

28. März 2023 bis 23. Mai 2023

25. Jahrgang

KOSTENLOS



Mein Freizeit Magazin

Besuchen Sie uns von zu Hause!

Mode

Modische Höhepunkte für den Frühling & die ersten warmen Tage

Kulinarisches

Rezepte einfach, schnell & lecker nachgekocht

Rätselhaftes

Quizze und Rätselspaß für Groß und Klein

Beauty & Gesundheit

Schönheit und Fitness für Innen & Außen





2023
Inninger
Blues Tage

05.05.23

Chris Kramer
& Beatbox'n Blues

Peter Schneider
& The Stimulators

06.05.23

Kai Strauss
& The Electric Blues Allstars

Checky
& The Blues Kings

12.05.23

Henrik Freischlader
611 Red House Road

BusinessEvents
& Entertainment
www.bee-veranstaltung.de

COURTYARD
BY MARRIOTT

Oberpfaffenhofen

Groundlift Studio, Alte Brauerei Stegen
Landsberger Str. 57, 82266 Inning am Ammersee

Karten : Tourist Information Starnberg - Herrsching - Dießen
online : bee-veranstaltung.de





Petra Schübler

Petra Schübler
- Chefredakteurin und
Verlagsinhaberin -

Der Lenz geht um

Ich sag euch was:
Der Lenz geht um,
Nehmt euch in acht, ihr Leute.
Es ist so heimlich,
still und stumm,
Als ging er aus auf Beute.

Seid nur behutsam,
wo ihr steht,
Und blickt umher ein Weilchen,
Denn plötzlich,
eh ihr euch's versteht,
Schießt auf ein keckes Veilchen!

Oh, traut jetzt keinem
alten Baum,
Weit eher noch den jungen,
Denn eine Knospe,
wenn ihr's kaum
Noch ahnt, ist aufgesprungen!

Wer träumend wandelt
durch ein Tal,
Der möge sich besinnen:
Die Lerche kann mit einemmal
Ihr schmetternd
Lied beginnen!

Auch müßt ihr mit
Behutsamkeit
Ins Aug der Mädchen schauen;
Gefährlich sind in dieser Zeit
Die schwarzen
wie die blauen!

Ich sag euch was:
Die Lieb geht um,
Nehmt euch in acht, ihr Leute,
Sie ist so heimlich, still und
stumm,
Und sie geht aus auf Beute.

(Emil Kuh)

Einen guten Start in den Frühling und schöne Ostern wünscht Ihnen

Petra Schübler und Team

Schön, dass Sie wieder bei uns sind!

HINTER DEN KULISSEN



Das Kolibri-Quiz

Wie nennt man die Frühlingszeit auch im Volksmund?

- N) Benz
- B) Stenz
- F) Lenz

Wie heißt ein Frühlingslied?

- W) Sabine komm, der Lenz ist da
- R) Veronika der Lenz ist da
- K) Monika die Rosen sprießen

Welches ist eine beliebte Frühlingsblume?



- Ü) Tulpe
- Ö) Rose
- Ä) Sonnenblume

Welche Vogelarten werden in dem Lied „Alle Vögel sind schon da“, besungen?

- H) Amsel, Drossel, Fink und Star
- L) Meise, Zaunkönig, Specht und Dohle
- G) Elster, Krähe, Rabe und Taube

Welche Farbe hat das Band, in dem Frühlingsgedicht von Eduard Möricke?

- O) Gelb
- L) Blau
- R) Lila

Welche „Tiere“ wachsen im Frühjahr auf Bäumen?



- I) Weidenkätzchen
- L) Weidenhunde
- U) Weidenmäuse

Nach einer Bauernregel macht der April.....

- N) was er will
- F) gute Laune
- P) schlechte Stimmung

Welches christliche Fest wie im Frühling gefeiert?

- H) Mittsommernacht
- G) Ostern
- B) Erntedank



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

Dieses schicken Sie bitte bis 05. Mai 2023 an:

KOLIBRI Verlag
Breslauer Straße 4
82194 Gröbenzell

oder per e-mail an:

kolibri-verlag@arcor.de

Viele schöne Preise warten auf Sie!

Viel Glück

♥♥ Muttertag
14. Mai 2023

Liebe Mama,
Ich lieb dich so fest,
wie der Baum seine Äst,
wie der Himmel seine Stern,
so hab ich dich gern.

♥♥ Vatertag
18. Mai 2023

Als Vater kommt es nicht darauf an,
ein großes Haus zu bauen,
sondern ein warmes Zuhause zu erschaffen.

Wissenswertes zum Frühling und zu Ostern

Der Feldhase – ein Supersportler

Meister Lampe spurtet in wenigen Sekunden von null auf 70 km/h!

Er kann seine Ohren („Löffel“) in alle Richtungen drehen und so genau erkennen, woher ein Geräusch kommt. Mit den seitlich weit außen liegenden Augen hat er nahezu einen Rundum-Blick.

Auf der Flucht schlägt er blitzschnell Haken und macht bis zu drei Meter weite und hohe Sprünge.

Hasenweibchen können pro Wurf bis zu sechs Junge bekommen und das viermal in einem Jahr!

Vor der Paarung müssen sich die einzelgängerischen Tiere erst einmal nähern. Dies passiert in spielerischen „Boxkämpfen“, bei denen er und sie sich mit ihren Vorderläufen traktieren – so werden die Herren auf ihre „Schlagfertigkeit“ hin geprüft.

Lämmchen

Wussten Sie, dass das Jungtier mit etwa einem Jahr zum Schaf wird und als solches zu unseren ältesten Haustieren zählt?

Jetzt zu Ostern hat es eine ganz besondere Bedeutung: In der Bibel ist das Lamm ein Symbol für Unschuld, gleichzeitig aber auch für neues Leben. Jesus Christus wird im neuen Testament als das Lamm Gottes bezeichnet, das Osterlamm steht für seine Auferstehung.

Störche

Das Klappern der Störche gehört zum Frühling. Familie Adebar ist wieder da, die Eheleute brüten den Nachwuchs aus, sie kuscheln und schmusen und machen jeden, der sie sieht, ein wenig fröhlicher.

Stillstehen ist nicht ihr Ding. Störche suchen ihr Futter, zum Beispiel Frösche und Mäuse im Gehen.

Verletzte Tiere, die von Menschen gepflegt werden, bleiben meist auch im Winter ihren Sommerquartieren treu.

GENUSS-REICH?

LÄSST SICH EINRICHTEN!

KÜCHEN IM LANDHAUS-STIL -
TRAUMKÜCHEN
FÜR JEDEN GESCHMACK.



Landhaus-Look für noch mehr Gemütlichkeit

Die perfekte Kombination aus Gemütlichkeit und Stil: Die Rahmenfronten in weißer Echtlack-Ausführung verbinden den gemütlichen Landhaus-Stil mit dem reduzierten Design des skandinavischen Styles. Ob maximaler Kontrast in Verbindung mit dunklen Arbeitsplatten oder warme Akzente durch Holz-Dekore, oder einfach beides – die alpinweißen Fronten lassen sich vielfältig kombinieren.

Einbauspülen passend zum Landhauslook



◀ SCHOCK

Spülenstein Grando M-100
Farbe: Magma



Spülenstein Kallio M 175
Farben: Magma, Weiß



PEFC zertifiziert!
Das Produkt ist aus nachhaltig bewirtschafteten Ökolen und kontrollierten Ökolen.
www.pefc.de

RAHMENFÜR

REGAL IN
HOLZOPTIK

LACK, MATT

GLASKERAMIK-KOCHFELD
MIT MULDENLÜFTUNG

GLASRAHMENFÜR

7698,-

KESER
HOMIE
COMPANY

MÖBEL DEIN LEBEN AUF

KESER HOME COMPANY
Johann-G.-Gutenberg-Str. 39
82140 OLCHING
Telefon (08142) 15724

KESER HOME COMPANY
Eichenstraße 17
82291 MAMMENDORF
Telefon (08145) 94530

www.keser-homecompany.de

Planung - Service - Aufmaß - Lieferung - Montage - KESER leistungsstark im Lkr. FFB

Alle Küchen sind erweiterungsfähig und flexibel. Alle Maße sind ca.-Angaben. Maßabweichungen, Irrtümer, Liefermängelmängel sowie Preis- und Druckfehler sind vorbehalten. Alle Preise sind in Euro. * Energieeffizienzklasse: Für die im Prospekt dargestellten Elektrogeräte gelten folgende Spektren der Energieeffizienzklassen: Elektrogeräte, die ab dem 01.01.2018 in den Verkehr gebracht werden: ** bis E / Elektrogeräte, die ab dem 01.01.2020 in den Verkehr gebracht werden: ** bis D. Durchstrahlungsgeräte: ** bis D. Durchstrahlungsgeräte: ** bis D.

Die neue Mode 2023

Minimalismus

Reduzieren Sie Ihre Garderobe auf das Wesentliche. Beige, Weiß und Rosé. Klare und zeitlose Schnitte und dazu filigraner Schmuck.

Pumps mit Rüschen-Details oder Sandalen in Bastoptik. Sehr elegant wirken Caramel-Töne zu Gold.

Neue Farben

Ocker, Rost, Kobaltblau – gedeckte Töne von Kopf bis Fuß.

Schwarze Schuhe wirken dazu schnell zu hart, stattdessen auf Beigetöne setzen. Dazu wenig Schmuck, schließlich soll ja die Farbe wirken.

Blonde Frauen sind mit Gelbtönen (Senf, Sanddorn) auf der sicheren Seite, für alle anderen gilt: anziehen wozu man Lust hat.

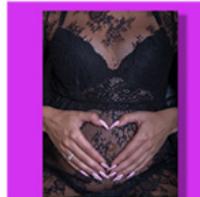
Lingerie

Ob Spitzenbody oder Negligékleid. Diesen Sommer wird die Sinnlichkeit gefeiert. Entschärfen können Sie diesen Look mit Oversize-Blazern, Strick oder Jeans.

Nudetöne passen immer.

In Schwarz wirkt das Outfit sexy und ist ein gelungener Hingucker für einen tollen Abend.



					
		 <p>Für jeden Anlass ein Foto</p> <p>WOKA FOTO</p> <p>www.woka-foto.de</p> <p>Portraits Hochzeiten Events Studio, Home & Outdoor</p> <p>SCHULSTR. 20 MERCHING</p> <p>wolfgang.kauer@woka-foto.de / 0171 285 10 72</p> <p>Instagram: wokafoto_merching</p>			
					
					



Für den Bund

Auch schmale Gürtel können Outfits super abrunden. Ob ganz klassisch oder eher trendig: Schlichte Kombis und sogar Basic-Looks aus Shirt und Jeans sehen dank ihnen einfach einen Tick schicker aus.

Pullunder

Damit werden Pullunder zum Blickfang jedes Outfits. Einfach über eine Bluse oder ein Rollkragenshirt tragen und schon wirken selbst Business-Looks weniger streng.

Pullover

Mit und ohne Kragen, mit Zopfmuster oder Streifen: Pullover sind einfach unverzichtbar.

Egal ob man sie zu Hause zur Jogginghose und Wollsocken trägt, in der Stadt zu Jeans und Sneaker oder abends zu Satinkleid und derben Stiefeln.

Printkleider

Kleider mit floralen Prints machen Spaß und sind gut für das Gemüt. Wichtig dabei ist vor allem die Länge.

Midi oder knöchellange Kleider sind angesagter als kurze Kleider. Dezent Blumenmuster wirken feminin und setzen den Körper perfekt in Szene.

Wer das Dekolleté betonen möchte, entscheidet sich für Wickelkleider. Schmuck und Schuhe farblich darauf abstimmen.

Schwarze Flats

Die Alternative zu Sneakern in diesem Sommer. Masculine Modelle mit dicker Sohle passen zu Bermudas und Bluse. Zarte Ballerinas lassen Maxikleider noch verspielter wirken.

Natur

Angenehm für den Sommer sind alle groben Leinen- und Baumwollstoffe.

In den Naturtönen Beige, Braun und Olive sind sie der beste Begleiter in dieser Jahreszeit. Dazu passen Espadrilles und Korbtaschen sowie Goldschmuck und breite Armreifen.

Grün

Die Sommerfarbe! Es muss ja nicht gleich ein Total-Look sein. Eine grüne Tasche zum Beispiel, passt perfekt zu einem schwarzen Outfit.

Soft Denim

Besonders gefragt sind Boyfriend-Modelle, die lässig auf der Hüfte sitzen. Richtig chic ist der Doppel-Denim-Look.

Achten Sie darauf, dass die einzelnen Teile eine ähnliche Waschung besitzen.

Im Büro zu weißen Hemden und Blazern kombinieren. Schmuck, Schuhe und Taschen auf die Farben der Nähte abstimmen.

Lange Röcke

Zuletzt in den 90ern gefeiert, schaffen Jeansröcke in Midi oder Maxi sowohl den lässigen, als auch den femininen Dreh.

Für die Taille

Breite Gürtel eignen sich perfekt, um weite Blazer, Kleider oder Röcke zu taillieren.

In auffälligen Farben oder mit besonderen Schnallen wirken sie noch ein bisschen cooler.



Modetrends von Impressionen.de

Cardigans

Die idealen Begleiter, nicht nur für die Übergangszeit.

Tipp: beim Lagenlook am besten mit verschiedenen Oberteil-Längen spielen.

Sandalen

Mit lustigen Sohlen, bunten Riemchen und schicken Schnallen machen die flachen Treter Lust auf den Frühling.

High Heels

Sie glänzen und strahlen in satten Farben, mal mit Pfennig-, mal mit Blockabsatz um die Wette.



Loafer

Jeder ist irgendwie anders! Der Superklassiker zeigt sich so abwechslungsreich wie nie.

Sneaker

Weiß bleibt immer angesagt – daneben lassen es die fröhlichen Farben krachen.

Ballerinas

Je nach Anlass und Styling können sie alles von elegant bis poppig.

secondhands & trends

Mode & Accessoires mit Niveau für Sie -
Instagram: @secondhands.trends



Sie suchen schöne, trendige oder individuelle Mode, die jedoch nachhaltig und günstig ist? Dann sind Sie hier richtig!

♥...Wir freuen uns auf SIE! ♥

Di - Fr 09 - 13 Uhr
15 - 18 Uhr
Sa 10 - 13 Uhr

Eversbuschstr. 96
80999 München
☎089 892 188 08
www.secondhands-and-trends.de

Wie pflege ich Strick?

Tierische Fasern nicht zu oft waschen, eher auslüften – falls doch nötig, auf links gedreht im kalten Wollwaschgang.

Danach lufttrocknen lassen.

Damit das Teil lange seine Form behält: liegend und nicht hängend aufbewahren.

Pilling lässt Strick oft stumpf aussehen.

Die Knötchen, die sich durch die Reibung der feinen Fasern bilden, sind natürlich und stellen keine Qualitätsmängel dar.

Mit einem Pilling-Kamm können die Knötchen entfernt werden.

Am besten macht man das möglichst regelmäßig.



Gesundheit & Wohlbefinden

Die Frühlingssonne – endlich scheint sie wieder

Damit der erste Ausflug nicht mit einem Sonnenbrand endet, beginnen Sie zunächst mit zehnmütigen Sonnenbädern – am besten vor zwölf und oder 17 Uhr, dann sind die UV-Strahlen weniger intensiv. Wechseln Sie in den Schatten, bevor die Haut sich rötet.

Durch Sonnenwärme schwitzt die Haut: Die Poren öffnen sich, Talg und Schmutz werden ausgespült. Zudem regen UV-Strahlen die Haut dazu an, sich zu verdicken.



Schon nach 20 Minuten UV-Bestrahlung sinkt der Blutdruck und so auch das Risiko für einen Herzinfarkt – das belegt eine Studie.

Der Grund: Wenn das Sonnenlicht auf die Haut trifft, bildet sich vermehrt Stickstoffmonoxid – das erweitert die Blutgefäße und senkt den Blutdruck.

Der Effekt ist noch wirksam, wenn die Strahlungswärme der Sonne schon abgekühlt ist.

Sonnenlicht vertreibt depressive Verstimmungen, da es die Serotonin-Produktion (Glückshormon) ankurbelt.

Zugleich wird bei Tageslicht mehr Melatonin (Schlafhormon) ausgeschüttet, was den Schlaf verbessert.

Ohne Sonne keine ausreichende Vitamin D-Produktion! Denn das Vitamin wird durch Sonnenlicht auf der Haut im Körper gebildet.

Wir brauchen es für starke Knochen (es fördert die Einlagerung von Kalzium, stabilisiert so das Skelett) wie auch die Muskeln.

Das durch Sonne selbst produzierte Vitamin D verwendet der Körper am besten. Im Winter kann man auf Vitamin D-Präparate ausweichen.

Sonne ist unverzichtbar für das Immunsystem! Ihre UV-B-Strahlen aktivieren bestimmte weiße Blutkörperchen, die den Organismus vor Viren, Bakterien und anderen Eindringlingen schützen. Das kann Infektionen verhindern.

Auch wenn die Frühlingssonne mild erscheint, braucht die Haut bei längerer Strahlung Schutz.

Denn sie ist noch blass, dünn und verletzlich – da kann es schnell zu Sonnenbrand kommen.

Tipp: Gewöhnen Sie die Haut etappenweise an die Strahlung, indem sie öfter nur kurz in die Sonne gehen und Sonnenschutz mit hohem Lichtschutzfaktor (30-50) nutzen.

Im Jahresverlauf wird das Schutzbedürfnis geringer.

Gesundheitsrituale

Es muss kein kilometerlanger Lauf sein, schon ein **Spaziergang** durch den Lieblingspark ist wohltuend für Körper und Seele.

Und auch die Streicheleinheiten von Ihrem Liebsten sind sehr gesund.

Nähe und Geborgenheit machen uns nicht nur zufriedener, sondern auch gesünder.

Dafür verantwortlich sind das Glückshormon Dopamin und das Bindungshormon Oxytocin, die bei liebevollen Berührungen ausgeschüttet werden – übrigens auch, wenn Sie Ihren Hund knuddeln.

Kuscheln senkt den Blutdruck und den Cortisolspiegel, wir fühlen uns weniger gestresst. Erkältungen verkürzen sich, die Wundheilung wird gefördert.

Greifen Sie öfter mal zu **Jodsalz** statt zu den Trendsalzen wie Meer- oder Himalayasalz und essen Sie mehr jodhaltigen Seefisch wie Lachs, Kabeljau oder Hering – am besten zwei bis dreimal die Woche.

Vegetarier können ihren Jodspiegel durch Algen erhöhen.

Waldbaden entspannt, es senkt den Blutdruck und mindert Stress. Noch wohltuender ist der Aufenthalt am Wasser – vor allem am Meer.

Wer dort lebt, ist sogar nachweislich geistig und körperlich gesünder.

Forscher nehmen an, dass die See zum einen einen positiven Effekt auf unsere Konzentrationsfähigkeit hat.

Die permanenten Veränderungen durch Gehzeiten und Wellengang ziehen unsere Aufmerksamkeit auf sich und verschaffen dem Verstand eine Verschnaufpause – möglicherweise auch von negativen Grübeleien, die bei Depressionen häufig auftreten.

Zum anderen werden wir am Meer häufig sportlicher aktiv, wir schwimmen, spielen Ball oder joggen am Strand entlang.



Aber auch in der Stadt lässt uns Wasser entspannen – schon ein plätschernder Springbrunnen im Park kann Stress mindern.

Porridge zum Frühstück – Der Haferbrei ist gesund und hält lange vor. Die Kohlenhydrate lassen den Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigen und verhindern Heißhungerattacken.

Der Ballaststoff Beta-Glucan wirkt sich auch günstig auf die Darmflora und den Cholesterinspiegel aus.

Entspannen Sie öfter mal per Fingerdruck. Für diese uralte Entspannungstechnik brauchen Sie keine Nadeln, es reicht ihr Daumen.

Einer der am häufigsten genutzten Druckpunkte liegt in der Mitte zwischen Daumen und Zeigefinger auf der kleinen Muskelerhebung in der Hautfalte.

Wenn Sie ihn gleichmäßig und stark drücken, werden Schmerzen gelindert, Stress abgebaut und Ihre Immunabwehr stimuliert.



Beauty & Gesundheit

Weniger Alkohol – je weniger Alkohol wir trinken, desto fitter bleibt unser Gehirn. Auch ein Zusammenhang mit Demenz-Erkrankungen ist nicht ausgeschlossen.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung rät Frauen, höchstens ein Glas Wein (0,1 l) am Tag zu trinken und zwei alkoholfreie Tage pro Woche einzulegen.

Power für die Knochen – Nehmen Sie je eine Wasserflasche in die Hand und gehen Sie in den Kniegelenken federnd, eine Strecke. Machen Sie das öfter am Tag.

Ergänzend lässt sich Osteoporose durch eine Kombination aus Kalzium, Vitamin D3 und K2 sowie Silizium vorbeugen.

Klassiker für den Körper

Frischer Zitronensaft: Das in der Zitrusfrucht enthaltene Pektin beugt, in warmen Wasser gelöst, Heißhunger-Attacken vor.

Gurkenscheiben: Auch Wasser mit Gurken-Aroma zügelt kalorienarm den Appetit.

Chia-Samen: Ein Esslöffel auf 200 ml – fertig ist das Getränk, das den Stoffwechsel ankurbelt.

Rosenwasser: Die Rose wird nicht umsonst Königin der Blumen genannt. Sie ist durch ihre Schönheit, ihren Duft, aber auch durch ihre verborgenen Kräfte, etwa als Pflege- oder Nahrungszusatz bekannt. Aus Wasser machen die Blütenblätter im Nu einen Beauty-Booster.

Dafür eine Handvoll essbare Rosenblätter in eine Karaffe mit kaltem Wasser geben, 10 Minuten ziehen lassen, abseihen. Danach das Rosenwasser über den Tag verteilt trinken. Die enthaltenen Antioxidantien und Wirkstoffe schenken schöne Haut und wirken sich auf die gute Laune aus.

Ingwer: Die tolle Knolle aus Fernost hilft gegen (fast) alles: Übelkeit, Magenbeschwerden, Kopfweh, Ausschläge. Außerdem pusht sie die Immunabwehr. Ein Grund mehr, Ingwerwasser in unsere tägliche Trink-Routine zu integrieren. Dazu kleine Stücke in heißes Wasser geben.

Rosmarin und Heidelbeeren: Schon die alten Griechen wussten um die gehirnstimulierende Wirkung mit Hilfe von ein paar Zweigen Rosmarin in einer Karaffe mit Wasser.

Heidelbeeren wird eine ähnliche Wirkung nachgesagt: Sie sorgen für eine verbesserte Durchblutung bestimmter Gehirnregionen – und schmecken dazu auch noch sehr gut.

Fenchelwasser: In der ayurvedischen Lehre schwört man auf die besänftigende Wirkung zerkauter Fenchelsamen auf den Darm.

Man muss sie gar nicht roh essen, auch in Flüssigkeit lösen sie ihre ätherischen Öle. Dafür einen Teelöffel Fenchelsamen in einem Glas Wasser ein paar Minuten ziehen lassen und nach dem Essen trinken – das reduziert Völlegfühl und Sodbrennen.

Centro de Tango Argentino



EL FAROLITO

Anfänger-Workshops!!!

22. und 23. April von 14.15 bis 16.45 Uhr
oder 29. und 30. April von 16 bis 18.30 Uhr

Gebühr € 58.- pro Person / Stud. +Jugendl. € 30.-

Laufender Tangounterricht:

Anfänger / Mittelstufe / Fortgeschrittene
Tango Salon / Tango Nuevo / Workshops

Danziger Straße 28 - 82194 Gröbenzell -

Tel: 0176-50314133

www.el-farolito.de

Tango Argentino

ist ein wunderbarer Tanz, der aus dem natürlichen Gehen entsteht und ist, da es keine vorgegebenen Schritte gibt, ein reiner „Improvisationstanz“ zur Musik. Durch seine Vielfalt werden nebenbei die Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit gefördert. Der Mann führt die Partnerin klar und dennoch sehr einfühlsam. Die Frau begleitet den Partner aktiv, so entsteht ein wunderschöner Austausch.

Tango Argentino wirkt sehr elegant und harmonisch, er wird in der ganzen Welt getanzt und egal wo Sie sind, Sie können auf jeder Milonga (Tanzfest) mittanzen.

Das Ziel des argentinischen Tango-Lehrers Alfredo Foulkes, ist es den Tanz seiner Heimat, mit all seinen Facetten zu vermitteln und einem breiten Publikum zugänglich zu machen, denn Tango ist schön und macht Spaß. Versuchen Sie es und lassen Sie sich faszinieren...



Lippen mit Leuchtkraft

Kräftige Koralle

Der Ton enthält pink- und orangefarbene Pigmente und steht deshalb jedem Hautton. Einem hellen Teint verleiht die Farbe Frische, auf dunklem Teint ist es ein aufregender Kontrast. Angesagt ist Koralle in der klassisch-cremigen Variante. Ohne Glitzer und Tam-Tam.

Tipp: Bevor man den Lippenstift aufträgt, über die Lippenkonturen ein bisschen Foundation tupfen (zum Beispiel den kleinen Rest, der noch auf dem Make-up-Pinsel ist). Das lässt die Farbe noch besser strahlen.

Glühendes Orange

Bei der Farbwahl braucht man etwas Fingerspitzengefühl: Der Lippenstift sollte nicht zu viele Gelbpigmente haben, da der Teint sonst schnell kränklich wirkt.

Ansonsten steht Orange, genau wie Koralle, allen Hauttypen.

Tipp: Trägt man die Farbe mit einem kleinen Lippenpinsel auf, kann man präziser arbeiten.

Klassisches Rot

Geht immer! Dafür sollte man die Lippen vorher peelen, denn Rot leuchtet nur auf gepflegten Lippen schön.

Bevor man den Lippenstift aufträgt, die Konturen sollten mit einem Lipliner nachgefahren werden, denn er verhindert, dass die Farbe ausläuft.

Verwendet man dafür keinen roten, sondern einen beigefarbenen Ton, wirkt der Look softer und dafür edler.

Poppiges Pink

Schön, wirkt es, wenn man die Farbe in einzelnen Schichten auf die Lippen tupft. Man kann dann bestimmen, wie intensiv der Auftrag wird.

Die Farbe mit den Fingern auftragen, in der Lippenmitte deckender, zu den Konturen hin zarter. So entsteht ein schöner Verlaufseffekt. Neben cremigen Texturen können auch Glitter-Produkte eingesetzt werden.



Ihre Augenspezialisten im Münchner Westen

Es gibt viele Gründe, warum Menschen sich dafür entscheiden, ihre Augen lasern zu lassen: Das Tragen von Gleitsichtgläsern bereitet ihnen Probleme, sie vertragen keine Kontaktlinsen – oder sie möchten das Leben einfach wieder unbeschwert ohne Brille genießen und trotzdem gut sehen. „Für sie bedeutet eine Laseroperation eine enorme Steigerung der Lebensqualität“, sagt Dr. Shervin Mohi.

Der Spezialist für Augenlaserbehandlungen kann auf mehr als 18 Jahre Erfahrung und über 15 000 erfolgreiche Behandlungen zur Verbesserung oder zum Erhalt der Sehkraft zurückblicken. Dabei bietet er das gesamte Leistungsspektrum von Laser- bis Linsen Chirurgie an – darunter Femto-LASIK, LASEK, Trans-PRK, die Implantation von Kontaktlinsen (ICL) und den refraktiven Linsenaustausch (RLA). Die Operationen werden im Augen-OP Zentrum der Augenärzte Pasinger Hofgärten oder beim Augenlaserteam in Freiham durchgeführt.

„Wichtig ist, für jeden Patienten die jeweils beste Behandlungsmethode zu finden, die ihm wirklich hilft“, betont Dr. Mohi. Um dies herauszufinden, setzt er auf eine gründliche Voruntersuchung mit Simulation des OP Ergebnisses, detaillierte Aufklärung und individuelle Beratung.

„In unserer inhabergeführten Praxis geschieht das alles aus einer Hand“, sagt er. „Ich nehme mir vorher viel Zeit für die Patienten, übernehme die Diagnostik und operiere natürlich auch selbst.“

Eigene Erfahrung

Der Spezialist weiß aus eigener Erfahrung, was seine Patienten bei der OP erwartet. Er selbst hat seine Augen vor 17 Jahren lasern lassen und ist seitdem brillenfrei.

„Viele haben Respekt vor der Operation und manche befürchten Schlimmeres als tatsächlich auf sie zukommt“, sagt der Experte. Dabei dauere der Eingriff pro Auge nur etwa fünf Minuten. Ihm ist es besonders wichtig, die Behandlung möglichst angenehm zu gestalten und „sie entspannt durch die OP zu führen“. So bietet er als Option eine OP-Begleitung in Hypnose, Tiefenentspannung oder Narkose durch geschulte Spezialisten an.

Schonendes Verfahren

Eine sehr schonende Behandlungsmethode ist beispielsweise die „Trans-PRK mit Smart-Surface“, erklärt Dr. Mohi. Im Gegensatz zum LASIK-Verfahren ist dabei kein Schnitt in der obersten Hornhautschicht im Auge nötig. Stattdessen wird das Epithel mittels Laser gleichmäßig und schonend im sogenannten „No-Touch-Verfahren“ abgetragen, um sofort im Anschluss die Fehlsichtigkeit zu korrigieren.

Nach der OP wird der gelaserte Bereich mit einer medizinischen Kontaktlinse bedeckt, bis sich das Epithel innerhalb weniger Tage wieder von selbst gebildet hat. „Dadurch wird die Heilungsphase deutlich reduziert“, sagt er.

Für alle, die mehr über die unterschiedlichen Behandlungsmethoden erfahren wollen, bietet er einmal im Monat

(20. April, 25. Mai, 22. Juni) einen kostenlosen **Infoabend** zum Thema „Brillenfreiheit“ und zu Sehkorrekturen mittels Laser und Linsenoperationen an.

Unser Experte



Dr. Shervin Mohi

Augenlaserteam München
Hans-Stützle-Straße 20
81249 München
Telefon 089 / 82 90 98 02
E-Mail: info@augenlaserteam.de
web: www.augenlaserteam.de

Beauty & Gesundheit

Schon wieder zum Friseur

Halblang machen

Ein mittellanger Bob lässt sich leicht stylen, ist für jede Haarstruktur geeignet und schmeichelt dem Gesicht. Ab und zu die Spitzen schneiden und fertig!

Frisuren-Comeback – Vokuhila – heute Mullet

Unterschiedliche Längen lassen sich variieren, kleine Ansätze werden optimal kaschiert – ideal für Frauen, die gerne etwas wagen.

Schön entspannt

Der leicht gestufte Schnitt mit Pony, ist die ideale Übergangfrisur, die am Ende vielleicht sogar bleibt. Warum? Kommt ohne aufwendiges Föhnen aus, und nur die Ponypartie sollte regelmäßig nachgeschnitten werden.

Ansatz

Bei Ansatzfarbe den Farbton wählen, der den Haarspitzen am ähnlichsten ist. Am Hinterkopf beginnen, denn oben nimmt das Haar die Farbe schneller auf.

Nach der Einwirkzeit den Rest der Farbe auf dem gesamten Haar verteilen, durchkämmen, kurz warten, dann abspülen, so wird die Farbe einheitlich.

Schwung in die Haare

Für genug Volumen die Haare zu circa 70 % vortrocknen und erst danach beginnen, mit der Föhnbürste zu stylen. Pony und Seitenpartien gleich zu Beginn in Form bringen, weil sie am schnellsten trocknen.

Die Kaltstufe verwenden! Je kühler, desto besser, denn die kühle Luft entzieht vorhandene Restwärme, fixiert das Styling und lässt die Haare glänzen.

Gegen genetisch bedingte Wirbel kommt man nicht an, also arbeitet man am besten damit: Längen mit einer Paddlebrush in verschiedene Richtungen bürsten – zähmt und gibt ein super Volumen.

Grau



Färben oder nicht? Eine gute Frage, denn ergrautes Haar zu verbergen kostet Zeit und Geld. Wenn das Haar die Farbe verliert, auf moderne, lässige Frisuren setzen – sonst wirkt es schnell altbacken.

Noch mehr Make-up Looks und Frisuren

Tiefes Burgunderrot, Ochsenblut oder ein warmes Braun. Die sonst nur für den Herbst bekannten Töne zeigen sich jetzt auch im Frühling.

Blaues Augen-Make-up in Form von Lidschatten oder Linern setzt die Augen jetzt wunderschön in Szene. Umso besser wenn es auch noch funkelt und glitzert.



Frische Kick – Koralle, Rost oder doch Rosé? Der ideale Ton orientiert sich an Ihren Teint.

Mit intensivem Rost bekommt das Gesicht gleich ein frisches Aussehen. Der Trick die Farbe möglichst hoch auf den Wangen platzieren.

Lassen Sie ihre Haut mit den ersten wärmenden Sonnenstrahlen um die Wette strahlen, indem Sie Glanzpunkte setzen. Bronzer verleiht Kontur.

Frisuren

Kleine, das Gesicht umspielende Locken und Wellen sind jetzt häufig zu sehen. Mit einem eher zurückhaltenden Make-up in zarten Naturtönen wirkt der Look sehr romantisch.

Angegelt oder soft gewellt, die „Nass-Optik“ (mittels Gel) wird jetzt in allen Facetten getragen.

Auch in dieser Saison feiert das Kreppeisen ein Revival. Insbesondere langes Haar kann mit dem Gerät sehr gut in Form gebracht werden.

Zöpfe, ob geflochten, kunstvoll gedreht oder gesteckt, entscheiden Sie nach Lust, Laune und Tagesform.

Kleiner Trick gegen vorzeitiges Verduften:

Vaseline dünn auf das Schlüsselbein und Handgelenk auftragen und darauf den Duft sprühen.



Fett lässt die Duftmoleküle länger auf der Haut haften.

Glückliche Momente im Alltag schaffen

Einer fremden Person ein Lächeln schenken.

Mindestens ein Abenteuer pro Woche planen.

Früher ins Bett gehen.

Jeden Tag etwas kleines Lernen.

Ein Dankbarkeitstagebuch führen.

Eine Minute lang tief ein- und ausatmen.

Mit sich selbst ausgehen.

In Bewegung kommen.

Jemanden an der Supermarktkasse vorlassen.

Küssen, Händchen halten, guter Sex.



Freunde, Familie oder Nachbarn mit einer netten Geste überraschen.

Reisepläne schmieden.

Ein persönliches Ziel aufschreiben und auch gleich die ersten Schritte gehen.

Einen Tag des Wochenendes zur handfreien Zeit machen.

Kulinarisches

Gesundes aus der Küche

Was steckt in der Karotte!

Nicht nur die Hasen und Pferde lieben sie!

Betacarotin, eine Vorstufe von Vitamin A, das den Zell- und Gewebeaufbau unserer Haut fördert und zur Bildung unserer Augennetzhaut beiträgt.

Dazu Kalium (reguliert den Wasser-Elektrolyt-Haushalt und wirkt harntreibend), Eisen (gut für den Sauerstofftransport und die Blutbildung) und der hauptsächlich in der Schale vorhandene Ballaststoff Pektin (hilft dabei, den Blutzuckerspiegel niedrig zu halten, indem es die Verdauung verlangsamt und die guten Bakterien im Darm vermehrt).



Unverpackt und ungewaschen (um die schützende wachsartige Schicht zu erhalten) im Gemüsefach des Kühlschranks bleibt sie bis zu zwei Wochen frisch.

Kurz angedünstet, schmeckt die Karotte am besten. Durch die Hitze werden die Zellwände aufgebrochen und die Vitamine sind für den Körper besser verfügbar.

Rezeptidee für den Osterbrunch

Osterei in der Semmel mit Emmentaler

Oberteil von vier Semmeln abschneiden. Das Innere der Semmeln herauslösen.

Einen Bund Schnittlauch in Röllchen schneiden, ein wenig davon für die Garnitur aufheben. Einen Bund Petersilie hacken.

100 Gramm Emmentaler fein reiben. Kräuter mit 75 g Emmentaler und Schmand verrühren, würzen. Mischung in die Brötchen streichen. Vier Eier einzeln in einer Tasse aufschlagen und vorsichtig in die Semmeln gleiten lassen.

Mit dem restlichen Emmentaler bestreuen. Für 15 bis 18 Minuten in den 180 Grad heißen Ofen stellen, bis die Eier gestockt sind und die Oberfläche goldgelb überbacken ist.

Den Deckel der Semmel am Schluss etwa 3 Minuten mitbacken. Eier mit Schnittlauchröllchen bestreuen, Deckel aufsetzen und sofort servieren.

Pfiffige Rezepte für Ostern

Pochierte Eier auf Spaghetti Für 4 Portionen

300 g junger Blattspinat, 250 g Kirschtomaten, 1 Knoblauchzehe, 250 g Parmaschinken, 1 EL Butter, 400 g Spaghetti, Salz, 4 Eier, 3 EL Essig, 1 EL Olivenöl, Pfeffer, Abrieb von 1 Bio Zitrone, 40 g Parmesan

Spinat waschen, putzen. Tomaten abbrausen, putzen halbieren. Knoblauch abziehen, fein würfeln. Schinken klein zupfen. Butter in einer Pfanne schmelzen und Schinken darin bei kleiner Hitze knusprig braten. Dann herausnehmen und abtupfen. Nudeln ca. 8 Minuten in Salzwasser garen.

2 Eier öffnen und in je eine Tasse geben Essig in 1 Liter siedendes Wasser gießen. Mit dem Löffel einen Strudel erzeugen. Eier einzeln hineingeben und ca. 4 Minuten bei kleiner Hitze garen.

Knoblauch in Öl glasig dünsten. Spinat und Tomaten zufügen, 3 bis 4 Minuten mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb würzen. Nudeln abtropfen lassen. Mit Schinken unter das Gemüse heben und anrichten. Je 1 Ei darauflegen. Mit Parmesan, Pfeffer und Salz bestreuen.

Kartoffel-Mangold-Frittata Für 4 Portionen

160 g junger Mangold, Salz, 6 Eier, ½ TL geriebene Muskatnuss, Pfeffer, Blätter von zwei Zweigen Majoran, 250 g Kartoffeln, 7 EL Olivenöl, 1 Zwiebel, 120 g Gorgonzola

Mangold waschen, Blätter von den Stielen schneiden.

Ca. 1 Minute in Salzwasser kochen, Abschrecken uns ausdrücken. Eier, Muskat, ½ TL Salz, Pfeffer und Majoran verquirlen.

Kartoffeln schälen, waschen, würfeln und ca. 10 Minuten in einer Pfanne in 5 EL Öl anbraten. Zwiebel abziehen, in feine Scheiben schneiden. Zu den Kartoffeln geben und 5 Minuten garen, dabei ab und zu rühren.

Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Kartoffel-Mix mit Mangold und Eiern mischen. Gorgonzola würfeln, zugeben.

2 EL Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Die Kartoffelmasse hinzugeben und ca. 35 Minuten im Ofen garen.

Paprika-Auflauf mit Spiegelei Für 4 Portionen

1 kg vorwiegend festkochende Kartoffeln, Salz, 2 Zwiebeln, 1 gelbe Paprikaschote, 2 rote Paprikaschoten, 4 EL Butterschmalz, Pfeffer, 4 Eier, 2 EL gehackte Petersilie



Kartoffeln waschen, in einen Topf mit Salzwasser geben und zugedeckt aufkochen lassen.

Dann ca. 20 Minuten ohne Deckel gar kochen. Zwiebeln abziehen, in Streifen schneiden. Paprikaschoten abbrausen, putzen, in schmale Streifen schneiden.

Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Kartoffeln abgießen, abschälen und in 1 cm dicke Streifen schneiden.

Butterschmalz in einer Pfanne erwärmen und Kartoffeln darin 5-10 Minuten unter gelegentlichem Schwenken anbraten.

Zwiebeln sowie Paprika zugeben, kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles in 4 gefettete Auflaufförmchen geben.

Je ein Ei öffnen und daraufgleiten lassen.

Förmchen herausnehmen. Die Aufläufe mit Petersilie bestreuen und servieren.

„Heute ist so ein wundervoller Tag. Genau so einen habe ich noch nie gesehen.“

(Maya Angelou)

Kulinarisches

Muffins in Eierschale Zutaten für 12 Stücke

1,5 Liter Wasser, 1 EL Salz, 12 Eier, 4 EL Pflanzenöl
Für den Teig: 250 g Mehl, ½ Päckchen Backpulver, 125 g Butter, 125 g Zucker, 2 Eier, 60 ml Milch



Muffinform mit Alufolie auskleiden, sodass die Eier später Stand haben. Wasser mit Salz in eine Schüssel füllen. Einer mit einer Reißzwecke einstechen. Das Loch vorsichtig weiten, sodass Eigelb und Eiweiß herauslaufen können.

Den Inhalt von 4 Eiern für den Kuchenteig beiseitestellen. Eierschalen mehrmals unter fließendem Wasser ausspülen, 30 Minuten in Salzwasser legen, Eierschalen abspülen. Eine kleine Menge Pflanzenöl in die Eierschalen füllen, in kreisenden Bewegungen hin- und herbewegen, sodass sich das Öl gleichmäßig verteilen kann.

Backofen auf 175 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Eierschalen mit der Öffnung nach oben in die Muffinform stellen. Mehl mit Backpulver mischen. In einer zweiten Schüssel Butter und Zucker schaumig schlagen, Eier unterrühren.

Mehl und Milch abwechselnd dazugeben, zu einem glatten Teig rühren. Teig in einen Spritzbeutel geben und in die Eierschalen füllen. Im vorgeheizten Backofen ca. 15 Minuten backen, auskühlen lassen und überschüssigen Teig vorsichtig abschneiden.

Blutorangen-Campari Ein süßlich-herber Aperitif Für 8 Gläser



1 Bio-Orange waschen, davon 8 Stücken die Schale abziehen, eventuell längs halbieren. Orange auspressen. Je 3-4 Eiswürfel je 1 Stück Schale und je 1 Minzezweig in 8 Longdrinkgläsern verteilen. Ausgepressten Orangensaft, 480 ml Campari und 1 Liter Blutorangensaft aus dem Kühlregal darauf verteilen.

Nach Belieben mit stillem Mineralwasser oder Leitungswasser auffüllen. Campari mit Strohalm servieren.

Tipps für Topf und Pfanne

Ideal ist eine gute Beschichtung. So braucht man kaum Fett oder Öl zum Braten. Das gilt besonders für den Wok. Ein positiver Nebeneffekt: Es wird vitaminschonender gekocht.

Außerdem werden durch die raue Oberfläche die Bratensäfte zwischen Pfanne und Zutaten eingeschlossen. Das macht das Essen noch saftiger.

Um energieschonend zu kochen darf der Deckel nicht fehlen. Aber auch durch vollflächige Induktionsböden lässt sich viel Energie sparen. Denn die sorgen für eine perfekte Hitze-Übertragung und der Topf wird sehr schnell heiß.

Zusätzlich sollte man Pfannen mit dicken Böden nutzen. Dank guter Wärmespeicherung bleibt das Essen darin auch auf dem Tisch heiß und man kann den Herd schon frühzeitig herunterdrehen.

Für einen One-Pot ist eine große Pfanne (28 cm Durchmesser) mit hohem Rand (ca. 6 cm) wichtig.

So werden die Zutaten von der Flüssigkeit gleichmäßig bedeckt. Aber auch ein Topf (mind. 24 cm Durchmesser) ist möglich.

Gemüse mit kurzer Garzeit kann ruhig grobstückiger sein, der Rest feiner.



Frühlings - Sonderaktion vom 13.3.-29.4.2023

gültig bis auf Widerruf längstens 29.04.23. Im Preis enthalten ist der Aufbau lt. Vereinbarung (ab Oberkante Fundament). Die Montage der ausgewählten Zubehörartikel (außer Seitendach, Rück-/Seitenwand) ist im Preis enthalten. Zuzüglich Abdichtungsarbeiten (halten Sie Rücksprache mit dem Monteur). Die Entsorgung des Verpackungsmaterials ist im Montagepreis nicht enthalten.

BZO Baustoff-Zentrum Olching GmbH
Baustoffe • Bauelement • Baumarkt
Joh.-G.-Gutenberg-Str. 16, 82140 Olching

Wir sind für Sie da:
Mo - Fr: 7:00 - 18:00 Uhr
Sa: 8:00 - 13:00 Uhr



Wir schenken Ihnen
50%
der Aufbaukosten*
UND
einen Gutschein über
100€

KOMPETENZ

BERATUNG

QUALITÄT

BZO
WWW.BZO-OLCHING.DE

Als Fleisch eignet sich Filet, Minutensteak oder Hähnchenbrust. Fisch oder Garnelen sollte man nur kurz am Ende mitgaren.

Schnellkochtöpfe sind besonders praktisch für alle, die schonend kochen und dabei viel Zeit sparen wollen. Während andere Töpfe noch vor sich hin köcheln, steht der Schnellkochtopf schon wieder im Schrank und durch die Zeitersparnis braucht man auch weniger Energie.

1. Gang: Bunter Baumblättersalat mit gerösteten Nüssen *(nur im zeitigen Frühjahr)*

Zutaten für 4 Personen

3 Handvoll Blätter von der Linde, Buche, Birke und/oder Weißdorn, 1 Handvoll Wildkräuter, z. B. Vogelmiere, Knoblauchsrauke, Löwenzahn, einige essbare Blüten, z.B. Löwenzahn, Lungenkraut, Gänseblümchen, Veilchen

Vinaigrette

1 TL Senf, 1 TL Honig, 1 TL Salatkräuter (Bärlauch, Pimpernelle, Schnittlauch o. ä.), 2 EL milder Essig, 3 EL kalt gepresstes Öl (z.B. Bärlauchöl – eine Handvoll Bärlauchblätter, in ca. ½ L kalt gepresstes Öl geben und etwa eine Woche bis 10 Tage ziehen lassen, dann die Blätter entfernen), Salz und Pfeffer, Haselnüsse, Mandeln oder Sonnenblumenkerne, nach Geschmack



Zubereitung:

Baumblätter waschen und mit fein gehackten Kräutern vermischen. Zutaten der Vinaigrette miteinander verschlagen und kurz vor dem Anrichten über die Salatmischung geben.

Nüsse oder Sonnenblumenkerne ohne Fett in der Pfanne anrösten und hinterher hacken. (Achtung: Die Nüsse bräunen sehr schnell!) Blüten säubern und vor dem Anrichten den Salat damit dekorieren.

Tipp:

Im Frühjahr schmecken die jungen Baumblätter besonders gut – wenn sie sich noch nicht voll entfaltet haben und hellgrün sind.

Am besten probiert man vorher jeweils die Blätter der Baumart, um den individuellen Geschmack zu testen.

Im Laufe des Frühjahrs produzieren Bäume in den Blättern Bitterstoffe, die verhindern sollen, dass sie gefressen werden.

Jedes Menü sollte einen Salat als leichten, appetitanregenden Starter beinhalten.

Dieser ist ungewöhnlich und nur dann zu servieren, wenn frisch ausgetriebene Blätter zur Verfügung stehen.

2. Gang: Beinwell-Bratlinge mit Cardaminen-Käsecreme

Zutaten (für 4 Personen)

3–4 Frühlingszwiebeln, 1 große Handvoll Beinwell, 2 geraspelte Möhren, 150 ml Milch, 250 g Hafer,



grob geschrotet, 2 EL Olivenöl, Salz, Sojasauce, ½ TL gemahlener Koriander, 1 Msp. Kreuzkümmel, 50 g Magerquark, 1 Ei, Öl zum braten

Zubereitung:

Klein gehackte Zwiebeln und Beinwell leicht in Öl andünsten.

Geraspelte Möhre, Milch und Quark zugeben. Mit Salz, Kreuzkümmel, Koriander und Sojasauce abschmecken und mit dem Hafermehl mischen.

Ei unterrühren, Bratlinge formen und mit Öl in der Pfanne braten.

Tipp:

Der Teig muss nicht so fest sein, dass er mit der Hand geformt werden kann.

Er kann auch mit einem Esstöffel (wie beim Kartoffelpuffer) in die Pfanne gegeben werden.

Die Bratlinge schmecken hervorragend zu einem Baumblätter- oder Wilden Linsensalat.

Durch die Würze von Sojasauce, Kreuzkümmel und Koriander bekommen die Bratlinge eine leckere exotische Note.

Die würzigen Beinwell-Bratlinge sind für ein Hauptgericht eine gute Alternative zu Fleisch.

Zu der Bratling-Mischung aus Beinwell, Möhren und Frühlingszwiebeln in Kombination mit den exotischen Gewürzen passen gut leichtes Frühlingsgemüse aus Möhren, Erbsen und Frühlingszwiebeln sowie gebackene Kartoffelspalten.

Als pikanter Dip harmonisiert hervorragend die Cardaminen-Käsecreme.

**Jedes Jahr zur Osterfeier,
klaubt der Has
dem Huhn die Eier.
Worauf er sie versteckt,
damit das Huhn
sie nicht entdeckt.
So kommt's das wir
in jedem Jahr
die Eier suchen
ist doch klar.
Frohe Ostern**

Kulinarisches

3. Gang: Waldmeister-Quarkpudding mit Rhabarbersauce

Waldmeister-Quarkpudding Zutaten für 4 Personen

10 Stängel Waldmeister – getrocknet, ca. 5 EL Milch, 75 g Butter, 125 g Rohrzucker, 1 Prise Salz, 4 Eigelb, 500 g Quark, 100 g Dinkel-Vollkorn Grieß, 50 g gehackte Mandeln, 4 Eiweiß



Zubereitung:

Waldmeisterstängel über Nacht in Milch einlegen. Am nächsten Morgen Waldmeister entfernen.

Butter mit Zucker, Salz und Eigelben schaumig rühren. Quark, Grieß, mit Waldmeister aromatisierte Milch und gehackte Mandeln zufügen und gut verrühren.

Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unter die Masse heben. Teigmasse in eine gut gefettete und ausgebröselte Puddingform (mit Deckel) füllen. Im Wasserbad ankochen und 60 Min. auf kleinster Stufe garen, danach 15 Min. auf ausgeschalteter Platte stehen lassen.

Rhabarbersauce

Zutaten für 4 Personen

5 Stangen Rhabarber, 30 g Stärke, 100 g Rohrzucker – oder mehr nach Geschmack

Zubereitung:

Die Rhabarberstangen waschen und klein schneiden.

Mit Zucker und Wasser kochen, bis die Rhabarberstücke zerfallen.

Stärke mit etwas Wasser oder Apfelsaft anrühren und in die bereits kochende Rhabarbermischung geben, einmal aufkochen und dann abkühlen lassen.

Katharina Henne und Lore Otto Wilde Küche

Was wächst denn da & kann man das essen?

Pflanzen, Rezepte, Interviews

ISBN 978-3-96194-083-7

KJM Verlag



Was von dem, was in meinem Garten wild wächst, kann ich essen? Was aus den Gärten, Parks, wilden Ecken und von den Wasserläufen? Und was mache ich damit?

Überraschungen sind sicher, wenn man dieses Buch aufschlägt. Oder wussten Sie, dass man auch die Vogelbeere essen kann?

Es geht um Smoothies, Limonaden, Snacks für den Kindergeburtstag, Drei-Gänge-Menüs, das Picknick und den Kaffeeklatsch.

Um Beinwell, Giersch und Gundermann, Hasel und Hopfen, Kornelkirsche und Löwenzahn, Rose und Schlehe, Waldmeister und Walnuss.

Eine Heilpraktikerin und ein Botaniker sagen ihre Meinung zu den verwendeten Pflanzen.

Bekannte Köche (z.B. Ali Güngör-müs) haben sich die wilden Rezepte angesehen und geben ergänzende Tipps – kommen nun auch in Gourmet-Tempeln Giersch und Gundermann auf den Teller?

Putzen und Reinigen mit Küchenhelfern

Salzige Abreibung

Verkrustungen auf dem Backblech kann man am besten mit Haushaltssalz entfernen. Großzügig auf das Backblech streuen, im Ofen bei 50 Grad 15 Minuten einwirken lassen.

Danach sollte sich das Blech leicht abwaschen lassen.

Keimfreie Lappen

Küchenlappen und Schwämme gehören wegen der Keimbelastung jede Woche ausgetauscht. Oder man dampft das Putzmaterial in der Mikrowelle wieder sauber.

Innerhalb von zwei Minuten bei voller Leistung tötet die Mikrowelle 99 Prozent aller Keime. Dazu Putzschwämme und Lappen vorher gut anfeuchten.

Polster entstauben

Ein angefeuchtetes Bettlaken über das verstaubte Möbelstück legen und mit dem Teppichklopfer loslegen. Einfach Staub- und Stresabbau. Das feuchte Möbelstück fängt den Schmutz auf.

Würzige Abwehr

Lebensmittelmotten lieben trockene Produkte wie Nüsse, Müsli oder Mehl. Deswegen immer alle Lebensmittel in dicht schließende Gefäße oder Vorratsbehälter verpacken.

Gute Abschreckung: Lorbeer, Zitronenmelisse oder Gewürznelken offen im Vorratsschrank lagern. Den Geruch mögen Schädlinge nicht.

Tipps gegen Kühlschrankgeruch

Eine Schale mit Backpulver (alle vier Wochen erneuern) wirkt geruchsneutralisierend. Ebenso eine Vanillestange, ein halber Apfel (alle acht Tage auswechseln), eine mit Natron bestreute halbe Zitrone oder Kaffeepulver (sollte von Zeit zu Zeit erneuert werden).

Kühlschrank regelmäßig mit Essigwasser (1:4) auswischen, dann haben bakterienbedingte Gerüche keine Chance.

Mundgesundheit

Bevor die Zahnbürste erfunden wurde, kamen getrocknete Salbeiblätter in Sachen Mundhygiene zum Einsatz. Sie wurden in das Zahnfleisch einmassiert, damit die ätherischen Öle ihre Kräfte gegen Bakterien und Pilze entfalten konnten.

Salbeiöl ist ein echter Helfer in Sachen Mundpflege. Es wirkt gegen Bakterien und Pilze, schützt die Mundschleimhaut vor Entzündungen, aromatisiert den Mundgeschmack und hemmt Zahnfleischbluten.

Das Öl der **Krauseminze** ist auch ein beliebtes Mittel um sich zu schützen. Es enthält im Gegensatz zur Pfefferminze kein beziehungsweise nur wenig Menthol und ist zudem im Duft nicht so stark.

Myrre stärkt das Gewebe und beugt so Zahnfleischschwund vor. Dank seiner zusammenziehenden Eigenschaften festigt es das Zahnfleisch und wirkt zudem antibakteriell und entzündungshemmend. Parodontitis hat so wenig Chancen. Myrreöl hilft beim Abheilen von Aphten und schmerzhaften Stellen im Mund.

Gewürznelke – Es pocht und zieht – und kein Zahnarzt in Sicht. Dann verschafft Gewürznelkenöl kurzfristig Erleichterung. Zudem hemmt es das Wachstum von Viren und Bakterien.

Ölziehen ist eine einfache und effektive Methode zur Mundhygiene.

Fettsäuren binden dabei schwer erreichbare Keime und reinigen die gesamte Mundhöhle und die Zunge.

100 Milliliter Sesamöl (nativ, bio) mit 20 Tropfen Krauseminzöl mischen, morgens vor dem Zähneputzen 1 Teelöffel davon in den Mund nehmen und 5 Minuten hin und her ziehen. In ein Taschentuch spucken und im Müll entsorgen.

Mundflora stärken

Morgens Ölziehen

Um das Zahnfleisch zu schützen, ist es wichtig, Plaque zu entfernen.

Dies erreichen Sie mit Ölziehen verlässlich und es regt zusätzlich den Speichelfluss an.

Zungenbelag entfernen

Mit dem Zungenschaber entfernen Sie den Belag aus Bakterien und Nahrungsresten.

Dabei möglichst weit nach hinten gehen da im hinteren Drittel besonders viele Bakterien sitzen.

Zahnezwischenräume reinigen

Interdentalbürstchen oder Zahnseide nach dem Zähneputzen zusätzlich verwenden.

Spülen

Nach dem Zähneputzen noch eine desinfizierende Mundspülung! Solche mit Fluorid sind effektiv gegen Plaque und Karies.

Gesunde Ernährung

Die in Kefir und Naturjoghurt enthaltenen Milchsäurebakterien gehen Fäulnisbakterien an den Kragen.

Dasselbe gilt für den Pflanzenstoff Chlorophyll in beispielsweise Petersilie.

Schwarzer und grüner Tee enthalten Polyphenole, die das Wachstum von Plaquebakterien bremsen.

Daher sollten wir unsere Mundflora mit der richtigen Mundhygiene, ein bisschen Zeit und unserer Lebensweise unterstützen. Es lohnt sich!



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**
- **Cerec-Restorationen**
- **Parodontologie**
- **Prophylaxe**
- **Bleaching**
- **Laser**
- **Ästhetische Zahnrekonstruktionen**

Lesen – was uns Freude macht



Gardasee-Gold **Ein Italien- & Bayern-Krimi von Marta Donato** **Der fünfte Fall der Kommissare Frontanaro und Breitwieser**

ca. 320 Seiten, ISBN 978-3-944936-62-8
EUR 16,00,
Tingeltangel Verlag

Ein neuer Band der Erfolgsreihe! Spielt in zwei Urlaubsregionen Veneto und Oberbayern. Verschafft Einblicke in die schmutzigen Geschäfte rund um Wein und Olivenöl.

Eine Doppelmagnum-Flasche Spumante dominiert die kleine Theke. Dahinter, auf dem Fliesenboden, liegt die Winzerin. Unter ihren Locken breitet sich eine Blutlache aus.

Wie hat sich Kommissar Georg Breitwieder aus Traunstein auf den Besuch der internationalen Fachmesse Vinitaly gefreut! Doch als er die Tote entdeckt, wird er selber verdächtigt. Und tatsächlich ist Georg tiefer in den Fall verstrickt, als es gut für ihn ist.

Heike Abidi **Scheissegal, ich mach das jetzt!** **Mitten im Leben neu durchstarten**

ca. 240 Seiten, EUR 11,00
ISBN 978-3-7459-1269-2
EMF Verlag

Bestsellerautorin Heike Abidi erzählt von spannenden Menschen, die in der Mitte des Lebens einen Neuanfang wagen. Das perfekte Geschenk für alle – zum Träumen, Schmökern und Pläneschmieden. „Fünzig ist das neue Dreißig“, „Eine wahre Freundin ist wie ein BH“.

Veronika Siflinger-Lutz **Kochen mit Vroni** **Über 70 Rezepte für bayerische Schmankerl – einfach, regional, besonders**

208 Seiten, EUR 28,00
ISBN 978-3-7459-1225-8
EMF Verlag

Das erste Kochbuch der TV-Köchin Vroni Lutz – bekannt aus der Sendung „Vronis Lieblingsschmankerl“ (BR)

Bayerische Küche mit dem gewissen Etwas – über 70 überraschende Rezepte: Chiemseefisch-Ceviche, herzhaft Buchteln und vieles mehr

Alltagsküche, die wirklich allen schmeckt – plus Extrakapitel mit kinderleichten Rezepten für die ganze Familie.

Ab 14 Jahren **Antje Babendererde** **Im Schatten des Fuchsmondes**

400 Seiten, EUR 17,00
ISBN 978-3-401-60541-8
Arena

Eine berührende Liebesgeschichte gegen alle Widerstände – traumhaft schön in den schottischen Highlands. Über tief verletzte Gefühle und die heilende Kraft der Natur.

Intensiv erzählt, bildgewaltig, berührend und unvergleichlich fesselnd.

Ab 10 Jahren **Anna Ruhe** **Die Duftakademie, Bd. 1** **Die Entdeckung der Talente** **Mit Illustrationen von Claudia Carls**

296 Seiten, EUR 16,00,
ISBN 978-3-401-60596-8
Arena

Willkommen in der Duftakademie! Große Geheimnisse, magische Düfte und wundersame Abenteuer.

Magisch, mitreißend und meisterlich erzählt. Gandios in Szene gesetzt von Illustratorin Claudia Carls.

Manfred Fock **Heimatlieben** EUR 16,80, ISBN 978-3-941518-18-6 Fangorn Verlag

Noch einmal begibt sich Manfred Fock auf einen Streifzug über Stadt und Land.

Belauscht dabei unter Mithilfe einer Vogelscheuche Hobby-Gärtner auf einem Krautacker.

Zeigt auf welche nachhaltige, sprich beruhigende Wirkung eine hundertjährige Jungfrau auf den Straßenverkehr hat.

Erklärt Klimawandel für Anfänger und entdeckt Wunder der Natur in einem vermeintlich idyllischen Schrebergarten.

Dass der gemeine Maulwurf in mörderischer Art und Weise Touristen deren Urlaub verkürzt ist ein weiteres literarisches Bonmot, das seinen Ursprung in einem Bild des Cartoonisten und Malers Rudi Hurzlmeier hat.

Dieser wiederum zeigte sich mit Focks Ansinnen einer literarischen Umsetzung seines Bildes (Die Todesspur des Killermaulwurfs) sehr erfreut.

Wieviel Wahrheit in der Todesspur des Killermaulwurfs zugrunde liegt kann jedoch genauso wenig endgültig beantwortet werden wie die Frage nach dem lieben Gott der der legendären Bluessängerin Janis Joplin keinen Mercedes Benz kaufte.

Mit einem Waldspaziergang enden Focks alles andere als heimeligen Streifzüge, illustriert in vogelzwickender Andacht von Fred Rauch.

Der Kultautor der Gartenzwerg-Trilogie macht auf seiner aktuellen Lese-Tour im Landkreis Fürstentum Feldbruck Halt.

Manfred Fock liest aus seinem vor kurzem erschienen Buch HEIMATLIEBEN.

Musikalische Begleitung: Sophia Schmid / Diskantzither.

Wann: Samstag, 06.05.2023 Uhr-
Zeit: 19:30 Uhr
Ort: Egenhofen, Furthmühle
Einlass: 19:00 Uhr
Eintritt: 8,00 Euro
Reservierungen Tel.: 08134-99191

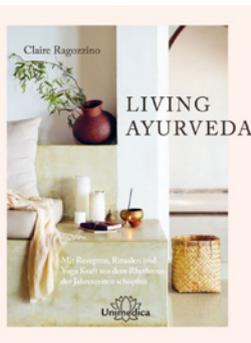
Gewinnspiel

Frage: Mit welchen Gartenbewohnern machte sich Manfred Fock einen Namen?

- 1) Schnecken
- 2) Singvögeln
- 3) Gartenzwergen
- 4) Regenwürmern

Der/die Gewinner/in erhält zwei Karten zum freien Eintritt.

Lesetipps – Gesundheit und Wohlergehen



Glenn Berkenkamp
Gehen ist ein Abenteuer
Wir entdecken immer Neues und manchmal auch uns selbst
35 Impulse für bewusstes Gehen
ISBN 978-3-86731-261-5
296 Seiten, EUR 19,95
VAK Verlag

In 35 Spaziergängen lädt uns Glenn Berkenkamp dazu ein, unsere Sinne zu schärfen, uns achtsam zu bewegen, unsere Gedanken bewusster zu steuern und unseren Körper neu zu erleben, um präsenter in unserem eigenen Leben zu sein.

Durch den simplen Akt des achtsamen Gehens entdecken wir ein ganz neues Körpergefühl – wir besinnen uns auf das Wesentliche, schauen in uns hinein und nehmen gleichzeitig die Welt um uns herum bewusster wahr.

Die 35 Motto-Spaziergänge eignen sich für Groß und Klein und verbessern zudem Fitness und Beweglichkeit. Wir kommen zur Ruhe, werden wieder klar im Kopf und bringen Körper, Geist und Seele in Balance.

So kommen Resilienz und neue Energie von ganz allein in unser Leben!

Juliette Peyronnet
Die Zähne, ein Spiegelbild unserer Seele
Energetische und psychosomatische Zusammenhänge entschlüsseln
ISBN 978-3-8673131-259-2
240 Seiten, EUR 20,00
VAK Verlag

„Man gibt zähneknirschend nach, beißt die Zähne zusammen, fühlt dem anderen auf den Zahn oder zeigt selbst die Zähne“: Zahlreiche Redewendungen bezeugen mit ihren Botschaften, dass unsere Zähne viel mehr sind als bloße Kauwerkzeuge, sondern einen tiefen Blick in unser innerstes ermöglichen – schließlich hängt an jedem Zahn ein ganzer Mensch.

Die ganzheitlich arbeitende Zahnärztin Juliette Peyronnet erklärt anschaulich, auf welchen Ebenen sich Erkrankungen der Zähne manifestieren: auf körperlicher, seelischer und genetischer Ebene genauso wie in einer Quantendimension.

Dr. Peter Lovatt
Tanz einfach!
Wie Rhythmus und Musik uns gesund, glücklich und stark machen
208 Seiten, EUR 16,90
ISBN 978-3-86731-249-3
VAK Verlag

Tanzen ist viel mehr als schlichtes Bewegungstraining: Es führt dazu, dass wir besser kommunizieren und kreativer denken, uns es gibt uns Impulse, unser Leben positiv zu verändern.

Studien belegen, dass Tanzen bei Einsamkeit, Ängsten und Depressionen, aber auch bei demenziellen Erkrankungen wie Parkinson und Alzheimer eine immens positive Entwicklung in Gang setzt, denn neben der gesunden Bewegung stärkt sich das „Sich-Selbst-Verlieren“ in der Musik, Resilienz und Selbstvertrauen.

Indem wir uns ganz der Musik, dem Moment und dem Rhythmus hingeben, finden wir zu einem selbstbewussten Körpergefühl und lernen, dass wir auf diese Kraft vollständig vertrauen können. Dieser Rückenwind ermöglicht es uns, den Herausforderungen des Lebens gestärkt zu begegnen.

Claire Ragozzino
Living Ayurveda
Mit Rezepten, Ritualen und Yoga Kraft aus dem Rhythmus der Jahreszeiten schöpfen
ISBN 978-3-96257-316-4
EUR 32,90
Unimedica

Ein an den Jahreszeiten orientierter Leitfaden durch die ayurvedische Lebensweise mit Ernährungstipps und Atemlehre.

Über 80 köstliche vegetarische Rezepte für ausgewogene Mahlzeiten, die den Körper ins Gleichgewicht und die Verdauung ins Lot bringen.

Mit Anleitungen für Rituale basierend auf den lunaren und den körperlichen Zyklen, um die innere Mitte je nach Jahreszeit in die Balance zu bringen.

Der Bildband lädt mit seinen kunstvollen Fotografien ein, dem Alltag mit einfachen Ritualen mehr Tiefe zu verleihen.

Becky Campbell
Histamin-Intoleranz heilen
Der wirksame 4-Phasen-Plan bei Migräne, Ekzemen, Schwindel, Allergien und vielem mehr
ISBN 978-3-96257-265-5
EUR 24,90
Unimedica

Ein ganzheitlicher und nachhaltiger Heilungsplan bei Histamin-Intoleranz. Ein umfassender Ratgeber für die Suche nach den Ursachen, den passenden Lebensmitteln, Nahrungsergänzungsmitteln und dem richtigen Lebensstil.

Wissenswertes zur Leberpflege und Darmreinigung sowie über die Rolle von Umweltgiften im Körper. Mit einer Fülle an leckeren Diät-Rezepten zur Reduzierung von Histamin.

Dr. Andrea Flemmer
Neustart für die Nieren
Wie Sie die lebenswichtigen Organe natürlich reinigen und dauerhaft stärken. Mit 7-Tage-Plan
192 Seiten
ISBN: 978-3-7423-1270-9
Riva Verlag

Neun Millionen Deutsche leiden an Nierenschäden, doch nur die Hälfte weiß davon, da sich geschwächte oder kranke Nieren erst spät durch Schmerzen bemerkbar machen.

Dann ist die Krankheit oft so weit fortgeschritten, dass nur noch Dialyse oder Transplantation helfen. Wie man es gar nicht erst so weit kommen lässt und Beschwerden entgegenwirkt, zeigt Dr. Andrea Flemmer.

Neben Aufbau und Funktion dieses wichtigen Filterorgans stellt sie einfache Umstellungen in Ernährung und Lifestyle vor, die die Nieren reinigen, stärken und Erkrankungen vorbeugen. Ein 7-Tage-Plan mit Rezepten erleichtert den Start in ein gesundes Leben mit starken Nieren.

WO DIE NATUR

TEAM7 KÜCHE

- it's a tree story



NOCH

Alle Küchen sind erhältlich in:
10 HOLZARTEN
12 GLASFARBEN
5 KERAMIKFARBEN

IN ORDNUNG IST?

In Ihrer Küche.

cera line

Der großzügige Einsatz des Werkstoffs Keramik ist das zentrale Designmerkmal der **cera line** Küche und bildet einen spannenden Kontrast zu den natürlichen Holzoberflächen.

Abb. **cera line** Küche, Holzart Eiche Weißfilz, Keramik cement (Fronten) und Basalt black (Arbeitsplatte) | ark Barhocker, Holzart Eiche Weißfilz, Leder anthrazit (Sitzschale) und weiß (Keder)



TEAM7 WOHNRAUM

- it's a tree story



In Ihrem Wohnraum.

Home Entertainment

Die Home Entertainment Möbel **cubus**,

cubus pure und **figno** bieten durchdachte Lösungen für alle Bereiche der Unterhaltungselektronik – ob als Teil einer Wohnwand oder als Einzelmöbel.

Abb. oben: **figno** Home Entertainment, Holzart Eiche, Akustikstoff metallic grau



KESER HOME COMPANY
Johann-G.-Gutenberg-Str. 39
82140 OLCHING

Telefon (08142) 15724

www.keser-homecompany.de

KESER HOME COMPANY
Eichenstraße 17
82291 MAMMENDORF

Telefon (08145) 94530



Planung - Service - Aufmass - Lieferung - Montage - KESER Leistungsstark im Ldkr. FFB

Wohnen & Leben

Wohn-Inspirationen Gutes Licht sorgt für gute Laune

Im Wohnzimmer

Gemütlich wird es dort erst mit sanftem Licht, grelle Deckenbeleuchtung ist ein Stimmungskiller.

Am besten stellt man mehrere kleine Tisch- und Stehleuchten mit Dimmer auf. So wird das Wohnzimmer warm und stimmungsvoll beleuchtet, und man hat dort Licht, wo man es braucht.

Noch ein Vorteil: Werden die Möbel umgestellt, finden auch die Lampen schnell einen neuen Platz.

Im Schlafzimmer

Hier wirkt dezentes Licht am schönsten. Wählen Sie Nachttischlampen so aus, dass sie zu Bett und Nachttischen passen.

Wenn auf beiden Seiten eine andere Leuchte steht, kann das sehr persönlich wirken.

Wichtig ist, dass einen das Licht nicht blendet, wenn man im Bett liegt. Alle Lichtquellen sollten vom Eingang und vom Bett aus bedienbar sein.

Im Esszimmer

Wer sitzt schon gerne in einem hell beleuchteten Restaurant? Daran sollte man denken, wenn man die Leuchten für den Essbereich auswählt. Hängen Sie Deckenlampen möglichst tief.

Nicht so, dass sie den Blick verdecken, aber auch nicht blenden. Über einem langen Tisch wirken mehrere Hängeleuchten stylish.

Damit der Raum ausgewogen beleuchtet wird, am besten Lampen auch auf Sideboards und Kommoden platzieren.

Im Eingangsbereich

Es ist nicht schön, in eine düstere Wohnung zu kommen. Ein gut beleuchtender Eingang wirkt dagegen immer einladend.

Das bedeutet aber nicht, dass nur Hängeleuchten funktionieren. In einem langen, schmalen Flur können auch kleine Sports in der Decke oder an den Seitenwänden gut wirken.

Ein großer Eingangsbereich benötigt mehrere Lichtquellen. Edle Tischlampen auf einer Kommode oder Konsole sehen sehr elegant aus.

TIPP: Bekommt ein kleines Zimmer eine große Leuchte, wirkt es mondäner. Eine Vintage-Tischleuchte verleiht einer eher kühlen, praktischen Küche Persönlichkeit, und schlichte Designerleuchten frischen rustikale Räume auf.

Ein Raum mit partiell platzierten kleineren Leuchten vermittelt Entspannung und Geborgenheit.

Sollen Raum und Möbel eleganter wirken, hilft eine indirekte Beleuchtung.

Immer auf die „Farbtemperatur“ achten, besonders bei LED-Leuchten, je wärmer und gelber, desto gemütlicher wirkt das Licht.

NEUGIERIG?

*Hier wohnen neben uns
auch viele schöne Dinge!*



Hereinspaziert in unseren Showroom. Hier gibt es tolle Dinge die euer Zuhause noch schöner machen. Schaut euch um und findet euer Lieblingsstück. Wie freuen uns auf euch!

FOLGE UNS AUF FACEBOOK  UND INSTAGRAM 

IDEE & WOHNEN
Home & Lifestyle



Griesstraße 1 · 82239 Alling
www.idealundwohnen.de

IDEE & WOHNEN Einrichtungs-GmbH · Tel. (0 81 41) 890 19 04

Do. + Fr. 10-18 Uhr
Samstag 10-16 Uhr

Wohnen & Leben

Träum schön – Bettenräume

Gute Nacht und der Morgen kann kommen

Etwa ein Drittel unseres Lebens verbringen wir schlafend. In dieser Zeit regenerieren sich Körper, Geist und Seele. Daher sollten Sie der Ausstattung Ihres Schlafzimmers ausreichend Achtsamkeit widmen. Der Kern des gesunden Schlafs stellt die Matratze dar.

Können Schulter und Hüfte leicht einsinken, schont das den unteren Rücken. Besser hart oder lieber weich? Lassen Sie sich dafür gerne im Fachhandel beraten.

Ein weiterer Punkt ist das Kopfkissen. Bedenken Sie welcher Schlaftyp Sie sind? Auf dem Rücken, seitlich oder auf dem Bauch? Für jede Position findet man geeignete Modelle.

Dann noch die Bettdecke. Was für den einen ausreicht ist für den anderen schon zuviel. Je nach Bedarf gibt es Ganzjahres-, Sommer-, oder Winterdecken. Eine angenehme Atmosphäre und ein aufgeräumtes Zimmer sind er Schlafqualität zuträglich. Helle Farben unterstreichen das freundliche Flair. Blickdichte Vorhänge verdunkeln den Raum.

Betten – Gut zu wissen

Boxspringbett – wie der Name schon sagt, eine gefederte Unterlage (engl.: spring = Feder). Die Matratze liegt statt auf einen Lattenrost auf einer mit Drahtfedern gefüllten Box, die zusätzlich ein Schaumstoff-Topping hat. Das soll höchsten Liegekomfort gewährleisten.

Polsterbetten – hier ist das Kopfteil (und auch die Seitenteile und das Fußteil) mit einer Polsterung versehen, die mit einem strapazierfähigen Stoff bezogen ist. Sie lässt das Bettgestell sehr wohnlich und gemütlich wirken.

Betten aus Naturmaterialien wie Holz sind nach wie vor immer noch sehr beliebt. Sie sind langlebig und strahlen nicht nur optisch Wärme aus, sondern speichern sie auch. Gut für Allergiker: Weil sie keine Polsterung besitzen, sind sie weniger anfällig für Hausstaubmilben.

TIPP: Möbel und Textilien in warmen Naturtönen sind perfekt für das Schlafzimmer, weil sie beruhigend wirken.

Wenn möglich das Kopfteil des Bettes an die Wand stellen. Es erzeugt ein Gefühl von Geborgenheit. Keine Regale über das Bett hängen. Sie können als Last empfinden werden.

Matratzen und ihre Merkmale

Federkern

Besteht aus elastischen Stahlfedern, gepolstert mit Baumwolle, Wolle oder Schaumstoff

Vorteile: gute Stützkraft, gute Luftzirkulation, preisgünstig

Nachteile: schwer, Geräuschbildung möglicherweise

Für wen geeignet: Bauch- und Rückenschläfer, bei höherem Gewicht, für alle die schnell schwitzen.

FREI

Schaumstoffe & Möbelstoffe

Matratzen & Zuschnitte Lagerware & Kollektionen

Riesen Auswahl zu fairen Preisen!

Polster für Eckbänke • Wohnwagen Boote • Gaststätten • Outdoor

Geöffnet: 08.⁰⁰ – 12.³⁰ Uhr und 13.⁰⁰ – 17.⁰⁰ Uhr
Fr. bis 16.⁰⁰ Uhr / Sa. geschlossen
86356 Steppach • Ulmer Str. 16 • Tel. 08 21/48 14 38

www.schaumstoffe-frei.de

Kaltschaum

Besteht aus Polyurethanschaum

Vorteile: hohe Anpassungsfähigkeit und Stützkraft, geringes Eigengewicht, gute Wärmeisolation
Nachteile: leichte Geruchsbildung nach dem Auspacken

Für wen geeignet: Bauch- und Seitenschläfer, Allergiker, alle, die schnell frieren.

Naturlatex

Besteht aus Naturkautschuk

Vorteile: atmungsaktiv, umweltfreundlich, hygienisch, sehr anpassungsfähig und bequem (Hüfte und Schultern sinken ein, restlicher Körper wird gut gestützt)

Nachteile: relativ schwer und teuer

Für wen geeignet: (Hausstaub-) Allergiker, Seitenschläfer

Viscoschaum

Besteht aus Viscoschaum-Platten

Vorteile: passt sich besonders gut an die Körperform an

Nachteile: nichts für schnell schwitzende Personen

Für wen geeignet: alle mit Rückenschmerzen, Seitenschläfer

Nachtwäsche und Bezüge

Baumwolle

Ist weich, robust und langlebig. Eine gute Qualität erkennt man daran, dass die gewebten Maschen regelmäßig, gerade und ohne Lücken verlaufen.

Leinen

Weil es Feuchtigkeit sehr gut aufnimmt und seine Oberfläche kühlend ist, eignet sich Leinen perfekt für wärmere Nächte oder für alle die schnell schwitzen.

Flanell

Der angeraute Baumwollstoff ist schön warm und damit ideal für den Winter. Damit im Laufe der Jahre keine Knötchen entstehen, immer linksseitig waschen und danach in den Trockner geben.

Seide

Hat die Eigenschaft, dass sie im Winter wärmt und im Sommer kühlt. Beliebt für Bettwäsche ist die Maulbeerseide, weil sie besonders glatt ist.

Übrigens ist Seide von allen Naturfasern der menschlichen Haut am ähnlichsten. Darum empfinden wir sie als so angenehm.

Ballonmuseum Gersthofen

**Jubiläum in Gersthofen:
20 Jahre Neubau Stadtbibliothek
und Ballonmuseum**



Im Mai 2023 gibt es im Ballonmuseum Gersthofen und in der Stadtbibliothek Gersthofen etwas zu feiern: Zwanzig Jahre ist es her, dass das Ballonmuseum, das sich bis dahin allein im historischen Wasserturm befand, einen neuen Erweiterungsbau erhielt: 2003 fand mit dem Neubau auch die Stadtbibliothek Gersthofen eine neue, großzügige Heimat.

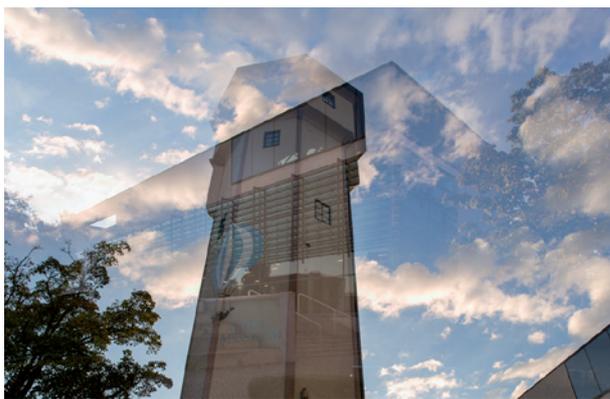
Spezialprogramm am Jubiläums-Wochenende

Gefeiert wird in Ballonmuseum und Stadtbibliothek **ab dem 9. Mai 2023.**

Ganz besonders aber am Wochenende von Freitag, den 12. bis Sonntag, den 14. Mai.

Dann heißt es unter anderem: Einsteigen in einen Ballon an einem Kran und den Blick von oben genießen auf Gersthofen, hinüber nach Augsburg und bei schönem Wetter sogar bis in die Berge.

Für die Kleinen steht auf der Wiese vor dem Gebäude eine Hüpfburg bereit.



Workshops laden im Ballonmuseum zum Basteln ein. Ultraleichte Flugobjekte werden zusammgebaut und zum Fliegen gebracht, eine Indoor-Flugschau spektakulärer ferngesteuerter, ultraleichter Modellflugzeuge und eine Vorführung von Modell-Ballonnen sind geplant.

In Führungen für Kinder und für Erwachsene erfahren die Besucher, wie der Mensch seinerzeit erstmals an den Himmel kam und auch heute noch kommt.

Der Eintritt ins Museum ist in dieser Woche frei.

Ballonmuseum Gersthofen

**JUBILÄUMS-SPEZIAL
MAI '23**

Di, Mi, Fr: 13-17 Uhr
Do: 10-18 Uhr
Sa, So, Feiertage: 10-17 Uhr

WEITERE INFOS UNTER:
www.ballonmuseum-gersthofen.de

**AKTIONEN FÜR
KINDER UND
ERWACHSENE**



Die Stadtbibliothek bietet am Jubiläumswochenende nicht nur Kinderschminken und Ballonformen an, sogar eine Popcorn-Maschine steht bereit!

Das reichhaltige Angebot der Stadtbibliothek Gersthofen können die Besucher zu diesem besonderen Anlass **am Samstag, den 13. Mai zur verlängerten Öffnungszeit bis 17 Uhr** genießen und selbstverständlich Bücher und andere Medien entleihen.



Ausführliche Informationen und Termine unter www.ballonmuseum-gersthofen.de und www.stadtbibliothek-gersthofen.de

**Ballonmuseum Gersthofen
Stadtbibliothek Gersthofen**
Bahnhofstr. 12
86368 Gersthofen

Ballonmuseum: 0821 / 2491 506
Stadtbibliothek: 0821 / 2491 513

Bezirk Schwaben

Saisonauftakt im Museum KulturLand Ries

Das Maihinger Museum startet mit der Eröffnung der neuen Sonderausstellung zum 10. Fotopreis des Bezirks Schwaben und erweiterten Öffnungszeiten in die Saison.

Nach vierwöchiger Schließzeit öffnet das Museum KulturLand Ries in Maihingen am Sonntag, dem 12. März, wieder seine Tore.

Die Saison 2023 verspricht zwei neue Sonderausstellungen mit Bayerisch-Schwaben im Fokus, erweiterte Öffnungszeiten und neben Altbekanntem auch allherhand Neues.



MUSEUM KULTURLAND RIES

Bezirk Schwaben
Gemeinsam mit dir

Eine Zeitreise durch das Nördlinger Ries

300 Jahre Alltagskultur im Ries
Ein spannender Streifzug durch verschiedenste Lebenswelten

Rieser Landwirtschaft im Wandel 1800–1950
Ein erlebnisreicher Gang durch 150 Jahre Landwirtschaft

Gärten und Felder
Bienen-Garten, Kräuterbeet, alte Getreide- und Kartoffelsorten

Zahlreiche Sonderausstellungen, Veranstaltungen, Museumsfeste und Mitmachaktionen

Infos & Veranstaltungen:
www.mklr.bezirk-schwaben.de

Oder einfach scannen 

Museum KulturLand Ries
Klosterhof 3 und 8 | 86747 Maihingen
geöffnet Di.–So. 10 bis 17 Uhr

Sonderausstellungen

Zum Auftakt des Museumsjahres wird am Sonntag, dem 12. März, ein abwechslungsreiches Programm geboten. Im Mittelpunkt des Geschehens steht die neue Sonderausstellung zum 10. Fotopreis des Bezirks Schwaben.

Im Jahr 2021 lud die Bezirksheimatpflege Fotografinnen und Fotografen dazu ein, ihre persönliche Interpretation des Themas „Schwaben gestern – heute – morgen“ einzusenden. Eingereicht wurden rund 300 Werke.

Daraus hervorgegangen ist eine Ausstellung, welche die fünf preisgekrönten sowie etwa 70 weitere Fotografien zeigt und bis zum 04.02.2023 im Museum KulturLand Ries zu sehen sein wird. Neben Bezirksheimatpfleger Christoph Lang werden auch Wolfgang Elster, Jurymitglied und zweiter Landesvorsitzender des Deutschen Verbands für Fotografie e. V. Bayern, sowie alle Preisträger anwesend sein.



Im Anschluss an den offiziellen Teil lädt das Museum zu Empfang und Ausstellungsbesuch ins Brauhaus (Klosterhof 8, Maihingen). An diesem Aktionsnachmittag gibt es aber noch mehr zu entdecken: Beim Basteln eines Daumenkinos können Klein und Groß Bilder selbst in Bewegung versetzen und zudem die Gelegenheit nutzen, die Dauerausstellung zu 300 Jahren Alltagskultur im Ries bei zwei thematischen Blitzführungen „Tante Emma“ und „Alles elektrisch!“ um 15.30 und 16.00 Uhr auf eine neue Art kennenzulernen.

Die zweite Sonderausstellung der Saison „Schwaben! Unterwegs im Bezirk“ eröffnet dann am 21. Mai 2023, dem internationalen Museumstag. Anlässlich des 70-jährigen Bestehens des Bezirks Schwaben nimmt die Ausstellung die Region in ihren verschiedenen Dimensionen ganz genau unter die Lupe.

Neben dem Blick auf Geschichte und Entwicklung des Bezirks, stellt sie mit zahlreichen Hands on-Stationen seine Einrichtungen vor und bietet Besucher/-innen vor Ort sowie digital zahlreiche Möglichkeiten, um sich selbst aktiv an der Ausstellung zu beteiligen.

Erweiterte Öffnungszeiten und ein neues Format

Gelegenheit zum Besuch der Dauer- und Sonderausstellungen haben Besucher/-innen 2023 bei erweiterten Öffnungszeiten: Ab dem 12. März besteht immer dienstags bis sonntags sowie feiertags von 10 bis 17 Uhr die Möglichkeit zum Museumsbesuch. Zudem feiert die „offene Werkstatt“, ein Mitmach-Format für Familien, Premiere.

An fast nahezu jedem ersten Sonntag im Monat können unterschiedliche Themen zur Rieser Landwirtschaft und Alltagskultur aktiv in der Ausstellung oder mithilfe von Sammlungsobjekten entdeckt werden.

Daran schließt sich eine Bastelaktion an, bei der sich Kinder ein Erinnerungsstück zum mit nach Hause nehmen anfertigen können. Wiederholungstätter/-innen werden übrigens belohnt, denn bei jeder Teilnahme erhält man einen Stempel und beim fünften Mal darf gratis mitgemacht werden.

Natürlich finden auch die altbewährten Veranstaltungen des Museums wieder statt: der GenussKulturMarkt am 23. April, das Schnitterfest am 6. August, das Kartoffelfest am 27. August, der HerbstErlebnisTag am 1. Oktober und der Familien-Ferientag „Schaurige Gesellen“ am 29. Oktober 2023.

Weitere Informationen zum Saisonauftakt, den diesjährigen Sonderausstellungen, Angeboten und Veranstaltungen im Museum KulturLand Ries sind auf der Homepage zu finden:

www.mklr.bezirk-schwaben.de



Wittelsbacher Schloss Friedberg

Geschenktipp: Mit Kultur Freude bereiten

Schenken Sie gemeinsame Zeit mit dem Besuch einer Kulturveranstaltung. Alternativ gibt es auch Gutscheine für die Events im Wittelsbacher Schloss Friedberg zu kaufen unter: stadt-friedberg.reservix.de.

Duo Rossel mit dem Klassik-Konzert „Vielsaitig“ am 21. April 2023



Höchste Virtuosität, perfektes Zusammenspiel und leidenschaftliche Spielfreude sind die Markenzeichen des Augsburger Geschwister-Duos Angela Rossel (Violine) und Ruth Maria Rossel (Violoncello).

Im abwechslungsreichen Programm „Vielsaitig“ präsentiert das Duo Musik von Johann Sebastian Bach, Wolfgang Amadeus Mozart, Mikhail Glinka über Astor Piazzolla bis hin zu herrlichen Kompositionen der Filmmusik. Mit Frische und Klangvielfalt reizen die hervorragend ausgebildeten Musikerinnen die Spielräume der Meister in ihren Interpretationen aus – von temperamentvoll bis sanft, von heiter bis melancholisch – immer im perfekten Zusammenspiel.

(20.00 Uhr) VVK: 19 Euro.

DoReMi-Fasoli mit „Veronika, der Lenz ist da“ am 12. Mai 2023



Frühlingsgefühle erwachen bei Mensch und Tier, die Natur zeigt sich von ihrer besten Seite. „Veronika, der Lenz ist da, die Mädchen singen trallala... - und im Prater blühen wieder die Bäume!“ Beim Konzert der Gruppe DoReMi-Fasoli gehen die Mezzosopranistin Vanessa Fasoli, der Bassbariton Bonko Karadjov, der Klarinetist Thomas Deisenhofer und Roland Plomer (Piano) diesem Thema nach. Die Besucher dürfen sich auf einen Ausflug in die 1920er- bis 1940er-Jahre freuen, auf Melodien aus Opern und Operetten sowie auf Chansons.

(20.00 Uhr) VVK: 22 Euro.

Double Drums mit ihrer „Beat Rhapsody“ am 26. Mai 2023 - Bei schönem Wetter im Schlosshof!



Ein Abend mit dem mehrfach preisgekrönten Duo Double Drums ist kurzweilig, spannend und immer wieder überraschend. Die beiden Multi-Percussionisten, Philipp Jungk und Alex Glöggler, zaubern aus einer Bühne voll mit Trommeln, Mülltonnen, Glockenspiel, Marimba, Kartons und Töpfen ein Gesamtkunstwerk, das einen immer wieder staunen lässt.

Eine perfekte Choreographie leuchtender Sticks, faszinierende Sound-Loops oder eine humorvolle Luftschlagzeug-Einlage ganz ohne Instrument – eine „Beat Rhapsody“ aus Spaß, Energie, Klassik, Groove, Anspruch und Unterhaltung!

(20.00 Uhr) VVK: 25 Euro.

Open Air im Schlosshof: Partynacht mit Saxndi am 23. Juni 2023



Seit über 40 Jahren sorgt Franz Moosauer mit seiner Band für ein unvergleichliches Partyerlebnis.

Nicht nur in Bayern und auf dem Oktoberfest ist Saxndi ein Begriff für das besondere Entertainment – auch internationale Auftritte der Superlative gehen auf das Konto der Partyband. Die fünf Musiker aus Niederbayern und der Oberpfalz wissen ganz genau, was sie zu tun haben, damit Stimmung aufkommt und wie sie ihrem Publikum einheizen – ob mit alten Gassenhauern oder den neuesten Chartbreakern.

(20.00 Uhr) VVK: 22 Euro.

Open Air im Schlosshof: Das Wunder am 24. Juni 2023



Eine musikalische Zeitreise durch 40 Jahre deutsche Rock- und Popgeschichte bis hin zur Neuzeit, präsentiert durch sieben Vollblutmusiker.

In einer energetischen Live-Performance der Spitzenklasse zündet die Band ein Feuerwerk mit den größten deutschen Hits von Künstlern wie Udo Lindenberg, Herbert Grönemeyer, Nena, Die Toten Hosen, Sportfreunde Stiller, Revolverheld, Silbermond, Andreas Bourani, Jan Delay und Die Ärzte.

(20.00 Uhr) VVK: 32 Euro.

WEITERE TERMINE:

• **Roland Hefter:**
Soloprogramm
„So lang's no geht“ am
8. September 2023

• **Viva Voce:**
A-cappella-Show
„Glücksbringer“ am
9. September 2023

• **Lisa Fitz:** Kabarett
„Dauerbrenner“ am
23. September 2023

Alle Karten sind im Vorverkauf erhältlich im Bürgerbüro im Rathaus in Friedberg sowie online via stadt-friedberg.reservix.de.



Gartenabfallsammlung im Landkreis

Ein Beitrag zum Ressourcenschutz

Gartenabfälle aus Privatgärten werden im Landkreis Fürstentfeldbruck getrennt über große Wertstoffhöfe und sogenannte Gartenabfallsammelstellen erfasst.

Aus den Gartenabfällen wird hochwertiger Kompost produziert. Mit dem Einsatz von Kompost als organischer Dünger wird ein natürlicher Kreislauf geschlossen. Energieaufwendig hergestellte Mineraldünger können eingespart und damit endliche Ressourcen geschont werden. Kompost ist zudem eine sinnvolle Alternative zu Torf, was zum Schutz der Moore beiträgt.

Diese Gartenabfälle werden gesammelt

- Rasenschnitt
- Staudenreste
- Strauchschnitt
- Laub
- Heckenschnitt
- Fallobst

Ökologische Stoffstromlenkung bei der Verwertung

Der größte Anteil der gesammelten Gartenabfälle wird bei einem im Landkreis ansässigen Betrieb kompostiert. **Der Kompost wird als organischer Dünger** hauptsächlich in der Landwirtschaft und im Gartenbau eingesetzt.

Holzige Gartenabfälle werden aufgrund ihres hohen Heizwertes vor der Kompostierung abgetrennt und als **Biomasse energetisch verwertet**.

Machen Sie mit!

Gartenabfälle sind wertvolle Rohstoffe. Aus Gartenabfällen entsteht Kompost, der mineralische Dünger und Torf ersetzt.



Alle Informationen zur Gartenabfallsammlung erhalten Sie beim AWB: www.awb-ffb.de

AWB

Abfallwirtschaftsbetrieb des
Landkreises Fürstentfeldbruck
Tel. (0 81 41) 519-516
E-Mail. info@awb-ffb.de

Ich entscheide mich, den Rest meines Lebens
zum besten Teil meines Lebens zu machen.

(Louise Hay)

RAD'L ALTMANN

Fahrrad-Fachgeschäft
Meisterbetrieb



"Qualität ist Geil"



AKTION!!!

vom

25.3-18.4 gibt es
auf alle Artikel

15% Nachlass

(außer auf
bereits reduzierte Ware)

Hauptstr. 14 Rückgebäude
82140 Olching

Tel. 0 81 42 - 6 52 58 30

www.radl-almann.de

Die richtige Fahrradgröße für Ihr Kind

Ein Kinderfahrrad darf nicht zu groß sein, denn es erschwert das Handling und erhöht somit die Unfallgefahr. Andererseits soll das Fahrrad nicht schon nach kurzer Zeit zu klein werden.

Achten Sie deshalb beim Kauf auf folgende Kriterien:

Schrittlänge

Wie groß ein Fahrrad sein muss, hängt von der Schrittlänge des Kindes ab – also der Länge des Innenbeins vom Hosenschritt bis hinunter zur Schuhsohle.

Ab einer Schrittlänge von 40 Zentimetern kann der Radspass losgehen. Tabellen geben Auskunft darüber, welchen Durchmesser die Laufräder bei welcher Schrittlänge haben sollten.

Die kleinsten Kinderräder haben 12 Zoll Durchmesser, die größten 27,5 Zoll.

Je mehr Puffer bis zur Schrittlänge für das nächstgrößere Rad bleibt, desto länger können Kinder das Fahrrad nutzen. Denn schließlich brauchen sie entsprechend mehr Zeit um dem Fahrrad zu entwachsen.

Sattel- und Rahmenhöhe

Im Sattel sollten Kinder zunächst beide Füße auf dem Boden abstellen können.

Wenn sie mehr Fahrraderfahrung und Balance haben, können sie sich vom Sattel aus mit den Fußspitzen abstützen. Wenn sie vor dem Sattel stehen, sollten sie nicht auf dem Oberrohr des Rahmens aufsitzen.

Handling

Ein Probesitzen und fahren zeigt, ob sich das Kind wohlfühlt und mit Größe, Gewicht und wichtigen Teilen wie den Bremsen zurechtkommt.

Tipps zum Fahrradkauf

Unabhängig vom Fahrradtyp muss ein Rad vor allem zum Körperbau und Fahrstil der Fahrerin oder des Fahrers passen.

Unter den sportlichen Fahrradtypen ist das Trekkingrad das bequemste.

Ein gut gefederter Sattel ist für den Rücken unerlässlich.

Eine ordentliche Beratung gibt es nur beim Fahrrad-Fachhändler.

Unbedingt Probe fahren.

Stadt Schrobenhausen

Geographisch im Herzen Bayerns gelegen, profitiert Schrobenhausen von seiner Nähe zu den Großstädten und ist doch in einer naturnahen Landschaft zu Hause. Bei Feinschmeckern bekannt ist Schrobenhausen als Mittelpunkt des größten bayerischen Spargelanbaubereichs.

Kunstkenner wissen, dass nicht nur das Lenbachhaus in München, sondern auch das Lenbachmuseum in seiner Heimatstadt Schrobenhausen an den bedeutendsten deutschen Portraitmaler des ausgehenden 19. Jahrhunderts erinnert.



In einem Turm der Stadtmauer, dem früheren Gefängnis- und Amtsturm, befindet sich seit 1991 das Europäische Spargelmuseum, in seiner Art immer noch einmalig in Europa.

Das herzogliche Pflegeschloss, früher Sitz des Landgerichts und Wohnung des Landrichters, beherbergte von 2002 bis 2017 das Schrobenhausener Stadtmuseum. Es gab Einblick in die über 1200-jährige Geschichte der Stadt und in die Geschichte des Umlandes.



Nur wenige Gehminuten vom Museumsviertel entfernt, befindet sich das Zeiselmairhaus (In der Lachen 1), eines der wenigen erhaltenen spätmittelalterlichen Handwerkerhäuser im nördlichen Oberbayern.

Die Auenlandschaft der Paar und das reizvolle, sanft geschwungene Hügelland des Schrobenhausener Landes laden zum Spaziergang, zum Wandern und Radfahren ein.

Wir finden hier saftige Wiesen und schattige Wälder, überall Spargelfelder und verträumte Winkel.

Im Sommer können wir mit etwas Glück Störche beobachten, im Herbst beeindruckt das leuchtende Spiel der Farben.



Radfahrer schätzen die ausgebauten Radwege und ruhigen, wenig befahrenen Nebenstraßen und Feldwege. Hier ist für jeden etwas dabei:

Flache Touren gibt es im Paartal, leicht wellige und hügelige Touren im Umland. Egal, für welche Sie sich entscheiden, Sie werden immer mit einer schönen Aussicht belohnt!

Einen guten Überblick über interessante Touren bietet die Homepage der Stadt unter <https://www.schrobenhausen.de/de/Kultur-Tourismus/Radeln>.

Die hier vorgestellten Wanderungen und Radtouren führen auch zu den interessanten kulturellen Schätzen des Schrobenhausener Landes.



SOB IS(S)T SPITZE!

... und immer einen Besuch wert!



Stadtwall

Europäisches Spargelmuseum

Mittelalterspielplatz

Pflegeschloss



www.schrobenhausen.de

Das Kinder-Quiz

Wann genau ist eigentlich Frühling?

- H) Juni, Juli, August
- O) März, April, Mai
- R) Dezember, Januar, Februar

Im Frühling werden die Uhren auf Sommerzeit umgestellt!

- S) Die Uhren werden eine Stunde vorgestellt
- K) Die Uhren bekommen neue Batterien
- A) Die Uhren werden mal wieder richtig gereinigt

Wie wird der Nachwuchs vom Wildschwein genannt?

- T) Frischlinge
- P) Erpel
- S) Stuten

Welche Art von Fest ist Ostern?

- T) Schulfest
- R) Sommerfest
- E) ein christliches Fest

Was wird an Ostern gefeiert?

- E) die Hochzeit von Jesus Christus
- S) die Geburt von Jesus Christus
- R) die Auferstehung von Jesus Christus

Was macht man eigentlich an Ostern?

- L) einen Tannenbaum aufstellen
- O) gemeinsam Spagetti essen
- R) Eier suchen

Welches ist kein typischer Brauch an Ostern?

- A) Adventskranz basteln
- T) Ostereier verstecken
- G) Ostereier bunt anmalen

Welches Tier bringt an Ostern die Eier?

- S) eine Elster
- D) ein Hase
- N) ein Storch

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

Dieses schickt Ihr bitte bis

05. Mai 2023 - (Alter nicht vergessen) - an:

**KOLIBRI Verlag • Breslauer Straße 4
82194 Gröbenzell**

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

**Viele schöne Preise warten auf Euch!
Viel Glück!**

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

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

DIE ERSTENTWICKLER
PHOTOGRAPHY • MEDIA DESIGN












PUCHERSTRASSE 3
82256 FÜRSTENFELDBRUCK
TEL. 08141 / 35 77 01 WWW.ERSTENTWICKLER.DE

Informieren

Schnuppern Ausprobieren



KREISMUSIKSCHULE
FÜRSTENFELDBRUCK

www.kms-ffb.de/kursangebot

Hier finden Sie eine Übersicht unserer geplanten Schnupperzeiten in Ihrer Kommune. In dieser Zeit finden Infoveranstaltungen statt und Sie können unsere **Lehrkräfte im Unterricht besuchen!** Natürlich müssen Sie sich nicht auf Ihren Wohnort beschränken. Das Schnupper- und Unterrichtsangebot aller Mitgliedskommunen steht Ihnen zur Verfügung.

Wenn Sie bei einem Instrument schnuppern möchten, kontaktieren Sie bitte unbedingt vorab die entsprechende Lehrkraft und vereinbaren Sie einen Termin!

Die Kontaktdaten der Lehrkräfte sowie eine komplette Übersicht unserer Kurszeiten finden Sie unter www.kms-ffb.de/kursangebot oder scannen Sie den QR-Code.

Alling:
Info: Veronika Rösch, 08141 889970
alling@kms-ffb.de
Schnupperwochen: 02.–19. Mai 2023

Eichenau:
Info: Rosi Klar, 0179 3210232
eichenau@kms-ffb.de
Schnupperwochen: 08.–19. Mai 2023

Fürstenfeldbruck:
Info: Susi Roh, 0176 17985418, ffb@kms-ffb.de
Schnupperwochen: 08.–19. Mai 2023

Germering:
Info: Angelika Bothmann, 089 89419-190
germering@kms-ffb.de
Schnupperwochen: 02.–19. Mai 2023



www.kms-ffb.de/kursangebot

Gröbenzell:

Info: Jonathan Weidner, 0178 1431816
groebenzell@kms-ffb.de
Schnupperwochen: 15.–26. Mai 2023

Maisach/Gernlinden:

Info: Susanne Raith, 0174 8109955, maisach@kms-ffb.de
Schnupperwochen: 08.–19. Mai 2023

Moorenweis:

Info: Katharina Mundorff, 0170 8086519
moorenweis@kms-ffb.de
Schnupperwochen: 08.–19. Mai 2023

Olching:

Info: Rosi Klar, 0179 3210232, olching@kms-ffb.de
Schnupperwochen: 08. Mai–19. Juni 2023

Puchheim:

Info: Ines Neuland, 08195 932896, puchheim@kms-ffb.de
Schnupperwochen: 08.–19. Mai 2023

Musikschule erleben!

Infoveranstaltungen für alle in Ihrer Nähe:

Germering: Tag der offenen Tür: Sa. 29. April 2023, 14:30–16 Uhr, Carl-Spitzweg-Gymnasium Germering.

Puchheim: Kinderkonzert mit Instrumentenvorstellung! 07. Mai 2023, 16 Uhr PUC-Puchheim (Kinder: Sitzkissen mitbringen).

Gröbenzell: Einweihung und Tag der offenen Tür MS Gröbenzell, Sa. 20. Mai 2023, 11 Uhr, Augsburg Str. 18.

Besuchen Sie auch den Veranstaltungskalender auf unserer Webseite!

Veranstaltungshinsweise

Regionale Produkte im Wittelsbacher Land fühlen.

Unsere Mitglieder stehen für hochwertige Produkte.

Entdecken Sie die Vielfalt und Frische!



www.wittelsbacherland-verein.de

Wittelsbacher Land.
So ist Bayern.



Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten und den Europäischen Landwirtschaftsfonds für die Entwicklung des ländlichen Raumes (ELER)

Schlemmermarkt

Regional schlemmen auf dem Aichacher Marktplatz am 30.04.2023.

Unter dem Motto „Schlemmermarkt - regional genießen“ präsentieren sich am 30.04.2023 zum verkaufsoffenen Sonntag eine Vielzahl landwirtschaftlicher Direktvermarkter aus dem Wittelsbacher Land und der Öko-Modellregion Paartal mit ihren Erzeugnissen. Verbinden Sie den Einkaufsbummel mit einer Runde über den Markt und entdecken Sie heimische Produkte zum Direktverzehr, zum Mitnehmen nach Hause oder als Geschenk.

Neben landwirtschaftlichen Erzeugnissen ist für das leibliche Wohl gesorgt.



© Erich Echter

Musikalische Begleitung und Mitmachaktionen für Kinder runden den Markt ab und bieten ein Erlebnis für die ganze Familie.

Schlemmer
MARKT

30.04.
11-18 Uhr
Stadtplatz
Aichach



Verkaufs-
offener Sonntag
13-17 Uhr



Das Sommer Tollwood Festival steht der vor der Tür

WO NEWCOMER AUF LEBENDE LEGENDEN TREFFEN

Das Line-Up der Musik-Arena: 30 Konzerte von nationalen und internationalen Stars stehen fest – **neu im Vorverkauf:** Provinz kommen am 18. Juni, SDP eröffnet Tollwood am 16. Juni



Ganz neu dabei: SDP, die nach ihrem großen Erfolg vom Tollwood Sommerfestival 2022 das Festival in diesem Sommer am 16. Juni eröffnen.

Zwei Tage später macht die Indie-Pop-Band Provinz die Musik-Arena zu ihrer Bühne. Der Vorverkauf startet am 1. März. Wer am 4. Juli die Tollwood Musik-Arena rockt, wird am 1. April bekannt gegeben.

Fest steht: Eine weltweit sehr erfolgreiche britische Alternative-Rock-Band wird am 20. Juni die Musik-Arena füllen. Der Name wird bald verraten.

In diesem Sommer ist das Line-Up des Tollwood Sommerfestivals besonders vielfältig: Von 16. Juni bis 16. Juli bringen nationale wie internationale Acts die Musik-Arena zum Tanzen und Beben.

Mit dabei sind Hochkaräter und herausragende Newcomer:

TikTok-Sensation Ayliva, die Italo-Schlager-Combo Roy Bianco & die Abbrunzati Boys und die Hip-Hop-Legenden Die Fantastischen Vier jeweils gleich mit zwei Shows, Tiger Tom Jones, Blues-Rockerin Beth Hart und viele mehr.



Koncertkarten gibt's unter der Tollwood-Tickethotline 089 383850 0 (versandkostenfrei) oder über die offiziellen **Ticketpartner München Ticket und Eventim**, Infos zu den Konzerten unter www.tollwood.de.

Museum Fürstenfeldbruck



Pumuckl und mehr - Ellis Kaut zum 102. noch bis zum 4. Juni 2023

Der Pumuckl erfreut seit 60 Jahren Kinder und Erwachsene gleichermaßen. In Meister Eders Werkstatt treibt er seine frechen Späße, lässt allerhand Dinge verschwinden und gibt als stolzer Nachfahre der Klau- bauertermänner flotte Sprüche von sich.



aus: Spuk in der Werkstatt, 1982
© Ellis Kaut, Barbara von Johnson, Infafilm GmbH Manfred Korytowski, BR

Die Ausstellung erzählt interessante Geschichten über den Pumuckl und die kreativen Köpfe dahinter. Unvergesslich sind die Hörspiele mit Gustl Bayrhammer und Hans Clarin im Bayerischen Rundfunk.

Barbara von Johnson entwarf die ersten Illustrationen, später gestaltete Brian Bagnall den Kobold. Zahlreiche Bücher, Hörspiele und aufwändig animierte Filme zeugen davon, dass der liebenswerte Kobold längst Kultstatus erreicht hat und nie altert! 2022 verfilmte der Regisseur Marcus H. Rosenmüller den Klassiker neu.



aus: Das Spanferkelessen, 1983
© Ellis Kaut, Barbara von Johnson, Infafilm GmbH Manfred Korytowski, BR



»PUMUCKL UND MEHR«

ELLIS KAUT ZUM 102.



© Ellis Kaut, Barbara von Johnson, Infafilm GmbH Manfred Korytowski, BR

18. NOV. 2022 – 4. JUNI 2023

www.museumffb.de



Ellis Kaut an der Münchner Akademie, um 1942
© Privat



Ellis Kaut (1920-2015), die geistige Mutter von Pumuckl, war nicht nur eine geniale und humorvolle Geschichtenerzählerin, sie zeichnete sich auch durch eine ungemein künstlerische Vielseitigkeit aus.

Nach einer Schauspielausbildung studierte sie in München Bildhauerei und begeisterte sich ihr Leben lang für die Fotografie.

Im Alter von 94 Jahren starb Ellis Kaut in Fürstenfeldbruck.

Sie hinterließ ein umfangreiches künstlerisches Werk.

Museum Fürstenfeldbruck im Kloster Fürstenfeld

Fürstenfeld 6
82256 Fürstenfeldbruck
Infotelefon 08141-611313

Mail:

museum@fuerstenfeldbruck.de

web: www.museumffb.de

Di - Sa 13-17 h,

So u. Fei 11-17 h,

Gruppen nach Vereinbarung

Vom Trauma zum Glücksleben Lösung Heilung Wandel

Was ist ein Trauma? Ein Trauma ist eine tiefe seelische Verletzung. Es ist eine Katastrophe für die Seele. Der Mensch schaltet um auf einen Überlebenskampfmodus. Er empfindet Todesangst und Angst um sein Leben. Ein Trauma ist eine Situation, die nicht bewältigbar und händelbar für den Betroffenen ist. In dieser überwältigenden Situation spielen Gefühle wie Ohnmacht, Hilflosigkeit, Machtlosigkeit und Ausgeliefertsein eine Rolle. Besonders bei Missbrauch und Vergewaltigung kommt es zu Schuldgefühlen. Da dieses Erlebnis nicht aushaltbar ist, kommt es zu Verdrängungen des Erlebten. Das ist ein Schutzmechanismus der Seele. Der oder die Traumatisierte geraten in eine Schockstarre, verlieren die Verbindung zu sich selbst und erleben diesen Moment so als wenn sie auf eine Leinwand schauen, nicht mehr beteiligt sind an der Situation. Erinnerungslücken, aber auch kurzzeitige Fetzen von Erinnerungen schießen ins Bewusstsein.



Alpträume, Wahrnehmungsstörungen, extreme Übererregbarkeit, Schreckhaftigkeit, Schlafstörungen und Gefühllosigkeit sind die Folge. Monate und Jahre später kommt es als Folge des Traumas zu Beziehungsschwierigkeiten oder auch Beziehungsunfähigkeit, was zur sozialen Isolation führen kann. Konflikte können nicht bewältigt werden. Energielosigkeit, Depression und Angststörungen können die Folge sein. Es kommt zu massiven Selbstwerteinbrüchen, Selbsthass und Misstrauen zu anderen Menschen. Die Vergangenheit holt denjenigen immer wieder ein oder es werden regelrechte Verhaltensmuster und wiederkehrende Situationen erlebt, die ans Trauma erinnern und triggern. Das Leben macht keinen Spaß mehr. Ein Trauma kann, wenn es nicht erkannt und verarbeitet wird, das Leben zerstören.

Was braucht ein traumatisierter Mensch?

Er sehnt sich nach Schutz und Sicherheit, da dieses Empfinden komplett verloren geht bei Traumatisierungen. Kinder z.B. haben dann das Bedürfnis eine Bude zu bauen, wo sie sich zurückziehen können. Achten Sie den Rückzugsraum eines Traumatisierten, dieser ist Teil des Heilungsprozesses. Alles ist wandelbar, auch ein Trauma. Zur Traumalösung gehört das behutsame Integrieren der unterdrückten Gefühle, der Stressabbau und das Lösen des Energiestaus im Nervensystem, da wo das Trauma abgespeichert ist. Indem ein Traumatherapeut einem Traumatisierten einen geschützten Raum zur Verarbeitung schafft und den Weg zum Vertrauensaufbau ebnet, wird es möglich, sich mit dem Erlebten auseinanderzusetzen.

Jeder Mensch hat ein glückliches Leben verdient.

Buchen Sie ein kostenloses Erstgespräch von 30 min:

Kerstin Meier • Traumaexpertin
Hauptstr. 33 • 82140 Olching
www.kerstin-meier.com
<https://kerstin-meier.coachannel.com/trauma-schatz-onlinekurs-2>

Mein Haushalt

Dinge, die wir häufiger reinigen sollten

Kaffeemaschine

In einer Studie konnten Bakterien und Schimmelpilze sogar im Kaffee nachgewiesen werden. Daher gilt: Wird die Maschine täglich genutzt, sollten auch alle herausnehmbaren Teile täglich ausgespült werden (einmal wöchentlich mit Spülmittel).



Badetücher

Nach der dritten Nutzung ist es Zeit für die Wäsche. Um Bakterienwachstum generell zu hemmen, immer ungefaltet aufhängen.

Handtasche

Alte Taschentücher, Krümel, Kleingeld: Das Innenleben vieler Handtaschen gleicht einem wahren Schlaraffenland für Keime. Um sie im Zaum zu halten, das Innenfutter der Tasche monatlich auf links drehen und im Waschbecken heiß auswaschen.

Sofakissen

Sofakissen und -Decken werden beim Waschen meist vergessen – obwohl man sich täglich an sie kuschelt. Experten raten etwa alle sechs Wochen zur Reinigung. Entweder in der Maschine oder mittels Polsterreiniger.



Schlafanzug

Im Schnitt waschen die Deutschen ihn nur alle 14 Tage. Das ist deutlich zu wenig. Mediziner empfehlen, Pyjama oder Nachhemd alle drei Tage zu wechseln. Wer stark schwitzt auch öfter.

Lichtschalter

Wir berühren ihn jeden Tag zigmal. Dadurch entstehen mit der Zeit nicht nur dunkle Flecken auf der Fläche. Auch Keime können sich so verbreiten. Mindestens einmal pro Monat, zum Beispiel mit Allzweckreiniger abwischen, dann abtrocknen. Bei Infekten in der Familie alle paar Tage reinigen.

Kopfhörer

Schmutz schadet ihrer Leistung und kann Entzündungen in den Ohren fördern. Je nach Kopfhörer-Modell helfen ein trockenes Baumwolltuch, Wattestäbchen oder kalte Föhnluft bei der Reinigung.

Frühjahrsputz im Badezimmer

Dufte Wirkung

Für frischen Duft im Bad einfach auf eine Papprolle des Toilettenpapiers von innen einige Tropfen ätherisches Öl geben. Rolle aufhängen. Der Duft bleibt tagelang.

Glanz-Bringer

Soll das Edelstahl-Spülbecken wieder glänzen, lassen Sie einen Esslöffel Mehl in die Spüle rieseln und polieren das Becken mit einem weichen Tuch.

Alternative: Spüle und Armaturen mit einer Kartoffelschale abreiben und mit einem Tuch nachpolieren. Die Stärke nimmt den Schmutz auf und bringt die Spüle zum Glänzen.

Freier Abfluss

Ist der Abfluss richtig verstopft, hilft meist auch ein starker Abflussreiniger aus der Drogerie nicht mehr und der Klempner muss ran.

Tipp: Einmal in der Woche ein Päckchen Backpulver oder einen Esslöffel Soda in den Ausguss streuen, etwas Wasser daraufgießen und einwirken lassen.

So lösen sich leichte bis mittelschwere Ablagerungen im Siphon. Und Verstopfungen sowie unangenehme Gerüche haben keine Chance.

Ausflugtipps

Finde Deinen Frühlingsgenuss

Urwald-Feeling an der Donau

Die Route verläuft auf sechzig Kilometern von Günzburg nach Schwenningen und lässt sich gut in fünf Halbtages-Etappen einteilen. Schilfreiche Gewässer und Wasserlandschaften sorgen für Freiheit pur. Groß ist die Vielfalt an Pflanzen und Tieren mit Frauenschuh, Märzenbecher, Biber und Eisvogel. Ein Flussabenteuer der besonderen Art. Alle Etappenorte sind auch mit der Bahn zu erreichen.

Locker am Lech entlang

Los geht es in Landsbergs historischer Altstadt – und dann immer am Lech entlang in Richtung Füssen: Die erste Etappe (20 km) des in fünf Tagen zu gehenden „LechErlebnis-Weg“ führt direkt in den romantischen Pfaffenwinkel mit seinen Klöstern und Barockkirchen. Tagesziel ist Epfach, das in einer Lechschleife liegt und dessen römische Vergangenheit mit eigenem Museum zu besichtigen ist.

Mit dem Kanu auf der Iller

Offene Flusslandschaften, waldige Hügel und Kiesbänke. Auf der Kanutour von Oberstdorf nach Kempten zeigt sich die Iller sehr zugänglich.

Durch die wilde Partnachklamm

Mit hohen Felswänden und Wasserfällen, mit Rauschen und Glitzern ist die 700 Meter lange Partnachklamm ein echtes Naturschauspiel durch das ein gesicherter Weg führt.

Flüssehüpfen

Wörnitz, Zusam oder Iller, Paar, Mindel oder Günz – wegen der vielen Flüsse, die Radfahrer bei ihrer Tour durch Bayerisch-Schwaben überqueren, wird das Biken durch die Flussreviere auch „Flüssehüpfen“ genannt. Über 700 Gewässer gibt es in dem Gebiet zwischen Neu-Ulm und Donauwörth, dem Schwäbischen Donautal – und jede Menge Radrouten, um sie zu erkunden.

Die zentrale (Fluss-)Achse ist aber die Donau. Der Donauradweg führt zwischen Neu-Ulm und Marxheim durch Bayerisch-Schwaben, vorbei an naturbelassenen Auwäldern sowie durch historische Städtchen.

www.bayerisch-schwaben.de/rad

Wasserstadt Passau

Drei Flüsse, die die Stadt liebevoll umarmen: Donau, Inn und Ilz fließen in Passau zusammen. Die unvergleichliche Atmosphäre erlebt man am besten auf einem Schiff. Bei einer klassischen Stadtrundfahrt auf der Donau hat man einen besonders stimmungsvollen Blick auf die Altstadt.

www.passau.de

Die nächste Ausgabe Ihres
Kolibri-Magazins
erscheint am **23. Mai 2023**

Besuchen Sie die Museen in Aichach!



Stadtmuseum Aichach



Stadtmuseum
Schulstraße 2

Wittelsbacher Museum
Stadtplatz 2

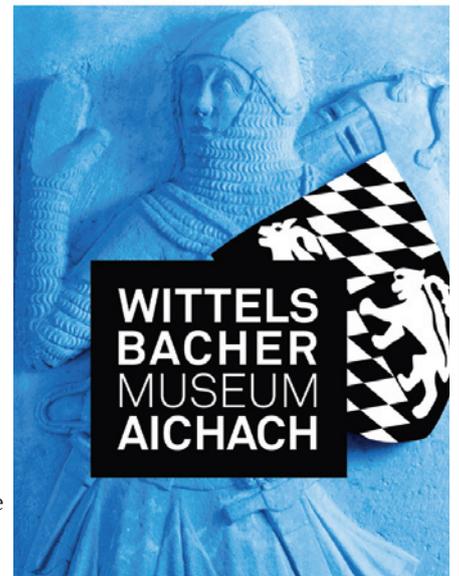
86551 Aichach

Öffnungszeiten:
Di - So/Feiertag
14 - 17 Uhr

Eintritt frei

Telefon: 08251/827472
Mail: stadtmuseum@aichach.de

www.aichach.de



Aichachs Schätze entdecken

Die Aichacher Löwen, ein Heimatschatz aus der Zeit der napoleonischen Kriege und das „Boarische G´wand“ – das Stadtmuseum beleuchtet auf über 1.000 m² die Geschichte der Stadt Aichach seit ihren Anfängen im 12. Jahrhundert.

Im Wittelsbacher Museum gehen Jung und Alt auf eine spannende Entdeckungstour von der Steinzeit bis ins Spätmittelalter. Zahlreiche Mitmachstationen und Modelle vermitteln anschaulich Wissen zur Archäologie und der Geschichte des Aichacher Raumes.

In beiden Museum gibt es monatlich kostenlose Führungen!

Auch für Kinder ist etwas geboten! Das Stadtmuseum kann mit einer Rätselralley auf eigene Faust erkundet werden. Regelmäßig finden Workshops für Kinder statt: für den Muttertag werden Herzen hergestellt. Im Mai dürfen die Kinder im sogenannten Grubet selber ein Werkstück aus Zinn gießen.

Nähere Infos zu den Führungen und den Workshops unter www.stadtmuseum-aichach.de.



Gedanken zum Schluss

Wenn ich einmal eine alte Frau bin,
werde ich Purpur tragen,
Zusammen mit einem roten Hut,
der nicht dazu passt und mir nicht gut steht.
Und ich werde meine Rente ausgeben
für Cognac und Sommerhandschuhe
Und Sandalen aus Satin.
Und ich werde sagen:
„Für Butter haben wir kein Geld.“

Ich werde mich auf den Bürgersteig setzen,
wenn ich müde bin,
Und Gratisproben in den Geschäften
verschlingen und Alarmglocken läuten
Und meinen Stock gegen die Zäune
der öffentlichen Anlagen klappern lassen
Und Schluss machen mit der
Angepasstheit meiner Jugend.
Ich werde in meinen Hausschuhen
in den Regen rausgehen
Und Blumen pflücken,
die in anderer Leute Gärten wachsen,
Und lernen zu spucken.

Man kann dann die schrecklichsten
Blusen tragen und richtig dick werden
Und drei Pfund Würstchen auf
einmal aufessen, Oder eine Woche
lang sich von Brot und sauren
Gurken ernähren, Und Bleistifte und
Kulis und Bierdeckel und anderen
Kleinkram horten.

Aber jetzt müssen wir vernünftige
Kleider haben, die uns trocken halten,
Und unsere Miete zahlen und keine
Schimpfwörter auf der Straße benutzen
Und gute Vorbilder für die Kinder sein.
Wir müssen Freunde zum Essen einladen
und die Tageszeitung lesen.

Aber sollte ich vielleicht nicht jetzt
schon ein bisschen üben?
Damit die Leute, die mich kennen,
nicht zu schockiert und überrascht sind
Wenn ich plötzlich alt bin und anfangs,
Purpur zu tragen.

(Jenny Joseph – 1961 –
Übersetzung: Claudia Schumann)

Junge Mode + Damen 2. Hand

Trendige Damen- Sport und Freizeitbekleidung
von Größe 34 bis ?
Nur Frühjahrs- und Sommerbekleidung...
sowie guterhaltene Schuh, Umstamdsmode u. Accessoires

Wann: Samstag: **15. April 23**
Wo: **Gemeindesaal der Erlöserkirche, FFB**

Annahme:	Freitag:	14. April 2023	15°° - 17 Uhr
Verkauf:	Samstag:	15. April 2023	10°° - 13 Uhr
Abholung:	Samstag:	15. April 2023	16°° - 16.30 Uhr

Listenverkauf: Am Donnerstag den 06.04.23 von 8.00 - 8.30 Uhr
und 18.00-18.30 Uhr weiterhin im Vorräum
der Gnadenkirche FFB, Am Sulzbogen 18

Info 08141/23081 oder
www.myheimat.de/fuerstenfeldbruck; Der Erlös wird an krebskranke Kinder u. wohltätige Organisationen gespendet

Beliebtes Bildungsangebot für Freizeitgärtner startet neu

Wie plane ich meinen Garten richtig? Was sind die botanischen Grundlagen? Was muss ich beim Bodenschutz in meinem Hausgarten beachten?

Diese und andere wichtige Fragen rund um den Garten beantwortet die Bildungsreihe, die die Kreisfachberatung für Gartenkultur und Landespflege in Kooperation mit dem Kreisverband für Gartenbau und Landespflege Aichach-Friedberg anbietet.

15.04.2023, 10.00 Uhr - 15.00 Uhr (mit Mittagspause)
• Mein Dorf, meine Heimat – mit offenen Augen durch die Landschaft
• Bodenschutz im Hausgarten
06.05.2023, 10.00 Uhr - 15.00 Uhr (mit Mittagspause)
• Botanik
• Grundlagen der Gartengestaltung – Teil 1 vom Bestandsplan zum Entwurfsplan

Veranstaltungsort:
Gasthof Harthäuser Hof,
Ringstraße 9 • 86316 Friedberg,
Paar-Harthausen



IMPRESSUM
Herausgeber & Verlag:
KOLIBRI Verlag -
Inhaber: Petra Schübler,
Breslauer Straße 4,
82194 Gröbenzell
Redaktion: verantwortlich für
Inhalt und Anzeigen:
Petra Schübler •
Tel.: 08142 / 580798 -
Mail: kolibri-verlag@arcor.de
Satz • Gestaltung • Layout •
Fotos: Kolibri Verlag &
ARTVISUAL INTELLIGENCE
© Copyright 2023 -
für vom Verlag gestaltete
Anzeigen



Unsere Vielfalt,

DEIN ERLEBNIS!



EXUS SPORTEERLEBNISWELT & 3D NEONGOLF **GERSTHOFEN**

Röntgenstraße 2 | 86368 Gersthofen

3D NEONGOLF **GRÖBENZELL**

Olchingerstraße 84-86 | 82194 Gröbenzell

3D NEONGOLF & 3D PIT-PAT **NEUFAHRN**

Bajuwarenstraße 5 | 85375 Neufahrn

www.exus.de



EUROPAS PHEV NR. 1*



FORD KUGA COOL & CONNECT

Ford SYNC 3 Light mit APPLink und 8"-Touchscreen, Außenspiegel in Wagenfarbe lackiert, Park-Pilot-System vorn und hinten, Pre-Collision-Assist, Klimaanlage mit automatischer Temperaturkontrolle für Fahrer- und Beifahrerseite getrennt regelbar

Anschaffungspreis (inkl. Überführungskosten)	33.219,38 €
Leasing-Sonderzahlung	4.000,- €
Nettodarlehensbetrag	0,- €
Laufzeit	48 Monate
Gesamtleistung	40.000 km
Sollzinssatz p. a. (fest)	4,99 %
Effektiver Jahreszins	5,11 %
Voraussichtlicher Gesamtbetrag ³	16.432,- €
Finanzleasingrate	259,- €

48 monatliche Leasingraten von

€ 259,-^{1,2}

Verbrauchswerte nach WLTP**: Kuga PHEV: Kraftstoffverbrauch (kombiniert): 1,3 l/100 km; Stromverbrauch (kombiniert): 15,9 kWh/100 km; CO₂-Emissionen (kombiniert): 29,6 g/km; elektrische Reichweite (bei voller Batterie): bis zu 65 km***

AUTOHAUS
RAUSCHER GmbH

... immer wenn es darauf ankommt

82140 Olching · Gutenberg-Str.1 · Tel.: 08142/3060
85221 Dachau · Siemensstr. 13 · Tel.: 08131/318880
www.auto-rauscher.de

*Quelle: IHS (Kraftfahrt-Bundesamt). Beispielfoto eines Fahrzeuges der Baureihe. Die Ausstattungsmerkmale des abgebildeten Fahrzeuges sind nicht Bestandteil des Angebotes. Die tatsächliche Reichweite kann aufgrund unterschiedlicher Faktoren (z.B. Wetterbedingungen, Fahrverhalten, Streckenprofil, Fahrzeugzustand, Alter und Zustand der Lithium-Ionen-Batterie) variieren. ¹Ein km-Leasing-Angebot für Privatkunden der Ford Bank GmbH, Henry-Ford-Str. 1, 50735 Köln. Gilt für einen Ford Kuga Cool & Connect 2,5-l-Duratec (PHEV) 165 kW (225 PS), Stufenloses Automatikgetriebe (CVT), Start-Stopp-System, Euro 6d-ISC-FCM. ²Summe aus Leasing-Sonderzahlung und mtl. Leasingraten.