

20. Mai 2025 bis 15. Juli 2025

27. Jahrgang

KOSTENLOS zum Mitnehmen



www.kolibri-freizeitmagazin.de



Wir verlosen
1x 4 Tickets
für das
Rasenfest
für Familien
der
Stadthalle Gersthofen
(Seite 4)



Mein Freizeit Magazin

Beauty
Gesundheit
Kulinarisches
Rätselhaftes
Mode



06. - 09. Juni 2025





Kulturfestival „Kunst im Stadl“ 2025 – Das kreative Erlebnis im idyllischen Künstlerdorf Anzhofen geht in die 28. Runde

Anzhofen 5. und 6. Juli 2025 – Das beliebte Kulturfestival „Kunst im Stadl“ lädt wieder alle Kunst- und Naturbegeisterten ein, zwei Tage voller Inspiration, Mitmachaktionen und Familienfreude zu erleben. Unter dem Motto „Natur – Kunst – Lebensfreude“ verwandelt sich das Künstlerdorf Anzhofen bei Maisach in ein lebendiges Fest der Kreativität und Entspannung für die ganze Familie.

Der Ort Anzhofen ist schon für sich eine Besonderheit: ein Weiler mit einer Handvoll charmanten Bauernhäuser, alten Obstgärten, Hofbereichen, Kunstschuppen und hohen Stadeln, kurz hinter Maisach, wo die Landschaft wieder hügelig wird und die von alten Eichen umsäumte Straße einfach endet, bietet die perfekte Kulisse für das Kunst- und Kulturfestival.

Über 100 Künstlerinnen und Künstler sowie Kunsthandwerkerinnen und -handwerker präsentieren ihre Werke – von Keramik, Gold- und Silberschmiedekunst, Modistinnen, Schreinerkunst, Textildesign, Upcycling-Kunst bis hin zu Malerei, Bildhauerei, Lederarbeiten, Metallkunst, Flechtwerken, Drechselkunst, Filz- und Glaskunst.

Besucherinnen und Besucher haben die Gelegenheit, Einblicke in die kreative Arbeitsweise der Künstler zu gewinnen und direkt mit ihnen ins Gespräch zu kommen.

Auf zwei Bühnen erwartet die Besucher ein abwechslungsreiches Live-Musik-Programm mit verschiedenen Musikern und Bands.

Entspannung findet man in Liegestühlen unter Bäumen oder in den Chillout-Oasen.

Besonders stimmungsvoll sind die Handpan-Konzerte im Obstgarten, die zu einer Klangreise einladen, sowie Konzerte von „**SOL Y LUNA**“ ein Duo mit Gesang und Gitarre, die das Publikum auf eine Reise voller guter Laune und tiefen Emotionen entführt, „**Chan**“ eine Folk/Pop Band mit eigenen Kompositionen, Filigrane Songwriter-Musik von „**Like Amber**“ mit Klavier, Cello, Schlagzeug, und Gesang, oder Blues, der klingt als wäre er direkt den Sümpfen des Mississippi entsprungen sowie ein traditioneller Jazzfrühschoppen bei Kunst im Stadl mit der **Jiri Mares Bigband**.

Magische Begegnungen mit unseren Walking Acts, die das Gelände mit ihren faszinierenden Kostümen und Darbietungen bereichern.

Auf der Erlebniswiese werden viele Mitmachaktionen, Workshops und Vorführungen angeboten.



Hier können Sie die Klänge einer „**Handpan**“ selbst ausprobieren, beim Bau einer Schamanentrommel mitwirken oder in die Welt des Räucherns eintauchen – mit heimischen Kräutern, Harzen und Hölzern. Die Astrogilde bietet Himmelsbeobachtungen mit riesigen Teleskopen an – ein unvergessliches Erlebnis für alle Sternenfreunde. Für die kleinen Gäste gibt es ein buntes Kinderprogramm: Puppentheater, Bauladentheater, Märchenstunde und spannende Mitmachaktionen, die Kinderherzen höher schlagen lassen.

Im Genuss-Garten unter Kuppelzelten können Sie sich kulinarisch verwöhnen lassen und eine Auswahl an verschiedenen Köstlichkeiten genießen.

28 JAHRE KULTURFESTIVAL
Kunst im Stadl in Anzhofen bei Maisach
100 KÜNSTLER - LIVE MUSIK
AKTIONEN - KINDERPROGRAMM
Samstag 12 - 20 Uhr 5. Juli 2025
Sonntag 10 - 18 Uhr 6. Juli 2025
Kunst & Handwerk im Stadl



„Kunst im Stadl“ ist seit fast drei Jahrzehnten ein Publikumsmagnet im Münchener Umland und bietet eine einzigartige Gelegenheit, Kunst hautnah zu erleben, neue Inspiration zu finden und die Lebensfreude zu genießen.

Wir freuen uns auf zahlreiche Besucherinnen und Besucher, die gemeinsam mit uns dieses besondere Festival feiern!

Weitere Informationen und das vollständige Programm finden Sie auf unserer Webseite:
www.kunst-im-stadl.de

Kolibri



- EDITORIAL -



Ab in den Sommer

**Blauer Himmel, warmer Wind –
am besten vom Meer her über einen
wunderbar feinen Sandstrand.**

Die Vorstellungen, die wir vom Sommer haben, sind unterschiedlich, aber Meer, Strand und barfuß gehört für die meisten Menschen auf jeden Fall dazu. Oder lieber in die Berge, zur Sommerfrische an den Staffelsee, zum Trekking nach Island, zum Meditieren nach Nepal oder zum Camping an den Bodensee. Die Welt ist groß und schöne Plätzchen findet man überall.

Einen guten Start in den Sommer mit vielen schönen Erlebnissen und Glücksmomenten wo immer Sie auch gerade sind.

Entspanntes Blättern und glückliche (Lese-)Stunden wünscht Ihnen Ihr **KOLIBRI-Team**

Petra Schüßler
- Chefredakteurin und
Verlagsinhaberin -

*Petra Schüßler
Schön, dass Sie sich wieder Zeit für uns nehmen!
Vielen Dank dafür!*

HINTER DEN KULISSEN



Das Kolibri-Quiz

Wie viel Prozent der Erde sind ca. von Wasser bedeckt?

- U) 50 Prozent
- N) 60 Prozent
- B) 70 Prozent



Wie heißt die Hauptstadt des US-Bundesstaates Kentucky?

- K) Düsseldorf
- L) Frankfort
- C) Hamburg

Welches Bundesland ist flächenmäßig das größte?

- U) Bayern
- N) Niedersachsen
- S) Baden-Württemberg

Welche Stadt hat nach Berlin die meisten Einwohner in Deutschland?

- H) Köln
- M) Hamburg
- E) München

Welcher ist der längste innerdeutsche Fluß?

- E) Rhein
- G) Weser
- Z) Elbe



Wie tief ist der Marianengraben?

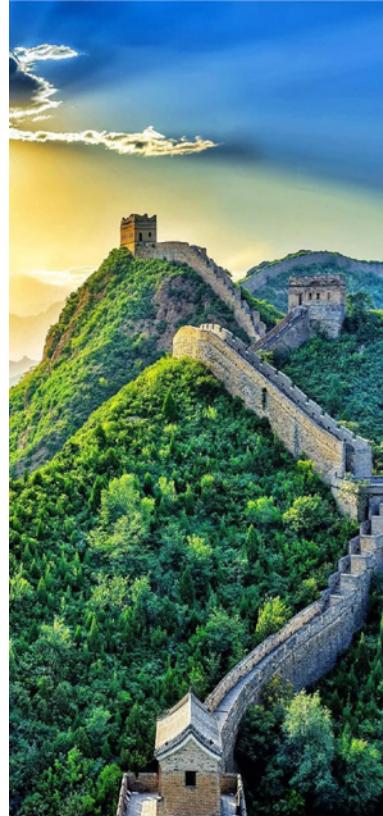
- V) 7000 Meter
- D) 9000 Meter
- N) 11000 Meter

Wie heißt die Hauptstadt von Indonesien?

- F) Jakarta
- N) Hanoi
- S) Manila

Wie lange ist die Chinesische Mauer (gerundet)?

- B) 15000 Meter
- S) 18000 Meter
- E) 21000 Meter



Wer schrieb den „Erlkönig“?

- L) Johann Wolfgang von Goethe
- F) Heinrich Böll
- A) Friedrich Schiller

Wer schrieb das Buch „Die Vermessung der Welt“?

- D) Daniel Kehlmann
- U) Sebastian Fitzek
- P) Walter Moers

Die Lösung der letzten Ausgabe:
KOCHLÖFFEL

Der Buchstabe vor der richtigen Lösung ergibt von oben nach unten gelesen das Lösungswort.

Dieses schicken Sie bitte bis 04. Juli 2025 an den:

**KOLIBRI Verlag
Breslauer Straße 4
82194 Gröbenzell**

oder per e-mail an:
kolibri-verlag@arcor.de

**Kolibri verlost
1 x 4 Familienkarten
für das Rasenfest in
Gersthofen**

Dazu schicken Sie bitte bis zum 04. Juli 2025 eine E-Mail an **kolibri-verlag@arcor.de**

oder per Post an:
**KOLIBRI-Verlag,
Breslauer Straße 4,
82194 Gröbenzell**

Viel Glück!

Endlich Erdbeerzeit!

Bowle, Kuchen, Marmelade – für all das eignen sich Sammelnussfrüchte hervorragend. Sammel....was?! Erdbeeren sind keine Beeren, sondern zählen zu den Nussfrüchten. Die gelben Körnchen auf der Haut sind die eigentlichen Früchte.



Rosenkugeln

„Glücksbringer“ dieser Art wurden bereits im 13. Jahrhundert in venezianischen Glasbläsereien produziert.

In ländlichen Regionen dienen sie bis heute zur Ausschmückung der Bauerngärten.

Tipp: Hohlraum mit Holzwolle füllen. So können sich dort viele Nützlinge einfinden, die Blattläuse vertilgen.



Die Keser Home-Company

KESER – Ihr Spezialist in Sachen Küchen und Möbel

in Olching & Mammendorf!

MARKANTE MATERIALIEN OFFEN FÜR RICHTIG VIEL LEBENSFREUDE



Mit dabei!
Induktionskochfeld
mit integriertem
Dunstabzug

Die neue Wohnlichkeit in der Küche kann sich
sehen lassen! Dunkelgraue Fronten unterstreichen
die kraftvolle Ausstrahlung von urigem Holz.

Wenn dann zur modernen Kücheneinrichtung
auch noch innovative Technik kommt, fühlen sich
Trendsetter mal so richtig zuhause.

Individuelle Planung
Beratung
Service
Aufmass - by KESER



8.445,-

ohne Dekoration
Lieferpreis



Küchenkombination
in Graphit Schwarz und Eiche Sierra Nachbildung,
ca. 200 + 240 x 490 + 185 cm. Ausgestattet mit Whirlpool
Elektrogeräten in Edelstahl: Backofen AKP97860N (EEK* A, in
einer Skala von A+++ bis D), Induktionskochfeld mit Dunstabzug
IVH840CNE (EEK* A, in einer Skala von A++ bis D), Küchenschrank
ARG9072A+H (EEK* A+, in einer Skala von A++ bis D)

*EEK = Energieeffizienzklasse

207501-301-A4P



INKLUSIVE PROGRESS-
EINBAUGERÄTE!

XL - HÖHE

7598,-

3998,-



INKLUSIVE LEONARD-
EINBAUGERÄTE!

PREISGLEICH IN 4 FARBEN!

KESER® HOME COMPANY

MÖBEL DEIN LEBEN AUF

KESER HOME COMPANY OLCHING

Johann-G.-Gutenberg-Straße 39
82140 Olching

Tel. 08142 / 15724 • Fax 08142 / 40965
email: olching@keser-homecompany.de
www.keser-homecompany.de

Montag : geschlossen

Dienstag - Freitag 9.30 - 18.30 Uhr

Samstag : 9.30 - 14.00 Uhr
Olching u. Mammendorf

KESER HOME COMPANY MAMMENDORF

Eichenstraße 17 u. 24
82291 Mammendorf

Tel. 08145 / 94530 oder 08145 / 94531
email: mammendorf@keser-homecompany.de
www.keser-homecompany.de

Montag : geschlossen

Dienstag - Freitag 9.30 - 18.30 Uhr

Samstag : 9.30 - 14.00 Uhr
Olching u. Mammendorf

Modetrends von LeComte & Rabe

Es wird Blumig, Bunt und Wild

Blumen

Ob zarte Blüten oder opulente Ranken – dieses Jahr geht es auf Kleidern, Röcken und Blusen sehr floral zu. Besonders angesagt: Modelle mit Blumenmuster auf weißem oder pastelligem Untergrund.

Kleine Blümchen und zarte Ranken entfalten einen lieblich-romantischen Look. Wer es etwas rockiger mag, setzt derberes Denim oder Workwear wie Jeansjacke, Cargo- Hose oder Biker-Boots dagegen.

Blumenblusen oder -kleider passen wunderbar zu schlichten Basics wie Jeans oder einer einfarbigen Jacke, Blumenhosen oder neutralen Tops.

Sixties

Die Mode im 60er-Jahre-Stil ist zurück. Miniröcke, kurze A-Linienkleider und Kastenjacken. So tragen Sie den Retrotrend modern: ein großes Herrenhemd zum Minirock stylen, einen überschnittenen Blazer über einem A-Linienkleid tragen, eine weite Jeans zur kurzen Kastenjacke anziehen.



Schmuckgürtel

Kleines Detail, große Wirkung: Gürtel mit auffälliger Schnalle oder in Form einer Gliederkette.

Gut zur Geltung kommen sie, wenn man die Gürtel über einem Blazer trägt. Das betont die Taille und gibt dem Look Struktur.

Schwarz-Weiß

Schlicht geschnitten, in elegantem Schwarz oder Weiß – Hosen, Kleider und Tops ohne auffälliges Dekor passen perfekt ins Büro, aber auch für den Abend. Accessoires und Schmuck in Silber.

Lingerie

Hier dreht sich alles um Elemente aus der Wäsche-Mode: zarte Spitze, Seide und leichte Transparenz.

Wie trägt man diesen Look? Unter einer transparenten Bluse zum Beispiel einen schönen Spitzen-BH oder Body stylen. Oder zum midilangen Lingerie-Rock ein weißes T-Shirt oder Hemd kombinieren.

Strickjacken

Dünne Sommercardigans sind wahre Alleskönnner: Sie passen über Tops, T-Shirts, Kleider. Und wärmen die Schultern morgens auf dem Weg zur Arbeit genauso wie an lauen Sommerabenden.

Retrosneaker

Angesagt und sehr bequem: Turnschuhe im Retrolook. Sie können sogar elegant wirken. Dafür kombinieren Sie sie zu einem minimalistischen Kleid oder einem schlicht geschnittenen Blazer.



Braune Henkeltaschen

Sind immer eine gute Wahl: Sie sind groß und können dank mittellangem Henkel bequem über die Schulter getragen werden.

Sie bieten viel Platz für alles Nötige, sogar für einen Spontaneinkauf.

Und das Beste: Sie sind zeitlos schön und lassen sich sehr gut mit anderen Farben kombinieren.



Regenjacken

Praktische Windbreaker in auffälligen Farben werden jetzt – im sportlich-femininen Look – zu zarten Kleidern und Röcken gestylt.

Grün und Rose – eine gute Kombination

Teile in zartem Rosa und Grün sind Hingucker. Im monochromen Look wirken diese beiden Farben sehr selbstbewußt. Einzeln passt Rosa wunderbar zu Rot, Grün zu Petrol.



Bunte Sonnenbrillen

Die rosarote Brille bekommt Gesellschaft: Diesen Sommer tragen wir bunte Gläser oder auffällige Rahmen. Hauptsache: bunt!

Schwarze Zehensandalen

Ob flach oder mit kleinem Absatz, Zehensandalen in elegantem Schwarz passen zu Kleidern, weiten Hosen oder Bermudas.



Wild

Für einen ungezwungenen Boho-Look wird fröhlich gemixt.

Das Motto: wild, laut und üppig. Große Blumen gesellen sich zu kleinen. Ein Hauch von Vintage weht durch unser Land – nichts sollte zu perfekt wirken.

Gesunde Bräune – ohne Sonne

Eine gute Vorbereitung ist der Schlüssel zu einer gleichmäßigen Bräune aus der Tube. Die Haut sollte wie eine Leinwand sein, weich, gut durchfeuchtet, ohne Härchen.

Dafür einen Tag vor der Anwendung den ganzen Körper mit einem ölfreien Peeling behandeln, etwa einem mit Fruchtsäuren oder Enzymen.

Den Auftrag machen Sie mit Ihren Händen. Ideal ist ein Applikationshandschuh. Er stellt sicher, dass das Ergebnis optimal gleichmäßig ausfällt.

Cremen Sie Stellen wie Fußrücken oder Hände erst ganz zum Schluss ein.

Für den Auftrag im Gesicht empfiehlt sich ein Kabuki-Pinsel. Für einen natürlichen Glow achten Sie darauf, dass Sie nur speziell für Ihren Hautton passende Produkte nutzen.

Damit Sie lange etwas von Ihrer Bräune haben, ist es wichtig, die Haut immer schön durchfeuchtet zu halten: das heißt, jeden Tag mit einer Bodylotion nachzukrempfen, um eine Zellabschuppung sowie eine daraus resultierende ungleichmäßige Bräunung zu verhindern.



Beauty & Gesundheit

kokett

Dessous

Kokett Dessous

Bahnhofallee 9
86438 Kissing
Tel. 08233-8491986

Öffnungszeiten:

Dienstag bis Freitag:
10-18 Uhr
Donnerstag:
10-20 Uhr
Samstag: 10-14 Uhr

Web: www.kokett-dessous.de

Mail: info@kokett-dessous.de

Sommerzeit ist Familienzeit – Bademode ist mehr als nur Strandkleidung

Ob Bikini oder Badeanzug Bademode ist, längst nicht mehr nur etwas für den Strand. Kombiniert mit stilvollen und luftigen Cover-ups wird sie im Handumdrehen zum modischen Sommer-Look.

Dabei darf es ruhig ein wenig mehr sein: Ein raffinierter Schnitt, schmeichelnde Farben und die perfekte Passform machen Bademode zu einem echten Wohlfühlteil – auch abseits des Wassers.



Ihre Nummer 1 bei Passformberatung & Brafitting

Wohlfühlen beginnt bei der Passform

Viele Frauen kennen das Problem: Einschneidende Träger, abstehende Cups oder zwickende Nähte können den schönsten Bade-Look trüben.

Dabei muss das nicht sein – eine gutsitzende Bademode betont die Figur, schenkt Bewegungsfreiheit und stärkt das Selbstbewusstsein. Wer sich wohlfühlt, strahlt das auch aus!

Clevere Coverups für den Familienalltag

Praktisch und stilvoll:

Leichte Tuniken, Kleider oder luftige Hosen aus schnell trocknenden Stoffen sind die idealen Begleiter für einen Tag mit der Familie am Wasser.

Sie lassen sich schnell überziehen und sorgen für ein gutes Gefühl – beim Eis holen, beim Spaziergang oder beim Picknick im Schatten.

Ein richtig sitzender Bikini, Badeanzug oder BH ist mehr als nur ein Kleidungsstück: Er wird individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt und schenkt Ihnen Komfort, Halt und Selbstvertrauen.

Ein traditionsreiches Fachgeschäft mit einer exklusiven Auswahl an Bademode von 36 - 46/48 und Dessous in den Größen 65 bis 110 und Cupgrößen von A bis L.



MARYAN MEHLHORN

Expertise mit Herz – Dessous und Bademode aus Kissing

Tauchen Sie ein in die Welt der eleganten Bademode und sinnlichen Dessous, die perfekt auf Ihrer Haut sitzen – ein Luxus, den Sie sich wert sein dürfen.

kokett
Dessous

Das Sortiment wird international zusammengestellt und vereint hochwertige Materialien, modische Schnitte und außergewöhnliches Design. Neben trendiger Bademode finden Sie dort auch perfekt sitzende Dessous, stilvolle Tagwäsche und aktuelle Fashion-Highlights für jeden Tag und den besonderen Anlass.

Ina Gantenbein, Inhaberin in dritter Generation, berät Sie sehr gern mit Leidenschaft und Erfahrung.



MARYAN MEHLHORN

HAUTSACHE schön

Hautsache Schön

Bahnhofsallee 9
86438 Kissing
Tel. 08233 - 8479914

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag:
9 - 18 Uhr
Mittwoch: 9 - 20 Uhr

Web: www.hautsacheschoen.com

Willkommen bei Hautsache Schön,

Ihrem Wohlfühlort für professionelle Kosmetikbehandlungen in Kissing! Unser Team sorgt dafür, dass Sie sich in unserem Kosmetikstudio von Kopf bis Fuß verwöhnt fühlen. Ob intensive Hautpflege, stilvolles Nageldesign oder entspannende Massagen – bei uns erleben Sie Schönheit in ihrer reinsten Form. Lassen Sie sich von uns begeistern und schenken Sie Ihrer Haut das Beste! Von revitalisierenden Skincare-Treatments über Powder Brows bis hin zu professionellem Waxing – bei uns finden Sie alles, was Sie für Ihr persönliches Wohlbefinden brauchen. Auch medizinische Fußpflege und Gel-Nagelmodellage gehören zu unserem Angebot. Gönnen Sie sich eine Auszeit und lassen Sie uns Ihre natürliche Schönheit betonen. Wir sind Experten für die Bedürfnisse Ihrer Haut und stehen Ihnen gerne mit Rat und Tat zur Seite.

Sonnenschutz

Sonnenschutz ist ein entscheidender Bestandteil einer umfassenden Hautpflege-Routine, und sowohl Dermalogica als auch Ultrasun bieten innovative Lösungen, um die Haut vor schädlichen UV-Strahlen zu schützen. Beide Marken haben sich einen Namen gemacht, indem sie qualitativ hochwertige Produkte entwickeln, die auf verschiedene Hautbedürfnisse zugeschnitten sind.

Dermalogica ist bekannt für seine professionellen Hautpflegeprodukte, die auf wissenschaftlicher Forschung basieren. Die Sonnenschutzzlinien von Dermalogica kombinieren effektiven UV-Schutz mit pflegenden Inhaltsstoffen, die die Haut zusätzlich nähren. Zu den wichtigsten Merkmalen gehören:

1. ****Breitband-Schutz**:** Dermalogica bietet Sonnenschutzmittel, die sowohl vor UVA- als auch vor UVB-Strahlen schützen. Dies ist wichtig, da UVA-Strahlen tief in die Haut eindringen und vorzeitige Hautalterung verursachen können, während UVB-Strahlen für Sonnenbrand verantwortlich sind.

2. ****Hautfreundliche Formulierungen**:** Die Produkte sind oft frei von schädlichen Zusatzstoffen, Parabenen und künstlichen Duftstoffen, was sie ideal für empfindliche Hauttypen macht. Dermalogica legt großen Wert auf Inhaltsstoffe, die die Haut nicht nur schützen, sondern auch beruhigen und regenerieren.

3. ****Vielfältige Anwendungsmöglichkeiten**:** Die Sonnenschutzprodukte von Dermalogica sind in verschiedenen Formulierungen erhältlich, darunter Cremes, Sprays und getönte Varianten, die eine zusätzliche Abdeckung bieten. Dies ermöglicht eine einfache Integration in die tägliche Hautpflegeroutine.



dermalogica

Wir wissen, wie man
Haut behandelt.

wachsenen, was sie anfälliger für Sonnenbrand und andere Schäden durch UV-Strahlen macht.

Ein effektiver Sonnenschutz kann langfristige Hautschäden verhindern, die zu ernsten Gesundheitsproblemen wie Hautkrebs führen können.

Studien haben gezeigt, dass bereits in der Kindheit erlittene Sonnenbrände das Risiko für Hautkrebs im späteren Leben erhöhen können. Zudem kann eine unzureichende Sonnenexposition während der Kindheit die Entwicklung einer gesunden Hautbarriere beeinträchtigen und zu Problemen wie vorzeitiger Hautalterung führen.

Die Rolle der Sonne bei der Hautalterung

UV-Strahlen sind auch ein wesentlicher Faktor für die Hautalterung. UVA-Strahlen, die konstant und unabhängig von der Jahreszeit und Wetterbedingungen vorhanden sind, dringen tief in die Hautschichten ein und schädigen das Kollagen und Elastin, die für die Festigkeit und Elastizität der Haut verantwortlich sind. Diese Schäden führen zu Falten, schlaffer Haut und einem ungleichmäßigen Hautbild.

UVB-Strahlen hingegen sind hauptsächlich für Sonnenbrände verantwortlich, können aber ebenfalls zu einer schnelleren Hautalterung beitragen. Die Kombination aus wiederholtem Sonnenbaden ohne ausreichenden Schutz und der natürlichen Alterung der Haut kann zu einer erhöhten Sichtbarkeit von Altersflecken, Falten und einer allgemein weniger strahlenden Haut führen.

Eltern sollten darauf achten, ihren Kindern regelmäßig Sonnenschutz aufzutragen, insbesondere vor dem Spielen im Freien, und sicherstellen, dass sie genügend Schutz haben, auch bei wechselnden Wetterbedingungen.

Die Verwendung von speziellen Sonnenschutzprodukten für Kinder, die sanfte und hypoallergene Formulierungen enthalten, ist besonders ratsam.



Warum ist Sonnenschutz so besonders wichtig für Kinder?

Die Haut von Kindern ist empfindlicher und dünner als die von Er-

Die Hautpflegeexperten von Hautsache Schön freuen sich Sie zur perfekten Hautpflege und Sonnenschutz zu beraten.

Beauty & Gesundheit

Haare und Beauty

Was sind denn eigentlich Hexenhaare?

So nennt man die borstigen, dunklen Haare, die bei den meisten Frauen früher oder später am Kinn zu sehen sind. Meistens wachsen sie unten am Kinn und sind sowohl dicker als auch länger als die übrigen Gesichtshaare.

In der Regel tauchen Hexenhaare erst mit zunehmendem Alter auf, wenn der Körper beginnt, mehr männliche Hormone zu produzieren. Nicht alle Frauen sind davon betroffen – auch die Gene spielen eine Rolle dabei. Auch die Schwangerschaft oder starke Gewichtsschwankungen können den Hormonhaushalt beeinflussen.

Hexenhaare kann man mit einer Pinzette entfernen, außer sie wachsen aus Pigmentflecken heraus. Dabei könnte es im schlimmsten Fall zu krankhaften Hautveränderungen kommen. Besser das Haar vorsichtig mit einer Nagelschere kürzen.

Mit Rasierer, Wachs und Epilierer wird das Haar nur oberflächlich gekürzt. Es ist nach wenigen Tagen wieder zu sehen und dabei können auch Entzündungen entstehen. Beim Epilieren und Waxen wird das Haar samt Wurzel entfernt und wächst erst nach einigen Wochen nach. Allerdings besteht hier auch die Gefahr von Reizungen. Schonender ist das Zupfen mit der Pinzette.

Dauerhafte Entfernung kann eine Laserbehandlung beim Spezialisten (zum Beispiel Dermatologen) bringen. Lichtimpulse zerstören dabei die Haarwurzeln, sodass keine weiteren Haare nachkommen. Die Behandlung ist in der Regel relativ schmerzfrei. Ein dauerhafter Erfolg kann aber auch nicht garantiert werden.

Haar-News

Graues Haar

Damit das Grau nicht aschfahl wirkt, sondern schön leuchtet, benötigt es eine besondere Pflege. Sogenannte Silbershampoos und Kuren die mit lila Pigmenten angereichert sind, unterstützen silberne Reflexe und wirken einem Gelbstich entgegen.

Werden Haare grau, verändert sich auch Ihre Struktur: Sie sind dann oft spröde und widerspenstig. Je weniger Östrogene der Körper in und nach den Wechseljahren bildet, desto weniger Lipide enthält auch die Mähne.

Produkte mit Fettsäuren und Vitaminen spenden dann eine extra Portion Feuchtigkeit. Übrigens ein Short Cut gibt dem Gesicht einen tollen Rahmen!

Strähniges Haar

Übereifrige Talgdrüsen auf der Kopfhaut lassen das Haar schneller nachfetten. Achten Sie beim Waschen darauf, die Pflege vollständig mit lauwarmem Wasser auszuspülen.

Kopfhaut-Peelings entfernen Styling-Rückstände, die die Poren verstopfen könnten. Falls keine Zeit zum Waschen bleibt, sind Trockenshampoos schnelle Problemlöser.



Tango Argentino mit Spaß erlernen

In diesem wunderbaren Tanz gibt es zwei klare Rollen - die Führung und die Begleitung.

Die führende Person gibt klare Impulse, für die Richtung und den nächsten Schritt, eingebettet in die wunderbare Musik des Tangos. Die Führung ist trotz ihrer Klarheit einfühlsam, damit die Begleitung die empfangenen Signale umsetzen und aufnehmen kann. Dadurch entsteht ein wunderbarer Dialog, der seinen eigenen Zauber hat und den Tango Argentino zu etwas besonderen macht. Tango Argentino wird in der ganzen Welt getanzt und nach diesem Einführungskurs kannst du mit den erlernten Grundlagen auf jeder Milonga (Tanzfest) mittenzen. Das Ziel des **argentinischen Tango-Lehrers Alfredo Foulkes** ist es, den Tanz seiner Heimat, mit Spaß zu vermitteln und einem breiten Publikum zugänglich zu machen, denn Tango tanzen ist einfach schön. Mach mit und lass dich faszinieren.

El Farolito

Danziger Straße 28 -
82194 Gröbenzell
Tel: 0176-50314133
alfredo@el-farolito.com
www.el-farolito.com



Empfindliche Kopfhaut

Schöne Haare benötigen eine gute Basis. Ist die Kopfhaut nicht in der Balance, macht sich das deutlich mit Jucken, Spannen oder Schuppen bemerkbar.

Damit sie sich davon wieder erholt benötigt sie eine Auszeit von stark alkoholhaltigen Stylingprodukten und chemischen Behandlungen, von heißem Wasser und Föhnluft.

PH-neutrale und feuchtigkeitspendende Produkte unterstützen eine schnelle Regeneration.

Locken

Naturlocken sind feuchtigkeitsärmer als glatte Haare. Das liegt an der aufgerauten Schuppenschicht. Diese bringt zwar viel Volumen, bewirkt aber auch dass Feuchtigkeit schlechter gespeichert werden kann.

Benutzen Sie ein mildes Shampoo ohne Sulfate. Mit Conditioner und Masken halten Sie die Locken schön geschmeidig. Eine Haarcreme versorgt durstige Spitzen und erleichtert das Styling.



Langes und trockenes Haar

Diese können schnell brechen oder an den Spitzen austrocknen. Zwei- bis dreimal die Woche waschen reicht völlig aus. Shampoos mit Aminosäuren versorgen die Haare mit Feuchtigkeit und stärken die Struktur. Die Spitzen lassen Sie beim Waschen außen vor.

Eine anschließende Spülung legt sich wie ein Schutzfilm ums Haar, macht es gut kämmbar und versiegelt die Feuchtigkeit.

Make-up-News

No-Make-up-Look

Ein zeitloser Trend ist der natürliche Look. Er setzt auf weniger statt mehr und betont Vorzüge dabei ganz dezent. Perfekte Begleiter sind getönte Cremes, die kleine Rötungen kaschieren und die Haut gleichzeitig mit Feuchtigkeit versorgen.

Nägel

Perfekt manikürte und eher kurz gefeilte Nägel stehen im Fokus. Lackiert wird mit natürlichen, dezenten Nuancen von Rosa bis Apricot für einen schönen Look.

Eyeliner

Kommen nie aus der Mode! Dramatische und auffällige Linien stehen jetzt im Vordergrund. Am besten lassen sich kreative Looks mit einem flüssigen Eyeliner schminken. Es muss nicht immer Schwarz sein, auch farbige Nuancen sehen sehr gut aus!



STRECKER
GESUNDHEITS- UND FITNESSCLUB

„Präventionssport“

In einer Zeit, in der immer mehr Menschen von chronischen Erkrankungen und stressbedingten Beschwerden betroffen sind, rückt die Bedeutung von Bewegung und Sport zunehmend in den Vordergrund. Doch welche Möglichkeiten gibt es und welche davon ist die richtige für einen selbst? Klassische Fitnessstudios sind eine Option.

Allerdings fehlt oft qualifiziertes Personal, es gibt lange Vertragslaufzeiten und hohe Kosten, wenn man sich nicht regelmäßig motivieren kann.

Präventionssport umfasst körperliche Aktivitäten, die darauf abzielen, Krankheiten zu verhindern und die allgemeine Lebensqualität zu verbessern. Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Reduktion von Übergewicht und Adipositas, Verbesserung der mentalen Gesundheit, Erhalt der Beweglichkeit und Verbesserung der Muskelkraft, Stärkung des Immunsystems und Förderung des sozialen Zusammenhalts sind die wesentlichen Vorteile von Präventionssport.

Qualitativ hochwertige und von Fachpersonal durchgeführte Präventionskurse werden von der „Zentralen Prüfstelle für Prävention (ZPP)“ zertifiziert. Die Intensität dieser Gruppenkurse ist mittel bis hoch. Themen können Ernährung, Entspannung oder körperliche und geistige Fitness sein.

Ein weiterer Pluspunkt ist die Kostenübernahme durch die Krankenkassen.
Neue Präventionskurse starten ab dem 12.05.2025, z.B. RückenFit dienstags 19Uhr.

Deine Gesundheitsexperten

Personal Training – RehaSport – Präventionssport - Massage



TRAINING

Personal Training Club
Olchinger Straße 139
82194 Gröbenzell
Tel. 08141 355 95 65

Gesundheits- & Fitnessclub
Danziger Str. 28
82194 Gröbenzell
Tel. 08142 580 480



Beauty & Gesundheit

Rouge

Softe Rosè- und Punktöne sind jetzt nicht mehr nur auf den Wangen, sondern direkt auch unterhalb der Augen. Wichtig dabei:

„Weniger ist mehr“: Blush leicht auftragen, gut in die Haut verblenden und nur nach Bedarf nachlegen.

Lippen

Two Toned Lips – sieht super aus, wenn die Ober- und Unterlippe in zwei verschiedenen Farben leuchten oder ein dunkler Ton zur Lippenmitte hin heller wird.

Wimpern

Voluminöse und lange Wimpern wie Puppen. Wer nicht mit so dichten Wimpern gesegnet ist, hilft nach!

Einzelwimpern werden direkt und ganz gezielt zwischen die eigenen Wimpern gesetzt und sorgen für mehr Fülle und Länge. Danach mit Mascara tuschen.

Sleek Hair

Damit sich die Härchen auch bei Luftfeuchtigkeit nicht kräuseln und den ganzen Tag schön glatt bleiben, sind schützende Sprays angesagt. Die kleinen Hilfen werden in das trockene Haar eingearbeitet und versiegeln es beim Stylen.

Schmink-Tipps

Schmale Lippen voller schminken

Die richtige Farbe ist dafür entscheidend. Gut sind alle Nude- und Roséfarben. Dunkle, vor allem matte Farben nicht verwenden. Sie machen die Lippen noch schmäler.

Um die Lippen größer zu schminken einen Konturenstift in derselben Farbe wie dem eigenen Lippenton. Dafür werden die Lippen etwas oberhalb ihrer natürlichen Form umrahmt und dann mit dem Konturenstift aufgefüllt. Zum Schluss Lippenstift über die Textur geben. Für noch mehr Volumen ein wenig Gloss auf die Unterlippe geben.



Mascara-Guide – Was Sie schon immer über Wimperntusche wissen wollten

Die Tube alle drei Monate wechseln – aus hygienischen Gründen.

Bei unterschiedlichen Bedürfnissen oben und unten zwei verschiedene Texturen ausprobieren.

FOTOBX

„DIE ERSTENTWICKLER® FOTOSTUDIO
PUCHERSTRASSE 3 82256 FÜRSTENFELDBRUCK
KONTAKT@ERSTENTWICKLER.DE
TELEFON: 08141 / 35 77 01

HOCHZEIT GEBURTSTAG ABSCHLUSS
FIRMENFEIER FAMILIENFEST UVM.

A diagram of a photo booth machine. It has a wooden frame with a glass window labeled "DRÜCKEN UND LÄCHELN". Above the window is a touch display screen labeled "TOUCH DISPLAY". To the right of the window is a circular mirror labeled "BEAUTY DISH". Below the window is a camera lens labeled "DSLR-KAMERA". A vertical pole supports the machine. In the top right corner, there is a collage of four small photos showing people using the photo booth. A large black circle in the top right corner contains the text "28€". Below the machine, text reads: "TRANSPORT, SOWIE AUF- UND ABBAU IM UMKREIS VON 20KM INKL. BELEUCHTUNG, STATIV, HINTERGRUND UND VIELE ACCESSOIRES ALLE BILDER DIGITAL NACH RÜCKGABE VIA ONLINE-GALERIE AUCH SELBSTABHOLUNG MÖGLICH". Below that, it says "WAHLWEISE MIT DRUCKSTATION (300 BLATT PAPIER 10 X 15 CM) HOCHWERTIGER THERMOSUBLIMATIONSDRUCKER OHNE LÄSTIGEN PAPIERWECHSEL". At the bottom, the website "WWW.ERSTENTWICKLER.DE" is listed.

Probieren Sie mal einen Braunton, das sieht bei hellhäutigen Frauen natürlich aus und ist nicht so hart wie schwarz.

Wer Probleme mit verschmierter Tusche hat, verwendet wasserfeste Produkte.

Die Mascara immer erst nach dem Lidschatten, den Eyeliner oder Kajal auftragen, sonst können sie leicht verwischen.

In Zickzack-Bewegungen von der Wurzel bis zu den Spitzen applizieren. Zwischen den einzelnen Schichten antrocknen lassen und eventuell wiederholen.

Nie pumpen, so kommt nur Luft in die Tube, und die Tusche trocknet schneller aus.

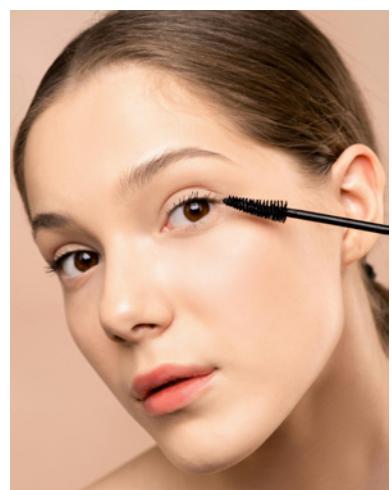
Nicht mit der Freundin tauschen – Infektionsgefahr.

Bei Maskaras gibt es oft tolle Produkte im Drogeriemarkt – es muss nicht immer die teuerste sein. Ausprobieren!

Niemals die Wimpern nach dem Auftragen der Mascara mit einer Zange curlen – immer vorher. Sonst können die feinen Härchen ungewollt brechen.

Wer Wimpernzangen benutzt: Diese vorher mit einem Föhn anwärmen, so gelingt der Schwung noch besser.

Beim Tuschen nicht die unteren Härchen vergessen! Erst so wirkt das Make-up komplett.



Kulinarisches & Genussvolles

Wie gelingt ein guter Salatteller?

Die Mischung macht! Es sollten verschiedene Konsistenzen dabei sein: knackig, knusprig, saftig und cremig. Ebenso unterschiedliche Geschmacksrichtungen: süß, sauer, salzig, bitter und eine gewisse Schärfe. Und viele Farben. Je bunter, desto besser.

Sollte man den Salat vor oder nach dem Hauptgang essen?

Blattsalate sind eine gute Vorspeise, ein Krautsalat oder Salat mit Mayonnaise oder Käse eher nicht.

Salate und Rohkost sollte man mittags essen, weil sie am Abend schlecht verdaulich sind. Ein Schuss Zitronensaft kann besser verdaulich machen.

Dunkle Salate

Je dunkler und bunter die Salate sind, desto höher ist ihr Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Das gilt auch für Obst: Beerenfrüchte wie Blaubeeren, Brombeeren oder Himbeeren enthalten deutlich mehr Nährstoffe als anderes Obst.



Ideal sind 1-2 EL Essig auf 3-4 EL Öl. Bei einem süßlicheren Aceto balsamico oder mildem Fruchtessig darf es mehr sein, bei einem intensiv sauren Weinessig weniger. Der Öl-Anteil sollte in jedem Fall mindestens doppelt so hoch sein wie der Essig-Anteil. Dann noch 1-2 TL Senf und 1 TL Honig oder Ahornsirup sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack.

Wie lagert man Salate am besten?

Blattsalate gehören in das Gemüsefach des Kühlschranks. Den Salat locker in Küchenpapier einschlagen und dann in eine offene Box legen, die ihn vor zerdrücken schützt. Vorher die welken und braunen Stellen entfernen. Erst vor der Zubereitung waschen.

Welche Blätter wieder knackig machen?

Dazu die Blätter für 20 Minuten in eiskaltes Wasser legen, danach abtropfen und trockenschleudern.

Den Feldsalat sollte man in lauwarmes Wasser legen und dann kalt abschrecken.

Jetzt ist Spargelzeit!

Jährlich frisch von unseren Feldern!

- FFB-Buchenau am Autowaschcenter
- Puchheim-Ort Richtung Eichenau
- Germering Hörwegstraße am Erdbeerfeld
- Esting am Kreisverkehr bei ESSO Tankstelle
- Mammendorf am Kreisverkehr B2

Hofladen: Bayerzeller Str. 10a • 85235 Ebersried • InfoTel: 08134/9359416
Geöffnet: Mo-Sa 8-19 Uhr, So- und Feiertage 8:30-18:30 Uhr
www.erdbeeren-wolf.de

Öffnungszeiten & Anfahrt

Was gehört in den Kühlschrank?

Blattsalate und folgende Gemüsesorten. Kohlrabi, Möhren, Lauch, Stangensellerie, Knollensellerie, Blumenkohl, Rote Beete, ange schnittene Gurke, Zucchini, Aubergine, reife Avocados, alle Kohlarten, Bohnen und Erbsen und Beerenfrüchte, Wassermelone, Pilze und Kräuter.

Die Kräuter waschen, trocken schütteln und locker in Küchenpapier einpacken. Ganze Bunde wie Petersilie in ein Glas mit etwas Wasser und dieses in den Kühlschrank stellen.

Das gehört nicht in den Kühlschrank:

Tomaten, Auberginen, Paprika, Gurken, Steinobst, Weintrauben, Zuckermelone, Bananen

Leckere Gemüse-Tipps

Fenchel

Mit seinem zarten, anisartigen Geschmack und der knackigen Konsistenz gibt er, in feine Scheiben geschnitten, Salaten Biss.

Perfekt ergänzt wird er mit Möhren und Stangensellerie – entweder mit einer mediterranen Soße dünsten oder anbraten und mit Sojasoße ablöschen.

Ackerbohne

Sie wird auch dicke Bohne genannt und klassisch mit Bohnenkraut zubereitet – perfekt für den gelegentlichen Appetit auf deftige Gerichte.

Doch das nussige Aroma der XL-Bohne passt auch gut in mediterrane Speisen, etwa ein Ragout, mit Tomaten und viel Knoblauch.

Oder:

püriert mit Olivenöl, Zitronensaft und Minze eine Hummusvariante zubereiten.

Radieschen

Die roten, knackigen Kugeln können mehr als nur Rohkost. Radieschen verwandeln sich beim Garen in ein mildes, süßliches Gemüse. Einfach braten und mit mediterranen Kräutern verfeinern.

Die Blätter kann man auch für ein Pesto verwenden. Auch Rettich verliert beim Braten oder Dünsten seine Schärfe.



„Es ist gut zu wissen,
dass man alles machen kann.
Man muss nur damit anfangen.“
(Julie Deane)

Kulinarisches

Blühender Holunder

Holunderblüten-Sirup ist ein Muss in einem „Hugo“. Er schmeckt aber auch nur mit Wasser aufgegossen sehr gut. Außerdem verleiht der Sirup Kuchen oder Desserts eine ganz besondere Süße.

Holunderblüten-Sirup

Zutaten für ca. 1,5 Liter: 2 große Bio-Zitronen, 1 kg Zucker, 25 g Zitronensäure, 25 Holunderblüten



Zubereitung:

Zitronen heiß abwaschen, in Scheiben schneiden. Den Zucker und Zitronensäure in einem Liter Wasser gut aufkochen.

Blütenenddolden vorsichtig ausschütteln, um kleine Insekten zu entfernen. Man kann sie, wenn nötig, danach auch vorsichtig in stehendem Wasser schwenken, dabei geht aber Blütenstaub und somit auch etwas Aroma für den Sirup verloren. Die Blüten auf dem Küchenpapier gut abtropfen lassen. Grobe Stiele abschneiden, ungeöffnete Blüten abzupfen, da diese bitter schmecken. Die Zitronenscheiben und die Blüten in ein saueres Gefäß schichten. Den Sirup daraufgeben.

Alles bei Zimmertemperatur drei Tage ziehen lassen. Zwischendurch immer mal umrühren oder schütteln. Durch ein feines Sieb oder Mulltuch gießen, erneut aufkochen und heiß in saubere Flaschen füllen. Fest verschließen, kühl und dunkel lagern. Der Sirup hält ungeöffnet etwa ein Jahr. Nach Geschmack mit Wasser oder Sekt aufgießen.

TIPP: Die Blüten sammelt man am besten an einem sonnigen Tag um die Mittagszeit. Dann entfalten sich die meisten Aromen.

Blüten-Pannacotta mit Wassermelonensoße

Zutaten für 4 Personen: 5 Blatt Gelatine, 150 ml Milch, 250 g Sahne, 60 ml Holunderblüten-Sirup (oder eine Handvoll frische Blüten und 40 g Zucker), 500 g Wassermelone, 100 ml fruchtiger Weißwein, ½ Vanilleschote, Zucker nach Bedarf, etwas Stärke zum Binden, frische Holunderblüten zum Garnieren



Diese „warme Charlotte“ war die Vorgängerin der kalten Süßspeise, wie wir sie heute kennen.

Mancher kennt sie unter dem Namen Malakofftorte, ein anderer unter Charlotte russe oder Charlotte royal: Die Charlotte ist mit ihrer süßen Cremefüllung unter der Kuppel aus Biskuitröllchen seit über 200 Jahren ein Back-Klassiker.

Erdbeer-Charlotte

Für den Biskuitteig:

3 Eier, getrennt, 1 EL heißes Wasser, 60 g Zucker, 1 Pck. Vanillezucker, 80 g Mehl, ½ TL Backpulver

Für die Creme:

75 g Kuvertüre, weiß, 1 Pck. Mousse à la Vanille (zum Beispiel von Dr. Oetker), 0,2 Liter Milch (200 g Milch), 100 g Schlagsahne,

Erdbeer-Spiegel:

250 g Erdbeeren, 1 Pack. Tortenguss, rot, 2 gestr. EL Zucker, 1 Pck. Zitronenschale



Zubereitung:

Eier, Wasser, Vanillezucker und Zucker schaumig schlagen. Mehl und Backpulver unterheben.

Den Melonensud in einen Topf geben und nach Belieben süßen und binden. Einen Soßenspiegel auf die Teller gießen. Förmchen kurz in heißes Wasser tauchen und auf die Pannacotta auf die Dessertteller stürzen. Mit frischen Holunderblüten garnieren.

Die Charlotte

Ende des 18.Jahrhunderts tauchte in den englischen Kochbüchern erstmals eine Speise namens „Charlotte“ auf:

Eine Art warmer Pudding, der mit gekochtem Obst (meist Äpfeln) in einer mit Weißbrotscheiben ausgelegten Form im Ofen gebacken und anschließend gestürzt wurde – benannt nach Sophie Charlotte von Mecklenburg-Strelitz (1744-1818).

Biskuitrollen in 24 Scheiben schneiden und die Schüssel damit auslegen.

Mousse mit Milch und Sahne zubereiten, geschmolzene Kuvertüre unterrühren, auf die Scheiben füllen.

Tortenguss mit Zucker und Zitronenschale vermischen, mit pürierten Erdbeeren glatt rühren. Über die Creme verteilen, den Biskuitkreis auflegen und 2 Stunden kühlen stellen.

Spargel Club Sandwich

Zutaten für 4 Personen:

250 g grüner Spargel, 2 EL Rapsöl, 4 Hähnchenbrüste (a 130 g), 2 EL Olivenöl, 8 Toastbrotscheiben, 20 g Butter, 4 Salatblätter, Lollo Bianco, 50 g Mayonaise, 100 g saure Sahne, Saft und Abrieb von einer unbehandelten Zitrone, 40 g Erdnussbutter, Cayennepfeffer, Meersalz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



Zubereitung:

Spargel im unteren Drittel schälen, holzige Enden abschneiden und 6-8 Minuten in Rapsöl anbraten.

Hähnchenbrüste beidseitig etwa 4 Minuten in Olivenöl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und warmhalten. Toastscheiben einseitig dünn mit Butter bestreichen. Von beiden Seiten zwei Minuten anbraten. Den Salat waschen.

Mayonnaise mit saurer Sahne verrühren und mit dem Zitronenabrieb, etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Erdnussbutter mit dem Cayennepfeffer und dem restlichen Zitronensaft pikant abschmecken. Die Hälfte dieser Toastscheiben mit Erdnusscreme bestreichen und mit einem Salatblatt belegen. Hähnchenbrüste in Scheiben schneiden, mit Spargel auf dem Salat schichten. Zitronenmayonaise darauf verteilen, mit einer Toastscheibe abdecken, halbieren und mit Holzspießen fixieren.

NEGRONI SPRITZ

Für 1 Glas (ca. 200 ml):

Eiswürfel, 20 ml Campari, 20 ml Gin, 20 ml roter Wermut, 40 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser, 100 ml Prosecco, 1 Bio-Orangenscheibe

Zubereitungszeit: 5 Minuten



An advertisement for the "BIO-GENUSSKISTE" from Paartal. It features a variety of organic products: a bag of "HONIG SÜSS", a box of "Bio-Lebensmittel" with a landscape illustration, a jar of "BÄRTEL NOUGAT CRÈME", a bottle of "BERG SALZ", a bottle of "Lechtaler Kürbiskerne", a circular logo for "Paartal BIO-MARKT", a jar of "BIO-HONIG AFFINGER CUVEE", and a bag of "BIO-CHAMOMILE". A vertical banner on the right says "Bioprodukte aus dem Paartal". Below the products, text lists suppliers: Lechtaler Kürbiskerne • Biolandhof Schmid, Honiglandschaften • Biohof Horsch • Nara Food. A yellow speech bubble says "Geschenkkorb bei uns erhältlich 29,90€". A circular logo for "MITTELSBACHER LAND" is shown, along with the text "Einfach telefonisch, per mail, oder in der Geschäftsstelle bestellen und abholen." and the website "www.wittelsbacherland-verein.de".

Die Eiswürfel in ein Glas füllen. Den Campari, den Gin und den Wermut hinzugeben und alles umrühren. Die Negroni-Mischung mit dem Mineralwasser und dem Prosecco aufgießen. Die Bio-Orangenscheibe hineingeben. Den Negroni-Spritz sofort servieren.

Tipp:

Wer den Alkoholgehalt reduzieren möchte, kann den Negroni-Spritz anstatt mit Prosecco mit Ginger Ale auffüllen.

EIERLIKÖR SPRITZ

Für 1 Glas (ca. 300 ml):

50 ml Eierlikör, 100 ml Orangensaft, Eiswürfel, 100 ml Prosecco, 50 ml Zitronenlimonade

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Den Eierlikör und den Orangensaft in ein Glas gießen. Die Eiswürfel hinzugeben und alles umrühren. Die Eierlikör-Mischung mit dem Prosecco und der Zitronenlimonade aufgießen.

Den Eierlikör-Spritz danach sofort servieren.

Tipp:

Für die Deko 10 g dunkle Schokolade raspeln und auf einen kleinen flachen Teller geben. Den Glasrand mit etwas Wasser anfeuchten und in die Schokoraspel drücken. Danach wie im Rezept beschrieben fortfahren.



Kulinarisches

GREEN PINEAPPLE SPRITZ

Für 1 Glas (ca. 200 ml):

40 ml Ananassaft, 40 ml Apfelsaft, 20 ml Waldmeistersirup, 8 Eiszwürfel, 1 Bio-Zitronenscheibe, 50 ml Bitter Lemon, 50 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser

Zubereitungszeit: 5 Minuten



Fotos Cocktails: Finken & Bumiller, Stuttgart (c) 2025 Jan Thörbecke Verlag, Ostfildern

Den Ananassaft, den Apfelsaft und den Waldmeistersirup mit 4 Eiszwürfeln in einen Shaker geben und ungefähr 15 Sekunden lang kräftig shaken. Die restlichen Eiszwürfel und die Zitronenscheibe in ein Glas geben. Den Inhalt des Shakers durch ein Sieb darübergießen. Mit dem Bitter Lemon und dem Mineralwasser auffüllen. Den Magic Green Spritz sofort servieren.

Fisch-Päckchen mit grünem Gemüse, knusprigen Kartoffelscheiben und Senf-Aioli

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

KARTOFFELSCHEIBEN:

1 kg Kartoffeln, 4–6 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer aus der Mühle, frische Salbeiblätter

FISCH-PÄCKCHEN:

1 Bund grüner Spargel, ½ Bund Frühlingszwiebeln, 100–150 g junge Zuckererbenschoten, 80 g Butter, 2 Knoblauchzehen, Fleur de Sel, Piment d' Espelette, ½ Bio-Zitrone, Abrieb, frische Thymianblättchen, etwas Olivenöl, 4 Fischfilets (je ca. 120 g), z. B. Bach- oder Bergforelle, Saibling, Zander

AIOLI:

1 Knoblauchzehe, 1 Eidotter, 1 TL Dijon-Senf, 1 EL Weißwein-Essig, 80–100 ml natives mildes Olivenöl, etwas Bio-Orangenabrieb und etwas Saft, 1 TL Ahornsirup oder Rohrzucker, 2 TL Sauerrahm, etwas Fleur de Sel, ½ Bund frischer Schnittlauch

KARTOFFELSCHEIBEN

Den Backofen auf 200 °C Heißluft vorheizen. Die Kartoffeln gut waschen und mit der Schale in Scheiben schneiden.

Ein Blech mit 3–4 EL Olivenöl beträufeln und verteilen. Mit etwas Salz bestreuen. Die Kartoffeln mit der Schnittfläche nach unten aufs Blech legen.



Lena Fuchs © 2025 Jan Thörbecke Verlag, Ostfildern

Grüner Kartoffelsalat mit glasierten Lachsstückchen

ZUTATEN FÜR 4–6 PORTIONEN:

KARTOFFELSALAT:

1,2 kg kleine Kartoffeln, 1 Knoblauchzehe, 1 Handvoll frische Spinatblätter, 1 Bund Radieschen + 1 Handvoll Radieschengrün, ½ Bund frischer Dill, 1 Bio-Zitrone, Saft und etwas Abrieb, 4 EL Balsamico bianco, 6 EL extra natives Olivenöl, 2 EL Sauerrahm oder Crème fraîche, Salz und Pfeffer aus der Mühle, 2 reife Avocados, 1 Salatgurke

LACHSSTÜCKCHEN:

100 g Mandeln, 400 g Bio-Lachsfilets bzw. Wildlachsfilets, 4 EL Ahornsirup, 2 EL Olivenöl, ½ Bio-Zitrone, Abrieb, Fleur de Sel

Stefan Warmuth, rawpix.at
© 2025 Jan Thörbecke Verlag, Ostfildern

Noch einmal mit 1–2 EL Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Salbeiblätter zugeben. Ca. 30 Minuten backen, bis die Kartoffeln weich und außen schon leicht braun sind.

FISCH-PÄCKCHEN

Den Spargel putzen, die Enden abschneiden (aber den Spargel nicht schälen). Die Frühlingszwiebeln putzen und in Streifen schneiden.

Die Erbsenschoten je nach Größe längs halbieren. Die Butter zerlassen. Den Knoblauch schälen, fein schneiden und zur Butter geben. Die Butter mit Salz, Piment d' Espelette, Zitronenabrieb und Thymian aromatisieren.

Zwei Backpapierbögen einmal längs so halbieren, dass wir vier längliche Streifen haben. Das Backpapier in der Mitte mit etwas Olivenöl beträufeln. Den Spargel, die Erbsen und die Frühlingszwiebeln darauf verteilen.

Mit der aromatisierten Butter beträufeln (ein kleines bisschen davon aufheben). Den Fisch darauflegen, mit der restlichen Butter beträufeln und mit etwas Fleur de Sel bestreuen.

Das Backpapier jetzt zu einem Päckchen zusammenpacken und die Seiten wie bei einem Bonbon mit Küchengarn zusammenbinden. Auf ein Backblech legen und bei 170 °C Heißluft ca. 20–25 Minuten garen.

AIOLI

Den Knoblauch schälen und hacken. Den Eidotter mit dem Senf und dem Essig cremig aufschlagen (mit dem Schneebesen oder Mixstab). Das Öl in einem feinen Strahl langsam unter Rühren bzw. Mixen dazugeben, bis eine dicke Konsistenz entsteht.

Zuletzt Knoblauch, etwas Orangenabrieb, Orangensaft, Ahornsirup und Sauerrahm unterrühren und mit Salz abschmecken. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und untermengen.



Die Kartoffeln waschen und mit der Schale weich kochen. Abgießen und abkühlen lassen. Die gekochten Kartoffeln halbieren oder vierteln – je nach Größe.

Für das grüne Dressing den Knoblauch schälen und grob hacken. Spinatblätter, Radieschengrün, Knoblauch, Dill, Zitronensaft und etwas Abrieb, Balsamico bianco, Olivenöl, Sauerrahm (oder Crème fraîche), Salz und Pfeffer mixen.

Die Radieschen in Scheiben schneiden. Die Avocados entsteinen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Die Gurke mit einem Gemüseschäler in feine Streifen hobeln.

Die Kartoffeln in eine große Schüssel geben und mit dem grünen Dressing vermengen. Nochmals abschmecken. Mit Radieschen, Avocadostücken und Gurkenstreifen belegen.

Den Backofen auf 170 °C Heißluft vorheizen. Die Mandeln grob hacken. Den Lachs in eine Backofenform geben. Ahornsirup mit Olivenöl, Zitronensaft und -abrieb und Fleur de Sel vermengen. Den Lachs rundum damit bestreichen/beträufeln.

Daneben die Mandeln verteilen. Im Backofen 15 Minuten goldbraun backen. Den gegarten Lachs mit einer Gabel auseinanderzupfen und mit den Mandeln auf dem Salat verteilen.

Grüner Spargelsalat mit pikantem Granola und Holunderblüten-Dressing

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

GRANOLA (ERGIBT 2 GLÄSER): 120 ml Olivenöl, 4 EL körniger Senf, 6 EL Ahornsirup, 3 Zweige frischer Thymian, Salz und Pfeffer aus der Mühle, etwas Bio-Zitronen- oder Bio-Orangenabrieb, 250 g Nüsse nach Wahl (Mandeln, Haselnüsse, Cashews), 50 g Kürbiskerne, 50 g Sonnenblumenkerne, 30 g Sesam, 200 g feine Haferflocken

SALAT: 1 Bund grüner Spargel, 1 Zucchini, 2 EL Olivenöl zum Anbraten, Salz und Pfeffer aus der Mühle, ein paar zarte Salatblätter, 1 knackiger Apfel, 2 Burrata

DRESSING: 4 EL Holunderblüten-Sirup, 1 Zitrone, Saft und etwas Abrieb, 6 EL extra natives Olivenöl, Salz und Pfeffer aus der Mühle



Für das Salat-Granola Olivenöl mit Senf, Ahornsirup, Thymianblättern, Salz, Pfeffer und etwas Zitronenabrieb in einer großen Schüssel gut miteinander verrühren (am besten mit dem Schneebesen).

Die Nüsse grob hacken und mit den anderen Zutaten in die Schüssel geben. Alles gut vermengen, so dass eine leicht klebrige Masse entsteht. Ein Backblech mit Backpapier belegen und die Granola-Mischung darauf verteilen.

Im Backofen bei 170 °C Heißluft etwa 20 Minuten goldbraun und knusprig backen.

Komplett abkühlen lassen. In Vorratsgläsern luftdicht aufbewahren. Vom grünen Spargel die Enden nach Bedarf abschneiden und je nach Dicke der Länge nach halbieren.

Die Zucchini in dünne Spalten schneiden. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, den Spargel und die Zucchini anbraten, bis sie gar, aber noch leicht bissfest sind.

Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Das gebratene Gemüse mit ein paar zarten Salatblättern auf Tellern verteilen. Den Apfel entkernen, in dünne Spalten schneiden und zum Salat geben. Alle Zutaten für das Dressing verrühren. Den Salat mit dem Dressing beträufeln und mit je 3-4 EL Granola bestreuen. Die Burratas halbieren und je eine Hälfte auf den Salat legen.

Tipps für ein gesundes Leben

Apfelessig

Er unterstützt die Verdauung und senkt den Blutzuckerspiegel nach einer Mahlzeit, weil er die Aufnahme von Kohlenhydraten verlangsamt.

Ein bis zwei Esslöffel morgens (oder vor jeder Mahlzeit) in einem Glas Wasser genügen.

Magnesium

Besonders in den Wechseljahren ist Magnesium wichtig, weil es u.a. an der Regulation der Körpertemperatur beteiligt ist, die Knochen stärkt und gegen Muskelkrämpfe hilft.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt 300 Milligramm pro Tag. Damit der Körper es leichter aufnehmen kann, sollte es eines mit hoher Bioverfügbarkeit sein wie Magnesiumbisglycinat oder -citrat.

Bewegen

Moderate und intensive Workouts haben einen ähnlichen Effekt auf die Fettverbrennung.

Der Vorteil beim hochintensiven Intervalltraining ist lediglich die Zeitsparnis.

Tiefkühlbeeren essen

Beeren sind Sommerfrüchte, sie enthalten Antioxidantien wie Polphenole, die vor Herzkrankheiten und Krebs schützen. Nach der Saison am besten tiefgefrorene Bio-Früchte verwenden, weil sie frisch geerntet wurden, dann verpackt und gekühlt. Importiertes „frisches Obst“ hat zu lange Transportwege hinter sich.

Obst vor dem Verzehr reinigen

Backpulver oder Natron entfernt Schmutz, Pestizide und Bakterien von Obst und Gemüse. Einfach einen Teelöffel in eine Schüssel mit Wasser geben und die Lebensmittel darin für zehn bis 15 Minuten einlegen, dann gründlich abspülen.

Deckel schließen

Den Toilettendeckel vor dem Abziehen schließen.

So verhindert man, dass sich ein Nebel aus mikroskopisch kleinen Stuhlparktikeln ausbreitet: Durch den plötzlichen Wasserzufluss in die Kloschüssel entsteht eine Fontäne feinster Tröpfchen, die in die Höhe schießt.

Dessert anstelle Snacks

Wer Süßes zwischen den Mahlzeiten isst, hat nichts, was den Zucker puffert, wenn er in den Blutkreislauf gelangt – der Blutzuckerspiegel steigt rasch an. Isst man sofort nach dem Essen ein Dessert, verlangsamen die anderen Nährstoffe die Verdauung und die Aufnahme des Zuckers, was zu einem langsamen Anstieg des Blutzuckers und des Insulins führt.

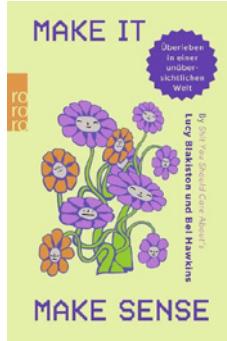
Vitamin C und Zink kombinieren

Wer erkältet ist, kann die Erkrankungsdauer um einen Tag reduzieren, wenn man innerhalb von 24 Stunden nach den ersten Symptomen, mit der Zink- und Vitamin-C-Einnahme beginnt. Damit es wirkt, pro Tag mindestens 75 Milligramm Zink und 200 Milligramm Vitamin C zu sich nehmen.

Ausreichend getrunken

Das sieht man im Urin, welcher im Idealfall hellgelb ist.

Lesen - was uns Freude macht



Lucy Blakiston, Bel Hawkins

Make it Make Sense

Überleben in einer unübersichtlichen Welt

224 Seiten, EURO 20,00, ISBN 978-3-499-01446-8

Rowohlt Verlag

Auf junge Menschen prasseln zunehmend negative Nachrichten ein. Wie schafft man es, sich davon nicht runterziehen und demotivieren zu lassen?

Lucy Blakiston und Bel Hawkins wissen mit ihrer Collage aus kulturellen Analysen, Anekdoten, persönlichen Essays, Gedichten und Listen Abhilfe zu schaffen.

Mit einer Prise Humor, guten Ratschlägen und einer großen Community lebt es sich schon viel leichter.

Norbert Pautner

Der Pass – Tatort: Bergsee! Das offizielle Spiel zur Serie Jagd den Killer: Das Krimispiel zum Immer-wieder-neu-lösen

für 1 bis 4 Personen

EURO 29,99, EMF Verlag

Das offizielle Krimispiel zur erfolgreichen Serie „Der Pass“ mit über 2,5 Millionen Zuschauer*innen! Ein Fall für Ermittler-Duo Ellie Stocker und Gedeon Winter. In einem Bergsee treibt eine Leiche, die Parallelen zum einstigen Krampusfall aufweist. Die Ermittler stehen vor einem Rätsel: Warum treibt das Opfer im See? Was war das Motiv? Wer ist der Killer? Und vor allem – wird er erneut zuschlagen? Der ultimative Nervenkitzel für 1 bis 4 Personen zum Immer-wieder-neu-Lösen.

Marion Brand - In den Bergen

ab 5 Jahren

48 Seiten, EURO 16,00, ISBN 978-3-03964-069-0

Helvetiq verlag

Ein illustriertes Buch, das das Leben in den Bergen entdecken lässt. Der typische Tag einer Hirtin von heute. Informationen über Hirtinnen und Hirten auf der ganzen Welt, ihre Tiere, ihre Häuser und vieles mehr. Extra: Ein Interview mit einer echten Hirtin.

Brendan Wenzel
Hello Hallo – Farben

ab 2 Jahren

32 Seiten, EURO 10,00,

ISBN 978-3-7459-2435-0

EMF Verlag



Bunt und lebhaft illustrierte Pappbilderbücher: Spielerisch die Welt entdecken und Formen und Farben lernen. Extragroßer Tierspaß: Auf je über 26 Seiten die vielfältige Welt der Tiere entdecken. Mit spannendem Sachwissen zu über 60 gefährdeten und seltenen Tieren dieser Welt.



Lena Fuchs - Himmlischer Ge- nuss vom Land saisonal und nachhaltig (siehe S. 16 und 17)

248 Seiten, EURO 29,00,

ISBN 978-3-7995-2112-3

Thorbecke Verlag

Für jeden etwas dabei: vegetarisch, vegan, aber auch mit Rezepten für Fisch und Fleisch an besonderen Tagen. Mit wunderschönen Stimmungsfotos vom Leben auf dem Land. Und Seele und Auge freuen sich gleichermaßen über ihren Mohn-Gitterkuchen mit Äpfeln oder die Kaffee-Gänseblümchen-Torte mit Pistazien.

Hildegard Möller
Spritz - Cocktails mit und ohne Alkohol (siehe S. 15 und 16)

64 Seiten, EURO 16,00,

ISBN 978-3-7995-2091-1

Thorbecke Verlag

Was gibt es Schöneres als in die bunte Welt der Spritz-Cocktails abzutauchen? Die farbenfrohen und köstlichen Gute-Laune-Drinks sehen nicht nur magisch aus, sondern machen entspannte Momente mit Freunden noch genussvoller. Mit Null Promille, dafür aber mit umso mehr Glanz und Glimmer, macht ein Ananas-Ingwer-Limetten-Spritz richtig gute Laune.

Dr. Julie Smith
Unbedingt lesen, wenn..... Schnelle Hilfe für deine mentale Gesundheit

256 Seiten, 18,00 EURO,

ISBN 978-3-499-01432-1

Rowohlt Verlag

In ihrem neuen Buch nimmt sie die Leser:innen an die Hand, wenn sie sich allein und überwältigt fühlen und psychologische Hilfe am dringendsten brauchen. Für fast jede Lebenslage hat sie einen Brief verfasst: Wenn du zu viel nachdenkst. Wenn du dich in Gesellschaft unwohl fühlst. Wenn du dich als ungenügend empfindest. Wenn die Angst dich lähmst. Dann bitte unbedingt lesen – und sich sofort besser fühlen.



DR. JULIE SMITH

... es dir schwerfällt, um Hilfe zu bitten.

... du immer ja sagst, obwohl du eigentlich Nein sagst willst.

... deine innere Stimme dich ständig kritisiert.

Unbedingt lesen, wenn ...

... du dich überfordert fühlst.

... du die zu viele Gedanken machst.

... du alles ständig vorkeisters.

... du deine mentale Gesundheit.



Sarah Lorenz

Mit dir, da möchte ich im Himmel Kaffee trinken

256 Seiten, EURO 24,00,

ISBN 978-3-498-00699-0

Rowohlt Verlag, Auch als Hörbuch bei Argon erhältlich

Eine literarische Liebeserklärung an eine große Dichterin und all die Wunder, die das Leben bereithält. Eine Verbeugung vor Mascha Kaléko, ein beeindruckender Roman, der die lebensrettende Kraft von Literatur feiert. „Siehst du, Mascha, ich bin in deinem Rat gefolgt: Ich war klug und hielt mich an Wunder.“

Melanie Kolos

Keine Zeit zum Gärtnern – Balkonglück mit wenig Aufwand Mit Pflanzplänen und Porträts von Gemüse, Kräutern und insektenfreundlichen Blumen

144 Seiten, EURO 20,00,

ISBN 978-3-7459-2554-8

EMF Verlag

Für Berufstätige, junge Familien und Genießer: mit 10 gelingsicheren Beetplänen, monatlichen Checklisten und easy Pflanztabellen stressfrei zur Ernte.



Die Keser Home-Company

Massive Eiche: handwerklich perfekt verarbeitet.

Mit Hirnholz-Applikation oder sandgestrahlter Applikation erhältlich.

Gegen Mehrpreis sandgestrahlte Massivholzrückwände mit LED-Beleuchtung erhältlich.

Elegante und filigrane Bügelgriffe aus pulverbeschichtetem Metall.

ALTERNATIVE HARTFORD BEIMÖBEL

NATURA-Hartford Highboard
Eiche massiv, natur geölt, sandgestrahlte Applikation in der Front. Mit 2 Holztüren und 2 Glästüren.
BHT ca. 116x162x40 cm.

1699.-

[Instagram](#)
[Facebook](#)
[Twitter](#)

02 NATURA-Hartford Highboard
Eiche massiv, natur geölt, Front mit Hirnholzelementen. Mit 3 Holztüren und 3 Glästüren, BHT ca. 168x162x40 cm.

2679.-

03 NATURA-Farminglede Tisch
Platte: Eiche massiv, natur geölt mit schräger Kante, Gestell: Metall schwarz, 8x4 cm. Inkl. Butterfly-Auszug, ca. 1x100 cm. Verlängerbar auf ca. 280 cm. BHT ca. 188x81,5x90 cm.

1799.-

01 **02** **03** **04** **05**

01 NATURA-Hartford Sideboard
Eiche massiv, natur geölt, Front mit Hirnholzelementen. Mit 2 Holztüren und 2 Glästüren. BHT ca. 188x81,5x40 cm. Ohne Deko.

1698.-

04 NATURA-Fairfax-Stuhl
Stoffbezug: Guarda brown, best. aus: 96% Polyester, 4% Polyurethan. Backing: 100% Leder. Füße: Eiche geölt, je

249.-

05 NATURA-Fairfax-Armlehnenstuhl
Stoffbezug: Guarda cognac, best. aus: 96% Polyester, 4% Polyurethan. Backing: 100% Leder. Füße: Eiche geölt, je

259.-

NATURA HOME 20205-005-A4P15

01 NATURA-Cillian Esstisch
Tischplatte: Würthliche Eiche, natur geölt, Höhe ca. 8 cm. Baumbalanciert. offene Aste mit brauner Essendurke gefüllt und verschönert. Gestell: 3-Spider-Konstruktion, pulverbeschichtetes Metall, schwarz, ohne Deko.

02 NATURA-Cillian Stuhl
Metall: Stahl Metallfarben lackiert, antraktiv, 100% Polyester. Gestell: Eichen schwarz, je 199,-

03 NATURA-Weinhause Armlehnenstuhl
Stahl: Stahl Metallfarben lackiert, antraktiv, 100% Polyester. Gestell: Eichen schwarz, je 249,-

04 NATURA-Cillian Tisch
Tischplatte: Zirbenholz, 250 Basenne geölt mit schwäbischer Kante. Untergestell: Zirbenholz. Old-Bassano geölt außen und Metallanlage innen. BHT ca. 100x100x76 cm.

05 NATURA-Cillian Tisch
Der warme bei der massiven Zirbenholz im Beize- und Naturton ist eine Verbindung mit den Materialien des Küchentischs zeugen für einen stilvollen Übergang. Der Tisch ist leicht und stabil auf hohem Niveau.

06 NATURA-Cillian Tisch
Tischplatte: Zirbenholz, 250 Basenne geölt mit schwäbischer Kante. Untergestell: Zirbenholz. Old-Bassano geölt außen und Metallanlage innen. BHT ca. 100x100x76 cm.

01 NATURA-Weinhause Schiebetürschrank
Beigefügt: Metallrahmen Tischplatte: Zirbenholz, natur geölt, 100% Polyester. Gestell: Eichen schwarz, je 249,-

02 Weinhause Kissen
Bezug: Stoff Microfaser Textil, 100% Polyester. Gestell: Eichen schwarz, je 169,-

03 Weinhause Hocker
Bezug: Stoff Microfaser Textil, 100% Polyester. Rückenlehne: 3000 Polycotton. Füllung: 100% Polyester.

04 Weinhause Hocker
Bezug: Stoff Microfaser Textil, 100% Polyester. Rückenlehne: 3000 Polycotton. Füllung: 100% Polyester.

01 NATURA-Burgfeld A Polstersofa
Sofamodell: Capo (ganz breit), 300cm Projektion. Fußleiste höhenverstellbar. Rückenlehne: 3000 Polycotton. Gestell: Eichen schwarz, je 1698,-

02 NATURA-Burgfeld A Polstersofa
Sofamodell: Capo (ganz breit), 300cm Projektion. Fußleiste höhenverstellbar. Rückenlehne: 3000 Polycotton. Gestell: Eichen schwarz, je 1698,-

03 NATURA-Burgfeld A Polstersofa
Sofamodell: Capo (ganz breit), 300cm Projektion. Fußleiste höhenverstellbar. Rückenlehne: 3000 Polycotton. Gestell: Eichen schwarz, je 1698,-

04 NATURA-Burgfeld A Polstersofa
Sofamodell: Capo (ganz breit), 300cm Projektion. Fußleiste höhenverstellbar. Rückenlehne: 3000 Polycotton. Gestell: Eichen schwarz, je 1698,-

**NATÜRLICH
SCHÖNES
WOHNEN**
NATURA HOME

**KESER
HOME
COMPANY**®

MÖBEL DEIN LEBEN AUF

Eichenstraße 17 · 82291 Mammendorf,
direkt an der B2,
Tel. 08145/94530 · Fax 08145/94859
www.keser-homecompany.de
mammendorf@keser-homecompany.de

Öffnungszeiten:
Montag : geschlossen
Dienstag - Freitag : 9.30 - 18.30 Uhr
Samstag : 9.30 - 14.00 Uhr

19

Wohnen & Leben

Haushalt

Die Sonne strahlt und es wird wieder Zeit die Fenster zu putzen.

Am besten putzen Sie ihre Fenster an einem bedeckten, milden Tag. In der prallen Sonne trocknen die Fenster zu schnell und es entstehen Schlieren. Entfernen Sie mit einem Handfeger Spinnweben sowie Staub und Pollen vom Fensterrahmen.

Ein Besen hilft dabei, auch die oberen Ecken des Fensters zu erreichen. Wischen Sie den Fensterrahmen anschließend mit einem feuchten Tuch ab.

Füllen Sie einen Eimer mit kühlem Wasser und geben ein paar Tropfen Spülmittel oder Fensterreiniger hinzu. So schäumt das Wasser nicht zu stark und das kühle Wasser trocknet langsamer, wodurch Sie Schlieren vermeiden.

Fangen Sie mit der Fensterseite innen an und wischen Sie das Glas schlängenlinienförmig mit der weichen Seite eines Schwamms ab. So entfernen Sie Spuren von Insekten, Spritzer und Fingerabdrücke. Ein Fensterwischer aus Gummi hilft dabei, das überschüssige Wasser vom Glas zu entfernen.

Dafür den Abzieher zügig in geraden Bahnen von oben nach unten bewegen und zwischendurch mit einem Lappen trocknen. Anschließend den Vorgang auf der Außenseite wiederholen.

Wenn Sie die Fenster mit Glasreiniger putzen, sprühen Sie den Glasreiniger auf das Fenster und wischen Sie es mit einem trockenen Tuch ab.

Anschließend das Fensterglas mit einem feinen Mikrotuch speziell für Fenster polieren.

Trocknen Sie auch die Fensterfügen gut ab, damit sich dort kein Schimmel bildet.

Verstopfter Abfluss

Fette und Öle, die im Abfluss landen, verursachen Verstopfungen, weil sie sich im Rohr festsetzen und mit anderen Ablagerungen verbinden.

Kalkablagerungen

Geben Sie drei bis vier Esslöffel Natron oder Backpulver direkt in den Abfluss. Gießen Sie 100 ml Essigessenz dazu. Momentan wird es gewaltig sprudeln!

Lassen Sie dieses Gemisch 15 bis 30 Minuten einwirken. Anschließend mit heißem Wasser gründlich nachspülen, um die gelösten Ablagerungen zu entfernen.

Diese Methode ist sehr effektiv bei Fett- und Kalkablagerungen.

Verstopfung

Rohrreiniger-Granulat hilft da weiter, wenn das Wasser im Bad oder der Küche nicht mehr richtig abläuft.

Das Mittel löst Fette, Haare und Seife. Geben Sie drei Esslöffel des Granulats langsam in den Abfluss. Achten Sie darauf den Löffel danach gründlich zu spülen.

Gießen Sie 250 ml handwarmes Wasser nach. Dann 15 Minuten bei offenem Abfluss wirken lassen und anschließen gründlich mit Wasser nachspülen.

Tipp: Haare lassen sich einfach mit hölzernen Stäbchen entfernen.

Stecken Sie das Stäbchen so tief wie möglich in den Abfluss und drehen Sie es dabei. Die Haare und Verschmutzungen wickeln sich um die rauhe Oberfläche.

Ziehen Sie den Stab langsam heraus. Bei Bedarf den Vorgang wiederholen.



Zahnarztpraxis Gunnar Lutz

Augsburger Str. 7
82194 Gröbenzell

Telefon: 08142-9966
www.za-groebenzell.de



Sprechzeiten:

Montag - Donnerstag 7.30 - 11.30 und 14.00 - 18.00 Uhr

• **Implantologie**

• **Prophylaxe**

• **Ästhetische
Zahnrekonstruk-
tionen**

• **Cerec-Restorationen**

• **Bleaching**

• **Parodontologie**

• **Laser**



Kompetent Effizient Kundenorientiert

**Verkauf • Verkaufsbegleitung
Entwicklung • Marktwertanalyse
Vermietung**

Ihre professionelle Maklerin
mit fairer Provision



Nur
2,38 %

inkl. 19 % Mwst.
Provision für Verkäufe

0178 860 46 11 www.andrea-albrecht.immo

Zimmerpflanzen – grüne Gesellschaft für Ihr Heim

Flamingoblume

Von der schönen Pflanze mit dem auffälligen Blattschmuck gibt es 1.000 verschiedene Arten, aber nur zwei davon eignen sich für den Innenraum.

Standort: Hell, aber nicht sonnig. Mag keine Zug- bzw. Heizungsluft, dafür aber gerne eine hohe Luftfeuchtigkeit.

Pflege: Die Flamingoblume reagiert empfindlich auf Kalk und sollte darum nur mit entkalktem, zimmerwarmen Wasser gegossen werden.

Fensterblatt

Die Monstera – so heißt das Fensterblatt mit botanischem Namen – zählt zu den immergrünen, pflegeleichten Zimmerpflanzen und gehört wegen ihrer dekorativen Blätter zur Familie der Blattschmuckpflanzen.

Standort: Steht gerne in indirektem Licht, warm und an einem relativ luftigen Platz.

Pflege: Neben ausreichend Platz und regelmäßiger, aber mäßigem Gießen freut sie sich über ein konstantes Befeuchten der Blätter mit destilliertem Wasser und eine Rankhilfe sobald sie die ersten Wurzeln bildet.

Erbsenpflanze

Die immergrüne Hängepflanze mit den charakteristischen Perlenschnüren gehört zur Familie der Korbblütler. Sie kommt aus Südafrika wo sie meist im Schatten von Büschen und Bäumen gedeiht.

Der Verzehr von ihren Blättern ist übrigens giftig. Ab dem späten Frühjahr bildet die Erbsenpflanze kleine dekorative Blüten, die nach Zimt duften.

Standort:

Sie liebt Wärme und helle Plätze ohne Sonneneinstrahlung.

Pflege: Weniger ist mehr! Richtiges Gießen ist hier sehr wichtig, wie auch der passende Dünger.

Ideal: Kakteen-Dünger

Fettblattrosette

Diese Pflanze gehört zur Gattung der Sukkulanten und stammt aus Mittel- und Südamerika, wo sie in trockenen, felsigen Gebieten zu finden ist. Ihre oftmals haarige oder wachsartige Oberfläche schützt sie vor zu viel UV-Strahlung. Sie gilt als besonders pflegeleicht und ist mit einer Größe von maximal 15 Zentimetern die perfekte Pflanze für jede Wohnsituation. Wer sich mit den Gießen zurückhält, wird mit bunten Farben belohnt.

Standort: Sonnig und warm.

Pflege: Die Fettblattrosette liebt das Sonnenlicht und wenig Wasser.

Wichtig: Nicht die Rosette (innen), sondern nur die Erde gießen.

Allgemeine Pflegetipps für Zimmerpflanzen

Vor allem großblättrige Zimmerpflanzen wie die Monstera sollten regelmäßig mit einem weichen Tuch vom Staub befreit werden. Dadurch können sie nicht nur besser atmen und Energie tanken, sondern auch Fotosynthese betreiben und damit Sauerstoff produzieren – das verbessert die Raumluft.

Richtiges Gießen ist wie die Königsdisziplin der Pflanzenpflege. Viele Zimmerpflanzen reagieren empfindlich auf zu viel oder zu wenig Wasser. Dabei ist oft gar nicht die Wassermenge entscheidend, sondern die Häufigkeit des Gießens. Im Zweifelsfall gilt darum: Weniger ist mehr.

Thema Schädlinge: Der richtige Standort ist das A und O, um Schädlingsbefall bestmöglich zu vermeiden.

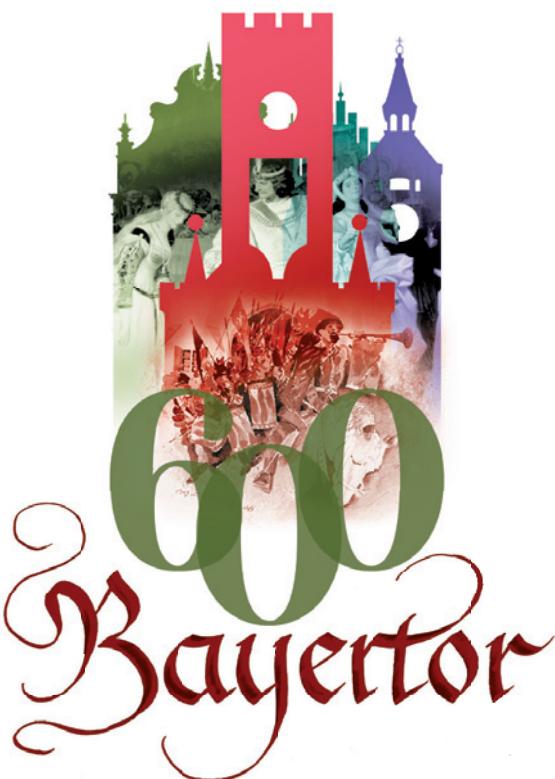
Außerdem: Die richtige (torffreie) Erde, hochwertige Nährstoffe (Dünger) und regelmäßiges Umtopfen bereitet unseren grünen Freunden viel Freude.

Stadt Landsberg



48. SÜDDEUTSCHER TÖPFERMARKT
LANDSBERG AM LECH
12. und 13.07.25
SAMSTAG und SONNTAG
10:00 bis 18:00 UHR
zwischen LECHWEHR und MUTTERTURM
www.landsberg.de

04. bis 06.07.2025



FEIERLICHKEITEN IN UND UM DAS BAYERTOR

48. Süddeutscher Töpfermarkt in Landsberg am Lech

Der Süddeutsche Töpfermarkt findet am Samstag, den 12. Juli und Sonntag, den 13. Juli jeweils von 10:00 Uhr bis 18:00 Uhr entlang der St.-Laurent-du-Var-Promenade in Landsberg am Lech statt.

Zwischen Vater Lech an der Karolinenbrücke und den Herkomanlagen entsteht eine einzigartige „Töpferallee“.

Eingerahmt von alten Bäumen mit Blick auf das Lechwehr und die historische Altstadt bietet der Platz das ideale Umfeld für die Keramikkünstler und ihre Objekte.

Rund 50 Handwerkerinnen und Handwerker aus ganz Deutschland und den Nachbarländern präsentieren ihre Töpfereien, Keramiken und Kunstwerke.

Das vielfältige Angebot umfasst Unikate, Gefäße, Figuren, Gartenkeramik und Schmuck in verschiedenen Formen, Bemalungen und Glasierungen.

Besonderer Wert wird auf qualitativ hochwertige Produkte gelegt. Eingerahmt wird der Süddeutsche Töpfermarkt von einem attraktiven Rahmenprogramm.

Natürlich wird am ganzen Wochenende für das leibliche Wohl der Besucher gesorgt: von bayrischen Spezialitäten bis hin zu süßen Leckereien.

Weitere Informationen zum Süddeutschen Töpfermarkt auf www.sueddeutscher-toepfermarkt.de



Landsberg feiert 600 Jahre Bayertor vom 4. bis 6. Juli – ein einzigartiges Fest voller Geschichte, Musik und Kultur!

Vom 4. bis 6. Juli 2025 verwandelt sich das Gelände rund um das Bayertor in eine große Festbühne: Landsberg feiert das 600-jährige Bestehen seines imposanten Wahrzeichens mit einem dreitägigen Jubiläumsfest!

Vor der eindrucksvollen Kulisse von Bayertor und Stadtmauer erwarten die Besucherinnen und Besucher ein abwechslungsreiches Programm für Jung und Alt.

Auf zwei Bühnen sorgen zahlreiche Musikgruppen für beste Unterhaltung – von der Stadtkapelle und der Stadtjugendkapelle bis hin zu modernen Bands wie Cumulo Nimbus, Schlagerschlampen und Funkwelle.

Walking Acts und Künstler, darunter der Stadtbarde, Feuershows und Stelzenkünstler, bereichern das Fest mit faszinierenden Darbietungen.

Auch für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt: Die Gastronomie bietet eine breite Auswahl an Speisen und Getränken.

Wer tiefer in die Geschichte eintauchen möchte, kann an speziellen Führungen durch das Bayertor teilnehmen und spannende Einblicke in seine Geschichte erhalten.

Ein besonderes Highlight ist der historische Markt, der an allen drei Tagen zum Stöbern und Staunen einlädt.

Hier können kleine und große Besucherinnen und Besucher in vergangene Zeiten eintauchen, historisches Handwerk entdecken und sich von der Atmosphäre verzaubern lassen.

Das detaillierte Programm wird zeitnah vor dem Fest von der Stadt Landsberg auf www.landsberg.de veröffentlicht.



Gartentage FFB

22. Fürstenfelder Gartentage

06. - 09. Juni 2025

Über Pfingsten finden die 22. Fürstenfelder Gartentage statt und bringen das gesamte Klostergelände zum Aufblühen.

Über 260 ausgewählte Aussteller aus der Region, aus dem gesamten Bundesgebiet sowie aus dem europäischen Ausland begeistern mit einer überwältigenden Vielfalt an Kräutern, Stauden, Rosen und Gehölzen. Die Gäste erwarten darüber hinaus ein großes Angebot an Accessoires, Gartenausstattung und Gartenmöbel. In den Innenräumen werden auserlesene Ideen für das stilvolle Wohnen präsentiert.

Zur Einkehr und Stärkung laden die zahlreichen Biergärten, Bars und Gastronomiestationen mit ihren vielen schattigen Sitzplätzen ein. Die Verkaufsausstellung richtet sich an den privaten Garten- oder Balkonbesitzer und wird begleitet von zahlreichen Gartenkonzerten, interessanten Fachvorträgen, spannenden Workshops und den Kinderprogrammen des Landesbund für Vogelschutz auf der Obstwiese und des Kreisjugendrings auf der Klosterwiese.



Die Fürstenfelder Gartentage stehen 2025 unter dem Motto: „**Grüner geht immer**“.

Eine Umgebung mit vielen Pflanzen erhöht unser Wohlbefinden und wirkt sich positiv auf unsere Gesundheit aus.

Das Grün in unseren Siedlungen kühlt das lokale Klima und trägt zur Versickerung bei Starkregenereignissen bei. Pflanzen filtern Luftschadstoffe und reduzieren den Verkehrslärm. Pflanzen können artenreiche Lebensräume schaffen und zu unserer gesunden Ernährung beitragen. All diese Erkenntnisse sind nicht neu, aber sie sind aktueller denn je.

Die diesjährigen Gartentage bieten Anreize und Ideen für mehr Grün in der Stadt, in unseren Gärten, an unseren Fassaden, auf unseren Wegen und auf unseren Dächern.

Die Veranstalter wollen wieder einen Teil der CO₂-Emissionen, die durch die Gartentage entstehen, kompensieren und werden auch 2025 für jeden 100. Besucher über „Plant for the planet“ einen Baum pflanzen. Die Besucher werden gebeten eigene Taschen und Körbe auf die Gartentage mitzubringen, da Einweg-Plastiktüten nur von Gärtnereien für nasse Topfpflanzen abgegeben werden.

An den Kassen gibt es neben dem Gartentage-Sackerl aus Biobaumwolle auch die Gartentage Mehrwegtasche aus 100% Recyclingkunststoff.

22. fürstenfelder gartentage



06.-09. Juni 2025
Kloster Fürstenfeld
Fürstenfeldbruck

**Neue Ideen für den Garten und das stilvolle
Wohnen mit über 260 ausgesuchten Ausstellern**
www.fuerstenfelder-gartentage.de

Veranstalter: Landschaftsarchitekturbüro Lohde, 82256 Fürstenfeldbruck
Tel. 08141/530103, info@lohde-landschaft.de, www.lohde-landschaft.de



Wie in den vergangenen Jahren verkehren während der Gartentage Rikschas zwischen dem nahegelegenen S-Bahnhof und dem Messegelände. Den Besuchern stehen wieder über 2.000 Stellplätze in der näheren Umgebung kostenlos zur Verfügung.

Für das „unbeschwerete“ Einkaufserlebnis sorgen die kostenfreien Pflanzengarderoben zur Aufbewahrung der Einkäufe an den Kassen 1 und 2.



Weitere Informationen sowie das gesamte Rahmenprogramm können eingesehen werden unter:
www.fuerstenfelder-gartentage.de

Öffnungszeiten:

Fr. 06.Juni 2025:
10:00 bis 18:30
Sa./So./Mo. 07.-09. Juni 2025:
09:30 bis 18:30

Eintrittspreise:

Tageskarte: 12,- €,
Ermäßigt: 10,00 € (Schüler, Studenten, Behinderte),
Dauerkarte: 24,- €
Kinder bis 14 J. in Begleitung der Eltern frei

Veranstalter:

Landschaftsarchitekturbüro
Lohde, Leonhardsplatz 1,
82256 Fürstenfeldbruck
Tel. 08141/530103
www.lohde-landschaft.de
info@lohde-landschaft.de

Ausflugstipps

Ein Juwel im historischen Bahnhof Possenhofen an der S6 (München–Tutzing) Mai bis Mitte Oktober Freitag, Samstag, Sonntag und an Feiertagen 12.00 Uhr bis 18.00 Uhr Für Gruppen ganzjährig nach Vereinbarung: Telefon 08157 92 59 32 www.kaiserin-elisabeth-museum.de

Kaiserin Elisabeth Museum



Gemeinde Pöcking



Das Kaiserin Elisabeth Museum in Possenhofen

Am 1. Mai startet das Museum offiziell in die neue Saison mit zwei attraktiven Angeboten: anlässlich des 70-jährigen Jubiläums der Uraufführung des Sissi-Films mit Romy Schneider werden eine Video-Präsentation und eine kleine Sonderausstellung „Sissi & Sisi – Filmphantasie und Wirklichkeit“ gezeigt.

©KEM, R. Mann-Stein



Das Jahr 2025 steht außerdem ganz im Zeichen von drei weiteren Jubiläen:

Der Bahnhof Possenhofen - königlicher Haltepunkt und Heimat des Kaiserin Elisabeth Museums wird 160 Jahre alt.

Das Kaiserin Elisabeth Museum und Museumsförderverein feiern ihr 20-jähriges Bestehen und am 25. August jährt sich der Geburtstag König Ludwig II. zum 180. Mal.

Es finden während der allgemeinen Öffnungszeit laufend Führungen statt, die im Eintrittspreis inbegriffen sind.

Es besteht aber auch die Möglichkeit mit dem eigenen Smartphone den Rundgang mit einem Audio Tourguide und ohne Führung zu machen, weitere Details dazu in der Homepage unter „Museum/Links“ zu finden.

Alle Räume sind laufend luftge reinigt steril und barrierefrei. Das Museum ist außerdem barrierefrei mit der S6 München-Tutzing, Halt Possenhofen, erreichbar. Man sollte sich eine Stunde Zeit nehmen.

Speziell für Kinder wird ein kostenloser Audio-Guide „für Kinder von Kindern gestaltet“ angeboten. Es lohnt sich also auf Spurensuche der berühmten Kaiserin Elisabeth und ihrer Familie zu gehen.

Ergänzend zum Museumsbesuch führt ein kulturhistorischer Wanderweg, der „Elisabethweg“ als Rundweg in 10 Minuten zum Schloss Possenhofen und weiter zur Roseninsel und über den Lenné Park und die Wolfschlucht zurück zum Museum.

Dafür steht ein 6-sprachiger kostenloser Audioguide als App zur Verfügung, der die insgesamt 12 Stationen beschreibt. Ein abwechslungsreiches Tagesprogramm am Starnberger See erwartet die Besucher von Nah und Fern.

Allgemeine Öffnungszeiten:

1. Mai – 19. Oktober 2025
Fr., Sa., So. und feiertags
12:00 – 18:00 Uhr.
Sonderführungen mit max. 25 Personen/Führerin können außerhalb der allgemeinen Öffnungszeiten ganzjährig vereinbart werden.

Schlossberg 2
82343 Pöcking
Tel.: 08157-925932

Email: sisi-museum@web.de

Web:
www.kaiserin-elisabeth-museum.de

Ausflugsziele – kleine Wanderungen in der Region

Großer Illing (1340 Meter) bei Ohlstadt – Gehzeit (auf und ab): 3 Stunden

Anfahrt: mit dem Zug von München nach Ohlstadt, von dort der Ausschilderung am Solarfreibad vorbei Richtung Heimgarten folgen. Oder mit dem Auto über die A95 nach Ohlstadt, dort am Ende der Heimgartenstraße parken.

Eine Alternative zur Tour auf dem Heimgarten. Den Großteil des Weges legt man am Gebirgsbach Kaltwasserlaine zurück. Wer mit dem Zug kommt, folgt der Ausschilderung „Heimgarten“, die am Solarfreibad vorbei entlang zum Parkplatz am Ende der Heimgartenstraße führt.

Über eine Wiese geht es etwa eine Viertelstunde bergauf, dann kommt man auf eine Forststraße, folgt dieser nur kurz und hält sich bei der nächsten Gabelung rechts.



Es folgt ein schöner Steig über Wurzeln und der Fluss ist ein ständiger Begleiter. Nach einer Dreiviertelstunde gabelt sich dann der Weg. Zum großen Illing wendet man sich nach links und bei der nächsten Möglichkeit mit der Beschilderung Rötelstein gleich wieder nach rechts. Nach der Gabelung zweigt der Weg in den Wald Richtung Illing ab. Der Wanderer wird mit einer schönen Aussicht über das Murnauer Moos bis weit ins Alpenvorland belohnt.

Hörnle (1150 Meter) bei Bad Kohlgrub – Gehzeit (auf und ab): 3 Stunden

Anfahrt: mit dem Zug von München nach Murnau, dort in den Schienenersatzverkehr Richtung Oberammergau umsteigen und bis Bad Kohlgrub fahren. Oder mit dem Auto über die A95 und Murnau nach Bad Kohlgrub, Parken an der Hörnle-Talstation im Ortsteil Sonnen

Die Wanderung ist leicht und somit ideal für Einsteiger. Ausgangspunkt ist der Parkplatz an der Talstation. Von dort führt ein breiter Steig mal steiler, mal flacher durch den Wald bis zur Bergstation und auf die Aussichtsplattform des Zeitbergs, wo die umliegenden Gipfel auf einer Panoramaansicht erklärt werden. Auf dem Forstweg kann man anschließend Richtung Vorderes, Mittleres oder Hintere Hörnle weiterwandern. Die Öffnungszeiten werden auf der Homepage bekanntgegeben.

Die Hörnlebahn ist im Frühjahr und Herbst jeweils wegen Revision geschlossen. Informationen sowie die Fahrzeiten und Preise entnehmen Sie bitte der Homepage.

Osterfeuerkopf (1370 Meter) bei Eschenlohe – Gehzeit (auf und ab): 3 Stunden

Anfahrt: mit dem Zug nach Eschenlohe und bis zum Osterfeuerkopf-Parkplatz in der Walchenseestraße. Dort beginnt der Weg. Oder mit dem Auto über die A95 bis Eschenlohe. Parken ist am Parkplatz Osterfeuerkopf oder nach dem Hotel Tonihof möglich.

Es ist ein ausgesprochen, schöner, naturbelassener Pfad, der über Wurzeln in angenehmer Steigung in Serpentinen durch einen schönen Nadelwald führt. Am Gipfel findet sich bestimmt ein schöner Platz mit herrlicher Aussicht für eine Brotzeit.

Baumgartenschneid (1450 Meter) am Tegernsee – Gehzeit (auf und ab): 4 Stunden

Anfahrt: mit der Bayerischen Regiobahn nach Tegernsee. Über die Max-Josef-Straße und den Prinzenweg gelangt man zum Wanderparkplatz Alpbachtal. Mit dem Auto gelangt man über die A8, Ausfahrt Holzkirchen, ins Tegernseer Tal.

Wer Lust zum Wandern im Tegernseer Tal hat, für den ist dieser Berg genau das Richtige. Auf dem Gipfel angekommen – der Tegernsee zur einen, der Schliersee zur anderen Seite und rundherum die herrliche Bergkulisse bis weit nach Österreich reichend.

Auf dem Weg hinauf (oder hinab) gibt es viele Möglichkeiten für ein schönes Fotomotiv. Auf der Felsnadel des Riedersteins, auch Galaun genannt, steht über dem Abgrund thronend eine kleine Kapelle.

Eine Einkehr ist im Berggasthof Riederstein, der unterhalb des Galauns liegt, möglich. Öffnungszeiten finden Sie auf der Homepage.

Schafkopf (1380 Meter) bei Farchant – Gehzeit (auf und ab) 3,5 bis 4 Stunden

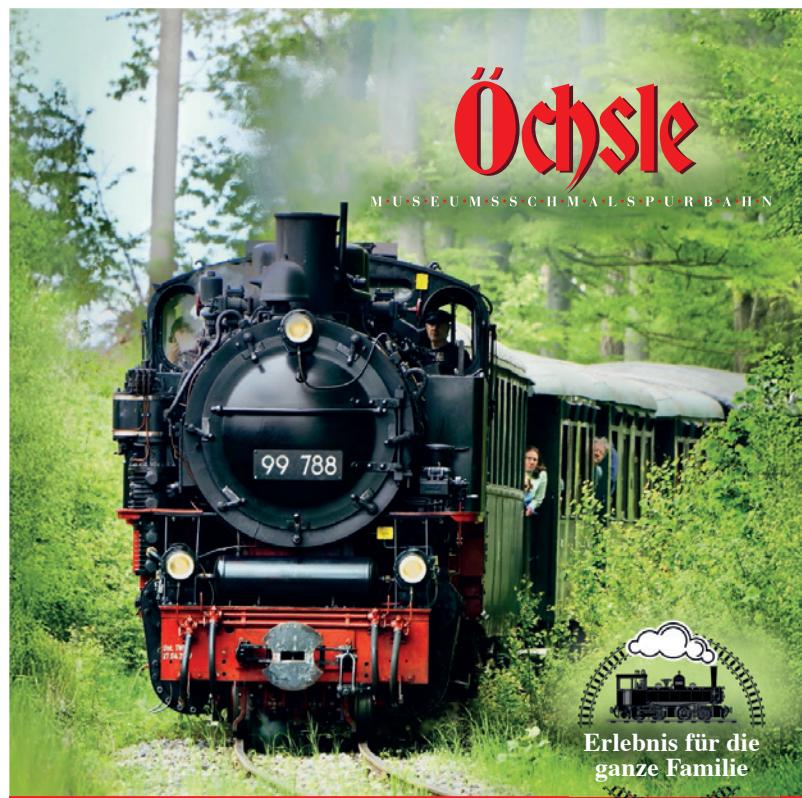
Anfahrt: mit dem Zug von München Richtung Garmisch-Partenkirchen bis nach Farchant fahren. Ober über die A95 nach Farchant, Parken können Sie im Spielleitenweg.

Diese Wanderung ist gut mit dem Zug zu erreichen. Über den Spielleitenweg wandert man zunächst zu einem sehr schönen Spielplatz am Waldrand. Dort quert man einen kleinen Wasserlauf. Der Weg zum Schafkopf ist gut ausgeschildert. Am Ende wird es noch ein bisschen steil, hier geht es im Zickzack an steilen Grashängen Richtung Berg.

Wank (1780 Meter) bei Garmisch-Partenkirchen – Gehzeit (auf und ab) 5 bis 5,5 Stunden

Anfahrt: mit dem Zug nach Garmisch-Partenkirchen und mit dem Stadtbus Richtung Klinikum bis zur Haltestelle „Historische Ludwigstraße“ fahren. Mit dem Auto über die A95 nach Garmisch-Partenkirchen, Parken ist im Wankweg möglich.

Der Weg führt zunächst zur Schalmeischlucht und über die Tannen- und Eckenhütte Richtung Gipfel. Oben angekommen erwartet Sie ein herrlicher Blick auf das Zugspitzmassiv. Mit rund 1000 Höhenmetern eine Tour für geübte Wanderer. Beim Abstieg lohnt sich eine Einkehr in der Tannenhütte mit direktem Blick auf das Wettersteinmassiv.



Erleben Sie echte Eisenbahnromantik

auf der 19 km langen Strecke zwischen Ochsenhausen und Warthausen bei Biberach. Von **1. Mai bis 12. Oktober** an allen Sonn- und Feiertagen und am 1. Samstag im Monat sowie an Donnerstagen von 17. Juli bis 11. September.

Tourist-Info
Bahnhofstraße 11
88416 Ochsenhausen
Tel. 07352 922026
www.oechsle-bahn.de

Oberschwäbische Museumsbahn bereit für die Jubiläumssaison – 125 Jahre Öchsle

Ochsenhausen – Das Öchsle ist am 1. Mai pünktlich in die neue Saison gestartet und freut sich auf ein besonderes Jubiläumsjahr.

Der Schmalspurbahnverein und die Betriebsgesellschaft sind bestens vorbereitet, um das 125-jährige Bestehen der beliebten Oberschwäbischen Museumsbahn gebührend zu feiern.

Im Rahmen der Jubiläumsfeierlichkeiten stehen zahlreiche Sonderveranstaltungen auf dem Programm. Ein Highlight ist der Württembergische Jubiläumsexpress am 31. Mai:

Dieser historische Zug besteht aus der Öchsle-Lokomotive 99 633, sowie allen betriebsfähigen württembergischen Personen- und Güterwagen. Für die Fahrt stehen 100 Plätze zur Verfügung – eine Reservierung ist erforderlich. Das Festjahr gipfelt in einem großen Bahnhofsfest am 14. September in Ochsenhausen, bei dem Besucher die Geschichte und Tradition der Schmalspurbahn hautnah erleben können. Zudem findet am ersten Oktoberwochenende in der Kapfhalle Ochsenhausen die Schmalspur-Expo statt, bei der sich alles rund um die faszinierende Welt der kleinen Eisenbahnen dreht.

Das Öchsle freut sich auf zahlreiche Gäste und spannende Momente im Jubiläumsjahr!
Weitere Informationen unter:
www.oechsle-bahn.de | Telefon: 07352 9220-26,
E-Mail: info@oechsle-bahn.de

Veranstaltungshighlights Singoldhalle Bobingen

Jetzt Tickets sichern!

Sommer im Park



Open-Air mit dem
Trio Saitenmacher
**Sa. 05.07.25
20 Uhr**



**MUSICAL-CHANSON-
GESCHICHTEN
LUCIA MIORIN**
Bijan Azadian (Piano)



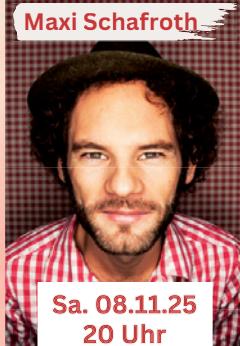
**Sa. 27.09.25
20 Uhr**
AM FUßE
VON!



**KAFFEEHAUS-
KONZERT
Melodienzauber
200 Jahre Johann Strauss
So. 19.10.25
15 Uhr**

**Multivision
Südliches Afrika**
mit Rainer Harscher

Namibia, Südafrika,
Botswana, Zimbabwe
**Do. 30.10.25
19.30 Uhr**



**Sa. 08.11.25
20 Uhr**



**Amerikas Westküste
3000 km
Abenteuer
am Pazifik
mit Dirk Rohrbach
Do. 20.11.25
19.30 Uhr**



**Sa. 29.11.25
20 Uhr**
A cappella Konzert
Greg is Back

Kulturamt Stadt Bobingen

Rathausplatz 1, 86399 Bobingen

08234/8002 -32/-36

kulturamt@bobingen.de

Tickets



Sommer im Park - „Zarter Tonsalat“ mit dem Trio Saitenmacher

Eine laue Sommernacht unter dem Sternenhimmel gepaart mit einem stimmungsvollen Live-Konzert in einem einzigartigen Ambiente – beste Voraussetzungen für einen unvergesslichen Abend im Park des Unteren Schlößchens.

Am Samstag, den 05. Juli, gastiert ab 20 Uhr das Trio Saitenmacher beim alljährlichen „Sommer im Park“ im idyllischen Park des Unteren Schlößchens, Römerstrasse 73.

Das Publikum darf sich an diesem Abend auf einen musikalischen Hochgenuss mit Nachgeschmack nach mehr freuen.

Das Gitarren-Gesangs Duo Sabine Olbing und Heiner Lehmann, unterstützt von Grabens Erstem Bürgermeister Andreas Scharf am Kontrabass, serviert den Zuhörern einen zarten Tonsalat an knackigen Rhythmen – kurzum eine musikalische Delikatesse mit viel Witz und Charme.

Lassen Sie den Sommerabend entspannt mit einem Cocktail und Fingerfood auf der Picknickdecke ausklingen und erfreuen Sie sich am abwechslungsreichen und stimmungsvollen Live-Programm der drei Musiker.

Das reichhaltige Repertoire reicht dabei von Jazz über Soul bis Klassik und bietet definitiv einen unvergesslichen Ohrenschmaus aus verschiedenen Stilrichtungen, die durch ureigene Interpretationen neu auferstehen.

Das Konzert ist nicht bestuhlt, es gibt ausschließlich Wiesenkarten mit freier Platzwahl.

Es wird empfohlen zum Sitzen eine Decke, Kissen oder einen Garten-(Klapp)stuhl mitzubringen und ggf. eine Regenjacke/einen Regenhut.

Einlass in den Park ist ab 19.30 Uhr. Das Mitbringen von Getränken und Essen ist nicht gestattet, die Veranstaltung ist bewirtet.

Wann:

Sa., 05.07.2025, 20.00 Uhr

Ticketpreise:

20,- €, ermäßigt 18,- €

Ticketreservierung:

Kulturamt Stadt Bobingen
Tel. 08234/8002-36 oder -72
kulturamt@bobingen.de
sowie online unter
www.stadt-bobingen.de
oder www.reservix.de



Mit den Temperaturen steigt die Lust auf Eis

5000 Jahre ist es her, dass das erste Speiseeis serviert wurde – und zwar in China. Sorbet ähnliches Gefrorenes war auch im antiken Griechenland bekannt. Der Dichter Simonides nennt als Zutaten Gletschereis, Früchte, Honig und Rosenwasser.

Alexander der Große ließ es – vermischt mit Wein – seinen Offizieren auftischen, um sie vor Schlachten bei Laune zu halten. Hippokrates verschrieb das kalte Dessert seinen Patientinnen und Patienten sogar als Schmerzmittel.

5 Gramm bzw. die Menge Eis, die auf eine Teelöffel passt, reichen laut einer Studie des Institute of Psychiatry in London aus, damit dieselben Lustzentren im Gehirn aktiviert werden, wie beim Klang von schöner Musik.

Etwa 8 Liter Speiseeis essen die Deutschen pro Kopf und Jahr – das sind umgerechnet 64 Kugeln.

75 % der Teilnehmerinnen und Teilnehmer an einem niederländischen Experiment bevorzugten beim Eisesen eine Mischung der Techniken Beißen, Lutschen, Schlecken und Im-Mund-schmelzen-Lassen.

Eine weitere Erkenntnis: Wie man sein Eis genießt, hat Einfluss auf den Geschmack. Beim Beißen wirkt es fruchtiger, beim Zergehen-Lassen süßer.

Was ist Ihre Lieblingsvariante?



Die nächste Ausgabe Ihres
Kolibri-Magazins
erscheint am **15. Juli 2025**

Lufbild: Anton Fasching

27

Das Kinder-Quiz

Welcher dieser Burgarten gab es im Mittelalter nicht?

- K) Wasserburg
- P) Höhenburg
- R) Baumburg

Wie wurde der höchste Turm in der Burg bezeichnet?

- I) Bergfried
- V) Zinne
- N) Erker

Was stand oft auf dem Speiseplan eines Ritters?

- T) Brot und Brei
- B) Nudeln und Soße
- K) Kaffee mit Milch und Zucker

Wo wurden Verbrecher in der Burg eingesperrt?

- F) In der Kemenate
- T) Im Verlies
- S) Im Bergfried

Was ist ein Harnisch?

- E) Ein Teil der Ritterrüstung
- H) Eine Kopfbedeckung für das Burgfräulein
- N) Ein Schwert aus Holz

Wie nannte man das Ritterspiel bei dem zwei Ritter mit Lanzen bewaffnet mit ihren Pferden aufeinander zuritten?

- H) Schach
- U) Minne
- R) Tjost

Was gehörte üblicherweise zur Ausstattung eines Ritters?

- A) Ein Säbel
- B) Eine Lanze
- O) Ein Feuerzeug

Welche Namen waren zur Zeit der Ritter im Mittelalter weit verbreitet?

- U) Konrad, Heinrich, Johann
- J) Thilo, Marco, Robin
- K) Dennis, Tim, Emil

Zu welcher Zeit gab es Ritter?

- S) Steinzeit
- R) Mittelalter
- G) Bronzezeit

Was gehörte zu den Aufgaben eines Knappen?

- P) Die Wäsche für den Ritter waschen
- U) Das Essen für den Ritter kochen
- G) Dem Ritter beim Anziehen der Rüstung helfen

**Das Lösungswort der letzten Ausgabe:
Rasenmäher**

Der Buchstabe vor der richtigen Lösung ergibt von oben nach unten gelesen, das Lösungswort.

Dieses schickt Ihr bitte bis

04. Juli 2025 – (Alter nicht vergessen) - an:

**KOLIBRI Verlag • Breslauer Straße 4
82194 Gröbenzell**
oder per e-mail an:
kolibri-verlag@arcor.de

**Schöne Preise warten auf Euch
Viel Glück!**

				5	8	
7			1			
2				9		4
9	8				6	3
1			4			5
	3					
4				2	3	8
6		1	9			5
			8		7	1

2	3	9	5	6	7	1
6	8	7	1	9	3	2
5	4	5	7	6	2	3
1	6	9	2	3	9	8
4	5	3	9	2	6	1
8	1	6	3	4	7	9
5	2	8	6	3	9	7
3	9	7	4	2	1	8
6	6	1	4	7	5	3
3	2	8	8	6	3	9

»Ich schaffe das Unmögliche! Das verspreche ich euch!«

Der junge Affenkönig Wukong schwört, seine Familie vor dem Herrscher der Unterwelt zu beschützen. Doch wie soll er das anstellen, wenn sein Gegner über unbegrenzte Macht verfügt? Wukong verwandelt sich in einen 12-jährigen Jungen, um in einer geheimen Tempelschule aufgenommen zu werden. Der Legende nach gibt es dort eine rätselhafte Magie, die seine Familie retten kann. Als er sich mit einer schlauen Vogeldämonin und einer angriffslustigen Zauberwaffe anfreundet, fasst er einen wagten Plan ...

»Wukong – das abenteuerliche Versprechen« verwandelt eine der berühmtesten Abenteuergeschichten Chinas in ein fantasievolles Kinderbuch voller Spannung und Humor.



Hefei Huang Verlag
ISBN: 9783987960024

Wollt Ihr ein Buch gewinnen? Dann beantwortet folgende Fragen:

1. Wer oder was verbirgt sich hinter dem Buchtitel »Wukong«?
 - a) Die Geschichte spielt in der berühmten Hafenstadt Wukong.
 - b) Mit dem Wort Wukong wird in China ein Schwur besiegt.
 - c) Wukong ist der Affenkönig, dessen Abenteuer erzählt werden.

2. Warum verwandelt sich der Affenkönig in einen Menschen?
 - a) Er will in die Leibgarde des Drachenkaisers eintreten.
 - b) Als Mensch kann er die geheime Tempelschule besuchen.
 - c) Die Vogeldämonin erträgt den Geruch des Affenkönigs nicht.

Die Lösung schickt Ihr bitte an den KOLIBRI Verlag, Breslauer Str. 4, 82194 Gröbenzell oder per E-Mail an: kolibri-verlag@arcor.de (Alter nicht vergessen). Unter den Einsendenden verlosen wir das Buch »Wukong – Das abenteuerliche Versprechen«.



Lösung des Chinesischen Buch Quiz in der letzten Ausgabe:

**Pferd: 3 x
Sonne: 4 x
Feuer: 2 x
Wagen: 2 x**

Das Klostermühlenmuseum Thierhaupten

Papier schöpfen, Brot backen und Müsli mahlen: Geschichte hautnah im Klostermühlenmuseum Thierhaupten erleben

„Klipp-Klapp“ – plätschernd und klappernd läuft das Mühlrad Tag und Nacht in der Friedberger Ach am Klostermühlenmuseum Thierhaupten.

Seit dem 1. Mai lädt das Museum wieder zum Besuch ein und vermittelt auf drei Etagen den Besuchern Wissenswertes zur Technik und Geschichte der verschiedenen Mühlentypen wie der Getreide-, Öl-, Säge- und Papiermühle.

Im Rahmen von Führungen werden spezielle Aktionen angeboten: So kann Büttenpapier geschöpft, am Backhaus Brot gebacken oder an Handmühlen Korn zu Müsli gemahlen werden. Neu ist die Stempelwerkstatt für Kinder, die in Verbindung mit der Führung „Von der Mühle zur Druckwerkstatt“ gebucht werden kann.

Ein wichtiger Termin zum Vormerken – Deutscher Mühlentag mit großem Mühlenfest

Am Montag, den 9. Juni 2025, findet der Deutsche Mühlentag statt, der von 11:00 bis 17:00 Uhr im Klostermühlenmuseum begangen wird. Für Jung und Alt ist ein abwechslungsreiches Programm geboten und sowohl das Klostermühlenmuseum als auch die Druckwerkstatt sind geöffnet.

Es werden unterhaltsame Kurzführungen und Vorführungen angeboten. Kinder könnenrätseln, wiegen und schätzen und so das „Thierhauptener Mühlenmaus-Müllerdiplom“ erhalten.

Vor dem Märchenstadel kann selbst ein gesundes Körner-Müsli hergestellt werden, während in der Mühle an der historischen Bütte Papier geschöpft werden kann. Papiermühlen und Druckereien gingen früher Hand in Hand.



In der Druckwerkstatt gibt es eine weitere Mitmachstation und der Buchdruck kann ausprobiert werden. Auf der Mühlenwiese wird Brot am Backhaus gebacken und zudem gibt es eine Bewirtung mit musikalischer Unterhaltung und Volkstanz durch den Heimat- und Trachtenverein. An den Handmühlen kann wie früher Getreide vermahlen werden.

Ein kleiner Mühlenmarkt auf dem Gelände des Klostermühlenmuseums mit verschiedenen regionalen Produkten lädt zum Stöbern ein.

Eintritt ohne Aktion: 4,00 € |
Eintritt mit Kinderaktion: 9,00 €

Bitte beachten Sie insbesondere zu Festtagen:

Parken ist unmittelbar am Klostermühlenmuseum nicht möglich.

Bitte nutzen Sie die Parkplätze am Kloster Thierhaupten, Augsburger Straße oder am Festplatz, Baarer Straße.

Neue Öffnungszeiten und neue Führungen

Das Klostermühlenmuseum bietet zur Saison 2025 mehrere neue Führungen an!

Neben der oben genannten Stempelwerkstatt können alle Führungen auch mit einem Erzählcafé gebucht werden.



Neu ist das Format „Museum to go“. Bei einem zweistündigen Spaziergang werden die Geschichte von Kloster und Klostermühle vermittelt. Weitere Informationen: www.klostermuehlenmuseum.de

Neue Öffnungszeiten:

Ab sofort hat das Klostermühlenmuseum vom Freitag bis Sonntag und an Feiertagen von 14:00 bis 17:00 Uhr geöffnet.

Führungen sind jederzeit nach vorheriger Vereinbarung möglich.

**Klostermühlenmuseum
Franzengasse 21
86672 Thierhaupten**

www.klostermuehlenmuseum.de
Telefonische Anfragen zu
Führungen und Buchungen
unter:
Tel.: 015561686842 (Di)
Tel.: 015170077235 (Do)
sowie unter
info@klostermuehlenmuseum.de

Über die Geduld

Man muss den Dingen die eigene, stille ungestörte Entwicklung lassen, die tief von innen kommt, und durch nichts gedrängt oder beschleunigt werden kann: alles ist austragen – und dann gebären.....

Reifen wie der Baum, der seine Säfte nicht drängt und getrost in den Stürmen des Frühlings steht, ohne Angst, dass dahinter kein Sommer kommen könnte. Er kommt doch!

Aber er kommt nur zu den Geduldigen, die da sind, als ob die Ewigkeit vor ihnen läge, so sorglos, still und weit....

**Man muss Geduld haben
Mit dem Ungelösten im Herzen, und versuchen, die Fragen selber lieb zu haben, wie verschlossene Stuben, und wie Bücher, die in einer fremden Sprache geschrieben sind.**

**Es handelt sich darum, alles zu leben.
Wenn man die Fragen lebt, lebt man vielleicht allmählich, ohne es zu merken, eines fremden Tages in die Antworten hinein.**

(Rainer Maria Rilke)

IMPRESSUM

Herausgeber & Verlag:

KOLIBRI Verlag -

Inhaber: Petra Schüßler,

Breslauer Straße 4,

82194 Gröbenzell

Redaktion: verantwortlich für Inhalt und Anzeigen:

Petra Schüßler •

Tel.: 08142 / 580798 -

Mail: kolibri-verlag@arcor.de

Satz • Gestaltung • Layout •

Fotos: **Kolibri Verlag &**

ARTVISUAL INTELLIGENCE

© Copyright 2025 -

für vom Verlag gestaltete

Anzeigen

Stadt Friedberg

Pfingstmarkt 1. Juni 2025 Energie Sonntag

Am **1. Sonntag im Juni** startet um bereits um 10:00 Uhr in der Friedberger Altstadt der beliebte Jahrmarkt.

Die bunte Vielfalt der Aussteller und die begleitenden Aktionen sind weit über die Stadt- und Landkreisgrenze hinaus bekannt und beliebt.

Ab 12:00 Uhr öffnen zudem die ansässigen Einzelhändler ihre Türen. Viele inhabergeführte Geschäfte bieten exklusive Fach-Beratung und ein einzigartiges Ambiente.

Zu jedem der vier Marktsonntage in Friedberg gestaltet der Gewerbeverband Aktiv-Ring ein besonderes Schwerpunktprogramm. Zum zweiten Marktsonntag wird der Friedberger Marienplatz zur **Energie-Plaza** – mit allem was Zukunft verspricht: Innovationen, Beratung, Mitmachaktionen und geballtes Know-how direkt am Rathaus!



Ob Strom, Heizung, Batterie oder Energiegetränk: Expertinnen und Experten informieren zu aktuellen Themen wie Wärmepumpe, Wallbox, Photovoltaik, E-Auto, Energie Booster für den Körper, Energieeinsparung im Haus und vielem mehr. Im Vissmann-Truck werden integrierte Systeme zum Heizen, Kühlen, Lüften und Stromspeichern vorgestellt.

Und Infos aus erster Hand um das Thema Energie gibt es live auf der **Aktionsbühne auf dem Marienplatz**.



Gleich hinter der großen Stadtpfarrkirche findet der jährliche **Bücherflohmarkt der Stadtbücherei** statt.

Hier werden alle Leseratten fündig und können sich mit Ferienlektüre eindecken.

Nach einer genussvollen Stärkung an den zahlreichen Schlemmerständen lädt ein gemütlicher Bummel mit herrlichem **Panoramablick** – vom Friedberger Berg oder vom Schloss aus – zum **Fachmarktzentrum unterm Berg** ein.

Auch hier werden Schnäppchenjäger fündig. Wer dem lebhaften Markttreiben für einen Moment entfliehen möchte, kann um 15:00 Uhr an einer kostenlosen **Kirchenführung** in der Wallfahrtskirche Herrgottsrüh teilnehmen.

Für Kulturgeiste hat das **Museum im Wittelsbacher Schloss** mit seinem Museums Café seine Türen geöffnet. Hier können Sie eine einzigartige Uhrensammlung entdecken und mehr über die Geschichte der Stadt erfahren.

Wie gewohnt können Besucher den Pfingstmarkt in entspannter Atmosphäre genießen – dank der kostenlosen **Busverbindungen**, die sie bequem aus den Orteilen in die Innenstadt und wieder zurückbringen.

Weitere Informationen finden Sie hierzu unter:
[www.friedberg.de/kultur-tourismus/
mobilität/bus-bahn/](http://www.friedberg.de/kultur-tourismus/mobilität/bus-bahn/)

Außerdem befinden sich ausreichend **Parkmöglichkeiten** auf dem Volksfestplatz, an der B 300-Schlossparkplatz, am Bahnhof oder auf der ausgewiesenen Gerberwiese an der Afrastraße.

In wenigen Minuten erreichen Sie fußläufig die Friedberger Altstadt.

FRIEDBERG erleben...

MARKTSONNTAG IN FRIEDBERG



ENERGIE SONNTAG
AUF DEM MARIENPLATZ

PFINGSTMARKT 1. Juni

Markt 10 bis 18 Uhr,
Geschäfte geöffnet
von 12 bis 17 Uhr

Eine Veranstaltung der Stadt Friedberg
in Zusammenarbeit mit dem Aktiv-Ring Friedberg.



FRIEDBERG erleben...

MARKTSONNTAG IN FRIEDBERG



BLAULICHT SONDERSTRAU
AUF DEM MARIENPLATZ

MATTHÄUSMARKT 21. September

Markt 10 bis 18 Uhr,
Geschäfte geöffnet
von 12 bis 17 Uhr

Eine Veranstaltung der Stadt Friedberg
in Zusammenarbeit mit dem Aktiv-Ring Friedberg.



AUF GEHT'S ZUM

WOCHE-MARKT IN FRIEDBERG

FREITAGS
von 7 bis 13 Uhr
AUF DEM MARIENPLATZ

Stadthalle Gersthofen

RASENKONZERTE: Open-Air Sommer in Gersthofen

Shooting Stars aus Irland und Ikonen der 80er kommen nach Schwaben

Die Rasenkonzerte der Stadthalle Gersthofen bei den Naturfreunden sind längst zu einer Institution in der Open-Air-Szene in Bayern geworden! 2025 legt das Line-up noch mal einen drauf: Gleich zwei Mal weichen die Stühle und machen mit Stehkonzerten Platz für bis zu 2000 Besucher auf dem wunderschönen Gelände im Grünen im Norden Augsburgs.

Die Rasenkonzerte werden eröffnet von **Picture This** (7.8.), die mit energiegeladenem Indie-Pop in Irland bereits Stadien füllen. Die Vierer-Kombo macht sich jetzt auf den Weg mit großartiger, atmosphärischer und mitreißender Musik, Europa und den Rest der Welt zu erobern.

© Cian Duignan



Mit „Somewhere close to Heaven“ haben Picture This bereits einen gemeinsamen Hit mit Rae Garvey herausgebracht – im August sind sie live bei den Rasenkonzerten in Gersthofen.

Am 8. August erwartet alle Rock-Fans ein Freitagabend der Superlative: Metal-Queen **DORO** und **Bonfire** kommen zur **ROCK NIGHT** auf den Rasen! Das ultimative Metal-Doppel verspricht einen großartigen Open-Air-Abend mit Festival Flair! Bonfire zählen ohne Zweifel zu den wichtigsten deutschen Hardrock-Formationen und DORO ist seit ihrer Zeit mit Warlock die unangefochtene Queen des Heavy Metal.

Mit **Nik Kershaw**, DER Ikone des 80er Pops, erwartet die Besucher der Rasenkonzerte ein weiterer Höhepunkt! Am 9. August gibt es auf dem Rasen Evergreens und Nostalgie pur: Wer erinnert sich nicht an Superhits wie wie „Wouldn't it be good“, „I won't let the sun go down on me“ oder „The Riddle“?

Traditionell enden die Rasenkonzerte mit dem „Rasenfest für Familien“ – am Sonntag, den 10. August dürfen sich dieses Jahr Groß und Klein auf die DONIKKL Crew mit Annalena, Mia und Chantal freuen. Nach der Kinder-Mitmach-Konzert-Party geht es noch weiter mit einem tollen Rahmenprogramm, Spielmöglichkeiten und Rasenbiergarten auf dem wohl schönsten Open-Air-Gelände der Region. Karten für die Rasenkonzerte und das Rasenfest für Familien sind bereits im Vorverkauf erhältlich!

Tickets gibt es unter:
www.stadthalle-gersthofen.de/rasenkonzerne
und im lokalen Kartenvorverkauf.

OPEN AIR
**RASEN
KONZERTE**
2025

Auf dem Gelände der
NATURFREUNDE
GERSTHOFEN

07.08. **Picture This**

08.08. **DORO und Bonfire**
präsentiert von
**ROCK
ANTENNE**
Bayern

09.08. **Nik Kershaw**

10.08. **Rasenfest für Familien**
mit Annalena, Mia
und Chantal von der
DONIKKL Crew

präsentiert von
radio schwaben

Tickets und Ticketgutscheine:
stadthalle-gersthofen.de



© Fabian Moeckl

Im Anschluss erwartet euch Spaß und Action auf dem Rasen.

Das Spielmobil sorgt mit Federball, Jongliermaterial, Riesen-Vier-Gewinnt, verschiedenen Fahrzeugen uvm. für jede Menge Spaß und Action!

Tobt euch auf der Hüpfburg, einer Kletter-Luftschlange oder dem Beachvolleyballfeld aus oder lasst eurer Kreativität an der Bastelstation freien Lauf.

Verschiedene Gastronomie-Stände sorgen für das leibliche Wohl.

An unseren Rasen-Biergarten-Tischen könnt ihr euch die Speisen und Getränke schmecken lassen.

Annalena, Mia und Chantal von der DONIKKL Crew starten das Fest mit einer Kinder-Mitmach-Konzert-Party mit Annalena, Mia und Chantal.

Kulturtipps

museum
werdenfels

DAS LANDKREISMUSEUM
GARMISCH PARTENKIRCHEN

100 Jahre
Tausende Objekte
und noch viel mehr
Geschichte(n)

Kultur, Kunst und Tradition
5000 v. Chr. bis heute

www.museum-werdenfels.de

Illustrationen: Valentina Samus | Fotos: Anton Brandl | Gestaltung: Andrea Sorg

1925 wurde das Museum Werdenfels eröffnet, seitdem ist es gewachsen, wurde erweitert und ist nun ein Kristallisierungspunkt für die Schnittstelle zwischen Tradition und heute.

Keimzelle der Sammlung war eine seit 1895 von der „Partenkirchner Fachschule für Holzschnitzerei“ aufgebaute „Muster- und Altertümersammlung“ aus etwa 300 Stücken.

Der Bestand ist heute auf weit über 10 000 Objekte angewachsen. Wir feiern daher die 100 Jahre mit einer einzigartigen Trachtengewandausstellung, bei der 100 Objekte: Historische Kleidungsstücke, Schmuck, Gürtel und Schuhe – in einer großen Installation eingerichtet werden. Zeitgenössische Künstler verfremden Räume oder interpretieren einzelne Exponate.

Im Vordergrund stehen die Geschichte(n) und die Bedeutung der Objekte, ihre sinnliche Wahrnehmung über die reine Erklärung hinaus. Das ganze Haus wird zum Wissensraum, wie zum Ort lebendiger Erfahrung für die staunenden Besucher.

Oberammergau Museum

Lisa Kreitmeir (1935-2008) – Das Dorfleben malen
7.6. bis 9.11.2025

Die in Oberammergau geborene Lisa Kreitmeir war Theaterschneiderin, Hüttenwirtin und autodidaktische Naive Malerin.

Ihre Bildmotive – im Stil des Bänkelsangs und von traditioneller Votivmalerei inspiriert – erzählen von Oberammergau, der Region und von Reisen.

Die Malerin wird gleichsam zur Chronistin von historischen Ereignissen, Familiengeschichten und Brauchtum sowie des eigenen Lebens. In den 1970er und 80er Jahren war die Naive Malerei wieder neu entdeckt worden und Lisa Kreitmeir war in dieser kurzen Hochphase sehr erfolgreich, gut vernetzt und nahm international an zahlreichen Ausstellungen teil.

Ihre Bücher, Werke und deren Reproduktionen kursieren noch heute auf dem Kunstmarkt. Zum 90. Geburtstag zeigt das Oberammergau Museum ihre Werke und lässt sie Geschichten erzählen.

Oberammergau Museum

Dorfstr. 8 • 82487 Oberammergau

Tel.: 08822 / 32440 • E-Mail: museum@gemeinde-oberammergau.de

Web: www.oberammergaumuseum.de

Öffnungszeiten: Geöffnet Dienstag-Sonntag 10-17 Uhr

An gesetzlichen Feiertagen auch montags geöffnet

Eintritt in die Ausstellung:

normal: € 5,00

ermäßigt: € 4,50

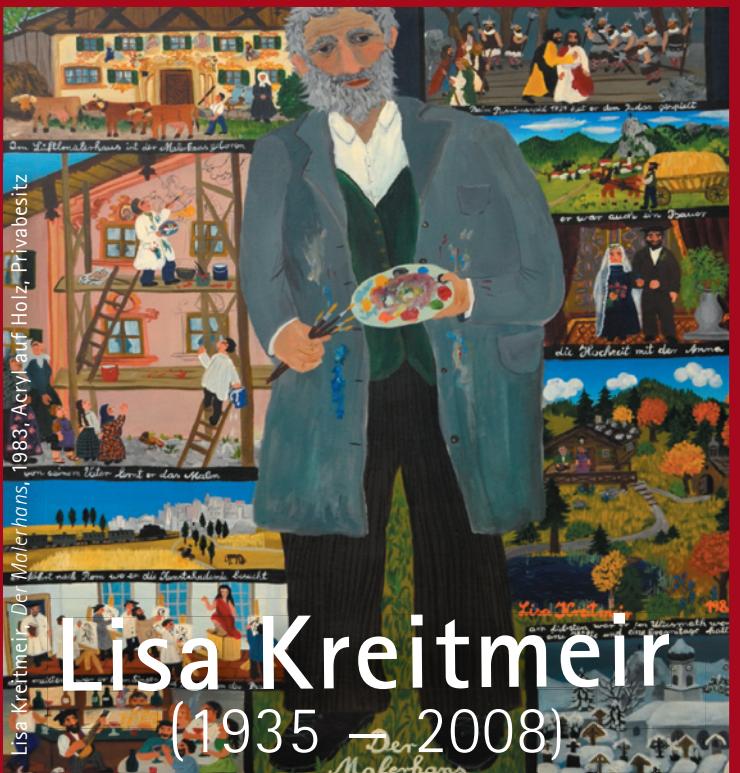
Kind: € 2,00

Bild rechts zeigt:

Der Faschingsauftritt (1982)



OBERAMMERMAGU MUSEUM



Lisa Kreitmeir
(1935 – 2008)

Das Dorfleben malen

7. Juni – 9. November 2025

Dorfstraße 8 • 82487 Oberammergau Tel.: +49(0)8822-32440

www.oberammergaumuseum.de

Sisi Schloss Aichach

Schräge Vögel & andere Elefanten - Kaiserin Elisabeth und die Tierwelt

Neue Ausstellung im Sisi-Schloss
bis 26. Oktober 2025 geöffnet

Seit dem Jahr 2000 werden im Sisi-Schloss im Aichacher Stadtteil Unterwittelsbach Ausstellungen rund um Kaiserin Elisabeth von Österreich, eine geborene Wittelsbacherin, gezeigt. Im nunmehr 25. Jahr widmet sich die Ausstellung Elisabeths Liebe zu Tieren. Tiere prägten von Kindheitstagen an das Leben der späteren Kaiserin Elisabeth.

Ihren Vater, **Herzog Max**, begleitete sie oft bei seinen Jagden durch die bayerischen Wälder. Dabei entdeckte sie die große Liebe zur Fauna. An sämtlichen Wohnsitzen hielt sie sich eine kleine Menagerie. Diese Naturverbundenheit war es auch, die ihr die Tage am Wiener Hof erschwerten. Denn die junge Kaiserin brachte kaum Verständnis dafür auf, dass die Tiere im berühmten Zoo von Schönbrunn ihr Dasein hinter Gittern fristeten.

Der Drang nach Freiheit und Leben ließ Elisabeth schließlich die Fesseln des Hofes abstreifen und das Abenteuer in der großen Welt suchen. Auf ihren ausgedehnten Reisen lernte sie das Reich der Tiere in den vielfältigsten Facetten kennen. So mag es kaum überraschen, dass die Monarchin einen Affen als Haustier besaß. Ihre große Liebe allerdings galt den Pferden und Hunden. Als meisterhafte Reiterin verstand sie es, die Ästhetik des menschlichen Körpers mit der des Pferdes in Harmonie zu bringen. Ausgedehnte Jagden hoch zu Ross ließen ihr Herz höherschlagen. Elisabeth züchtete edle Hunde und ist das Beispiel einer Herrscherin, die Tiere an den Höfen Europas salonfähig machten.

Schließlich prägen Tiere die Wappen der Habsburger und der Wittelsbacher und sind aus dem adeligen Leben auch an unzähligen Kostbarkeiten der Schatzkammern und als Embleme an edlen Einrichtungsgegenständen nicht wegzudenken.

In der Ausstellung sind unter anderem Stillleben und Bilder mit Jagdszenen zu sehen, Bronzefiguren von Pferden und Hunden sowie zahlreiche Stiche und Bilder, die Elisabeth zu Pferd zeigen. Tiere – vor allem exotische – waren auch ein beliebtes Motiv für Porzellanfiguren, kleine Bronzen oder Skulpturen. Und auch in Büchern finden sich über die Jahrhunderte zahlreiche Tierdarstellungen.

Doch nicht nur in der Kunst, auch in Alltagsgegenständen wurden Tiere abgebildet. In Unterwittelsbach ist unter anderem eine Porzellankaraffe mit Schmetterlingen sowie ein Besteck mit Delphinen zu sehen. Ein Delphin war übrigens auch Elisabeths persönliches Monogramm, die gesamte Ausstattung des Achilleion-Palastes auf Korfu war damit gekennzeichnet.



17. APRIL BIS 26. OKTOBER 2025
IM SISI SCHLOSS UNTERWITTELSBACH

Schräge Vögel & andere Elefanten

Kaiserin Elisabeth und die Tierwelt

sisi SCHLOSS
www.sisischloss.bayern

Sisi - Leben, Tod & Mythos

Die Dauerausstellung im 1. Obergeschoss bietet durch eine multimediale Inszenierung facettenreiche Einblicke in Elisabeths Leben von der Kindheit bis zum Tod und geht der Frage nach, wie der Mythos „Sisi“ entstand. Die Besucher erleben Sisis unbeschwerde Kindheit, auf die die Zwänge des Wiener Hofes folgten. Ein Raum widmet sich Elisabeths Schönheitskult.

Ein „magischer Spiegel“ gibt Geheimnisse der Kaiserin preis. Dafür genügt es, die Bürste oder den Handspiegel am Schminktisch zu berühren. Auch dem Thema Reisen ist ein eigener Raum gewidmet. An einem interaktiven Kartentisch können Besucher die Reisen von Kaiserin Elisabeth nachvollziehen. Im letzten Raum schließlich dreht sich alles um ihren tragischen Tod, der Sisi bald unsterblich machte. In den sieben Räumen können die Besucher zum Teil selbst aktiv werden, Informationen abfragen und Hör- und Duftstationen nutzen.

Die neue Ausstellung „Schräge Vögel & andere Elefanten - Kaiserin Elisabeth und die Tierwelt“ ist **geöffnet bis 26. Oktober 2025, Dienstag bis Freitag von 10 bis 17 Uhr sowie Samstag/Sonntag/Feiertag von 10 bis 18 Uhr.**



Der Eintritt kostet 5 Euro, für Kinder (bis 16 Jahre) 2,50 Euro, für Familien 11 Euro und für Gruppen 4 Euro pro Person.

Mehr Infos unter:
www.sisischloss.bayern

Friedberger Zeit

„Friedberger Zeit“ – Stadtgeschichte hautnah erleben

Die Herzogstadt feiert im Sommer wieder ihr historisches Altstadtfest

Die „Friedberger Zeit“ lässt bayerische Stadtgeschichte im Wittelsbacher Land hautnah und historientreu erleben.

Vom 4. bis 13. Juli 2025 lädt das historische Altstadtfest wieder zu einer Zeitreise ins 17. und 18. Jahrhundert ein.

Die Blütezeit der Stadt wird dabei möglichst authentisch in Szene gesetzt – unter lebhafter Mitwirkung der Bürgerschaft. Der Stadt Friedberg als Veranstalter gelingt es damit, ein breites Bürgerengagement über Generationen hinweg aufrecht zu erhalten und zehntausende von Gästen in wenigen Tagen anzuziehen.



Daher ist es nicht verwunderlich, dass die „Friedberger Zeit“ zu den ausgezeichneten historischen Festen in Süddeutschland zählt.

Die sehenswerte altbarocke Altstadtkulisse ist Schauspielplatz für Theater- und Musikdarbietungen sowie für die Demonstration alter Handwerkskünste. Selbst die kulinarischen Leckereien richten sich danach, was schon die Friedberger Vorfahren gerne kredenzt haben.

Ihre Premiere feierte die Veranstaltung 1989 anlässlich der 725-Jahr-Feier zur Stadtgründung. Seitdem erwacht die Blütezeit Friedbergs im 17. und 18. Jahrhundert alle drei Jahre zu neuem Leben.

Eine Zeit, in der das Handwerk in Friedberg goldenen Boden hatte und vor allem die ansässigen Uhrmacher national wie international ein hohes Ansehen genossen.

Wie sehr sich die Bürgerinnen und Bürger noch heute mit der „Friedberger Zeit“ identifizieren, zeigt die hohe Zahl an historisch eingekleideten Besuchern: Weit über 10.000 Gewänder sind seit dem ersten Altstadtfest registriert.

Eine städtische „Stoffstube“ bietet passende Stoffe an, in Näh- und Haubenkursen können sich Interessierte nach historischen Schnittmustern ihr authentisches Gewand nähen.



Epoche mit Historientreue nachempfinden

Die Historientreue ist ein Aspekt, der nach wie vor hochgehalten wird, sich aber nicht nur auf das Gesamterscheinungsbild und die Gewänder richtet, sondern auch auf kulinarische Genüsse, Geschirr, Dekor.

In einer Präambel sind viele Details geregelt – vom passenden Gruß „Habe die Ehre“ über die Kleiderordnung bis zum Trinkspruch „Auf die Gesundheit“. All das schafft einen stimmigen Rahmen.

Der vermeintliche Fortschrittsgedanke „immer höher, weiter, mehr“ spielt bei diesem Fest bewusst keine Rolle. Eine tragende Säule des Festes ist die aktive Beteiligung der Handwerkszünfte. So kann man Steinmetzen, Mauern, Schmieden, Münzprägern und Töpferinnen bei der Arbeit zusehen oder sich beim Bader eine Massage gönnen.

Außerdem geben Drechsler, Herrgottsschnitzer und Beutelschneider ihre Handwerkskünste von anno dazumal zum Besten.

Handwerker und Standleute halten dem Fest - trotz der Festdauer von zehn Tagen und der persönlichen wie wirtschaftlichen Anstrengungen - über Generationen hinweg die Treue.

Auch das Schulspiel ist als Fundament des historischen Festes verankert, denn die „Friedberger Zeit“ soll es Schulen und Besuchern ermöglichen, sich mit der Geschichte des Ortes auseinanderzusetzen. Ein Grundgedanke, der seit dem ersten historischen Stadtfest engagiert von Schüler- und Lehrerschaft umgesetzt wird. Nicht zuletzt erfreuen Musikdarbietungen von zahlreichen kleinen und großen Künstlern in den Gassen und auf den Bühnen der Altstadt die Gäste. Auch das Wittelsbacher Schloss wird Schaufläche vielseitiger Aufführungen sein.

Der Tagesobolus für den Festeintritt beträgt zehn Euro, für mehrtägige Besuche zwanzig Euro. Kinder unter 12 Jahren haben freien Eintritt. Weitere Informationen unter www.friedberger-zeit.de

Wetterunabhängig,
actionreich, außer-
gewöhnlich!



Infos & Buchung

www.exus.de



Room Challenges

Von 2 bis 100
Personen!

DAS ULTIMATIVE GAME SHOW ERLEBNIS



Perfekt für Familienausflüge, Datenights, Firmenevents, JGAs, Schulausflüge, Kindergeburtstage und vieles mehr!





www.friedberger-zeit.de



Foto: Franz Mühr

Historisches Altstadtfest

Stadtsparkasse
Augsburg

swa **SEGMÜLLER**

Friedberger Zeit

www.friedberger-zeit.de

4. – 13. Juli 2025