

18. März 2025 bis 20. Mai 2025

27. Jahrgang

KOSTENLOS



Mein Freizeit Magazin

*Beauty
Gesundheit
Kulinarisches
Rätselhaftes
Mode*

Jetzt neu:
„Chinesische
Schriftzeichen spielerisch
entdecken“ aus dem
Hefei Huang Verlag
in Gröbenzell





KLOSTER
Andechs
SEIT 1455

Weizenbock

kräftig, spritzig, fruchtig



auch im
Andechser
Bräustüberl



Petra Schüßler

Petra Schüßler
- Chefredakteurin und
Verlagsinhaberin -

Märzspaziergang

**Agathe, komm, die Weidenkätzchen blühen,
Und von dem Waldrand winkt der Kellerhals.
Auch findet sich, wenn wir uns recht bemühen,
Ein Exemplar Galanthus allenfalls.**

**Auf dieser Wiese, zwischen alten Fladen,
Gedeiht der ganze bunte Frühlingsflor.
Der Krokus schmiegt sich fromm an deine Waden,
Desgleichen Primula elatior.**

**Ein innrer Trieb und Wonnedrang, zu schwärmen,
Wird nur durch die Erwägung fortgescheucht:
Wenn auch die lieben Sonnenstrahlen wärmen,
Der Untergrund ist leider noch zu feucht.
(Dr. Owlglass)**

Schön, dass Sie wieder bei uns sind!

Lassen Sie uns zusammen gespannt, neugierig und mutig nach vorne
blicken in ein positives Jahr, an das Sie sich später gerne
zurückerrinnern.

Schöne Tage wünscht Ihnen
Petra Schüßler und Team

HINTER DEN KULISSEN

*Sei der erste Mensch,
der dir am Morgen im Spiegel
ein Lächeln schenkt.*



Das Kolibri-Quiz

In welcher Reihenfolge erblühen diese Frühblüher normalerweise?

- G) Krokus, Schneeglöckchen, Narzisse, Hyazinthe, Tulpe
- K) Schneeglöckchen, Krokus, Hyazinthe, Narzisse, Tulpe
- H) Schneeglöckchen, Hyazinthe, Narzisse, Tulpe, Krokus,

Welche Farbe haben die inneren Blütenblätter des Schneeglöckchens?

- I) Rosa mit einem grüngelben Rand
- O) Weiß mit einem grüngelben Rand
- T) Gelb mit einem grünweißen Rand



Die Staubblätter des Krokus haben immer immer eine Färbung?

- C) Gelbe Färbung
- N) Weiße Färbung
- L) Grüne Färbung

Die Hyazinthen weisen prächtige Blütenkerzen auf und strömen

- K) keinen Duft aus
- F) schwachen Duft aus
- H) starken Duft aus

An der Blütenkerze der Hyazinthen sitzen.....

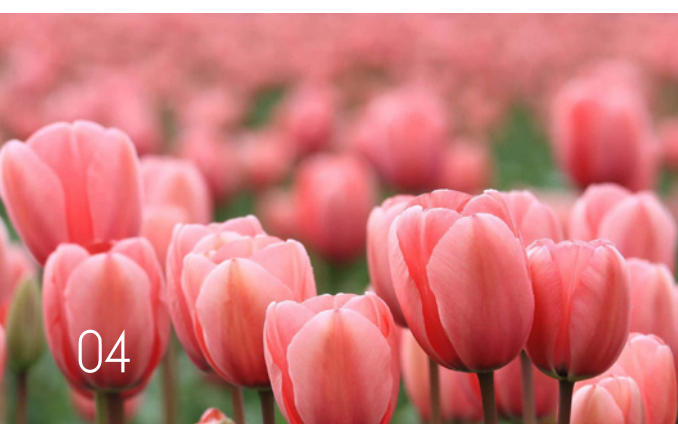
- V) die Blüten in Dolden
- L) sternförmige Blüten
- N) kolbenförmige Blüten

Nach der Farbe ihrer Blütenblätter unterscheidet man.....

- Ü) Weiße und Rote Narzissen
- Ä) Rosafarbene und Gelbe Narzissen
- Ö) Weiße und Gelbe Narzissen

Die Tulpe ist ein....., das mit seiner Zwiebel überwintert?

- T) Doldengewächs
- W) Primelgewächs
- F) Liliengewächs



Aus dem reifen Samen und den..... der Tulpe können im nächsten Frühling wieder neue blühende Tulpen entstehen.

- S) Schwesterzwiebeln
- B) Frühlingszwiebeln
- F) Tochterzwiebeln

Die Forsythie ist ein..... Zierstrauch und stammt aus Asien.

- O) Rosablühender Zierstrauch
- L) Rotblühender Zierstrauch
- E) Gelbblühender Zierstrauch

Das Scharbockskraut gehört zu den und hat seine Blütezeit von März bis Mai.

- T) Rosengewächsen
- L) Hahnenfußgewächsen
- M) Korbblütengewächsen



Die Lösung der Weihnachtsausgabe: MANDARINEN

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

Dieses schicken Sie bitte bis 02. Mai 2025 an:
KOLIBRI Verlag
Breslauer Straße 4
82194 Gröbenzell

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

Viel Glück

Wissenswertes Ostern und fröhliche Traditionen

Als höchstes christliches Fest wird an Ostern der Auferstehung Jesu Christi gedacht – und natürlich das Ende der Fastenzeit gefeiert. Was hat da eigentlich ein Hase und die Eier damit zu tun? Natürlich sind beides Fruchtbarkeitssymbole.

Aber eigentlich ist doch viel wichtiger, dass wir mit unseren Lieben gemeinsam diese Tradition begehen. Sie geben uns Halt und bringen in aufregenden Zeiten eine wohltuende Ordnung. Also schmücken Sie ihr Zuhause, bemalen mit den Kindern die Eier und schlemmen nach Herzenslust mit der ganzen Familie.

Was Sie über Eier wissen sollten:

Eier sollten nicht gewaschen werden, um die natürliche Schutzschicht aus Tausenden von Eiweißfasern nicht zu zerstören, die die Schale verschließt und das Innere vor Bakterien schützt. Eier bei konstanter Temperatur lagern: Einmal in den Kühlschrank gelegt, sollten sie dort bleiben.

Für Rühreier gilt: Nur bei geringer bis maximal mittlerer Hitze garen. Ab ca. 83 Grad verändert sich die Eiweißstruktur im Ei. Geschieht dies zu schnell, verklumpen sie, das Eiweiß wird gummiartig und schwer verdaulich.

Bei hartgekochten Eiern bildet sich zwischen Eigelb und Eiweiß ein grünlich-grauer Ring?

Kein Problem, das Ei kann bedenkenlos gegessen werden. Es handelt sich um eine chemische Reaktion, die bei langem Kochen entsteht.

Tipp für hartgekochte Eier ohne grünen Ring: Die Eier in den Topf geben und vollständig mit kaltem Wasser überdecken, aufkochen. Sobald das Wasser kocht, Topf von der Herdplatte nehmen und die Eier 9 bis 12 Minuten bei geschlossenem Deckel im heißen Wasser ziehen lassen. Anschließend kalt abschrecken.

Natürlich färben

Vor dem Färben werden die rohen Eier mit etwas Haushaltsessig eingerieben – dadurch nehmen sie die Farbe besser auf. Für jeden der vorgeschlagenen Farbtöne nimmt man 1 Liter Flüssigkeit und lässt die Eier darin 10 Minuten hart kochen. Ein sanftes Rauchblau ergibt sich durch die Beigabe von Holunder- oder Heidelbeersaft. Grün erzielt man mit 500 g fein gehacktem Spinat auf 1 Liter Wasser. Karottensaft ergibt schönes Orange-Gelb. Rote-Bete- und Rotkohlblättersaft erzeugen natürliche Rottöne.

Fröhliche Ostern!

Ballonmuseum Gersthofen

Hoch über den Wolken schweben und die Erde von oben betrachten... Wer träumt nicht davon!
Im Ballonmuseum erfahren die Besucher, wie mit der Ballonfahrt dieser Menschheits Traum Wirklichkeit wurde.



Für die ganze Familie ist die in Europa einzigartige Dauerausstellung des Ballonmuseums mit ihren Originalen, begehbaren Modellen, Video- und Hörstationen und dem Hingucker des originalgroßen Ballons des Freiherrn von Lütgendorf immer wieder einen Besuch wert.

Beim Gang durch die Geschichte der Ballonfahrt lernt der Besucher Luftfahrttechnik kennen, er begegnet wagemutigen Piloten und erfährt von spektakulären Rekorden, aber auch Pannen und Katastrophen. Zum reichhaltigen Angebot des Museums zählen Führungen für Erwachsene und Kinder sowie Audioguides und vieles mehr.

Buchungshotline: 0821 2491-506

Aktuelle Informationen zu Sonderausstellungen und weiteren Angeboten des Ballonmuseums finden sich unter www.ballonmuseum-gersthofen.de.

BALLONMUSEUM GERSTHOFEN

Bahnhofstraße 12
DE 86368 Gersthofen
Tel: 0821 2491-506

www.ballonmuseum-gersthofen.de
ballonmuseum@gersthofen.de

WORKSHOP FÜR KINDER: Mini-Birds

Mini-Birds: Bauen, Verstehen, Fliegen

Ein Workshop für Kinder mit erfahrenen Modellflugzeugbauern aus dem Luftsport-Verband Bayern e. V.

Hier wird ein einfacher Wurfgleiter in Vogeloptik gebaut. Dafür werden einzelne Bauteile zunächst eingefärbt und anschließend zusammengesteckt. Ein wenig Knete noch an die Rumpfnase geklebt, ist der Gleiter bereit für seinen ersten Flug. Bei diesem Modell wird Plastilin verwendet, um den optimalen Gleitschwerpunkt zu erreichen. Begleitet wird der Workshop mit einer kurzen Führung durch das Museum und Experimenten an den Windkanälen im Fluglabor, bei denen man lernt, warum ein Flieger überhaupt fliegen kann.

Termin: Samstag, 19.04.2025

Uhrzeit: 14:00-16:00 Uhr

Alter: ab 7 Jahren

Teilnahmegebühr: 10 EUR pro Kind

Um Anmeldung wird gebeten unter:

ballonmuseum@gersthofen.de.



Ballonmuseum Gersthofen

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

Modellflugzeuge aus Balsaholz bauen, verstehen, fliegen

Ein Workshop für Kinder mit erfahrenen Modellflugzeugbauern aus dem Luftsport-Verband Bayern e. V.

Die Kinder fertigen aus leichtem Balsaholz kleine Modellflugzeuge, die sie individuell anmalen können. Anschließend dürfen sie ihre Flugfähigkeit ausprobieren. Dabei lernen sie verschiedene Techniken kennen, wie die kleinen Flieger noch besser durch die Luft gleiten und warum dafür manchmal eine winzig kleine Menge Knetmasse entscheidend ist. Begleitet wird der Workshop mit einer kurzen Führung durch das Museum und Experimenten an den Windkanälen im museumseigenen Labor.

Termin: Samstag, 26.04.2025 • **Uhrzeit:** 14:00-16:00 Uhr

Alter: ab 7 Jahren • **Teilnahmegebühr:** 10 EUR pro Kind

Um Anmeldung wird gebeten unter: ballonmuseum@gersthofen.de.



Modetrends von LeComte & Rabe

Mode – Trends die im Frühjahr 2025 Laune machen

Farben

Looks in knalligem Gelb passen jetzt besonders gut zu cognacfarbenen Accessoires und Schuhen. Richtig edel wirkt Gelb in Kombination mit zartem Pastellrosa.

Nicht zu übersehen – leuchtendes Orange und Blau ergänzen sich als Komplementärfarben perfekt. Für etwas Ruhe sorgen Braun, Beige und Bordeaux.

Streifen

Das klassische Breton-Shirt bekommt Verstärkung in Form von Kleidern, Ensembles und Einteilern. Zum Feiern bieten sich gestreifte Kleider in Maxilänge mit ausgefranstem Saum an. Dazu passen derbe Sneakers oder derbe Fischersandalen. Poloshirts, klare Farben und elegante Details wie Goldknöpfe machen diesen Trend zum sicheren Style-Hafen.



Brillen

Durch die rosarote Brille sieht alles gleich viel besser aus. Die weichen Pudertöne schmeicheln dem Gesicht. Im Sommer geht der Trend weg von kantigen zu ovalen Modellen. Probieren Sie dazu Looks in Olivtönen oder stimmen Sie das Outfit auf die Farbe der Gläser ab.

Rot

Für den totalen Look braucht man Mut. Vielleicht tasten Sie sich mit Accessoires erstmal an die Signalfarbe heran. Oder setzen auf Kombinationen mit zartem Pastell- und Metallic-Tönen.

Röcke

Ob bunt, gerüscht, bestickt oder asymmetrisch geschnitten. Sehr schön zu Mules. Weiblich und stylish zugleich.

Taschen

Wildleder, gerne farbig oder in Naturtönen. Lässig dazu: Jeans oder luftige Millefleurs-Kleider.

Kleider

Mit Rüschen und floralen Mustern! Neben geblühten Klassikern gibt es auch extravagante Modelle. Passt morgens bis abends, zu Sandalen oder Sneakern und braucht weder Accessoires noch Schmuck. Filigrane Ketten runden den Look ab.

Hosenanzüge

Die 80er haben sich wieder gemeldet! Breite Schultern, überlange Hosen. Ein dezent femininer Touch, teilweise kombiniert mit transparenten Stoffen.

Mäntel

Wie wäre es mit einem Modell aus Lack? Oder einem knallroten!

Wer die Knöpfe offen lässt, kann allerdings zusätzliche Style-Punkte mit Layering-Looks sammeln.



Denim

Patchwork, Cut-outs oder lieber Nieten? Jeansstoffe können so einiges – von hell bis dunkel und eng bis weit lässt sich alles super kombinieren.



Ladylike

Etuikleider, Kostüme oder Bleistiftröcke – die eleganten Silhouetten der Sixties sind zurück. Accessoires und Retro-Flair unterstützen den femininen-Look.

Butterfarben

Zarte Gelbtöne. Ton in Ton getragen ergeben sie einen neuen, soften und frischen Look. Da freut man sich auf den Frühling.



Blumen

Verspielte Details, wie Schleifen und Rüschen bringen einen Hauch Romantik ins Spiel.

Cool Black

Schwarzes eignet sich sehr gut für Stilbrüche – zum femininen Kleid passt so auch mal eine sportliche Jacke oder derbe Boots. Gegensätze schaffen Spannung.

Outdoor Mode

Funktionale Outdoor-Mode trifft auf Strass und Pailletten. Ein spannender Stilbruch, der reichlich Glanz in den Alltag bringt.

Gewürzmix

Eine gute Mischung und schön anzusehen: Rosa, Pfeffer, Chili, Zimt und Safangelb.

Mocha Mousse

Ist die Pantone-Farbe des Jahres und steht für den Wunsch nach Behaglichkeit. Uni oder in Kombi zu kräftigen Tönen sieht es sehr gut aus.



FOTOBOX

„DIE ERSTENTWICKLER“ FOTOSTUDIO
PUCHERSTRASSE 3 82256 FÜRSTENFELDBRUCK

KONTAKT@ERSTENTWICKLER.DE
TELEFON: 08141 / 35 77 01

HOCHZEIT

GEBURTSTAG

ABSCHLUSS

FIRMENFEIER

FAMILIENFEST

UVM.

TOUCH DISPLAY

BEAUTY DISH

DSLR-KAMERA

ab 280€

TRANSPORT, SOWIE AUF- UND ABBAU IM UMKREIS VON 20KM
INKL. BELEUCHTUNG, STATIV, HINTERGRUND UND VIELE ACCESSOIRES
ALLE BILDER DIGITAL NACH RÜCKGABE VIA ONLINE-GALERIE
AUCH SELBSTABHOLUNG MÖGLICH

WAHLWEISE MIT DRUCKSTATION (300 BLATT PAPIER 10 X 15 CM)
HOCHWERTIGER THERMOSUBLIMATIONSDRUCKER OHNE LÄSTIGEN PAPIERWECHSEL

WWW.ERSTENTWICKLER.DE

Weiß

Davon gibt es zahlreiche Nuancen. Mit einem guten Mix verschiedener Stoffe wird die Kombination belebt.

Boho

Erdige Töne machen den Look edel.

Sehr schön dazu: Accessoires mit Westernelementen.

Styling-Tipps

Weite bündigen

Ein Gürtel gibt dem Balzer Form, lässt den Oberkörper figurbetont und die Beine länger erscheinen. Und schon wirken wir größer...

Stretch-Duo

Bei knie- und wadenlangen Kleidern zu schmalen Stiefeln greifen: Halbhohe geschoppte Boots stauen die Figur.

Streifen strecken

Sie lassen den Oberkörper länger erscheinen.

Tipp: die Bluse vorne einseitig in den Bund stecken.

V-Ausschnitt bei Schuhen macht lange Beine

Er wirkt bei Pumps und Flats Wunder. Gleiches gilt für eine spitze Kappe.

Und: auf stauende Fesselriemen lieber verzichten!

Modetrends von LeComte & Rabe

Betonte Proportionen

Kurzes Oberteil und taillenhoher Bund: So entsteht eine vorteilhaft Silhouette.



Die Waschung macht's

Bei Jeans im Used-Look darauf achten, dass die aufgehellten Partien an der richtigen Stelle sitzen.

Besser: Kurzgrößen kaufen.

Großes Accessoires wählen

Eine lässige Big Bag wirkt harmonischer als eine kleine Clutch oder Mini-Bag, die uns noch größer wirken lässt.

Figurbetont

Ein Taillengürtel verkürzt den Oberkörper und sorgt für eine schöne Linie. Dekorative Verschlüsse wirken wie kleine Schmuckstücke.

secondhands & trends

Mode & Accessoires mit Niveau für Sie



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

 [secondhands.trends](#)

www.secondhands-and-trends.de

Muster stauchen

Sie lassen einen langen Körper kürzer erscheinen. Gleiches gilt für Diagonal- oder Quernähte.

Quer- statt Längsstreifen

Bei einer schmalen, eher kurvenlosen Figur gilt es, von der Länge abzulenken. Mit Blockstreifen wird sie ganz einfach weggemogelt.

Mit Layering spielen

Unterschiedliche Längen unterbrechen die Silhouette. In einer Farbfamilie gehalten wirkt der Look harmonisch und nicht zu unruhig.

Lässige Weite

...kaschiert lange Gliedmaßen. **Ideal:** Bundfalten, überschrittene Schultern und aufgesetzte Taschen.

Einen guten Start in den Frühling!



Frühlingserwachen im Gesundhaus i-Tüpfelr

Spaß & Freude an der Bewegung

Bewegung aktiviert unsere Muskulatur und fördert unsere körperliche Gesundheit auf allen Ebenen. Wenn wir uns bewegen, sorgen wir positiv für unsere Gesundheit und Lebensqualität und können bis ins hohe Alter fit bleiben! Bereits 3 x pro Woche ca. 30 – 45 min. zügig spazieren zu gehen, wirkt sich positiv auf unser Herz-Kreislauf-System aus. Zusammen mit guter und ausgewogener, regionaler und saisonaler Ernährung sowie ausreichend Schlaf können Sie viel für Ihre Gesundheit tun und aktiv ihr Leben gestalten.

Modernes Praxiszentrum & vielfältiges Veranstaltungsprogramm



Menschen zu bewegen ist eine zentrale Herzensangelegenheit von Christine Bergmair, Gründerin des Gesundhaus i-Tüpfelr in Steindorf (bei Mering). Für Sie ist Tanzen pure Lebensfreude! Sie ist Heilpraktikerin und Osteopathin und möchte im Gesundhaus i-Tüpfelr Ärzte, Therapeuten & Gesundheitsberufe unter einem Dach vereinen und Menschen eine umfassende medizinische Betreuung anbieten. Der Seminarraum mit vielfältigem Veranstaltungsprogramm rund um Gesundheit & Prävention dient dazu, Menschen Gesundheit auf vielen Ebenen erfahrbar zu machen. Bewegungskurse, wie das Tanzen, gehören für sie dazu: „Es macht Spaß und dabei werden Koordination, Konzentration & Entspannung gefördert – der ganze Körper wird bewegt!“. Es gibt viele unterschiedliche Formen der Bewegung: Tanzen in verschiedenen Facetten und Stilrichtungen, mit und ohne Partner; Yoga, Qigong, Entspannungs- und Dehnungsstunden, Fahrradfahren & Spazieren gehen an der frischen Luft!



Mit Bewegung Gesundheit fördern

Ausreichende Bewegung ist in allen Altersgruppen gesundheitsfördernd, beugt viele Volkskrankheiten vor, senkt beispielsweise das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und wirkt positiv auf den gesamten Bewegungsapparat und unsere Lebensqualität. Im höheren Alter ist Bewegung und Dehnung der Muskulatur auch präventiv als Sturzprophylaxe einsetzbar.

Finden Sie eine Form der Bewegung für sich, die Ihnen Spaß bereitet und gut tut. Viel Freude beim Bewegen!



Nächste Veranstaltungen:

FR 04.04.25 • 15.30 – 17 Uhr: Eltern sein – Weg finden zwischen Gelassenheit, Glück, Erwartungen & Druck

FR 04.04.25 • 18 – 19 Uhr: Klangreise ins Wochenende

SO 06.04.25 • 11 Uhr: Achtsamkeitsmeditation – Altes verabschieden am Feuer

DI 08.04.25 • 18 – 20 Uhr: Traumatherapie mit unterschiedlichen Ansätzen

Orientierung: Traumahilfe, Verhaltenstherapie, systemische Selbstintegration, Osteopathie.

DO 24.04.25 • 15 – 16 Uhr: Der Hausnotruf auf Knopfdruck
Für Angehörige und Betroffene

DO 24.04.25 • 18.30 – 19.15: Salsa Suelta
Solo-Tanz & Gruppenchoreografie, Alle Levels – ohne Partner!

DI 13.05.25 • 14.30 – 16.30 Uhr: Pedelec-Training
Was ändert sich zwischen Fahrrad & Pedelec. Mit Parcours.

i-tuepferl.de

SA 17.05.25 • 10 – 13 Uhr: TAG DER OFFENEN TÜR

Vielfältige Vorträge und Schnuppermöglichkeiten.

SA 17.05.25 • 14 – 18 Uhr: Naturheilkunde & Ayurveda im Alltag
Seminar über die Grundlagen und praktische Anwendung.

i-Tüpfelr



Weitere Kurse:

Sanftes Yoga ab 60 (Präventionskurs) • MO nachmittag

Zumba® • MO Abend

Orientalischer Tanz • FR Abend

Bitte anmelden! Infos auf der Website

Gesundhaus i-Tüpfelr

Schulstr. 18 • 82297 Steindorf, bei Mering
info@i-tuepferl.de, +49 171 235 2201



Beauty & Gesundheit

So duftet der Frühling

Blumige Düfte sind schon immer ein Symbol für Weiblichkeit.

Tuberose

Der schwere, süße und honigartige Geruch macht diese Rose so beliebt.

Veilchen

Meistens kommt nur das Märzveilchen zum Duft-Einsatz. Es besticht durch sein unaufdringliches, aber beständiges Aroma.

Roter Hibiskus

Aus den Blüten der tropischen Pflanze werden die floralen und süßen Noten gewonnen.

Magnolie

Der Duft zeigt sich frisch, transparent, hell und mit fruchtigen Noten.



Tigerlilie

In Asien verströmt diese Lilienart eine dezente Süße.

Freisie

....oder auch die „Kap-Lilie der Täler“ zeichnet sich durch eine pfeffrig-frische Wirkung aus.

Pfingstrose

Die saisonale Schönheit wird auch Päonie genannt. Ihr Duft: intensiv-floral und angenehm lieblich.

Jasmin

Versprüht ein intensives honigartiges, süßlich-blumiges Aroma mit fruchtig-kräuterartigen Tendenzen.



Tango Argentino mit Spaß erlernen

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

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

El Farolito

Danziger Straße 28 -
82194 Gröbenzell

Tel: 0176-50314133

alfredo@el-farolito.com

www.el-farolito.com



Iris

Irisbutter ist einer der teuersten Rohstoffe überhaupt (12.000 EURO pro Kilo)! Die kostbare Ingredienz verführt durch blumig-fruchtigen und waldig-holzigen Geruch.

Stimmungsaufheller

Vanille

Kaum ein Duft ist so stark mit der Kindheit verbunden. Der süße, warme Geruch, der aus den Schoten einer Orchideepflanze gewonnen wird, vermittelt Trost und Sicherheit.

Kein Wunder, dass die Vanille Bestandteil zahlreicher Düfte ist.

Orange

Zitrusdüfte wie Orange und Zitrone sind mit ihrer erfrischenden und belebenden Wirkung die Klassiker im Frühling.

Genau die passenden Kandidaten die uns nach der dunklen und kalten Jahreszeit in Stimmung bringen.

Jasmin

Frisch und cremig – neben der Rose ist die Jasminblüte der Star floraler Parfüms.

Jasmin, der in der Aromatherapie unter anderem gegen depressive Verstimmungen eingesetzt wird, ist auch als Parfüm ein schöner Duft.

Sandelholz

Der warme, holzige Duft mit balsamischen, erdigen Noten wird von vielen Menschen als beruhigend und zugleich anregend empfunden.

Sandelholz schafft auch als Raumduft eine angenehme Wohlfühlatmosphäre.

Gesichtsöle – schenken reichhaltige Pflege und Wohlfühlmomente

Rosenöl – gut für trockene Haut. Wirkt beruhigend und feuchtigkeitsbewahrend.

Mandelöl – für zarte und empfindliche Haut. Wirkt beruhigend und rückfettend.

Jojobaöl – für trockene und auch unreine Haut. Wirkt talgregulierend.

Rizinusöl – für trockene und unreine Haut. Wirkt entzündungshemmend.

Sanddornöl – für trockene, empfindliche und unreine Haut. Wirkt antioxidativ und feuchtigkeitsbewahrend.



Gesichtsöle sollte man am besten am Abend auftragen, so kann die Haut die Wirkstoffe über Nacht optimal gut aufnehmen.

Hochwertige Gesichtsöle ziehen in der Regel schnell ein und hinterlassen nur einen dünnen Film auf der Haut. Oft reichen schon einige Tropfen, da das Öl sehr ergiebig ist.

Gesichtsöle ergeben auf feuchter Haut ein noch schöneres Hautgefühl. Besonders bei unreiner, fettiger Haut.

Für die Schwangerschaft sind Mandelöle besonders hautverträglich. **Tipp:** Das Öl auf leicht feuchter Haut nach Serum oder Creme verwenden.

Frühling ist ein bisschen
wie Brause im Herzen.



GESUNDHEITS- UND FITNESSCLUB

Präventionssport vs. Rehabilitationssport (Reha-Sport)

In einer Zeit, in der immer mehr Menschen von chronischen Erkrankungen und stressbedingten Beschwerden betroffen sind, rückt die Bedeutung von Bewegung und Sport zunehmend in den Vordergrund. Doch welche Möglichkeiten gibt es und welche davon ist die richtige für einen selbst? Klassische Fitnessstudios sind eine Option. Allerdings fehlt oft qualifiziertes Personal, es gibt lange Vertragslaufzeiten und hohe Kosten, wenn man sich nicht regelmäßig motivieren kann. Präventionssport umfasst körperliche Aktivitäten, die darauf abzielen, Krankheiten zu verhindern und die allgemeine Lebensqualität zu verbessern. Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Reduktion von Übergewicht und Adipositas, Verbesserung der mentalen Gesundheit, Erhalt der Beweglichkeit und Verbesserung der Muskelkraft, Stärkung des Immunsystems und Förderung des sozialen Zusammenhalts sind die wesentlichen Vorteile von Präventionssport. Qualitativ hochwertige und von Fachpersonal durchgeführte Präventionskurse werden von der „Zentralen Prüfstelle für Prävention (ZPP)“ zertifiziert. Die Intensität dieser Gruppenkurse ist mittel bis hoch. Themen können Ernährung, Entspannung oder körperliche und geistige Fitness sein.

Reha-Sport ist eine bewährte Methode, um nach Verletzungen oder Krankheiten die körperliche Gesundheit wiederherzustellen und die Lebensqualität zu steigern. Speziell für Menschen, die nach einer Operation, einer schweren Erkrankung oder einem Unfall wieder in Bewegung kommen möchten, bietet Reha-Sport eine gezielte Möglichkeit der Rehabilitation. Ein zentraler Vorteil des Reha-Sports ist die individuelle Anpassung der Übungen an die Bedürfnisse des Teilnehmers in einem Gruppenkurs. Alle Trainer müssen eine entsprechende Qualifikation vorweisen. Die Intensität ist individuell anpassbar meist leicht bis mittel und somit für jede Zielgruppe geeignet. Ein weiterer Pluspunkt ist die Kostenübernahme durch die Krankenkassen. Präventionssport und Reha-Sport werden in vielen Fällen anerkannt, sodass die Teilnehmer finanziell entlastet werden. Weitere Informationen erhalten Sie bei Krankenkassen, Ärzten, ZPP oder Einrichtungen, die Präventionssport oder Reha-Sport anbieten.

S³ TRAINING



- Präventionskurse
- Reha-Kurse
- Fitnesskurse
- Gerätetraining

Danziger Straße 28
82194 Gröbenzell
Tel. 08142 580 480
info@s3-training.de
www.s3-training.de



- Personaltraining
- Kleingruppen
- Massage
- Private Physiotherapie

Oichinger Straße 139 • 82194 Gröbenzell • Tel. 08141 355 95 65
info@personal-training-club.de • www.personaltraining-strecker.de



- Entspannungstherapie
- Gesprächstherapie
- Beratung

Beauty & Gesundheit

Welcher Typ sind Sie?

Frühlingstyp

Haare in leuchtendem Kupfer oder Honigblond, Augen in blau oder Smaragd und ein blasser, leicht geröteter Teint inklusive Sommersprossen: So sieht der Frühlingstyp aus! Diesen zarten Look unterstreichen Sie perfekt mit frischen, leuchtenden Farben, aber auch mit Pastelltönen.



Sommertyp

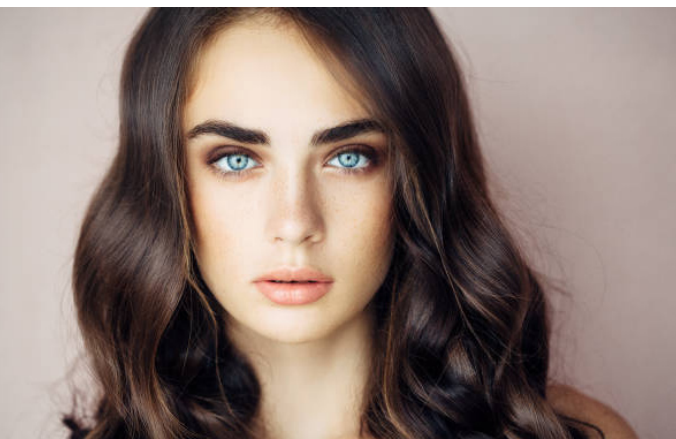
Kühle Blond- und Brauntöne im Haar, blaugrüne Augen und eine blasser Haut mit rosigem Unterton – der Sommertyp leuchtet hell und unterstreicht seine Merkmale durch Farben mit einem bläulichen Stich. Sehr gut passen Blau-, Violett-, Silber-, Rosa- oder Pfirsichtöne.

Herbsttyp

Wenn Sie einen warmen Hautunterton sowie grüne, olivfarbene oder braune Augen haben. Dabei kann ihre Haut entweder dunkel und warmtonig oder blass mit Sommersprossen sein. Der Herbsttyp hat zumeist rotstichige Haare bzw. Haarfarben wie Dunkelbraun, Goldbraun oder Kastanie. Warme, erdige Farben stehen Ihnen besonders gut. Vermeiden Sie kühle Farben wie Blau oder Grau oder zu weiche Pastelltöne. Auch Schwarz ist nicht so gut geeignet. Ein sehr dunkles Braun ist die bessere Wahl.

Wintertyp

Hier dominiert das Spiel mit den Kontrasten: dunkle Haare mit Alabasterhaut, dazu dunkle Grün- und Blau-töne als Augenfarbe. Der Wintertyp unterstreicht seine Merkmale mit kräftigen Farben ohne Gold- und Gelbstiche, wie zum Beispiel mit Himbeerrot und Flieder, aber auch Anthrazit und Grün sind optimal.



Trends für Make-up und Haare

Make-up

Lippen

Ein schöner Rotton ist der Inbegriff von Weiblichkeit. Diese Saison kommt das Rot in unterschiedlichen Nuancen daher, doch eines haben sie alle gemeinsam: sie leuchten so richtig! Damit die Farbe nicht über den Lippenrand verläuft, einen Lipliner in der gleichen Nuance verwenden.

Tipp: mit einem Lippenpinsel und etwas Foundation oder Concealer die Konturen nachziehen.

Nude

Zartes Rosé auf Lippen und Augen. Hier sollte die Grundierung stimmen. Verzicht auf stark deckende Foundations. Besser: getönte Formulierung wie BB- oder CC-Creams, die den Teint nicht nur ausgleichen, sondern auch pflegen und für ein natürliches Aussehen sorgen. Die Wimpern sollten kräftig getuscht werden.



Lidstrich

Mit einem schwarzen Eyeliner am oberen und unteren Wimpernkranz wird der Auftritt am Abend jetzt richtig aufregend. Ein harter Lidstrich verkleinert jedoch optisch das Auge und kann Schlupflider betonen. Nehmen Sie deshalb besser einen Kohl-Kajal und verblenden diesen. Die weichen Konturen sorgen für einen strahlenden Blick.

Pastell-Lidschatten

Flieder, Rose oder Hyazinthe – mit diesen soften Farben vergrößern Sie optisch Ihre Augen. Dafür einfach mit einem kleinen Pinsel den Eyeshadow am äußeren Augenwinkel auftragen und das Produkt auf dem Lid nach innen verblenden, sodass die Farbe allmählich immer heller wird.

Rouge

Vorbei mit einem müden Gesicht! Dazu etwas Rouge auf dem Wangenapfel verteilen und schon sieht man frischer aus. Wichtig ist es, den richtigen Ton zu finden. Rosenholz-Nuancen stehen Dunkelhaarigen super, softes Apricot ist perfekt für Blondinen geeignet.



Contouring

Für klaren Konturen brauchen wir jetzt eine Puderpalette! Der dunkle Ton, unterhalb der Wangen aufgetragen, hebt optisch. Das Rouge definiert. Und der glänzende Highlighter, oberhalb der Wangen platziert, sorgt für ein frisches Strahlen.

Haare

Wet Look

Bei diesem Trend wirken die Haare wie frisch aus dem Pool gestiegen. Für den lässigen Style etwas Gel mit einem grobzinkigen Kamm in den Ansatz einarbeiten. Abends darf mit einem Stielkamm das Produkt bis in die Längen eingearbeitet werden.

Sleek Bob

Super glatt, auf Kante geschnitten und mit Glossing-Spray auf Hochglanz gebracht – so wird jetzt der Slob getragen! Das Beste: Die Frisur steht eigentlich jeder Frau. Frauen mit einem eckigen Gesicht allerdings sollten sich den Look gut überlegen, da er die markanten Gesichtszüge zu sehr betont.

Shortcut

Hierbei werden die Seiten kürzer als das Deckhaar getragen. Mit etwas Wachs wird die Ponypartie in Form gewirbelt und in die Stirn frisiert. Ein Lidstrich macht den Look komplett.

Mittelscheitel

Jetzt geht der Scheitel wieder durch die Mitte! Vorteil: Die weich fallenden Strähnen umspielen das Gesicht schmeichelhaft. Schnell gemacht und perfekt für den Alltag.

Gesundheit und Wohlbefinden

Tipps für ein gesundes Leben

Sport –

Ideal ist eine Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining, am besten von beidem je zwei Einheiten pro Woche.

Außerdem hilft es, im Alltag regelmäßig spazieren zu gehen, die Treppe zu nehmen oder Rad zu fahren.

Pausen –

Machen Sie regelmäßig Ruhepausen und schlafen Sie genug – zwischen sieben und neun Stunden pro Nacht. So kommen Kopf und Körper zur Ruhe, und das Stresshormon Cortisol, das die Fettverbrennung blockt, wird ausgebremst.

Sehr gut gegen Stress sind auch Entspannungsmethoden, Achtsamkeitstechniken wie Meditation oder Yoga und Atemübungen.

Genießen –

Langsam und gründlich kauen und es sich dabei schmecken zu lassen. Richtig gut ohne Smartphone oder Buch in der Hand.

Setzen Sie sich gemütlich hin und essen Sie nur wenn Sie Hunger haben.

Essensqualität –

Wählen Sie möglichst frische, natürliche Lebensmittel – am besten saisonal und aus der Region. Je weniger verarbeitet, umso gesünder!

Durstlöscher –

1,5 bis 2 Liter am Tag zu trinken ist perfekt – am besten Wasser oder ungesüßten Tee.

Tipp: Bei Sport für jede Stunde Aktivität etwa einen Liter hinzufügen.



Vollkorn –

Bei Getreideprodukten sind auch die Vollkornvarianten die Superhelden – sie enthalten reichlich Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe und sättigen sehr gut. Ballaststoffe wirken positiv auf die Verdauung und sind ein prima Antrieb für unsere Darmbakterien.

Regeneration –

Damit unser Darm zur Ruhe kommt braucht unser Körper regelmäßig Essenspausen. Idealerweise halten Sie daher tagsüber etwa vier Stunden zwischen den Hauptmahlzeiten und nachts zwölf, vielleicht sogar 14 bis 16 Stunden Fastenzeit ein.

In Maßen naschen und dann mit Vergnügen –
am besten direkt nach einer Mahlzeit.

Helfer aus der Natur Diese Pflanzen sorgen für Entspannung

Lavendel

Allein sein Duft kann sehr beruhigend sein, indem er das limbische System beeinflusst. Die ätherischen Öle von Lavendel (zum Beispiel in „Lasea“) können den Cortisolpegel senken, wirken also stressreduzierend und angstlösend. Und fördern damit auch einen erholsamen und gesunden Schlaf.

Rosenwurz

Diese Pflanze (zum Beispiel in „Rhodio Loges“) erhöht die Stressresistenz. Sie beeinflusst den Stoffwechsel, indem sie die Energieproduktion in den Zellen erhöht und so auch die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit.

Passionsblume

Die in ihr enthaltenen Flavonoide beruhigen das Nervensystem. Es gibt Hinweise, dass diese Blume (zum Beispiel in „Lioran“) auch den Serotoninspiegel positiv beeinflussen kann, was stimmungsvoll wirkt.

Die besten Heilpflanzen für den Magen

Pfefferminze

Nach dem Essen oder bei akuten Beschwerden hilft die Pfefferminze den Magen wieder in Balance zu bringen. Das Pfefferminzöl regt die Produktion von Verdauungssäften an, wirkt blähungsreduzierend und beruhigend – als Tee, Tinktur oder Kapsel (zum Beispiel Digestopret).

Feigenkaktus

Beruhigt und schützt die Speiseröhre, hilft bei Durchfall und lindert Sodbrennen. Kann als Saft oder Tee getrunken oder als Feigenexakt in einer Kautablette (zum Beispiel „Refluthin“) seine Wirkung entfalten.

Gänsefingerkraut

Wirkt krampflösend, entzündungshemmend und beruhigend. Es wird als Tee zubereitet oder als Magentropfen (zum Beispiel „Gastec“) eingenommen. Es wird benötigt für den Energiestoffwechsel, zur Erhaltung der Knochen und Zähne. Kommt praktisch in allen Lebensmitteln vor.

Edamer Käse, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen und Fleisch sind von Natur aus phosphatreich.

Mariendistel

Stärkt die Leberfunktion und aktiviert die Bildung des wichtigen Gallensekrets – als Tee, Öl oder Kapsel (zum Beispiel „Artischoke-Mariendistel“).

Elektrolyte für die Gesundheit

Elektrolyte sind an vielen Prozessen in unsere Körper beteiligt. Sie befinden sich in Flüssigkeiten wie Blut, Urin und Gewebeflüssigkeiten.

Folgende Elektrolyte sind für unseren Körper sehr wichtig:

Kalium

Ist wichtig für die Funktion von Nerven und Muskeln, einschließlich des Herzens. Ein Mangel an Kalium kann zu Schwäche, Müdigkeit, Muskelkrämpfen und Herzrhythmusstörungen führen. Der Elektrolyt kommt vor allem in Bananen, Orangen, Kartoffeln, Avocados und Spinat vor.

Magnesium

Braucht der Körper für die Produktion von Energie und die Regulierung von Muskel- und Nervenfunktion.

Muskelkrämpfe, Zittern, Müdigkeit oder Herzrhythmusstörungen können auf einen Magnesiummangel hindeuten. Nüsse, Samen, grünes Blattgemüse, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte können hier Abhilfe schaffen.

Natrium

Spielt eine Rolle bei der Regulation des Blutdrucks und des Flüssigkeitshaushalts. Ein Natriummangel kann zu Kopfschmerzen, Übelkeit, Verwirrung und Krampfanfällen führen. Zu viel davon kann Herz-Kreislauf-Probleme begünstigen. Natrium ist hauptsächlich in Speisesalz enthalten.

Kalzium

Ist ein Mineralstoff für Knochen und Zähne. Er sorgt für eine normale Muskelfunktion und ist wichtig für die Blutgerinnung und die Signalübertragung zwischen den Zellen.

Kalziummangel kann sich durch Muskelkrämpfe, Kribbeln und Müdigkeit bemerkbar machen. Gute Kalziumquellen sind Milchprodukte wie Milch, Käse und Joghurt. Auch grünes Blattgemüse wie Brokkoli, Grünkohl oder Spinat sowie Hülsenfrüchte, Mandeln und Sesam sind reich an Kalzium.

Kulinarisches

Ofenmöhren mit Feta und Balsamico

(Zutaten für 4-6 Personen)

600 g junge Möhren, 1 EL flüssiger Honig, 2-3 EL mildes Olivenöl, Meersalz, Pfeffer aus der Mühle, 100 g Feta, 2-3 EL Balsamico (hell oder dunkel)



Zubereitung:

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Möhren schälen, etwas Grün stehen lassen und die Möhren längs halbieren. Mit den Schnittflächen nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Honig mit Öl mischen, darüberträufeln und mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen.

Die Möhren im Ofen ca. 30 Minuten leicht bräunen lassen und mit leichtem Biss weich backen. Während der letzten 5 Minuten den Feta darüberbröckeln. Vor dem Servieren mit Balsamico beträufeln.

Kräutereier aus dem Ofen

(Zutaten für 6 Personen)

6 Eier, 2 Schalotten, 4 EL gemischte Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Kerbel, Estragon usw.) gehackt, 1 EL Senf, 75 g Crème fraîche, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 75 g Butter, 1 EL Weißweinessig, Kräuter zum Garnieren



Zubereitung:

Eier in ca. 10 Minuten hart kochen. Herausnehmen, abschrecken, pellen und längs halbieren. Eigelb vorsichtig mit einem Löffel herauslösen. Schalotten schälen und fein hacken. Mit der Hälfte der gehackten Kräuter, Senf, Crème fraîche und Eigelb verrühren.

Konditorei - Bäckerei



Löffler



Lieferservice & Hochzeitstorten & Stehcafé

Filialen:

Mammendorf · Augsburger Str. 53 · Tel. 0 81 45 / 99 98 81
Hattenhofen · Valesistr. 26 · Tel. 0 81 45 / 99 70 44

Produktion:

Türkenfeld · Düringstr. 1 · Tel. 0 81 93 / 99 87-181, Fax -182
E-Mail: konditorei-loeffler@t-online.de
www.konditorei-loeffler.de

Konditormeister Thomas, Löffler, ist ein wahrer Künstler, wenn es um ausgefallene Wünsche geht. Für jeden Anlass findet man hier das Passende. Ob Taufe, Geburtstag, Hochzeit, Firmenfeiern oder nur mal so als kleine Aufmerksamkeit. Die Löffler-Torten sind ein Traum!

Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Natürlich werden die Torten auch geliefert. In der Backstube werden nur die besten Zutaten verwendet. Denn nur wenn etwas „Gutes“ reinkommt, stimmt auch der Geschmack. Auch für Backwaren, wie Brot, Semmeln und Brezen sind Sie hier an der richtigen Adresse.

Wir lieben Backen und freuen uns auf Ihre Bestellungen.
Ihr Konditor- und Bäckermeister Löffler in Mammendorf
Tel. 0 81 93 - 9 98 71 81

Nicht vergessen: Am 11. Mai ist Muttertag! 

Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kräuter-Eigelb-Masse in die Eihälften füllen. Butter in einem Topf zerlassen und die restlichen Kräuter und den Essig unterrühren. Eier in eine gebutterte Auflaufform setzen und mit der Butter-Kräuter-Mischung beträufeln.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 10 Minuten backen. Mit Kräutern garniert servieren. Dazu passt frisches Baguette.

Gefülltes Mandelgebäck aus Filoteig

(Zutaten für 10 Stück)

150 g weiche Butter, 150 g Zucker, 3 Eier, 200 g Mandeln (gemahlen, blanchiert) 250 g Filoteig (10 Blätter quadratisch), 60 g geschmolzene Butter, 1 Eigelb, 2 EL Sahne, 40 g Mandelblättchen

Zubereitung:

Backofen auf 180 Grad (Umluft) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Butter mit Zucker cremig rühren, Eier und Mandeln untermischen.



Masse in einen Spritzbeutel füllen. Filoteig ausbreiten, jedes Blatt mit geschmolzener Butter bepinseln. Einmal zur Hälfte falten und auf das untere Ende die Mandelcreme spritzen.

Dabei jeweils an den Seiten einen schmalen Rand frei lassen. Teig mit Butter bepinseln. Seitliche Ränder über die Füllung schlagen und aufrollen. Mit der Nahtseite nach unten auf das Blech legen. Eigelb mit der Sahne verrühren, auf die Röllchen pinseln. Mit Mandelblättchen bestreuen und im Ofen 20 bis 25 Minuten goldbraun backen. Vom Blech nehmen und auskühlen lassen.

BURRATA VOM FREILANDBÜFFEL MIT SALZZITRONE (Für 4 Personen)

Cremige Burrata trifft auf Salzzitrone und knusprige Kapern: Diese Vorspeise hat alles. Nehmen Sie nur beste Burrata – am liebsten von einem lokalen Produzenten. Falls Sie keine kleinen Größen bekommen, halbieren oder vierteln Sie, je nach Größe der Burrata.

Für die Salzzitronen:

1 Bio-Zitrone, Salz, Zucker

Für die Burrata:

4 Stück kleine Burrata, am besten vom Freilandbüffel, 250 g bunte kleine Tomaten, Salz, Zucker, Pfeffer, Olivenöl, 250 g bunte Mini-Zucchini, neutrales Pflanzenöl zum Frittieren, 4 TL Kapern, 4 Stängel Basilikum

Außerdem:

1 steriles Einmachglas



Zubereitung:

Zunächst garnieren Sie jeden Teller mit einer dünnen Scheibe Salzzitrone, auf der Sie die Burrata platzieren. Salzzitronen gibt es im gut sortierten Feinkosthandel, sie sind aber auch leicht selbst herzustellen. Dazu benötigen Sie allerdings etwas Vorlaufzeit.

Für die Salzzitronen die Zitrone mit kochendem Wasser abspülen und in Scheiben schneiden. 1 EL Salz und ½ EL Zucker vermischen und die Zitronen darin „panieren“. Im Glas aufschichten, das Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen, alle 2 Tage schütteln.

Nach 1 Woche mit 150 ml kochendem Wasser auffüllen und kühl lagern, die Salzzitronen sind bereits nach wenigen Tagen einsatzbereit. Wer sie nicht sofort verbrauchen möchte, „versiegelt“ das Einmachglas mit etwas Speiseöl.



Salabaur

Mia ham an Durchblick fua gsunde...

- Hanfprodukte
- Hanf Bier, alkoholisch u. aromatisch
- Alte Getreidesorten, (Mehle & ganzes Korn)
- Emmer Hanfnudeln
- Geschenkgutscheine
- Geschenkkörbe (auf Anfrage)
- **Feinstes** Bio Rindfleisch

Salabaur – Familie Rottenkolber **Öffnungszeiten**
Purk 55 82272 Moorenweis **Selbstbedienungsladen**
Telefon 49+ (0) 8146 / 487 Mo. - Sa. 8.00 - 21.00
rottenkolber@salabaur.de So. & Feiertage 9.00 - 21.00



Dir is heiß, dann iss a Eis





Rezept für eine Lachsroulade

Zutaten: 200 g Lachs geräuchert oder Schinken, 300 g Rahmspinat, 250 g Hanfkräuterkäse, gerieben, Hanfnüsse, 200 g Frischkäse mit Meerrettich oder Kräutern, 4 Eier

Den Spinat auftauen und mit einem Ei verquirlen. Die Masse auf ein mit Backpapier belegtem Backblech verteilen und mit Käse bestreuen. Dann die Hanfnüsse darübergeben. Das Ganze bei 200 Grad im Backofen ca. 15 Minuten backen (bis der Käse braun wird).

Auf dem Blech erkalten lassen. Mit dem Frischkäse bestreichen und dann entweder mit Lachs oder Schinken belegen.

Dann von der breiten Seite zu einer festen Rolle rollen und fest in Alufolie einpacken. Die Rolle muss für mindestens 8 Stunden in den Kühlschrank. Noch besser über Nacht! Dann in 1-2 cm dicke Scheiben schneiden und servieren. Schmeckt gut mit Salat und Baguette!

Kulinarisches

Für die Burrata die Tomaten waschen, trocknen, halbieren und mit der Schnittfläche nach oben aufs Backblech legen.

Mit je 1 Prise Salz, Zucker und Pfeffer würzen und mit Olivenöl beträufeln. 1 Stunde bei 160 °C auf mittlerer Schiene in den Backofen (Ober-/Unterhitze). Der Backofen muss nicht vorgeheizt werden. Die Zucchini ebenfalls waschen, trocknen und schneiden.

Salzen und 10 Minuten ruhen lassen. Anschließend das ausgetretene Wasser abtupfen und in Olivenöl anbraten. Ofentomaten und gebratene Zucchini um die Burrata verteilen. Basilikum waschen und trocken tupfen.

Öl in einem Topf erhitzen, bis beim Test Bläschen am Kochlöffel aufsteigen. Nun die Kapern jeweils einige Sekunden frittieren, bis sie kross sind. Anschließend mit einem Schaumlöffel herausnehmen, auf einem Küchentuch abtropfen lassen und die Teller damit garnieren. Dann mit dem Basilikum genauso verfahren.

OXSENBÄCKCHEN MIT GETRÜFFELTEN SPÄTZLE UND GLASIERTEN MÖHREN

(Für 4 Personen)

Das Schöne an diesem Gericht: Das Ochsenbäckchen ist ein nicht ganz alltägliches Stück Fleisch, hat als Schmorgericht trotzdem etwas von jener Art von Hausmannskost, die es einem warm ums Herz werden lässt. Zusammen mit den Gewürzen, den Trüffeln und den Anis-Möhren eine sehr harmonische Kombination.

Für die Ochsenbäckchen:

4 Ochsenbäckchen vom Wasserbüffel (à ca. 200–250g), Salz, Pfeffer, 4 EL Butterschmalz, 300 g gemischtes Suppengemüse, 1 Schalotte, 2 EL Tomatenmark, 500 ml Rotwein, 500 ml Portwein, ca. 1 l Rinderfond, 1 TL Piment, 1–2 Lorbeerblätter, 1 TL Koriandersamen, 1–2 Nelken, 50 ml Aceto balsamico

Für die handgeschabten Spätzle:

300 g Mehl (Type 550), Salz, Muskatnuss, 3 Eier (Größe M), 1 EL Pflanzenöl für das Kochwasser, 50 g Trüffelpfannebutter, 1 kleiner Trüffel

Für die glasierten Möhren:

400 g kleine Möhren (mit Grün), 80 g gesalzene Butter, Zucker, 1 Stück Sternanis, 100 ml Möhrensaft



Zubereitung:

Die Bäckchen wenn nötig parieren und von allen Seiten pfeffern und salzen. In einem Bräter das Butterschmalz schmelzen und die Bäckchen von allen Seiten darin anbraten. Herausnehmen.

Das Gemüse grob gehackt ebenfalls kurz anbraten, Tomatenmark dazugeben und anrösten. Nun mit Rotwein und Portwein ablöschen und mit Brühe aufgießen.

Das Fleisch dazugeben, den Deckel schließen und alles 1 Stunde bei 180 °C (Umluft) schmoren. Die Temperatur auf 110 °C reduzieren und weitere 3 Stunden schmoren. Zwischendurch den Flüssigkeitsstand kontrollieren und ggf. noch mal Fond nachgießen.

In der letzten halben Stunde geben Sie die Gewürze dazu. Wenn die Bäckchen so zart sind, dass Sie zum Essen kein Messer bräuchten, sind sie fertig. Schmecken Sie mit Salz und einem Schuss Balsamico ab. Die Sauce durch ein Sieb passieren, wünschen Sie mehr Sämigkeit, drücken Sie einfach etwas Gemüse mit durch.

Für die Spätzle das Mehl, 1 TL Salz, 1 Prise Muskat und Eier mischen. Ca. 100 ml Wasser langsam dazugeben, währenddessen mit dem Kochlöffel den Teig so lange aufschlagen bzw. heftig rühren, bis er Blasen wirft – ggf. mit Mehl oder Wasser nacharbeiten – der Teig darf nicht zu flüssig und nicht zu fest werden.

Nun etwas ruhen lassen. In der Zwischenzeit einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

Den Teig auf einem nassen Brett ausstreichen und mit einem Schaber in der gewünschten Dicke ins köchelnde Wasser geben. Wenn Sie wenig Übung haben, fangen Sie am besten mit einer kleinen Menge im hinteren Drittel des Brettes an.

Sobald die Spätzle an die Oberfläche steigen, mit der Schöpfkelle herausnehmen und mit kaltem Wasser kurz abschrecken. Den Vorgang wiederholen, bis der Teig verbraucht ist.

Kurz vor dem Servieren die Trüffelpfannebutter in der Pfanne schmelzen und die Spätzle kurz darin anbraten und den frischen Trüffel darüberhobeln.

Die Möhren putzen, dabei ein kleines Stück vom Grün stehen lassen.

Die Butter in einem Topf schmelzen lassen, 1 gehäuften TL Zucker und den Sternanis dazugeben und die Möhren darin unter ständigem Rühren anschwitzen.

Nach ca. 1 Minute den Deckel schließen und die Möhren bei mittlerer Hitze 3 Minuten weiter garen. Dann den Möhrensaft dazugeben und bei offenem Deckel kochen, bis die Flüssigkeit verdampft ist und das Gemüse glänzt.

Tipp: Das Schaben der Spätzle funktioniert fast mühelos, wenn Sie Ihren Schaber nach jedem geschabten Spätzle in einen Teller mit frischem, kaltem Wasser tauchen.

BESCHWIPSTES FEIGENBROT

(Für 2 Feigenbrote)

Anstelle von normalem Brot harmonisiert Brot aus getrockneten Früchten sehr gut zur Käseplatte. Hier mit Feigen und Mandeln, aber auch andere Trockenfrüchte und Nüsse lassen sich gut einsetzen.

Zutaten:

500 g getrocknete Feigen, 80 g geschälte, geröstete Mandeln, 1 EL Anisschnaps (alternativ ohne)



Zubereitung:

Die Feigen 2–3 Minuten blanchieren und anschließend auf einem Küchentuch trocknen lassen. Sollten die Stiele noch hart sein, mit einem Messer entfernen, den Rest der Früchte vierteln. Die Hälfte der Früchte in einen Mixer geben und mixen, bis eine homogene Masse entsteht.

Zusammen mit den restlichen gehackten Feigen und den Mandeln vermischen und in eine Form drücken. Ich nehme eine Ringform, aber auch ein Tapas-Schälchen in geeigneter Größe geht prima, dazu das Schälchen einfach mit Frischhaltefolie auslegen. 1 Tag in den Kühlschrank stellen. Fertig!

Tipp: Ist das Feigenbrot noch recht weich, lassen Sie es einen Tag an einem geschützten Ort trocknen und es ist schnittfest.

Ständig Zahnfleischbluten – höchste Zeit die Mundhygiene zu überprüfen

Haben Sie schon einmal aufgepasst, wohin Ihr Blick beim ersten Kontakt mit einem fremden Menschen fällt? Untersuchungen haben ergeben, dass wir als erstes auf die Augen und dann auf den Mund unseres Gegenüber schauen.

Der erste Eindruck entscheidet, ob uns jemand sympathisch oder unsympathisch ist. Strahlend weiße Zähne wirken auf uns attraktiv und anziehend. Studien belegen, dass gepflegte Zähne nicht nur das Selbstbewusstsein stärken, sondern auch oft größeren Erfolg bei der Partnersuche und Job versprechen.

Ein schönes Lächeln kommt nicht von ungefähr – es erfordert Pflege und Aufmerksamkeit.

Nicht alle Bakterien im Mund sind schlecht und gefährlich. Es gibt auch Bakterien und Enzyme im Mund die böse Keime abwehren. Dennoch sind die schlechten Bakterien in der Überzahl und müssen behandelt werden.

Durch eine regelmäßige, gründliche Zahnpflege, bei der vor allem auf die Zahnzwischenräume geachtet werden soll. Die Entzündungen entstehen meist dort, wo die Zahnbürste nur schwer hinkommt.

Zahnseide und Interdentalbürsten in unterschiedlichen und passenden Größen sollten zur alltäglichen Routine gehören.

Rutscht man mit der Zahnseide ohne spürbaren Widerstand hindurch, ist die Lücke zu breit und man sollte lieber auf geeignete Interdentalbürstchen wechseln.

Zähne putzen

Am besten zweimal am Tag für etwa zwei bis drei Minuten und das mindestens eine halbe Stunde nach dem Essen, da säurehaltige Lebensmittel und Getränke den Zahnschmelz vorübergehend erweichen können.

Tipp: Den Bürstenkopf im 45 Grad Winkel am Zahnfleisch ansetzen, dann von Rot nach Weiß rütteln und wischen.

Vielleicht gehen Ihnen auch die kreisförmigen Bewegungen besser von der Hand. Wer sich damit schwertut, greift zur elektrischen, rotierenden oder zur Schallzahnbürste.

Wichtig ist es, beim Putzen den Druck rauszunehmen. Das geht am besten mit sensitiven oder getaperten Bürstenköpfen.



Vorteil: „Sie haben sehr dünne, spitz zulaufende Borstenspitzen, die sich sehr weich anfühlen und auch in die hintersten Ecken kommen“.

Die Zahncreme sollte nicht nur fluoridhaltig sein, um den Zahnschmelz zu stärken, sondern auch wenig Abrasivstoffe, scheuernde Bestandteile enthalten. Man erkennt diese Zahnpasten an dem Zusatz „sensitiv“ oder „sanft“.

Wichtig ist, sich zweimal im Jahr eine professionelle Zahnreinigung zu gönnen. Stellen Sie sich es einfach als kleinen Wellness-Termin vor. Ihre Zähne werden es Ihnen danken!



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-Restaurationen**
- **Parodontologie**
- **Prophylaxe**
- **Bleaching**
- **Laser**
- **Ästhetische Zahnrekonstruktionen**

FREUND SCHACHT MEHRWERT

Entdecken Sie
die versteckten
Schätze, die Ihr
Zuhause wertvoll machen.

**Mehr auf den
Innenseiten!**

Möbel Aktionswochen nur vom 14. März bis 05. April 2025

NATURA HOME



Ihr Zuhause, Ihr Lebensgefühl.

Bei unserer Aktion Mehrwert-Schätze geht es um mehr als Möbel – es geht um ein Lebensgefühl. Wir bieten Ihnen nachhaltig gefertigte Stücke, die im Einklang mit der Natur stehen und Ihr Zuhause zu einem Ort der Ruhe und Harmonie machen. Erleben Sie, wie Möbel Ihren Alltag entschleunigen und Wohlgefühl schenken.

Entdecken Sie unser Augmented-Reality-Erlebnis: Mit einem Scan des QR-Codes können Sie sehen, wie sich das Möbelstück in Ihre Räume einfügt und Ihr Zuhause zu einer Oase der Entspannung wird.

Ich lade Sie herzlich ein, den Mehrwert natürlicher Materialien und echter Handwerkskunst bei uns zu erleben. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Andreas Keser

Ihr Andreas Keser
Keser Home Company

NATURA HOME Balok Ecksofa

Bezug Leder: Retro cognac, best. aus: 2,5-Sitzer mit Armlehne links, Longchair groß mit Armlehne rechts, Sitzqualität: besonders legere Schaumstoffpolsterung, Füße: Kunststoff, schwarz, BHT ca. 309x82x178 cm. Jetzt **3257,-**

MEHRWERT

Alle Leder preisgleich,
bis zu **566,-** sparen!

Augmented-
Reality
hier und jetzt
in Echtzeit



**Weil du mehr wert bist • Weil dein Zuhause wertvoll ist
Weil echte Werte wieder zählen!**



ORDNUNG SCHAFFT KLARHEIT

Gut organisierter Stauraum unterstützt die beruhigende und im wahrsten Sinne des Wortes aufgeräumte Atmosphäre eines Schlafzimmers.

NATURA HOME Colorado Schwebetürenschränk, Front: Eichefurnier geölt und Glas weiß, Korpus: Premiumweiß mit Abschlussseiten in Eichefurnier, Griff: Aufclippprofile edelstahlfarbig, BHT ca. 307×236×65 cm, **2.799,-**



MEHRWERT
Schubkasteneinsatz im Wert von **341,-** gratis!

NATURA HOME Alpin Boxspringbett, Bezug: Stoff hellgrau, Box AP53, Kopfteil AP07, 2 Matratzen Natura Alpin 400S Taschenfederkern, 180x200 cm Komfortschaumtopper, Füße Eiche natur geölt, Liegefläche ca. 180x200 cm, BHT ca. 206x113x217 cm, **2.568,-**

MEHRWERT
Topper im Wert von **331,-** gratis!



FINDE DEIN GLÜCK BEI FREUNDEN!

Gewinnspiel
Bis zum
28. März 2025
teilnehmen.

Einfach mitmachen und mit Glück einen von 15 Preisen gewinnen!

Persönliche Daten

* Notwendige Angaben

Name*

Anschrift*

E-Mail

Telefon

☐ Ja, ich will den Vorteils-Newsletter abonnieren und regelmäßig über interessante Möbelangebote informiert werden. Diese Einwilligung zur Nutzung meiner E-Mail-Adresse kann ich jederzeit widerrufen.

Erklärung der Teilnehmer: Durch die Teilnahme erklären sich die Teilnehmer mit diesen Teilnahmebedingungen einverstanden und akzeptieren diese. Ebenso akzeptieren sie formfrei widerruflich die namentliche Bekanntgabe, dass ihr Name und Wohnort, im Falle des Gewinnes, von dem Veranstalter auf deren Markenauftritt <https://homecompany-moebel.com> veröffentlicht wird. Teilnahmebedingungen: Teilnahmekarte bis zum 28.03.25 in unsere Gewinnbox werfen. Teilnahmeberechtigt sind alle Personen ab 18 Jahren. Mitarbeiter der beteiligten Unternehmen und deren Angehörige, sowie Teilnehmer von Gewinnspielclubs, Gewinnspiel-Dienstleister und Gewinnspiel-Roboter sind nicht teilnahmeberechtigt. Der Europa Möbel-Verbund GmbH & Co. KG, Ampertal 8, 85777 Fahrzenhausen, Deutschland verpflichtet sich, die datenschutz- und medienrechtlichen Bestimmungen zu beachten. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Verlosung findet am 16.04.2025 unter notarieller Aufsicht statt. Der Gewinner wird schriftlich benachrichtigt. Teilzahlung oder Barauszahlung sowie Übertragung nicht möglich. Beim Verlust der Gutscheine kann kein Ersatz gestellt werden. 1. Preis - Edeka Gutschein deutschlandweit in folgenden Märkten gültig: EDEKA, Marktkauf, Diska, NP, Nah&Gut und Kupsch. 2. Preis - Aral Tankgutschein ist in allen Aral Tankstellen in ganz Deutschland gültig. 4. Preis - DM Drogerie Gutschein ist in allen DM Drogeriemärkten in ganz Deutschland gültig. Gewinnspiel von Home Company über den Europa-Möbel-Verbund: Modifizieren oder Benutzen der Webseiten für öffentliche oder kommerzielle Zwecke hingegen ist ohne die vorherige schriftliche Zustimmung der Anbieterin untersagt (elektronisch oder auf andere Weise). DSGVO unter <https://gewinnspiel.homecompany-moebel.com/datenschutzerklärung/>



1. Preis
3000€
Edeka Gutschein



2. Preis
2000€
Aral Tankgutschein



3. Preis
1500€
Möbelgutschein



4. Preis
1000€
DM Gutschein



5. - 15. Preis
500€
Möbelgutschein

Wohnen & Leben

Wohntipps

Zarte Pastelltöne bringen Leben, Helligkeit und Farbe in die Räume, ohne sich aufdringlich in den Vordergrund zu drängen.

Pastelltöne verleihen der Küche eine heitere Atmosphäre. Um den Kochbereich und Essplatz aufzufrischen, reicht es oft mit farbigen Accessoires wie Porzellan, Küchenmaschinen oder Geschirrtüchern zu experimentieren.

Die Farbkur funktioniert Ton in Ton genauso gut wie bunt gemischt, denn Pastelltöne harmonisieren untereinander bestens und lassen sich problemlos kombinieren.



Eisenpfannen müssen vor dem ersten Gebrauch eingebrannt werden, damit sich ein natürlicher Antihafschutz bildet. Hierfür eignet sich reines Kernöl. Im Laufe des Gebrauchs färbt sich eine Pfanne aus Stahlblech schwarz. Je mehr eine Pfanne gebraucht wurde, umso besser ist der Kochvorgang, das bedeutet: Je schwärzer sie ist, desto weniger haften Speisen darin an. Eisen- und Gusseisenpfannen sind nicht für die Zubereitung von Rührei geeignet. Spiegeleier und Omeletts nur in einer gut eingebrannten Pfanne backen. Man sollte auf Geschirrspüler und Reinigungsprodukte verzichten.

Die Kombination von natürlichen Materialien wie warmem Holz oder Baumwollstoffen mit kühlem Metall bringt frische Akzente in das Zuhause. Eine Einrichtung in erdigen und hellen Naturfarben wie Beige, Creme oder Hellgelb darf gern durch goldglänzende Bilderrahmen oder metallisch schimmernde Beine veredelt werden.

Holz und Metall bilden hier keine Gegensätze, sie verleihen dem Raum schlichte Eleganz, die gleichzeitig bodenständig und gemütlich wirkt.



Franziskuswerk

**Qualität
zahlt
sich aus.**



Möbelverkauf in der Schreinerei

Kaiserstr. 7, 85244 Schönbrunn, Lieferung möglich

Mo bis Do 8 – 11.30 und 13 – 16 Uhr, Freitag 8 – 11.30 Uhr

Weitere Infos: Tel. 08139 800-5013, www.franziskuswerk.de



Ein Strauß aus frischen Blumen ist immer eine schöne Möglichkeit, ohne viel Aufwand Farbe in das Heim zu holen. Das wirklich Spannende ist allerdings, dass die Farben der Natur zu jeder Jahreszeit perfekt miteinander harmonisieren.



Energiereiche, warme Farben wie Gelb, Orange oder Rot wirken stimmungsaufhellend, leidenschaftlich und fröhlich. Sie sind also perfekt für kommunikative Räume wie das Wohnzimmer oder die Küche.

Terrakotta- und Grüntöne unterstreichen nicht nur die natürliche Ausstrahlung von Holzmöbeln, sondern sie ergänzen sich auch gegenseitig auf eine ganz besondere Weise: Die beruhigende Wirkung von Grün ist ein wunderbarer Gegenspieler zur aktivierenden Ausstrahlung von Rottönen.

Wer auf der Suche nach der richtigen Farbe für etwas größere Projekte ist, sollte sich am besten verschiedene Abstufungen des Wunschtons als Farbmuster mit nach Hause nehmen. Manchmal sind es nämlich nur feine Nuancen in der Intensität der Pigmentierung, die den großen Unterschied ausmachen.

Tischdeko

Jeder Jahreszeit stehen bestimmte Farben sehr gut. Wenn im Frühling die Vegetation neu erwacht und alles sprießt, weckt dies auch die Lust nach einer Farbpalette, die sich von der des Winters unterscheidet.

Sanfte Pastelltöne, wie Lindgrün, Rosa und Flieder, passen perfekt in den Mai. Im Sommer ist es eher Lavendel, Kobaltblau oder Sonnengelb. Ob Sie es lieber Ton in Ton mögen oder bunt ist Geschmackssache. Sommerliches Flair bringen Blumenmuster in allen Variationen mit sich. Ob große oder kleine Blüten, im Handumdrehen können Sie die Tafel in ein wahres Blumenmeer verwandeln.

Da beginnt die Vorfreude auf das Essen bereits beim Tisch decken.



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

Grüne Naturparadiese steigern unser Wohlbefinden

Schlafzimmer

Lange Zeit dachte man, dass Pflanzen im Schlafzimmer gesundheitsschädlich sein können. Heute wissen wir aber, dass sie sogar Schadstoffe aus der Luft filtern, Sauerstoff in der Nacht produzieren und gut für einen erholsamen Schlaf sind.

Jedoch sollte man keine stark duftenden Pflanzen, wie zum Beispiel Jasmin verwenden und kranke Pflanzen aus dem Schlafraum verbannen.

Mit Zimmerpflanzen wie Grünlilie, Einblatt, Efeutute, Aloe und Bogenhanf wird die Luftqualität sowohl tagsüber als auch nachts verbessert.

Wohnzimmer

Pflanzen können den Raum sehr gut verschönern, man fühlt sich gleich viel wohler!

Auch mit Farben und Formen kann man sehr gut spielen. So werden hängende Dschungelkakteen oder Zickzackbäume in schönen Kübeln zu echten Raum-Highlights.

Tipp: Jede Pflanze braucht eine andere Wasserzufuhr!

Durch eine Fingerprobe überprüfen, ob die Erde trocken oder feucht ist. Staunässe lässt sich durch eine Kiesschicht im Topf vermeiden.



Du must nicht für
alles brennen, was du tust.
Es reicht,
dass es dich wärmt.

Wohnen & Leben

Bad

Pflanzen verbessern das Raumklima, setzen Kontraste zu tristen Fliesen und gedeihen sehr gut in der Wellenessoase.

Jedoch sollten Sie ein Fenster im Bad besitzen. Ohne den Einfall von Tageslicht scheidet die Begrünung aus.

Pflanzen für dunkle Bäder: Zamie, Einblatte, Bergpalme, Schusterpalme, Efeutute, Nestfarn

Pflanzen für helle Bäder: Aloe, Tillandsien, Schwertfarn, Herzblatt-Pflanze, Bogenhanf, Fensterblatt

Balkon

Die richtige Blumenerde ist das A und O um Schädlinge und Krankheiten vorzubeugen. Auch der richtige Dünger kann stärken und vor Krankheiten schützen.

Mit Seifenlauge stehen die Chancen gut, Blattläuse effektiv loszuwerden. Auch aufgekochter schwarzer Tee oder der Sud von Ackerschachtelhalm und Brennesel sind wirksame Hausmittel.

Farnkraut wird gegen Kaliummangel und Schnecken eingesetzt und Rainfarn bekämpft saugende Insekten wie Kirschfruchtfliegen.

Wer etwas für die Bienen tun möchte stattet seinen Balkon mit Schneeheide, Lavendel oder Margeriten aus.

Geranien, Oleander, Margeriten, Petunien, Strelitzie, Olivenbäume und mediterrane Kräuter lieben ein sonniges Plätzchen. Immergrün, Fuchsien, Bärlauch, Spinat und Glockenblumen hingegen mögen lieber ein schattiges Plätzchen.



Gartenabfallsammlung im Landkreis Ein Beitrag zum Ressourcenschutz

Gartenabfälle aus Privatgärten werden im Landkreis Fürstenfeldbruck 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 Fürstenfeldbruck
Tel. (0 81 41) 519-516
E-Mail. info@awb-ffb.de

Stadthalle Gersthofen

Humor-Rekord und Konzert-Highlights Kult-Comedy, Konzert-Kracher und Kabarett-Stars in Gersthofen

Nicht nur der Frühling, sondern auch die neue Spielzeit in der Stadthalle Gersthofen steht vor der Tür!

Von März bis August erwarten die Besucher große Namen aus Musik, Kabarett und Comedy: Darunter sind **Franziska Wanning** (13.3.), **Helmut Schleich** (05.04.), **Harald Schmidt und Volker Heißmann** (09.04.) und **Bruno Jonas** (11.4.). Auch Italo-Schwabe und Social Star **Joe di Nardo** (20.03.) wird Comedy al dente servieren.

Ein besonderes Highlight erwartet alle Comedy-Fans im Mai:

Hier wird die Stadthalle zum Humorzentrum Schwabens! **Hugo Egon Balder** (18.05.), **Bernhard Hoecker und Wigald Boning** (19.05.) spielen sogar innerhalb von 48 Stunden in der Stadthalle – das ist Humor-Rekord in Gersthofen!



Kabarett-Highlight im Juli: Maxi Schafroth am 18. Juli in der Stadthalle Gersthofen ©Susi Knoll

07. August – 10. August: Kommt mit auf den Rasen!

Auch die **Rasenkonzerte** bringen in diesem Jahr noch mehr Fans zum Feiern: Beim traditionellen Outdoor-Konzert-Event der Stadthalle gibt es irischen Indie Pop auf den Spuren von RAE GARVEY mit den Shooting Stars von **Picture This** (07. 08.).

Bei der Rock Night werden Metal Queen **DORO Pesch** und den legendären Rockern von **Bonfire** (08.08.) den Rasen erobern.

Auf besonders ausgelassene Stimmung dürfen sich auch Fans des 80er Kult-Sängers **Nik Kershaw** (09.08.) freuen, den wir alle von Evergreens wie „Wouldn't it be good“, „The Riddle“ und „I won't let the sun go down on me“ kennen.



Stadthalle
Gersthofen

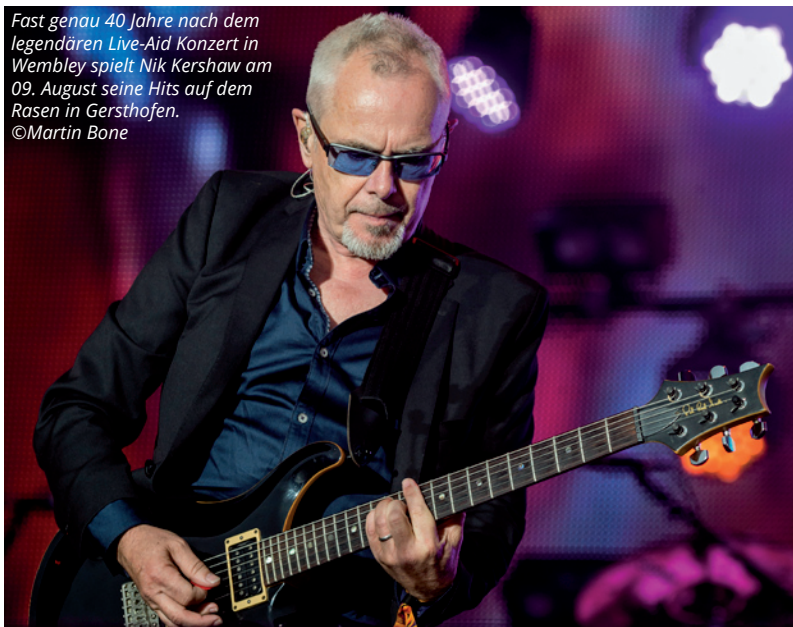
Das neue Programm ist da!



Tickets und Ticketgutscheine:

www.stadthalle-gersthofen.de | Tickethotline: 0821 - 24 91 550

Fast genau 40 Jahre nach dem legendären Live-Aid Konzert in Wembley spielt Nik Kershaw am 09. August seine Hits auf dem Rasen in Gersthofen.
©Martin Bone



Das Festival-Wochenende rundet das **Rasenfes**t für Familien (10.08.) ab – hier dürfen sich Groß und Klein auf die **DONIKKL Crew mit Annalena, Mia und Chantal** freuen.

Nach der Kinder-Mitmach-Party gibt es ein umfangreiches Rahmenprogramm für den perfekten Familiensonntag im August.

Tickets

Der Kartenvorverkauf für alle Veranstaltungen der aktuellen Spielzeit ist bereits gestartet.

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

Wittelsbacher Land & Ausflugstipps

WILLKOMMEN IM Wittelsbacher Land



Am Geburtsort der Wittelsbacher die Wiege Altbayerns entdecken:

Das Sisi-Schloss in Aichach-Untertwittelsbach und das Wittelsbacher Schloss in Friedberg, prächtige Wallfahrtskirchen, Familien- und Freizeitspaß, ausgezeichnete Wirtshäuser, radeln, wandern oder einfach entspannen und genießen.

www.wittelsbacherland.de



Erholung im Einklang mit der Natur und Freizeitspaß im Wittelsbacher Land

Was sollte der perfekte Familienausflug mit sich bringen? Entspannung, Abenteuer, Wasser zum Planschen und viel Natur – aber vor allem gemeinsame Zeit, richtig? Wenn ihr dem allen zustimmt, dann seid ihr im Wittelsbacher Land gut aufgehoben!

Passend dazu ist kürzlich die neue Familienbroschüre des Wittelsbacher Landes erschienen. Darin findet ihr alle Tipps, die ihr für einen gemeinsamen Ausflug benötigt.

Im Kletterwald, beim Soccergolf, Reiten oder Geocaching erwartet euch Nervenkitzel. Das türkisblaue Wasser der Badeseen im Wittelsbacher Land lässt auch in Bayerisch-Schwaben Karibikfeeling aufkommen – auch ganz ohne Fernreise.

Durch die sanfte Hügellandschaft des Wittelsbacher Landes schlängeln sich in blauen Bändern Flüsse und Wälder tupfen die Landschaft grün. Das sind hervorragende Voraussetzungen für Entspannung in der Natur und gemütliche Fahrrad- und Wandertouren.

Die geschichtsträchtigen Städte Aichach und Friedberg öffnen euch ein kleines Fenster in die Vergangenheit. In die Zeit, als noch Königinnen, Ritter und Herzoge die Burgen und Schlösser bewohnten.

Viele weitere Informationen und alle Broschüren des Wittelsbacher Landes, zu den Themen Familien, Wandern, Radfahren, Biergärten & Hofläden sowie die Imagebroschüre, gibt es kostenlos unter:
www.wittelsbacherland.de/publikationen oder telefonisch unter der Telefonnummer **08251 / 92 - 259**.

Wir freuen uns auf euch und bis bald im Wittelsbacher Land!

Landratsamt Aichach-Friedberg,
E-Mail-Adresse: tourismus@wittelsbacherland.de,
Tel.-Nr. 08251 92 259,
Münchener Str. 9, 86551 Aichach

Ausflugstipps

Wallberggebiet (Wallbergbahn)

Gleichmäßiger Anstieg durch den Hochwald bis zu den freien Hängen am Wallberg-Kircherl.

Wallbergbahn-Talstation über den Fußweg, Wallbergmoos zum Wallberg. Auffahrt auch mit der Wallbergbahn in 12 Minuten oder mit dem Auto über die Wallbergstraße zum Wallbergmoos, von dort Fußweg zum Wallberg, ca. 50 Minuten.

Einkehrmöglichkeiten: Panorama-Restaurant Wallberg, Berggaststätte Wallberghaus, Berggasthaus-Cafe Wallbergmoos, Wallbergalm (mit Einschränkung). Informieren Sie sich bitte wegen der Öffnungszeiten im Internet!

Gehzeit: 2,5 Stunden
Höhenunterschied: 800 m

Valepp – Spitzingsee

Zunächst ebene Rottach-Dammwege, dann Anstieg zur Sutten auf eigenem Wanderweg, von dort auf der asphaltierten auch vom Autoverkehr benutzten Fahrstraße zum Forsthaus Valepp.

Enterrottach – Sutten – Anker-Winterstube – Forthaus Valepp (weitere Wanderungen nach Spitzingsee, Tirol, Erzherzog-Johann-Klausen möglich).

Bis Enterrottach Linienbusse des RVO, ab Enterrottach Pendelverkehr zur Moni-Alm, im Sommer Linienbusse zur Valepp und zum Spitzingsee.

Einkehrmöglichkeiten: Cafés und Gaststätten im Suttengebiet, Spitzingsee
Bitte informieren Sie sich wegen der Öffnungszeiten im Internet!

Gehzeit: 4 Stunden
Höhenunterschied: 400 m

Höhenweg Rottach – Ortsteil Berg

Auf- und absteigender Weg mit schönem Ausblick auf das Rottacher und Kreuther Tal.

Ortsmitte – Rottachdamm- Berg-Höhenweg- Tuftenberg- Schwaighof (Fortsetzung Tuftenberg – Höhenweg Tegernsee).

Einkehrmöglichkeit: Restaurant Enzianhütte in Kalkofen, Gasthof Almhof in Enterrottach.

Bitte informieren Sie sich wegen der Öffnungszeiten im Internet!

Gehzeit: 1,5 bis 2 Stunden
Höhenunterschied: 100 m

Chiemsee – ein Ausflug zur Fraueninsel

Einmal um die Insel zu Fuß – das dauert ungefähr eine halbe Stunde. Sehenswert das Kloster mit seinem auffälligen Campanile. Durch das romantische Portal betritt man das Münster mit den romanischen Fresken.

Weiter geht es in die Irmengard-Kapelle mit den Reliquien der Schutzpatronin des Chiemgaus, und daneben befindet sich die Marienkapelle. Wenn wir die Kirche verlassen, stehen wir vor dem ältesten erhaltenen Bauwerk der Insel.

Radland Bayern

Start in die Radsaison im Landkreis Fürstentfeldbruck

Der Frühling ist da und lockt zu vielen Ausflügen raus in die Natur.

Insbesondere für Radfahrer lautet dieser wieder in eine neue Saison ein. Und genau dafür bietet der Landkreis Fürstentfeldbruck zahlreiche Möglichkeiten, attraktive Radtouren in unserer Region zu unternehmen.

Ob ganz idyllisch an den Amperauen entlang nach Schöngeising, durch die Wälder Grafraths Richtung Ammersee oder sportlich unterwegs auf längeren Strecken bis nach München oder Augsburg – das gut ausgebaute Radwegenetz des Landkreises Fürstentfeldbruck hält für jeden die passende Route bereit.

Unter www.lra-ffb.de/mobilitaet-sicherheit/radln-im-landkreis erhalten sie viele Informationen und Touren-tips für Ihre ganz individuelle Fahrt.

Also aufsteigen und losradeln!



Der karolingischen Torhalle aus dem 8. Jahrhundert. Hinter dem Kloster liegt der alte Friedhof, auf dem viele Chiemseemaler ruhen.

Wer die Mitte der Insel gefunden hat, steht am höchsten Punkt, dem Lindenplatz, mit der angeblich tausendjährigen Linde.

Und bevor man am Hauptsteg wieder auf das Schiff steigt, sollte man im Klosterladen unbedingt das von den Schwestern hergestellte Marzipan erwerben. Selbstgemacht sind auch die Lebkuchen und der Klosterlikör.



FAHR RAD!

aktiv unterwegs

IM LANDKREIS FÜRSTENTFELDBRUCK

mobil – umweltbewusst – gesund

unabhängig – flexibel – individuell



Den Landkreis mit dem Rad entdecken und vom regionalen Radverkehrsangebot profitieren

- Entwicklung von Radrouten für die Region
- Aufbau einer einheitlichen wegweisenden Beschilderung
- Radwegeausbau entlang der Kreisstraßen
- Aktualisierung unseres Radwegkonzeptes
- Information und Service rund ums Radfahren

Das gut ausgebaute Radwegenetz im Landkreis Fürstentfeldbruck lädt zu Touren in die Natur ein und bietet ebenso für den Weg zur Arbeit und zurück eine gute und klimafreundliche Alternative zum Auto.

Einfach informieren und losradeln!

www.lra-ffb.de/mobilitaet-sicherheit/radln-im-landkreis

www.radland-bayern.de/bfr

ExpressBus | BUS TangentialBus | BUS RegionalBus
BUS NachtBus | FLY TAXI On-Demand | Fahrrad

FÜRSTENTFELDBRUCK
VERBUNDLANDKREIS IM MVV

Bayernnetz®
für Radler

Lesen – was uns Freude macht



Katerina Vetter Kapagiannidou **Was Gäste glücklich macht – Das Handbuch** **Alles perfekt, Tisch, Ambiente, Getränke und** **Rezepte (auf Seite 15 & 16 in diesem Heft)**

256 Seiten, EURO 40,00

ISBN 978-3-7459-2025-3

EMF Verlag

6 Kapitel für jeden Anlass – mit 40 spannenden Rezepten sowie tollen Produkten passende Settings und Menüs kreieren.

256 Seiten purer Genuss und Ästhetik: ein stilvoll bebildertes Kochbuch und echtes Coffee Table Book.

Lara Briden - Hormone im Lot **Gesund und ausgeglichen durch die Wechseljahre** **Was sich ab 40 ändert –** **und wie man entspannt damit umgeht**

382 Seiten, EURO 22,80

ISBN 978-3-96257-344-7

Unimedia

Hormone im Lot ist verständlich geschrieben und klärt Frauen einfühlsam und umfassend über alles auf, was sie über die Perimenopause und die Zeit danach wissen müssen.

Verena Kast **Abschied als Anfang - Leben ist Wandlung**

168 Seiten, EURO 19,00

ISBN 978-3-8436-1551-8

Patmos Verlag

Das Leben ist unverfügbar, und die Zukunft ist offen, nicht festgelegt. Das ermöglicht den Menschen, kreativ zu sein, Möglichkeiten auszuloten, im Fluss des Lebens zu sein. Man kann aber nichts Neues beginnen ohne sich von Altem zu verabschieden, es sterben zu lassen.

Geburt und Tod, Abschied und Neubeginn – diese Dynamik prägt das Leben, wie Verena Kast in ihrem neuen Buch zeigt. Wenn man Überlebtes loslässt, hat man wieder die Hände frei, um Neues und Notwendiges anzupacken. Und wenn man den Tod akzeptiert, die Endlichkeit annimmt, dann wird das Lebendige kostbar und ein gutes Leben kann gelingen.

Caroline Peters **Ein anderes Leben – Roman**

256 Seiten, EURO 23,00

ISBN 978-3-7371-0165-3

Auch als Hörbuch bei Argon erhältlich, Rowohlt Verlag

Caroline Peters erzählt kraftvoll, berührend und mit hinreißendem Humor von den Fragen einer Tochter an die eigene Mutter – und an sich selbst.

Ein persönliches Buch über den Wunsch einer Frau, aus dem gewohnten Leben auszubrechen – und nebenher ein großes Bild der westdeutschen Siebziger und Achtziger.

Ursula Frühe **Neuronengewitter** **Mein Kind, seine ADHS und was uns gerettet hat • Mit einem** **Vorwort von Prof. Dr. Andreas Reif**

238 Seiten, EURO 20,00

ISBN 978-3-8436-1507-5

Patmos Verlag

ADHS wird oft als Zappelphillip-Syndrom oder Modekrankheit bezeichnet und damit verharmlost. Wie belastend und nervenraubend es ist, ein oder mehrere Kinder mit ADHS zu erziehen, weiß Ursula Frühe aus ihrem Alltag mit zwei betroffenen Söhnen, der sie an ihre eigene Belastungsgrenze gebracht hat.

Trotz aller Verzweiflung, die mit ADHS einhergeht, steht am Ende die Botschaft, dass es Hilfe gibt: für die betroffenen Kinder, aber genauso für die gesamte Familie.

Uli Karg **Die blaue Zitrone -** **Ein Augsburg Roman**

358 Seiten,

ISBN 978-3-7597-6716-5

EURO 14,90

BoD • Books on Demand

Gibt es eine blaue Zitrone? Ja! In diesem Roman, der in und um Augsburg spielt.

Utes Leben plätschert friedlich dahin mit moderaten Ausschlägen nach oben und unten. Dann flattert die Einladung zu einem Klassentreffen in den Briefkasten.

Soll sie nach Jahrzehnten überhaupt teilnehmen? Welche der damaligen Schülerinnen interessiert das heute noch? Neugier und Erwartungen besiegen ihre Zweifel.

Nach dem Treffen vertiefen sich alte Freundschaften. Ute erlebt massive Veränderungen im Leben, besonders den Unfall ihres Mannes. Ein Wohnungswechsel steht an, später eine Reise nach Italien.

Fremde Menschen treten in ihr Umfeld, und dann erscheint auch noch ein Kripobeamter und ermittelt wegen einer Anzeige ... Begleiten Sie Ute durch ihre Erinnerungen an die Jugend und die Ereignisse im Herbst ihres Lebens. Ein Roman der Autorin nach der Kurzgeschichtensammlung „Ein falsches Vogelkind“ und Beiträgen in Anthologien.

München und ein gutes Buch

München ist eine literaturträchtige Stadt und ab Mitte des 19. Jahrhunderts entwickelte sich eine illustre Literaten-Szene, zu deren berühmtesten Mitgliedern neben Thomas Mann, der hier 1901 seine „Buddenbrooks“ fertigstellt, auch Lion Feuchtwanger, Bertolt Brecht und Erich Kästner gehören. Sogar einen Dichtergarten gibt es hier.

Den wohl schönsten Lesesaal Münchens hat die Juristische Bibliothek im Neuen Rathaus am Marienplatz. Hohe Bücherwände, schmiedeeiserne Wendeltreppen und eine Galerie im Jugendstil.

Auch in der Glockenbachbuchhandlung kann man zwischen langen Regalreihen auf Entdeckungsreise gehen und wird sicher fündig.



Skelette – Choreografen der Bewegung Sonderausstellung bis 27. April 2025

Konstruktion und Bewegung

Schwimmen, Laufen, Klettern, Springen oder Fliegen – Tiere bewegen sich auf vielfältige Weise. Es ist beeindruckend, was für Konstruktionen sich die Natur dafür hat einfallen lassen. Eine zentrale Funktion hat dabei das Skelett, das je nach Lebensweise ganz unterschiedlich gebaut ist und doch auf einen gemeinsamen Grundbauplan zurückgeht.

Die Vielfalt von Skelettformen – von der Spitzmaus bis zum Nilpferd und vom Papageifisch bis zur Eule – kann anhand hochklassiger Skelettpräparate aus diversen Museen in Deutschland und Österreich bestaunt werden.

Dynamik der Bewegungen

Röntgenfilmaufnahmen der Universität Jena, die ursprünglich zu reinen Forschungszwecken aufgenommen wurden, geben einen Eindruck davon, wie dynamisch die scheinbar so starren Skelettkonstruktionen agieren. Diese Dokumentarfilme zeigen andererseits wie faszinierend die Choreografie ist, die hinter diesen Bewegungsabläufen steckt. Audiotexte in Deutsch und Englisch sowie Gebärdensprache-Videos begleiten die gezeigten Objekte.



Wunderwerk Knochen

Das vielleicht Erstaunlichste an Skeletten ist aber das, woraus sie bestehen: Knochen. Denn anders als es zunächst den Anschein hat, sind Knochen höchst lebendig. Sie verändern sich fortwährend und passen sich so an neue Belastungen an.

Diesen Wunderwerken der Natur ist daher ein großer Teil der Ausstellung gewidmet. Hier wird unter anderem der innere Aufbau von Knochen gezeigt, die ständig ablaufenden Auf- und Abbauprozesse erklärt sowie Erkrankungen von Knochen nachgegangen. Man kann sein eigenes Skelett erkunden, erfahren, was Knochen über das Leben eines Menschen erzählen und wie man sie trainieren und stärken kann. Darüber hinaus wird gezeigt, wie der Aufbau von Knochen als Vorbild in der Technik dient und wo Knochen als Rohstoff zum Einsatz kommt.

Interdisziplinäre Kooperation

Unter Beteiligung von Fachleuten verschiedenster Disziplinen hat das Team des Museums in über zwei Jahren diese Ausstellung erarbeitet.

Sie wird in zwei Ausstellungssälen auf über 400 m² Fläche präsentiert und umfasst neben zahlreichen Objekten aus den Beständen der Staatlichen Naturwissenschaftlichen Sammlungen Bayerns Leihgaben von mehr als 20 Institutionen im In- und Ausland.

SKELETTE

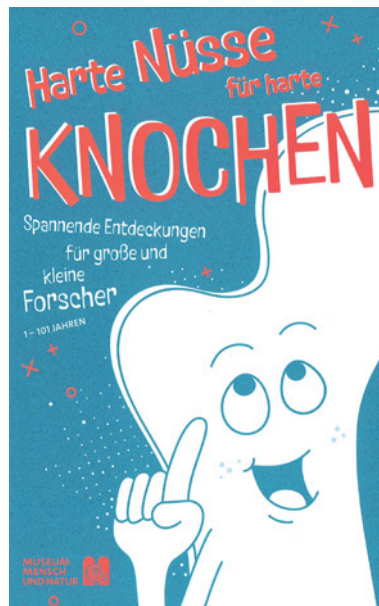
Choreografen der Bewegung

22. MÄR 24 – 27. APR 25

MUSEUM MENSCH UND NATUR

Schloss Nymphenburg | mmn-muenchen.de

Hi, ich bin KnochI ... Mit KnochI auf Entdeckungsreise – Spaß und Wissen für die ganze Familie!



Seid ihr bereit für ein aufregendes Abenteuer?

Egal ob es draußen regnet oder viel zu heiß ist – in unserer Skelettausstellung könnt ihr fast jeden Tag eine spannende Entdeckungsreise unternehmen und so einiges spannendes über Knochen und Skelette erfahren.

Mit unserem Quizbogen in der Hand führt euch unser charmantes Maskottchen KnochI durch unsere zwei Ausstellungsräume!

Die interaktive Ausstellung ist ein tolles Erlebnis und lässt Groß und Klein die Zeit vergessen. Es gibt viel zu entdecken, auszuprobieren und zu lernen. Begebt euch mit euren Eltern, Großeltern oder eurer Ferienbetreuung auf eine spannende Entdeckungsreise durch unsere Ausstellungsräume!

Besuchereinformation

Öffnungszeiten

Di – Fr 9 – 17 Uhr
Sa, So, Feiertag 10 – 18 Uhr

Eintrittspreise

(einschließlich Dauerausstellung)

Erwachsene € 7,50 • So € 5
Ermäßigt € 5,50 • So € 4
Kinder / Jugendliche € 1
Schulklassen € 1 pro Person (zwei Begleitpersonen frei)
Geführte Gruppen ab € 60
Wir möchten Sie darauf aufmerksam machen, dass im Museum keine Kartenzahlung möglich ist.

Freier Eintritt für Kinder unter 6 Jahren sowie Mitglieder des Verein der Freunde und Förderer des Museum Mensch und Natur und Förderkreis BIOTOPIA – Naturkundemuseum Bayern.

Das Kinder-Quiz

Chinesische Schriftzeichen spielerisch entdecken

Das Buch führt mit Rätseln und Spielen einfach in die Welt der chinesischen Zeichen ein. Ziel ist es, die chinesische Schrift zu verstehen und ein Gefühl für die Logik zu erhalten. Vorkenntnisse sind keine erforderlich. ISBN 978-3-98796-004-8 144 Seiten, 17,90 €, Hefei Huang Verlag

Wie oft findet Ihr in jedem Feld das gleiche Schriftzeichen?

Das Pferd / the horse / le cheval / el caballo



Die Sonne / the sun / le soleil / el sol



das Feuer / the fire / le feu / el fuego



der Wagen / the cart / le chariot / el carro



Die Lösung schickt Ihr bitte an den KOLIBRI Verlag, Breslauer Straße 4, 82914 Gröbenzell oder per e-Mail an: kolibri-verlag@arcor.de (Alter nicht vergessen)

Unter den Einsendern verlosen wir das Buch „Chinesische Schriftzeichen spielerisch entdecken“.

Die Kinder kennen weder Vergangenheit
noch Zukunft,
und ... so genießen sie die Gegenwart.
(Jean de La Bruyère)

Auf welchem Baum wachsen im Frühling Kätzchen?

- O) Eiche
- R) Weide
- B) Buche



Nach einer Bauernregel macht der April.....

- A) was er will
- D) gute Laune
- K) schlechte Laune

Welches der folgenden Lebensmittel wächst im Frühling?

- S) Bärlauch
- M) Mais
- U) Kürbis

Was sind sogenannte Frühlingsboten?

- E) Die ersten Blumen des Frühlings
- H) Jemand, der im Frühling die Zeitung bringt
- K) Jemand, der laut in den Straßen den Frühlingsbeginn verkündet

Wie viele Beine hat eine Biene?

- C) Zwei
- N) Sechs
- V) Vier

Welches Tier kommt im Frühling aus dem Winterschlaf?

- O) Reh
- M) Igel
- E) Fuchs



Welche der folgenden Blumen blüht nicht im Frühjahr?

- Ü) Krokus
- Ö) Schneeglöckchen
- Ä) Rose

Wie kann man zum Frühling noch sagen?

- T) Lanz
- N) Linz
- H) Lenz

Welcher Feiertag liegt im Frühling?

- E) Ostern
- H) Halloween
- G) Neujahr

Im Frühling....

- L) ...sind Tage und Nächte immer gleich lang
- R) ...werden die Tage länger
- U) ...werden die Tage kürzer



Das Lösungswort der Weihnachtsgabe: LEBKUCHEN

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

Dieses schickt Ihr bitte bis 02. Mai 2025 - (Alter nicht vergessen) - an:

**KOLIBRI Verlag • Breslauer Straße 4
82914 Gröbenzell**

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

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



Informieren

Schnuppern Ausprobieren



KREISMUSIKSCHULE
FÜRSTENFELDBRUCK



www.kms-ffb.de/kurse.php

Instrumente entdecken & Lehrkräfte kennenlernen

Ab April lassen sich Schnuppertermine vereinbaren. Bitte vorab mit der jeweiligen Lehrkraft in Kontakt treten, um einen Termin zu vereinbaren.

Eine Übersicht des vollständigen Kursangebots (nach Wohnort, Kursart, Instrument und Lehrkraft filterbar) finden Sie hier:

<https://www.kms-ffb.de/kurse.php>
oder scannen Sie oben den QR-Code!

Musikschule erleben! Infoveranstaltungen für alle in Ihrer Nähe:

Unsere unten aufgeführten Veranstaltungen bieten zusätzlich die Möglichkeit, Instrumente auszuprobieren und Lehrkräfte persönlich kennenzulernen.

Auch Interessierte aus umliegenden Kommunen sind dort herzlich willkommen!

Germering: Tag der offenen Tür

Sa. 05. April 2025, 14:30–16 Uhr,
Carl-Spitzweg-Gymnasium

Gernlinden: Schnupperkonzert und Instrumente testen

So. 13. Juli 2025, 16 Uhr, Pfarrsaal Gernlinden

Gröbenzell: Tag der offenen Tür und Konzert

Sa. 17. Mai 2025, 13–15 Uhr, Augsburger Str. 18

Olching: Instrumentenvorstellung

Termin noch offen –

beachten Sie unseren Veranstaltungskalender.

Puchheim: Kinderkonzert mit Instrumentenvorstellung

So. 18. Mai 2025, 16 Uhr, PUC

(Kinder: Sitzkissen mitbringen).

Ihr Kontakt vor Ort:

Unsere örtlichen Leitungen unterstützen bei allen Fragen rund um den Unterricht, helfen bei der Auswahl passender Instrumente und stehen bei organisatorischen Anliegen zur Verfügung. Ob Anmeldung, Terminabsprachen oder ein Wechsel des Instruments: Hier finden Sie kompetente Unterstützung. Die entsprechenden Kontaktdaten sind unten aufgelistet.

Alling:

Veronika Rösch, 08141 889970, alling@kms-ffb.de

Eichenau:

Florian Loch, 0163 5010014, eichenau@kms-ffb.de

Fürstenfeldbruck:

Susi Roh, 0176 17985418, ffb@kms-ffb.de

Germering:

Angelika Bothmann, 089 89419-190, germering@kms-ffb.de

Gröbenzell:

Jonathan Weidner, 0178 1431816, groebenzell@kms-ffb.de

Maisach/Gernlinden:

Susanne Raith, 0174 8109955, maisach@kms-ffb.de

Moorenweis:

Katharina Mundorff-Kreuzmann, 0170 8086519, mw@kms-ffb.de

Olching/Esting:

Florian Loch, 0163 5010014, olching@kms-ffb.de

Puchheim:

Ines Neuland, 08195 932896, puchheim@kms-ffb.de

Mehr Infos und unseren Veranstaltungskalender finden Sie auf www.kms-ffb.de!

Ausflugstipps

ab 22.3.2025
Wohntrends in Miniatur
Freilichtmuseum Glentleiten

Di-So 10.00 - 17.00 Uhr
Juni bis September täglich 09.00 - 18.00 Uhr
www.glentleiten.de

Bodo Henning machte sich 1950 als Hersteller von Puppenmöbeln selbstständig. In der Ausstellung sind die Trends auch im Großen zu sehen: Fünf zeittypisch eingerichtete Räume aus fünf Jahrzehnten geben Einblicke in frühere Wohnwelten. Dauer der Ausstellung bis 9.11.2025

bis 27.04.2025
Gemädegalerie Dachau
Konrad-Adenauer-Straße 3
85221 Dachau

Di-Fr 11.00 - 17.00 Uhr,
Sa, So + Feiertage 13.00 - 17.00 Uhr
Dachauer-galerien-museum.de

„Die Künstlerkolonie Solingen“: Ihre Hauptkünstler, Erwin Bowien (1899-1972), Bettina Heinen-Ayech (1937-2020) und Amud Uwe Millies (1932-2008) waren in der Welt unterwegs und malten Landschaften, Städte, Menschen oder Straßenszenen. Sie sahen sich in der Tradition der Pleinair-Malerei und der Künstlerkolonien der Jahrtausendwende.

27.04.2025
Tag der offenen Gärtnereien
Gärtnerstadt Bamberg
IG Bamberger Gärtner e.V.,
www.gaertnerstadt-bamberg.de

„Bamberg blüht“: Unter diesem Motto laden die Bamberger Gärtner zum „Tag der offenen Gärtnerei“ ein. Besucher erhalten Einblicke in die tägliche Arbeit von Gemüse-, Obst-, Kräuter-, Zierpflanzen- und Staudengärtnereien und vieles mehr.



Ostereiermärkte

22.03.2025
Wangener Ostereiermarkt
Historisches Rathaus, Wangen im Allgäu
www.wangen.de

bis 21.04.2025
Ostermarkt
Marktstraße in Bad Tölz
www.bad-toelz.de

bis 21.4.2025
Kunst-Kultur-Ostermarkt
Jagdschloss Grünau
Neuburg/Donau
www.kunst-kultur-garten.de

RAD'L ALTMANN

Fahrrad-Fachgeschäft
Meisterbetrieb

VELO  VILLE



„Qualität ist Geil“



Hauptstr. 14 Rückgebäude
82140 Olching
Tel. 0 81 42 - 6 52 58 30
www.radl-altmann.de

Wir beraten Sie gerne, zu ihrem
individuellen Fahrrad von Velo De Ville.
Wir machen Jobradleasing.

Botanischer Garten
München-Nymphenburg
Menzinger Str. 61
80638 München
Besuchereingang
Menzinger Str. 65

„Lucid Recollections / Transparente Erscheinungen“ – Fotografien von Anne Mason-Hoerter
Samstag, 29. März 2025 -
Sonntag, 11. Mai 2025
Fotoausstellung im Grünen Saal der Schaugewächshäuser

Die Fotoausstellung „Lucid Recollections / Transparente Erscheinungen“ der kanadischen Künstlerin Anne Mason-Hoerter lädt dazu ein, darüber nachzudenken, wie sich Erinnerungen entwickeln und unsere emotionale Verbindung zur Natur beeinflussen.

Hoerters besondere Technik besteht darin, Pflanzen zu zerlegen und ihre fotografierten Bestandteile zu überlagern.

Aus bis zu 100 Einzelfotos schafft sie so ein Mosaik, das die Verzerrung der Erinnerung sowie die atemberaubende Schönheit und Zerbrechlichkeit der Natur widerspiegeln.

Ihre Arbeiten berühren dabei wichtige Fragen: Werden unsere bildlichen Erinnerungen in einer sich rasch verändernden Welt noch mehr an Bedeutung gewinnen? Können wir uns auf die Richtigkeit dieser Erinnerungen verlassen, die unser Verständnis der Natur prägen?

Faszination Pelargonien. Formen. Farben. Düfte.
Freitag, 9. Mai 2025 -
Sonntag, 18. Mai 2025
Pflanzenausstellung im Geranienhaus des Schlossparks Nymphenburg

Mehr als 200 verschiedene Arten und Sorten von Pelargonien werden vom 3. bis 12. Mai im historischen Geranienhaus des Nymphenburger Schlossparks in Szene gesetzt.

In der Pflanzenausstellung strahlt die großblütige Zuchtpelargonie kontrastreich neben der filigranen Wildform, die Miniaturpelargonie besticht neben den nach Zitronen oder Muskatnuss riechenden Blattschmuckstauden.

www.botmuc.snsb.de



Altenhilfe
der Stadt Augsburg

Erfrischend
anders

Pflege
Ausbildung



Ausbildung ab September 2025
*Generalisierte Pflegeausbildung mit Vertiefung
in stationärer Langzeitpflege (m/w/d)*

Bei uns bekommst Du:

- *Einen qualifizierten Abschluss*
- *1.340,- Euro im 1. Ausbildungsjahr*
- *Betriebliche Altersvorsorge*
- *Deutschland-Ticket Kostenübernahme*
- *Personalapartments auf Anfrage*



JETZT
bewerben
für 2025!

Die Altenhilfe ist ein Eigenbetrieb
der Stadt Augsburg

altenhilfe-augsburg.de/karriere

Das Tollwood Sommerfestival 2025

Für ca. 4 Wochen lädt das Tollwood Festival im Sommer Musik-Fans, Kulturinteressierte und Flaneure in den Olympiapark ein. Vor der Kulisse des bunten „Marktes der Ideen“ treffen sich auf dem Festivalgelände faszinierende Theater- und Performances-Gruppen, aus den Zelten dringt Live-Musik aus der ganzen Welt.

Für rund 90 Prozent der Veranstaltungen gilt: Eintritt frei, um Kultur für alle zugänglich zu machen. Auch der Zugang zum Festivalgelände ist frei.

Das Sommerfestival 2025 findet vom 19. Juni bis zum 20. Juli im Olympiapark Süd statt.
Wir freuen uns auf ein Wiedersehen!

Konzertsommer auf Tollwood

Line-Up komplett – vier Konzerte bereits ausverkauft

Die letzten Konzerte stehen fest! Freut euch auf legendäre Acts und besondere Shows: **Lynyrd Skynyrd** bringen mit ihrem Southern Rock die Bühne zum Beben, **Willy Astor** feiert sein 40-jähriges Bühnenjubiläum mit zwei Highlights – einem Kinderprogramm und einem „Best of“-Abend.

Außerdem neu dabei: der charismatische Entertainer **Marc Rebillet** mit seiner unvergleichlichen Loop-Show.



Foto: Phil Chester

Das Sommerfestival 2025 verspricht unvergessliche Konzertabende – sichert euch jetzt eure Tickets!

Und schnell sein lohnt sich, denn die **Konzerte von Berq, Wanda, Element of Crime und der Spider Murphy Gang sind bereits ausverkauft!**

Für die Shows von **Samu Haber, Roxette, Fäaschtbänkler, BAP** sowie für die „legendary Night“ mit **Suzi Quatro, Maggie Reily und Manfred Man's Earth Band** muss man schnell sein – hier gibt es nur noch Restkarten.

Öffnungszeiten:

Mo – Fr ab 14 Uhr | Sa, So, feiertags ab 11 Uhr

Schließzeiten:

Markt der Ideen bis 23.30 Uhr
Gastronomie bis 1 Uhr

Hochkarätige Stars in intimer Atmosphäre

„Das diesjährige Line-Up zeigt eindrucksvoll, wie facettenreich und hochwertig das Programm des Tollwood Sommerfestivals ist. Von Rock-Ikonen über experimentelle Künstler bis hin zu einfühlsamen Songwritern ist für jeden Geschmack etwas dabei“.

Insgesamt bietet die Musik-Arena vom 19. Juni bis 20. Juli ein abwechslungsreiches Programm.

Höhepunkte wie der Auftritt von **Iggy Pop**, dem „Godfather of Punk“, am 24. Juni, **Roxette** am 23. Juni mit dem einzigen Konzert in Deutschland und der charismatischen **Patti Smith** am 14. Juli versprechen unvergessliche Abende. Auch deutschsprachige Künstler wie **Max Herre & Joy Denalane** (7. Juli) oder aber **Faber** (18. Juli) sind vertreten.

Für Fans experimenteller Klänge sorgen etwa **MEUTE** (3. Juli) mit ihrer einzigartigen Mischung aus Techno und Marching-Band sowie das Duo **AIR**.

Faber

Addio Live 2025

18.07.2025

„Es ist schön, dass es ihn gibt.“ Der Schweizer Sänger und Songschreiber Faber (Julian Pollina) kommt nach zwei ausverkauften Shows in der Tonhalle am 18. Juli zum zweiten Mal in die Tollwood Musik-Arena. Seine Lieder sind mal provokant, mal melancholisch, mal romantisch und vor allem mit viel Leidenschaft zur Musik.

Der charmante Künstler nimmt spielerisch immer wieder neue Rollen ein. Damit zeigt er seine musikalische Vielseitigkeit auf der Bühne.

Faber überwindet sprachliche Grenzen und singt in seinen Texten auch auf schweizerdeutsch und italienisch. Posaunen, Geigen und Gitarren untermalen seine kraftvolle Stimme.

Seinem neuesten Album „Addio“ verleihen elektronische Elemente, Chöre und orientalische Melodien seinen individuellen Klang.

Jamie Cullum

20.07.2025

Jamie Cullum macht scheinbar mühelos Jazz zu Pop und Pop zu Jazz.

Der Singer-Songwriter, der zu den erfolgreichsten Jazzmusikern Großbritanniens gehört, kommt am 20. Juli 2025 in die Tollwood Musik-Arena. Jamie Cullum ist Entertainer durch und durch.

Als Pianist, Bandleader und vor allem als Sänger wird er auf dem Tollwood Sommerfestival begeistern. Der musikalische Alleskönner zeigt seine Bandbreite.



Foto: Charles Agoll

Info-Ticket-Hotline

089-38 38 50 0



FABER Foto: Justus Von Karger

Wetterunabhängig,
actionreich, außer-
gewöhnlich!



Infos & Buchung

www.exus.de



Room Challenges

Von 2 bis 100
Personen!

DAS ULTIMATIVE GAME SHOW ERLEBNIS



cool

Euch erwartet ein **episches Battle**
in 14 unterschiedlichen Räumen mit
unfassbar aufregenden Spielen!



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



Exus Sporterlebnisswelt | Röntgenstraße 2 | 86368 Gersthofen



Gedanken zum Schluss

Gelassenheit

Es war einmal ein persischer König, der das Geheimnis der Gelassenheit lernen wollte. Er wies seine Weisen an, ihm einen Satz zu geben, mit dem er sich immer beruhigen konnte, wenn er aufgeregt war; magische Worte, die ihm in jeder Situation helfen sollten. Die Gelehrten debattierten lange, konnten aber nichts finden, was immer richtig wäre. Schließlich baten sie einen Sufi-Mystiker um Hilfe. Der Mystiker zog einen Ring von seinem Finger und sagte ihnen, sie sollten ihn dem König geben. Die magischen Worte waren unter dem großen Edelstein eingraviert.

Jetzt gibt es zwei Versionen wie diese Geschichte weitergeht. In der einen stellte der Mystiker eine Bedingung für die Nutzung des Ringes: Der König durfte die Worte nur lesen, wenn er keinen anderen Ausweg sah. Der König gehorchte. Er trug den Ring ständig, ohne auf die Inschrift zu schauen. Das bloße Wissen, dass es einen magischen Zauber gab, der ihn auf jeder Situation befreien konnte, war eine große Stütze für ihn. Er regierte viele Jahre in Frieden und Glück. Doch dann wurde sein Königreich angegriffen, er musste fliehen, der Feind verfolgte ihn, sein Pferd stolperte und starb, er musste um sein Leben rennen und fand sich am Rand einer tiefen Schlucht wieder ... In diesem Moment zog er den Ring von seinem Finger und las die Inschrift: „Auch dies wird vorübergehen.“



In der anderen Version der Geschichte schaute der König sofort, als er den Ring bekam, auf die Inschrift und war eine Weile zufrieden damit. Jedes Mal, wenn er unglücklich war, las er „Auch dies wird vorübergehen“, und es beruhigte ihn wieder.

Aber eines Tages war er wild vor Freude, weil etwas Fantastisches passiert war. Er schaute mehr oder weniger zufällig in den Ring und las: „Auch dies wird vorübergehen“ – seine Euphorie verschwand sofort.

Man sollte also die Kunst beherrschen, Dinge in die Perspektive zu setzen. Alles ändert sich ständig, das ist wahr. Wir sollten uns dieser Wahrheit hingeben, mit dem Fluss gehen und uns den Veränderungen anpassen. Wenn etwas schön ist, wissen wir, dass wir es nicht für selbstverständlich nehmen sollten.

Und wenn die Zeiten hart sind, kann man sich aufmuntern, indem man seine Umstände in eine breitere Perspektive setzt.

**Die nächste Ausgabe Ihres
Kolibri-Magazins
erscheint am 20. Mai 2025**

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

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



Ohne mich könntest Du heute keinen Muttertag feiern.

Kein Problem, das habe ich doch gerne für Dich gemacht.



Sei klug und
halte dich an Wunder.
(Mascha Kaléko)

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 2025 -
für vom Verlag gestaltete
Anzeigen

Spuren hinterlassen.

Sie möchten

- ❖ nachhaltig Gutes tun aber anonym bleiben?
- ❖ sich auch posthum als Dauerspender für Ihre Herzensangelegenheit engagieren?
- ❖ Ihre Nachlassabwicklung sicherstellen?



Wir bieten eine Lösung!

HAUS DER STIFTER / Stiftungen
Susanne Stippler
Telefon 0821 3255-2050
susanne.stippler@sska.de

HAUS DER STIFTER
Stiftergemeinschaft
der **Stadtsparkasse Augsburg**



haus-der-stifter-augsburg.de

Starten statt warten.

JETZT MIT
LAGERBONUS



Kurzfristig verfügbar
zu Top-Konditionen.

Ford

Ford Puma Titanium

Leichtmetallräder 7 J x 17 mit 215/55 R17
Reifen, Ford MegaBox, Ford Power-
Startfunktion

Leasing-Sonderzahlung	2.100,- €
Laufzeit	48 Monate
Gesamtlaufleistung	40.000 km
Voraussichtlicher Gesamtbetrag ⁴	11.630,- €

48 monatliche Leasingraten von

€ 199,-^{1,2,3}

Energieverbrauch (kombiniert)*: 6,0–5,4 l/100 km; CO₂-Emissionen (kombiniert)*: 135–121 g/km;
CO₂-Klasse: D

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

Beispielfoto eines Fahrzeuges der Baureihe. Die Ausstattungsmerkmale des abgebildeten Fahrzeuges sind nicht Bestandteil des Angebotes.

*Die angegebenen Werte wurden nach dem vorgeschriebenen Messverfahren WLTP (Worldwide harmonised Light-duty vehicles Test Procedures) ermittelt. Die Angaben beziehen sich nicht auf ein einzelnes Fahrzeug und sind nicht Bestandteil des Angebotes, sondern dienen allein Vergleichszwecken zwischen den verschiedenen Fahrzeugtypen. Weitere Informationen zu den Verbrauchswerten und Energiekosten finden Sie unter www.ford.de/energie. ¹Ein km-Leasing-Angebot für Privatkunden der Ford Bank GmbH, Henry-Ford-Str. 1, 50735 Köln. Das Angebot gilt für noch nicht zugelassene, berechnete Ford Neufahrzeuge. ²Gilt für einen Ford Puma Titanium 1,0-l-EcoBoost-Hybrid (MHEV) 92 kW (125 PS), 6-Gang-Schaltgetriebe, Start-Stopp-System, Euro 6d-ISC-FCM Frontantrieb. ³Modellabhängiger Lagerbonus in Höhe von € 1000,- wurde in der o. g. Leasingrate bereits berücksichtigt. ⁴Summe aus Leasing-Sonderzahlung und mtl. Leasingraten. Zzgl. Überführungskosten 650,- € sowie bei Vertragsablauf ggf. Mehr- oder Minderkilometer sowie ggf. Ausgleichsbeträge für etwaigen übermäßigen Fzg.-Verschleiß; Mehrkilometer 0,060 €/km, Minderkilometer 0,040 €/km (1.500 Mehr- oder Minderkilometer bleiben berechnungsfrei). Im Angebot sind alle verfügbaren Aktionen bereits berücksichtigt. Details erfahren Sie bei uns.