pro Person möglich  
**Wohnfeldverbessernde Maßnahmen: 10.000 € ZUSCHUSS pro Haushalt möglich!**  
**Sanitätshaus Sperschneider**  
HOF - SELB - NAILA  
09281-777977

**Gutschein Hofer Lauflabor: für einen kostenlosen Fußscan!**