

11. Juli bis 29. August 2023

25. Jahrgang



KOSTENLOS

Mein

Freizeit

Magazin

Besuchen Sie uns von zu Hause!



Bild: Freepik.com

#### Mode

Welche Trends bringen uns durch den Sommer

#### Kulinarisches

Schnell und lecker nachgekocht

#### Rätselhaftes

Kniffliger Ratespaß für die Großen und Kleinen

#### Beauty & Gesundheit

Schönheit und körperliche Fitness von Innen und Außen





# LANDSBERG AM LECH

## RUETHENFEST 2023

Mittwoch, 19. Juli – Sonntag, 23. Juli



### STADTFÜHRUNGEN

## DIE HIGHLIGHTS DER UNTEREN ALTSTADT

Ein Bummel mit unseren Stadtführerinnen und Stadtführern durch die schöne untere Altstadt ist der ideale Weg, das außerordentlich gut erhaltene Landsberg am Lech zu entdecken. Mittelalterliche Gassen, Tore und Türme, bunte Bürgerhäuser, imposante Barockkirchen und nicht zuletzt das rauschende Lechwehr bieten die Kulisse für diese Stadtführung.

Von Mai bis Oktober jeden Mi, Sa & So, 14.30 Uhr



#### TOURIST-INFORMATION

Hauptplatz 152 · Historisches Rathaus Telefon 08191 128 247

info@landsberg.de · www.landsberg.de







Foto:  
wolfgang.kauer@woka-foto.de

*Petra Schübler*

**Petra Schübler**  
- Chefredakteurin und  
Verlagsinhaberin -

## Sommer, Sonne, Sonnenschein

Genießen Sie die wohl schönste Zeit des Jahres in vollen Zügen. Alles was Sie dafür brauchen: einen Schattenplatz am See, unter Ihrem Lieblingsbaum im Park, im Garten oder auf dem Balkon.

Ihre Lieblingsmusik oder ein gutes Buch in der Hand. Dann schließen Sie die Augen und spüren die warmen Sonnenstrahlen auf Ihrer Haut. Freiheit, Abenteuer, Sonne, Glück und Genuss. Ergreifen Sie die Gelegenheiten die sich Ihnen bieten.

Wir wünschen Ihnen erholsame Ferien und danke, dass Sie wieder bei uns sind.

**Petra Schübler und Team**

### HINTER DEN KULISSEN

Das Glück ist eine leichte Dirne,  
Und weilt nicht gern am selben Ort;  
Sie streicht das Haar dir von der Stirne  
Und küsst dich rasch und flattert fort.

Frau Unglück hat im Gegenteile  
Dich liebefest ans Herz gedrückt;  
Sie sagt, sie habe keine Eile,  
Setzt sich zu Dir ans Bett und strickt.

(Heinrich Heine)





# Das Kolibri-Quiz

Wie wird Löwenzahn nicht genannt?

- U) Hundebblume
- L) Wiesenstern
- B) Pustebblume

Welche Blume gilt als Symbol der Liebe?

- I) Rose
- H) Hortensie
- N) Nelke



Welche Blumen zählen zu den spargelartigen Pflanzen?

- E) Narzissen
- S) Tulpen
- K) Strohblumen

Die übliche Farbe der Klatschmohnblüte ist?

- G) Rot
- P) Gelb
- T) Schwarz

Zwischen 1633 und 1637 waren welche Pflanzen 100-mal teurer als Gold?

- E) Tulpen
- K) Engelstropfen
- B) Gerbera

Was ist KEINE fleischfressende Pflanze?

- A) Gemeines Fettkraut
- S) Löwenmäulchen
- V) Zwergkrug

Wie viele Arten von Schneeglöckchen gibt es?

- T) 20
- S) 200
- L) 2000

Der botanische Name des Gänseblümchens lautet?

- B) Echinops
- R) Convallaria majalis
- U) Bellis perennis



Was haben Roter Fingerhut, Herbstzeitlose und Christrosen gemeinsam?

- M) blühen im Spätherbst
- H) sind giftig
- P) haben rote Blüten

Bei welchem englischen Wort handelt es sich NICHT um eine Pflanze?

- N) flower
- C) tree
- L) hoop

Lösung der letzten Ausgabe:  
Hitzköpfe

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

Dieses schicken Sie bitte bis 18. August 2023 an:

KOLIBRI Verlag  
Breslauer Straße 4  
82194 Gröbenzell

oder per e-mail an:

kolibri-verlag@arcor.de

Viele schöne Preise  
warten auf Sie!  
Viel Glück

3. Unikal-Esstisch Nr. 2  
Balkeneiche massiv, oiled:  
ab 1.498,-

4. Leder-Schalenstuhl  
298,-

Balkeneiche massiv, oiled

3. Unikal-Esstisch Nr. 2 mit Schweizer Kante, 4 cm stark, Balkeneiche massiv, oiled finish (abgebildet), Untergestell Balkeneiche/Stahl höhenverstellbar, in den Größen 180 - 300 cm und Tiefe 100 oder 110 cm, ab 1.498,-  
4. Leder-Schalenstuhl mit schwarzen Holzbeinen und Sitzschale, mit echt Lederbezug in vielen Farben und unterschiedlichen Leder-Varianten: 298,-

Ursprünglicher Charakter

BALKENEICHE OILED	BALKENEICHE SMOKED	BALKENEICHE WHITE/WASH	BALKENEICHE OLD BASSANO	BALKENEICHE SAND	BALKENEICHE DESERT	BALKENEICHE MOCCA BLACK
-------------------	--------------------	------------------------	-------------------------	------------------	--------------------	-------------------------

Nicht nur für die Optik - sondern höhenverstellbar

## Design mit Ursprung

**KESER**  
**HOME**  
**COMPANY**

MÖBEL DEIN LEBEN AUF

Eichenstraße 17  
82291 Mammendorf,  
direkt an der B2,  
Telefon 08145/94530  
Fax 08145 / 948 59

www.keser-homecompany.de  
mammendorf@keser-homecompany.de

Öffnungszeiten:

Mo. bis Mi., 9.30 bis 18.30 Uhr  
Do. bis Fr., 9.30 bis 19.00 Uhr  
Sa., 9.30 bis 16.00 Uhr



# MEINE einfach - NUR - wow Möbel.



Martin Keser und Andreas Keser, Geschäftsführer

Eichenstraße 17 · 82291 Mammendorf,  
direkt an der B2,  
Telefon 0 8145 / 94530 · Fax 0 8145 / 94859  
[www.keser-homecompany.de](http://www.keser-homecompany.de)  
[mammendorf@keser-homecompany.de](mailto:mammendorf@keser-homecompany.de)

**Öffnungszeiten:**  
Montag bis Mittwoch, 9.30 bis 18.30 Uhr  
Donnerstag bis Freitag, 9.30 bis 19.00 Uhr  
Samstag, 9.30 bis 16.00 Uhr



MÖBEL DEIN LEBEN AUF



## Mode und mehr

### Sets aus Strick, Denim, Samt und Satin.

Besonders elegant kommen Sie mit einem Hosenanzug am Abend aus Samt oder Satin durch den Sommer.

Während weite Schnitte bereits in der letzten Saison modern waren, kommt heuer eine raffinierte Ergänzung dazu: kleine Schlitz am Saum von Röcken, Hosen und Oberteilen.

Dank des Schlitz-Details wird aus einem normalen Kleidungsstück ganz schnell ein Hingucker! Kombiniert mit Sneakern wirkt der Look besonders lässig, elegant wird es dann mit angesagten Kitten Heels.



Auch der XXL-Trend ist nicht mehr wegzudenken. Weite Schnitte sind auch in diesem Sommer im Trend. Besonders cool ist der Layering-Look. Diesen Trend kann man nachstylen, indem man verschiedene Teile mit Oversize-Schnitt übereinander trägt.

Für besonders weite Schnitte lohnt sich ein Blick in den Männerschrank.

Rüschen, Raffungen und Volants zieren Blusen, Kleider und Röcke.



**Transparente Stoffe** sieht man sowohl bei Kleidern als auch bei Röcken und auch die Oberteile kommen jetzt mit durchsichtigem Chiffon-Stoff oder Mesh-Einsätzen daher.

Besonders Blusen aus transparenten Materialien sind sehr gefragt – egal ob in gedeckten Farben wie Schwarz oder Creme oder in Bunt mit floralen Prints.

Unter so einer Bluse trägt man am besten ein Bralette oder für den Abend einen Spitzen-BH.

Ein besonders lässiges Hosen-Modell ist die **Jeans im Skater-Look**. Charakteristisches Merkmal ist, dass sie tief auf der Hüfte sitzt und ansonsten locker geschnitten ist. Die Cargo-Jeans hat zusätzlich noch stylische angenähte Taschen an den Seiten der Hosenbeine.

**Bomberjacken**, die wir zuletzt in den 2015er Jahren getragen haben feiern auch ihr großes Comeback.

Meist wird die voluminöse Jacke aus Nylon-Stoffen gefertigt und erhält dadurch ihren typischen Look.

Auch Bomberjacken in Lederoptik und im Used-Look sind im Trend.

Bunte Farben wie Violett und Pink sind das richtige Outfit für die Sommerabende.

Die ultimative Sommerjacke ist jedoch die **Oversized-Jeansjacke**. Sie ist lang geschnitten und wirkt so besonders lässig. Sie passt sowohl zu weiten Hosen als auch zu schmalen Leggings oder engen Stoffhosen mit Schlitz.





Egal ob gemustert oder einfarbig, **Midiröcke** bleiben im Trend. Kombiniert mit Sneakern, Pumps oder Loafers sind sie immer ein beliebtes Teil in unserer Sommergardarobe. Sehr schön sind Midiröcke aus Seide, Satin oder Leo-Print.

### Bodycon Kleider

Was ist das? Kleider, die eng am Körper anliegen und ihn super in Szene setzen. Ob lang oder kurz, aus Strick oder Seide, mit Cut Outs oder hochgeschlossen. Einfach nur sexy!

### Hochgeschlossene Kleider

Auch diese Variante gibt es! Ganz brav mit hohem Kragen oder coole Jeanskleider. Mit Stiefeln, Sneakern und Lederjacke werden sie einfach aufgepeppt.

### Satin

Zählt zu den absoluten Trendmaterialien. Der feine Stoff legt sich wie eine zweite Haut um den Körper und wirkt daher besonders elegant. Im Sommer am besten in Form von Slip Dresses und Midiröcken.



### Mesh, Häkel-Designs und Netzstoffe

Auch **Spitze** feiert ein kleines Comeback.

### Animal Prints

Wilde Leo-Muster und Zebra-Prints tragen wir auch im Sommer auf Kleidern, Röcken und Accessoires. Man kann sie vielfältig kombinieren zu Denim, Leder oder anderen Mustern. Modemutige greifen dabei auch zu auffälligeren Farben.

### Streifen

Neben einfachen breiten Schwarz-Weiß-Streifen sind auch Streifen in mehreren Farben im Trend. Dabei darf es richtig knallig werden.

### Karo

Immer sehr beliebt! Vor allem auch bunte Karos! Sie bringen immer Schwung in schlichte Outfits.

### Lavendel

Der feine Fliederton wird in Form von Cardigans, Tops oder Hosen getragen.

### Pink

Eine der schönsten Farben der Saison. Kombiniert mit schicken Accessoires wirkt Pink sogar richtig elegant. Außerdem eignet sich die Farbe als Hingucker für Taschen und Schuhe.

### Weiß

Ist das neue Schwarz. Man sieht es sowohl an Accessoires, Schuhen, Kleidern und Hosen. Besonders elegant im Sommer: Alles in Weiß.

### Cyanblau

Ob als Tasche, Mantel oder Rock. Ein modischer Farbakzent und absolut im Trend.

### Cowboystiefel

Mit ihnen ist man immer auf der sicheren Seite. Die lässig-coolen Stiefel lassen sich sehr gut in das Alltags-Outfit integrieren. Sowohl zur Jeans als auch zu Bermudashorts, Miniröcken und Kleidern sehen Cowboystiefel extrem stylisch aus.

### Mary Janes

Sie zeichnen sich durch ihr Riemenchen aus, das quer über den Spann verläuft. Die aktuellen Modelle haben meistens einen hohen Blockabsatz und bringen dadurch mehr Laufkomfort mit.

### Flip Flops

Sie erzeugen einen gekonnten Stillbruch, indem sie auch zu Hosenanzügen und Kleidern kombiniert werden. Dabei müssen es nicht die Beach Modelle aus Schaumstoff sein. Für das Sommer-Outfit gibt es mittlerweile sehr schicke Modelle.



# Modetrends von Impressionen.de

## Kitten Heels

Bereits Stilikonen wie Marilyn Monroe und Jackie Kennedy haben Kitten Heels getragen. Es handelt sich hierbei um halbhohe High-Heels mit filigranem Stiletto-Absatz. Sind sehr elegant und bequemer als die klassischen High-Heels.



## Slides und Mules

Sie sind nicht nur super bequem sondern auch schnell angezogen und lassen den Füßen optimal Luft zum Atmen. Perfekt für heiße Tage.

## Halfmoon Bags

Die Taschen zeichnen sich durch ihre minimalistische Ästhetik aus und sind somit ein durchaus praktisches Accessoire.

## Bucket Hats (Fischerhüte)

Kombinieren Sie diese Hüte zu schicken Outfits oder Sportswear.

## Retro-Sonnenbrillen

Aus den 70ern, 80ern und 90ern sind sie in großen, runden oder eckigen Formen erhältlich. Besonders beliebt sind eckige Modelle mit Leo-Gestell oder mit Katzenaugenform. Durch die unterschiedlichen Varianten ist für jede Gesichtsförm die passende Sonnenbrille dabei.



## Seidentücher

Besonders modern sind sie mit Blumen- und Paisley-Motiven. Seidentücher lassen sich vielseitig einsetzen, unter anderem als Halstuch, als Haarband oder als Accessoires am Taschenhenkel.

## Ansteck-Accessoires

Ein toller Hingucker im Sommer sind Accessoires in Blütenform. Damit die XL-Blüten auch wirken können, eignen sich kragenlose Oberteile.

## Der perfekte BH für die Sommerkleider

### Spagettiträger

Hier eignet sich ein trägerloser BH – mit breitem Unterbrustband und Silikonstreifen für einen guten Halt.

### Eckiger Ausschnitt

Hier passt am besten ein Balconette-BH: Dieser hat ein halbes Körbchen, die Träger liegen an der äußeren Seite der Cups.

## Hochgeschlossen

Unter eng anliegenden Oberteilen ideal: ein T-Shirt-BH ohne Nähte, der die Brust komplett umschließt und aus glattem Material ist.

## V-Ausschnitt

Darunter passt ein Triangel-BH mit tiefem Steg und schräg geschnittenen Cups, die sich der Ausschnittform anpassen. Tief ausgeschnittene BHs betonen das Dekolleté.

## Tiefer Rücken

Bei einem tiefen Ausschnitt eignet sich ein Klebe-BH ohne Träger und Rückenband. Sitzt der Rückenausschnitt nicht allzu tief, reicht auch ein trägerloser BH oder ein Bandeau-BH.

## TIPP:

Wäsche in Rot und Pink ist unter weißen Tops kaum zu sehen. Zu hellen Hauttypen passen leichte Rosa- oder Rottöne. Dunkle Hauttypen greifen lieber zu Rost- oder Dunkelrot.



# Beauty & Gesundheit

## Haare im Sommer

Anders als die Haut bekommen unsere Haare zwar keinen Sonnenbrand – leiden aber trotzdem unter der UV-Strahlung. Intensive Sonne schadet der Haarstruktur, indem sie die Proteine und Lipide im Haar aufbricht und die innere Schicht des Haares schwächt.

Die Haare trocknen aus und werden brüchig. Auch das Meerwasser greift die Haarstruktur an. Kämmen ist jetzt keine gute Idee. Mit der Bürste sorgt man dafür, dass die scharfen Salzkristalle am Haar reiben und es schädigen.

Auch Chlorwasser reagiert mit der äußeren Schicht der Haare und greift diese an.

Es durchdringt die Haaroberfläche und zerstört Pigmente, die dem Haar seine Farbe verleihen.

Das ist auch der Grund dafür, dass vor allem blonde oder gebleichte Haare bei langem Baden im Chlorwasser einen leichten Grünstich bekommen.

Wer die Haare bereits vor dem Schwimmen nass macht, sorgt dafür, dass sie nicht so viel schädigendes Chlor- oder Salzwasser aufsaugen können.

Je gesünder das Haar, desto widerstandsfähiger ist es. Setzen Sie auf feuchtigkeitsspendende Produkte mit Keratin, Aloe vera oder Panthenol.

Diese Inhaltsstoffe helfen, eine natürliche Schutzschicht und strahlenden Glanz zu behalten.



Haaröle schützen es zusätzlich, indem sie es versiegeln und mit wertvollen Vitaminen versorgen.

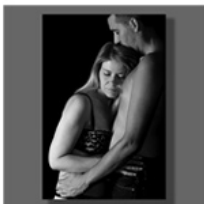
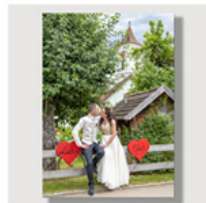
Verzichten Sie auf das trocken reiben nach dem Baden oder der Wäsche. Stattdessen die Feuchtigkeit vorsichtig mit dem Handtuch austrocknen.

Vor dem Urlaub keine Haare färben, weil die Haarfarbe durch Chlor- und Salzwasser sowie durch die UV-Strahlung ausbleicht. Besser erst nach dem Sommerurlaub färben. Sonst kann es sein, dass sich die Haarfarbe schnell verändert.

Tragen Sie im Sommer Ihre Haare im Dutt oder geflochten, dann haben Sonne, Salz- und Chlorwasser weniger Angriffsfläche.

Verwenden Sie dafür keine Haargummis mit Metall, denn es wird bei direkter Sonneneinstrahlung schnell sehr heiß und kann Haar- und Kopfhaut schädigen.

Spülen Sie Ihr Haar nach jedem Bad im Meer oder Pool mit Süßwasser aus. So verhindern Sie, dass Salzkristalle oder Chemikalien im Haar hängen bleiben und es schädigen.



Für jeden Anlass ein Foto

**WOKA FOTO**

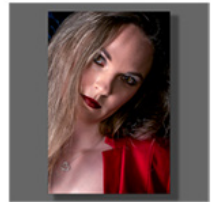
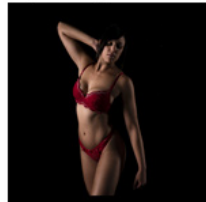
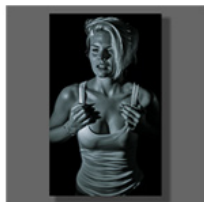
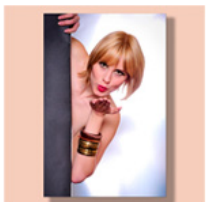
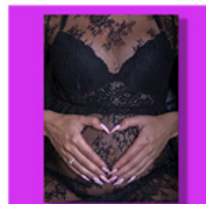
[www.woka-foto.de](http://www.woka-foto.de)

Portraits | Hochzeiten | Events | Studio, Home & Outdoor

SCHULSTR. 20 | MERCHING

wolfgang.kauer@woka-foto.de / 0171 285 10 72

Instagram: wokafoto\_merching





# Beauty & Gesundheit

## Der perfekte Scheitel für jede Gesichtsform

### Ovales Gesicht

Mit einem tief sitzenden Seitenscheitel bringen Sie Ihr Gesicht optimal zur Geltung, indem er die länglichen Konturen unterbricht und das Gesicht so etwas mehr Fülle bekommt.

### Herzförmiges Gesicht

Ein um nur wenige Millimeter von der Mittellinie versetzter Scheitel ist der ideale Look. So fällt ein spitzes Kinn weniger auf. Außerdem ist bei dieser Frisur wichtig: Da die Gesichtsform an ein „V“ erinnert, sollten die Haare oberhalb der Ohren nicht zu voluminös ausfallen. „Soft Waves“ sind hier der perfekte Style.

### Rundes Gesicht

Der klassische Mittelscheitel teilt das Gesicht praktisch in zwei gleiche Hälften. Links und rechts werden flächigere Wangen optisch kaschiert, das Gesicht wirkt länger und schmaler.

### Eckiges Gesicht

Ein Seitenscheitel und die daraus resultierende schräg angeschnittene Stirnpartie lässt die eckige Form eines Gesichts viel weicher wirken. Ideal sind zudem längere, leicht wellige Haare, die die Gesichtszüge sanft umspielen. Modern und lässig sehen Beach Waves aus. Für den Sommer kann man sie mit einem Salzwasser-Spray mit Matt-Effekt bearbeiten.

## Sonnenbrillen für jede Gesichtsform

### Herzförmige Gesichtsform

Breite Stirn, ausgeprägte Wangen und ein spitzes Kinn. Ideal dafür: Pilotenbrillen und runde Fassungen lassen das Kinn weicher und die Stirn weniger breit erscheinen.

### Runde Gesichtsform

Hier wirken die Züge besonders weich, da Stirn- und Wangenpartie gleichermaßen breit ausgeprägt sind. Daher sind hier Modelle mit rechteckigen und quadratischen Formen vorteilhaft.

### Eckige Gesichtsform

Stirn, Wangen und Kieferknochen sind hier in etwa gleich breit, was für starke Konturen sorgt. Daher darf es etwas weicher sein. Der Cat-Eye-Stil löst die strengen Gesichtszüge und lässt sie sanfter wirken. Auch randlose und feine Gestelle lockern den Look auf.

### Ovale Gesichtsform

Kinn und Stirn sind bei dieser Gesichtsform schmaler, die Wangen leicht ausgeprägt. Dazu passt wirklich jede Brillen-Variante. Ob eine eckige Fassung für markante Konturen oder eine Runde für weiche Züge. Entscheiden Sie nach Lust und Laune.

## Centro de Tango Argentino



### EL FAROLITO

**Intensive Anfänger Workshops (5 Std.)  
auf Anfrage unter Tel.: 0176-50314133**

**Laufender Tangounterricht:**  
Anfänger / Mittelstufe / Fortgeschrittene  
Tango Salon / Tango Nuevo / Workshops

Danziger Straße 28 - 82194 Gröbenzell -  
**Tel: 0176-50314133**  
**www.el-farolito.de**

### Tango Argentino

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

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

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



Centro de  
Tango Argentino

EL FAROLITO



## Gesunde Tipps

### Gegen Reiseübelkeit

Üben Sie mit dem Finger für vier Minuten leichten Druck auf den Akupressurpunkt P6 am Handgelenk aus, lindert die Übelkeit sofort und beruhigt den Magen. Er liegt auf der Unterarminnenfläche, drei Finger breit unterhalb der Handgelenksfalte.

Bei Seefahrten fixieren Sie den Horizont. Auch homöopathische Mittel (z.B. DHU Travelin) helfen zur Vorbeugung.

### Geschwollene Beine

Zupfmassagen regen die Durchblutung an und sorgen dafür, dass die Flüssigkeit im Gewebe abtransportiert wird. Greifen Sie vorsichtig mit Daumen und Zeigefinger eine kleine Hautschicht und ziehen Sie sie vom Körper weg. Wiederholen Sie den Vorgang mehrmals entlang der Wade für zwei Minuten.

Die Venenpumpe ist eine gute Übung für unterwegs. Setzen Sie sich aufrecht hin, stellen Sie beide Füße auf den Boden und ziehen Sie abwechselnd die Fersen hoch.

Auch Kälte stimuliert und aktiviert die Durchblutung. Rollen Sie mit viel Kraft Eiswürfel über die geschwollenen Beine.

### Insektenstiche

Wenn Sie beim Wandern gestochen werden, liegt die Lösung am Wegesrand: **Spitzwegerich**.

Pflücken Sie seine langen Blätter, stampfen Sie sie zu Brei und tragen Sie diesen direkt auf den Stich auf. Diese Heilpflanze findet man fast auf jeder Grünfläche.

Der Saft von Zwiebeln enthält Schwefel, der antibakterielle und desinfizierende Eigenschaft hat. Hilft sofort.

Pflegesticks aus der Apotheke kühlen und lindern den Juckreiz direkt beim Auftragen.

### Hautreizungen

Sonne, Hitze, Salzwasser – im Sommer ist unsere Haut besonders stark gefordert.

Wenn es anfängt zu brennen und zu jucken, wirken Cremes mit Aloe Vera beruhigend.

Neben Hitzepickeln, Ausschlägen und Hautrötungen wird zudem auch Herpes durch UV-Strahlung begünstigt.

Dann hilft eine antivirale Lippenpflege mit Lichtschutzfaktor.



Bei rechtzeitiger Anwendung und guter Pflege kann es sogar den Herpes-Ausbruch verhindern.



## Zahnarztpraxis Gunnar Lutz

Augsburger Str. 7  
82194 Gröbenzell

Telefon: 08142-9966  
[www.za-groebenzell.de](http://www.za-groebenzell.de)



Sprechzeiten:

Montag - Donnerstag 7.30 - 11.30 und 14.00 - 18.00 Uhr

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



# Kulinarisches

## Lieblingsspeisen für unseren Darm

### Artischocken

Wurzeln mit Bitterstoffen wie die der Artischocke bekämpfen alterstypische Stoffwechselschwächen. So lange wie möglich jung und gesund bleiben - der regelmäßige Verzehr von Artischocken kann zur Wunscherfüllung führen.

### Äpfel

Die Inhaltsstoffe der Früchte können geschädigte Zellschichten des Darms reparieren.

### Feigen

Die Feige ist reich an Ballaststoffen, die vor allem in den kleinen Kernen stecken. Ballaststoffe haben eine verdauungsfördernde Wirkung und sorgen für eine gesunde Darmflora.



### Mangold

Das Blattgemüse enthält sehr viel Eisen. Eisen unterstützt den Sauerstofftransport im Blut und beliefert die Muskeln und jede einzelne Zelle mit neuer, frischer Energie.

### Zitrone

Die gelben Zitrusfrüchte sind reich an Vitamin C, das Entzündungen hemmt und die Bildung von Kollagen unterstützt, das für ein starkes Bindegewebe sorgt. Noch dazu fördern Zitronen eine gesunde Darmflora.

### Erbsen

Sie enthalten viel Spermidin und das macht unsere Darmbakterien glücklich.

### Kürbiskerne

Auch in ihnen steckt eine geballte Ladung an Spermidin. Ein wahrer Jungbrunnen für unseren Körper.

### Kurkuma

Insbesondere das darin enthaltende, antioxidativ und verjüngend wirkende Polyphenol Curcumin fördert die Fettverbrennung und verhindert so eine stockende Verdauung.

### Birnen

Das beliebte Obst wird schnell verdaut bleibt nur kurz im Magen und liefert die gelösten Vitalstoffe rasch an den Darm, den Birnen auch mit Ballaststoffen versorgen. Sie sind dabei in der Lage, den Darm zu entgiften und seine verjüngenden Prozesse in Gang zu setzen.

### Pfefferminze

Das duftende Heilkraut hat eine antivirale und geistig anregende Anti-Aging-Kraft. Gleichzeitig wirkt die Pfefferminze auf die glatte Muskulatur des Magendarmtraktes krampflösend, während sich die Gallenblase beruhigt und insgesamt die Verdauung fördert und reguliert.

### Edamame

Vitamin C, E. A. verschiedene B-Vitamine sowie Folsäure und Vitamin K vereinen die Bohnen in sich. Diese Vitalstoffe halten das Immunsystem fit und verjüngen die Darmbakterien.

### Genuss News

10 Lebensmittel, die nicht in den Kühlschrank gehören

### AVOCADOS

Wollen bei Raumtemperatur nachreifen und schnell verzehrt werden.

### TOMATEN

In der Kälte runzelt ihre Haut, sie werden mehlig und geschmacklos.

### KARTOFFELN

Die enthaltende Stärke wandelt sich in Zucker um - nicht gut für Geschmack und Farbe.

### GURKEN

Brauchen Raumtemperatur. Ungefähr 12-15 Grad Celsius sonst schrumpeln und verderben sie.

### BASILIKUM

Ist kälteempfindlich, welkt dann schneller und nimmt fremde Gerüche an.

### ZWIEBEL UND KNOBLAUCH

Beide brauchen Luft! Sonst werden sie weich und beginnen zu schimmeln.

### BANANEN

Bekommen durch Frieren braune Flecken - die Kälte beschädigt ihr Zellgewebe.



### ZITRUSFRÜCHTE

Schrumpeln bei Kälte. Sie sollen offen und luftig gelagert werden.

### OLIVENÖL

Mag es dunkel, aber nicht zu kühl! Sonst kondensiert und flockt es aus und wird trüb.

### HONIG

Kristallisiert in der Kälte und gehört gut verschlossen in den Vorratsschrank.



Ich fühle mich  
sehr abenteuerlustig.  
Es gibt noch so viele Türen,  
die zu öffnen sind,  
und ich habe keine Angst  
dahinter zu schauen.  
(Elisabeth Taylor)



## Was ist eigentlich Heumilch?

Heumilch entsteht, wenn die Kühe im Sommer in den Genuss von Gräsern und Kräutern wie Rotklee, Löwenzahn oder Wiesenfuchsschwanz kommen.

Füttert sie der Bauer im Winter dann noch mit Heu, dann entsteht die geschmackliche Heumilch. Die zudem noch reich an wichtigen Inhaltsstoffen ist.

So ist zum Beispiel der Wert an wertvollen, lebensnotwendigen Fettsäuren doppelt so hoch wie in herkömmlicher Milch.



Diese traditionelle Form der Milchproduktion, verbunden mit konsequentem Verzicht auf Silofutter, ist besonders schonend für die Natur und trägt zum Erhalt der Artenvielfalt bei.

## Picknick-Salat

**Schnell zubereitet und gut zum mitnehmen für eine Wanderung**  
**Macht 4 Personen glücklich**

500 g Tortellini, 200 g Kirschtomaten, 80 g schwarze Oliven, 1 kleine rote Zwiebel, ½ Gurke, 1 TL Kräuter der Provence, Salz, Pfeffer, 4 EL weißer Balsamico, 4 EL Olivenöl, 150 g Feta



### Zubereitung:

Tortellini kochen und abschrecken. Die Tomaten halbieren, Oliven klein schneiden. Die Zwiebel würfeln, Gurke der Länge nach vierteln und in Scheiben schneiden.

In einer Schüssel die Kräuter mit Balsamico und Öl verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit allen anderen Zutaten vermischen.

## Makkaroni-Käse-Salat für 4 Portionen

100 g Bacon-Scheiben, 200 g Makkaroni, Salz, 200 g TK-Erbsen, 200g Cheddar am Stück, 2 Schalotten, 1 Knoblauchzehe, 5 EL Olivenöl, 1-2 TL Zucker, 2-3 EL Rotweinessig, 1 TL Dijon-Senf, Pfeffer, 75 g Mayo- naise, 1 Kopf Romansalat

### Zubereitung:

Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Speck auf einem Blech mit Backpapier ca. 10 Minuten knusprig rösten.

Inzwischen Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen.

5 Minuten vor Ende der Garzeit Erbsen zufügen, mitkochen. In ein Sieb abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

Käse in dicke Stifte schneiden, mit Erbsen und Makkaroni in einer großen Schüssel vermischen.

Schalotten und Knoblauch abziehen, beides fein würfeln und in 1 EL Öl in der Pfanne glasig dünsten. Mit Zucker bestreuen, diesen schmelzen lassen.

Zwiebel-Mix, Essig, Senf, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel verrühren. Übriges Öl (4 EL) und Mayonaise dazugeben, alles zu einer sämigen Salatsoße verquirlen.

Dressing zu den Makkaroni in eine Schüssel geben, alles locker mischen. Romanasalat in Streifen schneiden, waschen und trocken schleudern. Zusammen mit dem Nudelsalat anrichten. Gerösteten Speck in Stücke zerbrechen und auf den Salat streuen.

## Traum-Trifles

### Beeren-Vanille-Trifle für 8 Portionen

1 Packung Vanillepuddingpulver, 80 g Zucker, ½ Liter Milch, je 200 g Crème fraiche, Schmand,

1 Becher rote Grütze (500 g), 250 g Biskuit-Tortenboden, 8 EL Amaretto oder anderen Likör, 300 g Beeren, 1 Apfel (Würfel) Zitronensaft, 200 g Schlagsahne



### Zubereitung:

Pudding mit 60g Zucker und Milch nach Anleitung zubereiten, abkühlen lassen, mehrmals umrühren. Crème fraiche und Schmand untermischen.

Grütze in eine große Glasschüssel geben, etwas Creme daraufschichten, Biskuit in Würfel schneiden, die Hälfte darauf verteilen, mit der Hälfte Amaretto tränken.

Etwas Creme, Beeren, wieder etwas Creme und Rest Biskuit daraufschichten, mit Likör tränken, mit Creme enden, ca. 4 Stunden kühlen.

Apfel mit Saft beträufeln, aufs Trifle geben. Sahne mit 20g Zucker schlagen, Tupfen daraufspritzen, evtl. mit Mandelblättchen bestreuen.

### Aprikosen-Trifle für 8 Portionen

Ca. 500 g Aprikosen (frisch oder aus der Dose), 125 ml Aprikosenbrand, je 500 g Mascarpone und Vollmilchjoghurt, 1 TL Vanillepaste, 2 EL Limettensaft, 6 EL Puderzucker, 200 g Schlagsahne, 1 Sand- oder Rührkuchen (ca. 350 g), 1 EL Backkakao





# Kulinarisches

## Zubereitung:

Aprikosen waschen, halbieren und entsteinen (Dosenfrüchte abtropfen lassen). Aprikosenhälften in Spalten schneiden, mit Obstbrand beträufeln.

Mascarpone, Joghurt, Vanille, Saft und Puderzucker mischen. Sahne steif schlagen und vorsichtig unterheben.

Kuchen in 1,5 bis 2 cm dicke Scheiben, dann in Würfel schneiden. Hälfte davon in eine Form mit höherem Rand oder breite Schüssel geben, ein Drittel Aprikosen darauf verteilen. Hälfte Creme, Rest Kuchen, Hälfte der Aprikosen und Rest Creme daraufschichten, mindestens 2 Stunden kühlen. Kakao darübersieben, mit Aprikosen garnieren.

## Prosecco-Grapefruit-Eis für 8 Stück

375 ml Prosecco, 75 g Zucker, 80ml Campari, 180 ml Grapefruitsaft (auch rosa Grapefruits frisch ausgepresst)

Außerdem: Eisformen und -stiele  
Gefrierzeit: 4 Stunden



## Zubereitung:

Prosecco mit Zucker in einem Topf bei kleiner Hitze erwärmen. Rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Campari und Grapefruitsaft gut unterrühren.

Die Mischung in eine Schüssel oder Ähnliches umfüllen und abkühlen lassen.

Campari-Mischung in die Eisformen füllen und Eisstiele einstecken. Alles mindestens 4 Stunden im Tiefkühler gefrieren lassen. Anschließend das Eis aus den Formen nehmen und sofort servieren.

## Tipp:

Drink statt Eis – Einfach 4 cl Campari mit 2 cl Soda und 6 cl Prosecco mischen, mit Eis und Orangenscheibe servieren, fertig ist der Campari Spritz.

Wenn du jemanden ohne Lächeln siehst,  
dann gib ihm deines.  
(Birmanisches Sprichwort)

## EXOCHIKO Lamm in Backpapier

*Das Besondere an diesem Rezept ist die einfache Zubereitung.*

*Das Fleisch wird in Backpapier mariniert, gebacken und direkt darin serviert. Auf den Tisch kommt ein kleines Paket, das beim Öffnen seine Geschmacksüberraschung preisgibt.*

## ZUTATEN

800 g kleine Kartoffeln, 200 g Karotten, 1 kg Lammgigot (Lammkeule), ohne Knochen, gewürfelt, Zitronensaft, frisch gepresst, zum Servieren Petersilienblättchen

## MARINADE

4 Knoblauchzehen, ¼ TL Zimt, 1 Prise Chiliflocken, 50 ml Olivenöl, 50 g Butter, flüssig, 1 unbehandelte Zitrone, abgeriebene Schale und Saft, 1 TL getrockneter Oregano, 1 EL Honig, 1 grosser Rosmarinzwig, 1 EL milder Senf, 25 g Salz, 1 TL Pfeffer aus der Mühle

## ZUBEREITUNG

Die Kartoffeln halbieren, die Karotten in mundgerechte Stücke schneiden. Für die Marinade alle Zutaten im Mixer fein pürieren und das Lamm, die Kartoffeln und die Karotten damit einreiben.

Am besten über Nacht zugedeckt im Kühlschrank marinieren. Am nächsten Tag den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Für die beiden Fleischpäckchen je zwei Backpapiere kreuzweise aufeinanderlegen und jeweils die Hälfte des Fleisch-Gemüse-Mixes in die Mitte jedes Papiers geben.

Das Papier oben zu einem Beutel zusammenraffen und mit Küchenschnur zusammenbinden. Die Päckchen auf einem Blech im vorgeheizten Ofen etwa 2 Stunden garen.





Im ausgeschalteten Ofen bei halb geöffneter Tür 15 Minuten ruhen lassen.

Die Päckchen aufschneiden. Die Exochiko mit etwas frisch gepresstem Zitronensaft beträufeln und mit Petersilie garniert servieren.

## PASTITSIO Hackfleisch-Makkaroni-Auflauf

### ZUTATEN

2 Eier, 1 Portion Rinderhackfleischfüllung aus dem Basisrezept, 500 g Makkaroni, Salz, 1 Portion Béchamel, 100 g Reibkäse, (Kefalotiri, Kefalograviera oder Parmesan)

**Hackfleischfüllung:** Basisrezept - 50 ml Olivenöl, 1 kg Rinder- und Lammhackfleisch, alternativ nur Rinderhackfleisch, 2 EL Tomatenmark, 2 große Zwiebeln, 4 Knoblauchzehen, 4 Lorbeerblätter, 1 TL Paprikapulver, 1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel, 1 1/2 TL Salz, 1 TL Pfeffer, 2 Zimtstangen, 400 ml Rotwein. Zugedeckt ca. 30 Minuten schmoren lassen. Die Zimtstangen und die Lorbeerblätter entfernen.

**Béchamel-Soße:** Basisrezept - 150 g Butter, 150 g Mehl, 1 1/2 L Vollmilch, 1 TL Salz, 1/2 TL weißer Pfeffer, 1/2 TL frisch geriebene Muskatnuss, 2 Eigelb



### ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Eier zu der Hackfleischmasse geben und gut verrühren.

Die Makkaroni in einem großen Topf in kochendem Salzwasser kochen. Am Ende der Garzeit abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Die Pasta zügig weiterverarbeiten, da sie sonst schnell verklebt. Die Makkaroni längs gebündelt in eine Backform von etwa 30 x 40 cm geben.

Die Hackfleischsauce gleichmäßig darüber verteilen. Die Béchamelsauce gleichmäßig darübergießen und zum Abschluss mit dem Reibkäse bestreuen.

Den Pastitsio im vorgeheizten Ofen auf der zweiten Schiene von unten etwa 40 Minuten goldgelb backen.

Herausnehmen und vor dem Servieren mindestens 15 Minuten, besser 30 Minuten, auskühlen lassen. Sonst kann man ihn kaum schneiden, und er zerfällt schnell.

In Quadrate schneiden und mit Salat servieren.

### Tipps

Pastitsio gehört zu den Gerichten, die mit dem zweiten oder dritten Aufwärmen immer aromatischer werden. Wir bündeln die Makkaroni der Länge nach, damit sie in der Form nebeneinanderliegen.

Wer das nicht mag, füllt sie einfach wild durcheinander in die Backform. Eine knappe Handvoll geriebenen Käse gleich auf der ersten Nudelschicht verteilen.

Die komplette Hackfleischmasse auf den Nudeln verteilen und glatt streichen. Darauf die restlichen Makkaroni geben und entsprechend verteilen. Den Abschluss bildet der restliche geriebene Käse.

## FRIGANIA ZAKYNTHOU Zwieback-Blechdessert von Zakynthos

*Ein Sommerdessert von Zakynthos, federleicht und einfach zuzubereiten. Man genießt dieses Dessert kalt, direkt aus dem Kühlschrank.*

*Ich mag es besonders gerne, weil es nicht zu süß ist.*

### ZUTATEN

SIRUP  
150 g Zucker, 250 ml Wasser,  
1 Zimtstange

1 l Ziegen- oder Kuhmilch, 150 g Zucker, 50 g Maizena (Maisstärke), 50 g kalte Butter, in Würfeln, 1 unbehandelte Zitrone, abgeriebene Schale, 16 Zwiebäcke, 700 ml Schlagrahm, (Schlagsahne), 100 g Baumnüsse (Walnüsse), gemahlen

### ZUBEREITUNG

Zuerst den Sirup zubereiten. Dafür den Zucker mit dem Wasser und dem Zimt kurz aufkochen. Abkühlen lassen. In der Zwischenzeit die Creme zubereiten.



Die Milch mit dem Zucker und dem Maizena bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen aufkochen.

Sobald die Creme dickflüssig wird, vom Herd nehmen. Erst die kalte Butter, dann den Zitronenabrieb zufügen.

Die Zwiebäcke nebeneinander in ein Backblech von circa 20 x 35 cm legen. Nur eine Schicht formen. Falls es am Rand noch Platz gibt, kleine Stücke vom Zwieback darin einpassen. Den Sirup gleichmäßig daraufgießen und mindestens 10 Minuten ziehen lassen.

Die Creme daraufgeben und gut abkühlen lassen.

Am besten mit Frischhaltefolie abdecken. In der Zwischenzeit den Rahm steif schlagen und in einen Spritzbeutel füllen.

Sobald die Creme richtig gekühlt ist, den Schlagrahm in langen Streifen auf die Creme spritzen. Die Creme soll mit dem Schlagrahm gut bedeckt sein.

Alternativ kann man den Schlagrahm ohne einen Spritzbeutel einfach mit einem Spachtel gleichmäßig verteilen. Die Frigania Zakynthou mit den gemahlene Baumüssen bestreuen. In Stücke schneiden und traditionell mit einem Löffel Beerenmarmelade servieren.



# Lesenswertes

## Julie Caplin Die kleine Bucht in Kroatien Roman

400 Seiten, EURO 12,00  
ISBN 978-3-499-011801  
Das Hörbuch erscheint bei SAGA  
Rowohlt Verlag

Ein traumhaftes Adria-Setting, eine turbulente Liebesgeschichte und viele Seiten zum Wegträumen. Genau die richtige Urlaubs-Lektüre. Endlich erscheint dieser Band auch auf Deutsch. Spiegel-Bestseller-Autorin.

## Benjamin Pluppins, Theres Pluppins Gernekochen für Family & Friends Einfach vorbereiten – entspannt kochen – gemeinsam genießen

160 Seiten, EURO 28,00  
ISBN 978-3-7459-1469-6  
EMF Verlag

Für Gäste kochen und trotzdem entspannt bleiben: Diese 60 Rezepte sind einfach vorzubereiten und garantieren Hochgenuss.

Ein gemütlicher Brunch, ein Dolce-Vita-Abend auf der Terrasse oder Snacks für den Mitternachtshunger auf der Party – in diesem Buch findet sich die passende Idee.

## Nicole Klauß Alkoholfrei Grundlagen, Rezepte, Pairings

ca. 350 Seiten, EURO 39,00  
ISBN 978-3-03902-168-0  
atVERLAG

Das erste umfassende Grundlagenbuch zum Thema. Von Tee über Saft und fermentierte Getränke bis zu Shrubs. Hinweise zum Food-Getränk-Pairing.

Die Autorin führt in das Universum der nichtalkoholischen Getränke ein und erklärt, wie sie zubereitet werden, wie sie schmecken und zu welchen Gerichten sie passen.

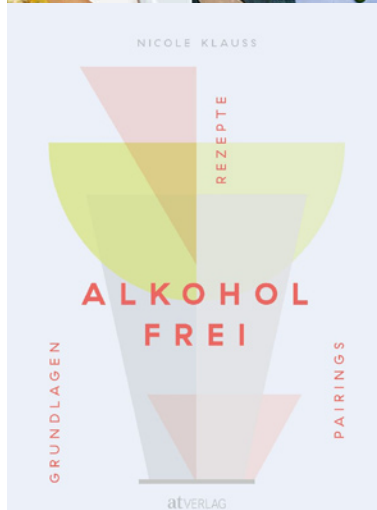
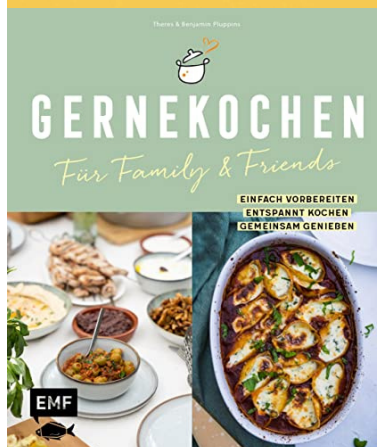
## Lazaros Kapageoroglou Sonne und Meer auf dem Teller Moderne griechische Küche

ca. 300 Seiten, EURO 34,00  
ISBN 978-3-03902-148-2  
atVERLAG

Frische, moderne griechische Küche; neue und überraschende Rezepte; mit stimmungsvollen Fotos und kurzen Texten zur Esskultur.

Aufstriche, Salate, Feta- und Joghurtgerichte zum Teilen, Klassiker, Eintöpfe und Suppen werden ergänzt durch süße Gebäcke, Honiggerichte und Früchtesesserts.

Einfach nachzukochen!

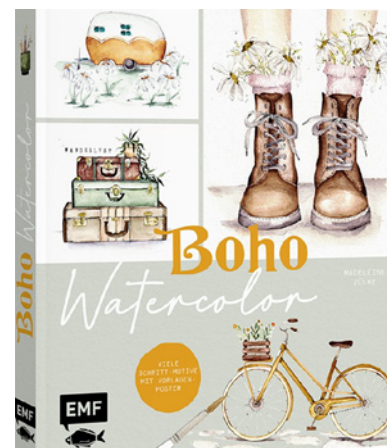


## Vicky Bennison Pasta Tradizionale – noch mehr Lieblingsrezepte der „Pasta Grannis“ Über 60 geheime Rezepte aus ganz Italien: Pasta, Pizza, Risotto und Dolci

256 Seiten, EURO 33,00  
ISBN 978-3-7459-1463-4  
EMF Verlag

Bestseller-Nachwuchs: 60 neue Geheimrezepte der charmanten „Pasta-Grannis“ und herzerwärmende Stories rund um die Familienküchen.

Vicky Bennison reist zu kulinarisch begeisterten „nonne“ in ganz Italien und präsentiert ihre besten Familienrezepte für Pasta – und endlich auch für Pizza, Risotto und mehr!



## Madeleine Zülke BOHO Watercolour Aquarell-Motive Schritt für Schritt im Vintage-Look malen

128 Seiten, EURO 20,00  
ISBN 978-3-7459-1608-9  
EMF Verlag

Liebevoll gestaltetes Anleitungsbuch mit zahlreichen Watercolor-Motiven im natürlich fließenden Boho-Look. Für jedes Niveau: Alle Grundlagen zu Material und Technik und alle Motive Step by Step erklärt.

Extras: Poster mit Motivvorlagen, inspirierende Kreativbibliotheken und Wissen zur Pigmentherstellung im Buch.

# RUETHENFEST 2023

## IN LANDSBERG AM LECH



Das Ruethenfest von Landsberg am Lech kann auf eine eindrucksvolle geschichtliche Tradition zurückblicken. Ursprung ist wohl der Brauch, dass Mädchen und Buben mit ihren Lehrern im Frühling vor die Tore der Stadt zogen, um „Ruethen“ zu brechen. Zusammen mit den Eltern wurde anschließend gefeiert. Seit 1647 entwickelte sich dies zu einem Fest. Die Landsberger lassen ihre Vergangenheit alle vier Jahre lebendig werden.

An die 1.000 Mädchen und Buben zeigen Bilder und Szenen aus Landsbergs Geschichte und legen so den Schwerpunkt auf ein echtes „Kinderfest“. Dabei laden die Festlichkeiten Einheimische und Gäste zum fröhlichen Mitfeiern bei Tänzen, Umzügen, zünftigem Lagerleben, musikalischen Darbietungen und kulinarischen Genüssen in der gesamten Innenstadt ein. Vor allem die Festumzüge am Ruethenfestwochenende sind mit den prachtvollen und weit über die Grenzen Landsbergs hinaus bekannten Pferdegespannen sowie den liebevoll geschmückten Wägen absolute Höhepunkte des Festes und ein unvergessliches Erlebnis für alle teilnehmenden Kinder und die Besucher.



### DIE HÖHEPUNKTE

- Großer Historischer Festzug durch die Altstadt
- Bewirtung in der gesamten Innenstadt durch die örtliche Gastronomie
- Landsknechtslager vor dem Sandauertor
- Schwedenlager am Bayertor
- Pandurenlager an der Lechstraße
- Kaiserliches Lager auf dem Schloßberg
- Standkonzerte, Serenaden, Fahنشwinger, Moriskentänzer, Feuerkünstler und Gaukler in mittelalterlichen Höfen und auf historischen Plätzen
- Ruethenfest-Markt auf dem Infanterieplatz

### FESTVERLAUF

#### Mittwoch, 19. Juli

15.00 - 22.00 Uhr Ruethenfest-Markt, Infanterieplatz  
19.30 Uhr Feierliche Eröffnung

#### Donnerstag, 20. Juli

15.00 - 22.00 Uhr Ruethenfest-Markt, Infanterieplatz  
20.00 Uhr Konzert der Stadtkapelle

#### Freitag, 21. Juli

15.00 - 22.00 Uhr Ruethenfest-Markt, Infanterieplatz  
20.00 Uhr Historisches Altstadttreiben

#### Samstag, 22. Juli

11.00 - 22.00 Uhr Ruethenfest-Markt, Infanterieplatz  
13.00 Uhr Standkonzerte  
14.00 Uhr Großer farbenprächtiger Umzug  
17.00 Uhr Einzug Herzog Ernst und Tänze

#### Sonntag, 23. Juli

07.30 Uhr Weckruf der Kapellen  
10.30 Uhr Fahنشwinger am Hauptplatz  
11.00 - 21.00 Uhr Ruethenfest-Markt, Infanterieplatz  
13.00 Uhr Standkonzerte  
14.00 Uhr Großer farbenprächtiger Umzug  
17.00 Uhr Festliche Abschlussveranstaltung  
19.00 Uhr Abschlussgottesdienst in der Stadtpfarrkirche Mariä Himmelfahrt  
20.00 Uhr Abschlusskonzert der Stadtjugendkapelle





# Wohnen & Leben

## Die natürliche Maserung betonen Lasuren in Holzfarbtönen kommen ohne synthetische Zusätze aus / UV-Schutz mit Erd- und Mineralpigmenten

Ob Holzverkleidungen, Gartenhaus, Pergola, Fensterläden, Zaun, Balkon oder Fachwerk: Wer sich im Außenbereich für Holz entscheidet, muss bei diesem natürlichen Baustoff für einen gewissen Schutz vor Wind und Wetter sorgen.

Das können deckende Anstriche sein. Doch mit ihnen verschwindet die charakteristische Maserung der Holz-



„Lasuren auf Leinölbasis bilden da eine gute Alternative“, sagt Michael Meißner, technischer Berater beim Naturfarbenhersteller Kreidezeit.

Der transparente Anstrich schützt das Holz vor frühzeitiger Alterung, Abwitterung und Verfärbungen. Gleichzeitig lässt er die natürliche Struktur des Holzes gut zur Geltung kommen. Für den nötigen UV-Schutz sorgen Erd- und Mineralpigmente.



Je nach Mischung lassen sich mit ihnen passende Farbtöne für alle gängigen Hölzer erzielen.

Bei farblosen Lasuren ist dagegen Vorsicht geboten: Sie kommen nicht ohne synthetische Substanzen aus, um vor UV-Licht zu schützen. „Deswegen tauchen Klarlasuren in unserer Produktpalette erst gar nicht auf“, betont Meißner.



Lasuren von Naturfarbenherstellern wie Kreidezeit setzen konsequent auf biologisch unbedenkliche Stoffe wie Lein- und Standöle.

Als natürliches Lösemittel fungiert Balsamterpentinöl, das aus dem Harzausfluss (Balsam) von Kiefern extrahiert wird.



Die Leinöl-Moleküle der Lasuren dringen tief ins Holz ein und füllen sämtliche Poren.

So entsteht eine wetterfeste Imprägnierung, die widerstandsfähig gegen Regen macht und trotzdem dampffest ist.

So kann sich keine Feuchtigkeit im Holz sammeln und es kann nicht faulen.

Ein weiterer Vorteil: Im Gegensatz zu Kunstharz-Anstrichen platzen diese Lasuren nicht ab, sie reißen und blättern nicht, sondern wittern allmählich gleichmäßig ab und lassen sich einfach renovieren.

Langfristig genügt es, die lasierten Hölzer nach einigen Jahren zu reinigen und den Anstrich zu erneuern. Lästiges Abschleifen wie bei beschädigten Kunstharzanstrichen entfällt.

Die Lasuren sollten am besten mit einem Pinsel aufgetragen werden, weil sich damit Überlappungen besser vermeiden lassen als mit einer Rolle. Sonst wirkt der Anstrich später nicht gleichmäßig.



Als zusätzlichen Schutz vor Feuchtigkeit empfiehlt Michael Meißner u.a. Pfostenkappen und -schuhe (Erdanker), damit sich bei längeren Regenphasen Feuchtigkeit erst gar nicht im Holz ansammeln kann.

Kreidezeit Holzlasuren sind frei von Bioziden, die sich auch durch gut gemachte konstruktive Holzschutzmaßnahmen erübrigen.

### Bilder von links nach rechts:

*Für den nötigen UV-Schutz sorgen Erd- und Mineralpigmente. Je nach Mischung lassen sich mit ihnen passende Farbtöne für alle gängigen Hölzer erzielen. (Bild: Kreidezeit Naturfarben)*

*Es genügt, die lasierten Hölzer nach einigen Jahren zu reinigen und den Anstrich zu erneuern. Lästiges Abschleifen wie bei beschädigten Kunstharzanstrichen entfällt. (Bild: Kreidezeit Naturfarben)*

*Durch die dampffeste Imprägnierung kann sich keine Feuchtigkeit im Holz sammeln, Fäulnis wird verhindert. (Bild: Kreidezeit Naturfarben)*

*Die Lasuren sollten mit einem Pinsel aufgetragen werden. So lassen sich Überlappungen besser vermeiden als mit einer Rolle. (Bild: Kreidezeit Naturfarben)*

*Die Leinöl-Moleküle der Lasuren dringen tief ins Holz ein und füllen sämtliche Poren. (Bild: Kreidezeit Naturfarben)*

**Kreidezeit Naturfarben GmbH**  
Kassemühle 3  
31195 Lamspringe  
Tel. +49 (0)5060 6080 650  
E-Mail: [info@kreidezeit.de](mailto:info@kreidezeit.de)  
[www.kreidezeit.de](http://www.kreidezeit.de)



## Schöne Ideen für drinnen und draußen

### Schlafen und Träumen

Egal ob im Schlafzimmer oder unter freiem Himmel – bei heißen Temperaturen schläft es sich am besten in Bettwäsche aus reinem Leinen. Unifarbene Varianten unterstreichen den charakteristischen Knitter-Look.

### Blumen pressen

Früher war das Trocknen von Blumen eine gängige Methode. Im 19. Jahrhundert galt das Anlegen von Herbarien auch für Laien als beliebte Freizeitbeschäftigung. Eine Presse dafür lässt sich aus zwei Holzplatten und mehreren Kartonlagen selbst bauen: Die Ecken der Platten und Kartons durchbohren und Schrauben hineinstecken. Zwischen den Schichten Zeitungspapier auslegen, Blumen und Blätter sorgfältig platzieren. Mit Flügelmuttern alles fest zusammendrücken.



### Mittelmeerstil

Mosaik in Form von Wandbildern, Fliesenböden oder Tischen sowie rustikalere Materialien wie Schmiedeeisen und Naturholz komplettieren den Look. Charakteristisch sind mit Reliefs verzierte Möbel und Stoffe, die sich an den klassischen Kunstepochen der Antike orientieren.

### Sommerfarbe Gelb

Die Töne reichen von zartem Vanille über spritzige Zitrustöne bis hin zu warmen Mais- und Safranschattierungen. Zusammen mit Blau entstehen schöne Kontraste, da sich die Komplementärfarben in ihrer Leuchtkraft gegenseitig steigern.

Grün versteht sich gut mit Gelb, Rot und Orange haben eine warme Ausstrahlung. Ton-in-Ton Kombinationen wirken harmonisch. Zusammen mit Weiß, Beige, Ecreu oder Grau entsteht ein ruhiges, frisches und edles Flair.

### Ausziehbare Sitzlandschaften

Diese haben manchmal im Fußteil einen Hohlraum, in dem Kissen, Decken und anderes mehr verschwinden können. Sie sind ideal für alle die kein extra Zimmer haben und Gäste im Wohn- oder Arbeitszimmer übernachten lassen.

Poufs oder Bänke sind nicht nur als Kleiderablagen sehr praktisch, einige lassen sich zusätzlich noch aufklappen und wie eine Truhe befüllen.

# AUSSTELLUNGS- ABVERKAUF

Esstisch  
ca. 100x280 cm  
~~3.338,-~~  
**1999,-**



Wildeiche massiv

%

**JETZT**  
VIELE  
AUSSTEL-  
LUNGS-  
STÜCKE  
REDUZIERT!

Ledersofa  
ca. 260x170 cm  
~~6.119,-~~  
**3999,-**



Polsterecke  
ca. 250x170 cm  
~~5.226,-~~  
**2999,-**



Sitz-Boxspring-Komfort

FOLGE UNS AUF FACEBOOK  UND INSTAGRAM 

**IDEE & WOHNEN**  
Home & Lifestyle



Griesstraße 1 · 82239 Alling  
[www.idealundwohnen.de](http://www.idealundwohnen.de)

IDEE & WOHNEN Einrichtungs-GmbH · Tel. (081 41) 890 1904

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



# Historischer Markt Schongau

**12 Tage lang, vom 04. bis 15. August 2023, begibt sich eine Stadt ins Mittelalter zurück.**

Täglich von 12:00 Uhr bis 24:00 Uhr und darüber hinaus werden die Besucher auf dem Festsplatz an der Lechuferstraße um einige Jahrhunderte zurückversetzt.

Erleben Sie die Kunst des alten Handwerkes, wie Schmieden, Glasbläserei und Papierwaschen, welches in althergebrachter Weise von den Handwerkern vorgeführt wird und in seiner Vielfalt immer etwas für den Gast zu bieten hat.



Filigrane Kupferarbeiten und fein gearbeiteter Schmuck werden ebenso feilgeboten. An allen Ecken laden aromatische Düfte zum Essen und Trinken ein.

Narren, Gaukler, Spielleute und Minnesänger ziehen schabernacktreibend, musizierend und spielend durch die Straßen. Immer wieder erfüllen die Klänge mittelalterlicher Musik den ganzen Markt.

Darüber hinaus werden für unsere kleinen Gäste jeden Nachmittag Spiele angeboten. Nach Einbruch der Dunkelheit ist der Historische Markt noch lange nicht zu Ende.

Feuerschlucker, Fakire und orientalische Tänzerinnen zeigen ihre Kunst. Bei gutem Essen und süffigem Bier klingt der Abend langsam aus.

Über 80 Stände werden den Historischen Markt zu einem Erlebnis machen.



**Mittelalterliche Musik und Gaukler erfreuen Sie ...**

zum Beispiel:

Bohemian Bards, Bernstyn, Weltenkrieger, The Sandsacks, Allgaeupiper, Sphärenschmiede, Mandara, Musique in Aspick, Lonesome Artisans, Flugträumer, Kasperltheater, Fakir Lubos

Feuershow, Puppenspieler, Gauklerspiele, historische Kinderspiele, Lagerleben, mittelalterliche Tänze, Kinder schminken, Wahrsagerin Tanja, Feuerjongleure und viele weitere ...

**Preise und Kartenvorverkauf**

**Preise**

an wochentagen ab 13:30 Uhr

davor Eintritt frei

Einzelkarte 5,00€

Dauerkarte (12 Tage) 20,00€ -

Tageskasse

Dauerkarte (12 Tage) 15,00€ -

Vorverkauf

für Kinder unter 16 Jahren ist der

Eintritt frei

Der Gastrobereich ist an Wochentagen bis 13:30 Uhr ohne Eintritt geöffnet



**Kulinarisch verwöhnt Sie ...**

Holzofenbecker, Schlossbrauerei Kaltenberg, Omas Pfannkuchen Brumbach, Hollerstand, Eis & Nüsse, Gleich Group, Gasthof „Zum Keppeler“, Namaste, Schmid GmbH Kantine - Metzgerei- Party-service, Ausschank von der Landjugend Schwabsoien und Schongauer Sommer

**Altes Handwerk und Wohltuendes**

Filzerei, Seegrassschuhmacher, Drehleierwerkstatt, Schmiedekunst, Spinnerin, mittelalterliche Haarnetze, Bändchenweber, Besenmacher, Flechter, mittelalterliche Webkunst, Goldschmied, Pinselmacher und vieles mehr ...

**Bei schlechtem Wetter ist eine Überdachung gewährleistet!**



**Kartenvorverkauf**

Büchergalerie Schongau

Münzstraße 7

86956 Schongau

**Telefon**

08861-900820



# Therme Erding

## Es ist Zeit für Sommergefühle und Wohlmomente!

In der größten Therme der Welt, der Therme Erding, wird der Sommer für die ganze Familie zum wahren Erlebnis. Hier erwartet die Besucher ein traumhaftes Urlaubsparadies.

Unzählige Attraktionen rund um Rutschen, Saunieren, Thermal- und Wellenbaden bieten Erholung, Spaß und Action für alle Ansprüche.

Die exotische Therme lädt die ganze Familie zum Thermalheilbaden und Wohlfühlen ein.

Europas größte Rutschenwelt, das **Galaxy Erding**, verspricht mit seinen 9 Außenrutschen jede Menge Action und ist das Sommerhighlight für abenteuerlustige Familien.

Die insgesamt 28 spektakulären Rutschen bieten Nervenzitgel und Action für Groß und Klein.

Von atemberaubenden Geschwindigkeiten bis hin zu steilen Kurven - hier ist Spaß garantiert.

Im riesigen Wellenbad, können Sie sich auf Poolnudeln treiben lassen und inmitten grüner Großpalmen von fernen Reisen träumen - so fühlt sich Urlaub an.

Einmalige Urlaubsstunden erwarten Erholungssuchende in den Wellnesswelten der **VitalOase** (textil) und der angrenzenden **VitalTherme & Saunen** (textilfrei) ab 16 Jahren.

Einzigartige Gesundheits- und Saunaattraktionen und das abwechslungsreiche Aufgussprogramm laden zum Verwöhnen ein.

## Großartiges Ferienprogramm und Familienevents

In den Sommermonaten erwartet unsere Gäste ein kunterbuntes Animationsprogramm mit magischen Zaubereinlagen, Ballonmodellage, Kreativwerkstatt und Co.!

Entdecken Sie unseren **Wellenbad Außenpool** mit Cocktails an der Poolbar, ultimative Sommerhits und spektakuläre Live-Shows. Hier können Kinofans in den Sommermonaten regelmäßig in eine faszinierende Kinowelt für Groß und Klein eintauchen.

Während die Gäste auf einer prickelnden Sprudelliege im warmen Thermalwasser entspannen, verfolgen Sie erfolgreiche Filmklassiker auf einer XXL-Leinwand.

Der große **Familientag am 15. August** ist ein absolutes Highlight.



Mit der spektakulären Bühnenshow von Jannik Freestyle, Live-Musik von Kati K und Rodscha und Tom, Water-Walking-Bälle und vielem mehr, ist für jeden etwas geboten.

**Therme Erding**  
Thermenallee 1-5  
85435 Erding  
Tel.: 08122 550 0

**E-Mail:**

kundenservice@therme-erding.de  
[www.therme-erding.de](http://www.therme-erding.de)



Gratis Wohlfühlaktionen



28 Rutschen



Kunterbuntes Ferienprogramm

# Sommer, Sonne, Ferien!



**TIPP:** *Event-Highlight* im Sommer  
**FAMILIENTAG: 15. August 2023**

Fußballworkshop mit Jannik Freestyle, Live-Musik von Rodscha und Tom, TikTokerin und Sängerin KATI K, u.v.m.



[www.therme-erding.de](http://www.therme-erding.de)



## Entdecken Sie die Faszination der Feuerwehrlerlebniswelt!

Hier können Familien gemeinsam in die Welt des Brandschutzes eintauchen und dabei spielerisch Wissen erwerben, das unter Umständen lebensrettend sein kann!

Auf 3.000 Quadratmetern dreht sich alles um Brände und Feuer, Löschen und Retten, aber auch um Vermeidung und Vorbeugung.



Dazu wurden bestens aufbereitete und spannende interaktive Erlebnisstationen entwickelt, bei denen man nicht nur Einblicke in die verschiedensten Facetten des Feuerwehrwesens und des Brandschutzes bekommt, sondern Vieles auch selbst ausprobieren kann.



Zum Beispiel, wie schwierig es ist, sich in einem komplett verrauchten Raum zu orientieren, oder wie anstrengend es ist, auf einer Drehleiter zu steigen, aber auch wie sich ein Erdbeben wirklich anfühlt.

### Neu bei uns:

Wald- und Vegetationsbrände und das Konzeptfahrzeug des neuesten und beeindruckenden E-Löschfahrzeugs von Rosenbauer, das neue Maßstäbe setzt!



Öffnungszeiten:  
**9-17 Uhr**  
Dienstag Ruhetag  
Während der bayerischen  
Ferien ist täglich  
geöffnet!

## Einzigartig in Deutschland – die Feuerwehrlerlebniswelt!

- » Was ist zu tun, wenn's brennt oder wie kann man einem Brand vorbeugen?
- » Wie fühlt sich eigentlich ein Erdbeben an?
- » Wie heiß wird eine Feuerwalze?

**Das und noch viel mehr erleben Sie auf über  
3.000 m<sup>2</sup> an zahlreichen Mitmachstationen!**



**FEUERWEHR  
ERLEBNIS  
WELT**

[www.feuerwehrlerbiswelt.de](http://www.feuerwehrlerbiswelt.de)

Kommen Sie vorbei und werden Teil eines unvergesslichen Familienausflugs, der Wissen, Spaß und Abenteuer vereint.

Übrigens kann man hier auch tolle Kindergeburtstage feiern!

[www.feuerwehrlerbiswelt.de](http://www.feuerwehrlerbiswelt.de)



### Öffnungszeiten:

Montag 9.00 – 17.00 Uhr  
Dienstag Ruhetag

(Während der bay. Schulferien ist die Ausstellung jeden Tag geöffnet)

Mittwoch 9.00 – 17.00 Uhr  
Donnerstag 9.00 – 17.00 Uhr  
Freitag 9.00 – 17.00 Uhr  
Samstag 9.00 – 17.00 Uhr  
Sonntag 9.00 – 17.00 Uhr

Die Feuerwehrlerlebniswelt mit all ihren interaktiven Stationen – ein Erlebnis, das Ihnen und Ihrer Familie noch lange in Erinnerung bleiben wird!





# Jexhof Bauernhofmuseum

**Udos Welt. Leben im subtropischen  
Alpenvorland vor 12 Mio. Jahren  
Sonderausstellung vom  
7. Juli 2023 bis 4. Februar 2024**

Kaufbeuren 2016: Der Fund von „Udo“, einem Menschenaffen der Gattung *Danuvius guggenmosi*, ist eine Sensation.

Er gibt Anlass für viele spannende Fragen: Auf welcher Entwicklungsstufe der Menschheitsgeschichte steht Udo? Durch welche Fauna und Flora war die Zeit, in welcher er lebte, gekennzeichnet?

Die Ausstellung richtet den Blick auf eine Epoche der Erdgeschichte, Miozän genannt, die auch für das Verständnis des Klimawandels bedeutend ist. Und sie rückt die Entwicklung des Menschen in den Fokus.

Mit Nachbildungen damals lebender Tiere, Repliken von Hominidenschädeln, Fossilienfunden und Gesteinsproben wird ein plastisches Bild einer vergangenen Zeit vermittelt, auf der wir im wahrsten Sinne des Wortes beruhen.

Zur Ausstellung gibt es ein museumspädagogisches Begleitprogramm für Schulklassen und Gruppe. Ein besonderes Highlight im Beiprogramm ist das Schauspiel „Ein Bericht für eine Akademie“ nach Franz Kafka.

Es ist eine Inszenierung der Theaterwerkstatt Augsburg und wird am 29. und 30. September 2023, jeweils um 20 Uhr auf der Tenne des Museums gezeigt.

**Märchentage am Jexhof:** Märchen faszinieren uns bis heute. Nicht verwunderlich – stecken hinter den vermeintlich einfachen Geschichten über Mägde und Bauern, Prinzessinnen und Prinzen, sprechende Tiere oder magische Gestalten doch zumeist allgemeingültige Erfahrungen, bisweilen mit pädagogischem Wert oder psychologischem Gehalt.

In den 2. Märchentagen am Jexhof werden viele Märchen erzählt, gespielt, getrommelt, ausgeschnitten oder mit Essen genossen.

Von der Filmnacht über Doctor Döblingers geschmackvollem Kasperltheater bis Märchenquiz und Verkleiden und Schminken reicht die Palette an Vorführungen und Mitmachmöglichkeiten. Auch für Erwachsene eine schöne Reise ins Land der Fantasie.

**Bauernhofmuseum Jexhof**  
82296 Schöngesing  
Tel. 08153 9325-0

## Öffnungszeiten:

Dienstag bis Samstag von 13 bis 17 Uhr,  
Montag Ruhetag – außer an Feiertagen,  
Sonn- und Feiertage von 11 bis 18 Uhr.  
Allerheiligen, Heiligabend, Silvester  
und Neujahr geschlossen.

## Information:

Museumsverwaltung im  
Landratsamt Fürstenfeldbruck  
Tel. 08141 519-205



## Erlebnis Bauernhofmuseum Jexhof

### Märchentage am Jexhof vom 28. Juli bis 6. August 2023

#### Öffnungszeiten:

Di-Sa 13-17 Uhr, sonn- und feiertags 11-18 Uhr  
montags Ruhetag, Heiligabend, Silvester und Neujahr geschlossen

#### Infos unter:

Tel. 08141-519-205 oder 08153-93250  
info@jexhof.de | www.jexhof.de

Bauernhofmuseum Jexhof  
82296 Schöngesing  
Eine Einrichtung des Landkreises Fürstenfeldbruck



#### Abbildung:

So könnte Udo, der Menschenaffe, ausgesehen haben.

Zeichnung: Ruth Strähuber



# Das Kinder-Quiz

Wenn bei uns Sommer ist, dann ist in Australien.....

- O) Sommer
- H) Winter
- K) Frühling

Wann werden die Uhren in Deutschland von Winterzeit auf Sommerzeit gestellt?

- I) März
- Z) Mai
- H) Juni

Wie heißt die Zeit von Anfang Juli bis Mitte August?

- F) Mittelsommer
- N) Einzelsommer
- M) Hochsommer

Welche Sternzeichen haben im Sommer Geburtstag?

- B) Krebs, Löwe, Jungfrau
- O) Wassermann, Fische, Widder
- U) Skorpion, Schütze, Steinbock

An welchem Tag im Jahr ist es am längsten hell?

- A) Allerheiligen
- X) Ostersonntag
- E) Sommersonnenwende

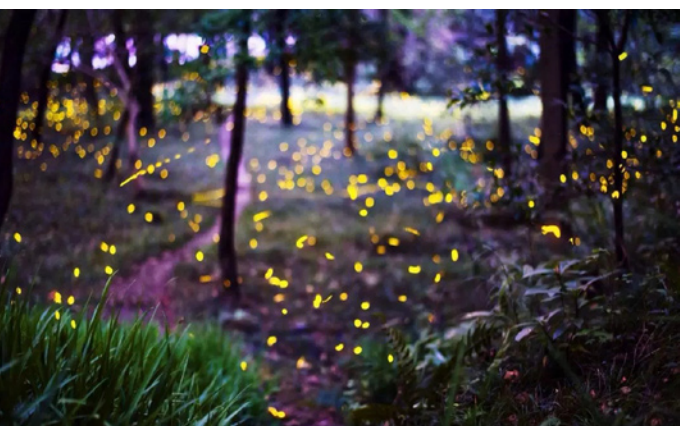
Was kann man im Sommer nicht ernten?

- H) Kartoffeln
- F) Karotten
- E) Kastanien

Was bekommen manche Menschen im Sommer durch das Sonnenlicht?

- P) Froschaugen
- T) Sommeraugen
- R) Sommersprossen

Was kann man in Sommernächten manchmal im Dunkeln flimmern sehen?



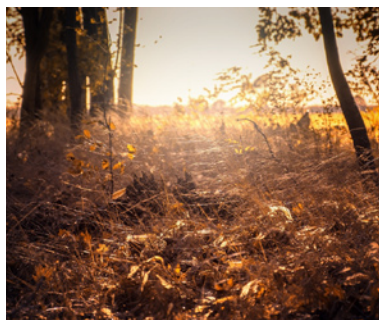
- G) Leuchtvolle
- E) Glühwürmchen
- W) Strahlenmücken

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

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

Wenn es im September oder Oktober noch einmal mehrere sonnige Tage gibt, nennt man das.....

- O) Kindersommer
- Z) Altherrenherbst
- I) Altweibersommer



Wie werden die heißen Tage vom 23. Juli bis 23. August eines Jahres oft genannt?

- B) Ponytage
- H) Eichhörnchentage
- S) Hundstage

Die Lösung der letzten Ausgabe: Tierkinder

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

Dieses schickt Ihr bitte bis **18. August 2023** - (Alter nicht vergessen) - an:

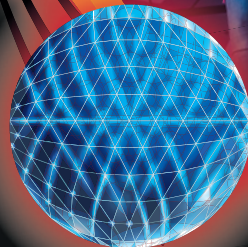
**KOLIBRI Verlag •  
Breslauer Straße 4  
82194 Gröbenzell**

oder per e-mail an:  
[kolibri-verlag@arcor.de](mailto:kolibri-verlag@arcor.de)  
Viele schöne Preise  
warten auf Euch!  
Viel Glück!

Die nächste Ausgabe  
eures **Kolibri-Magazins**  
erscheint am  
**29. August 2023**



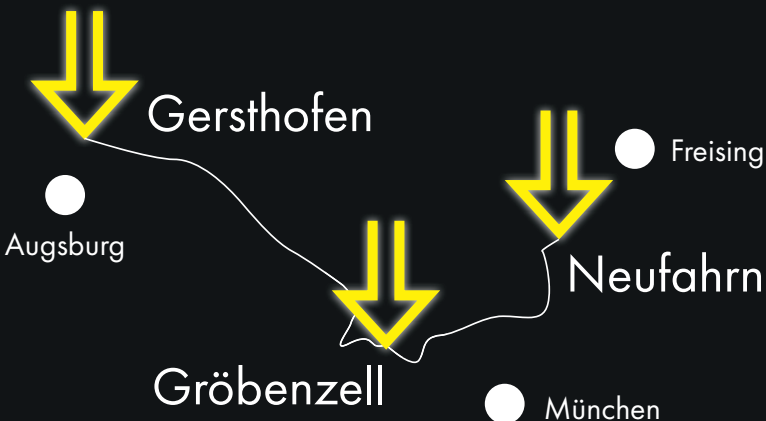
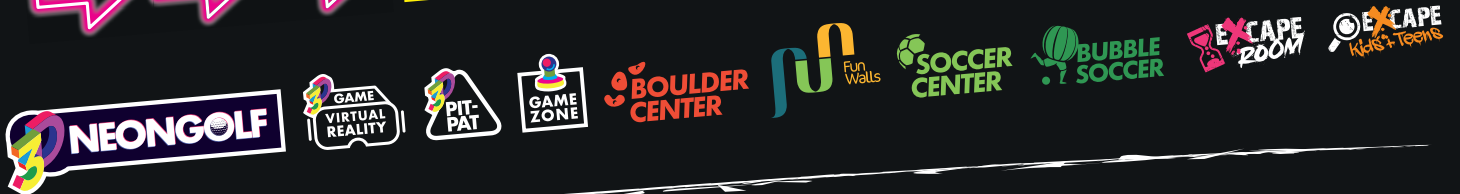
**EXUS** SPORT  
ERLEBNIS  
WELT



Unsere Vielfalt,



**DEIN ERLEBNIS!**



EXUS SPORTEERLEBNISWELT & 3D NEONGOLF **GERSTHOFEN**

Röntgenstraße 2 | 86368 Gersthofen

3D NEONGOLF **GRÖBENZELL**

Olchingerstraße 84-86 | 82194 Gröbenzell

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

Bajuwarenstraße 5 | 85375 Neufahrn

[www.exus.de](http://www.exus.de)





# Lesespass und Unterhaltung in den Ferien

**Linnéa Bergsträsser**  
**Set: Abenteurer Schnitzeljagd**  
**- das Geheimnis der Meerjungfrauen**

96 Seiten, EURO 15,00  
ISBN 978-3-7459-1525-9  
EMF Verlag

Einfach organisiert: Rundum-sorglos-Paket für eine unvergessliche Schnitzeljagd mit 2-12 Kindern ab 6 Jahren. Alles drin: Anleitungsheft mit Praxistipps, Schatzkarte, Einladungen, Urkunden und 10 Rätselstationen für 2 Teams.

Inklusive toller Extras für eine spannende Schatzsuche und jede Menge Spaß: Unterwasserschloss, Rezepte, Bastel und Dekoideen sowie Schminktipp

**Kartenspiel:**  
**Ich hab noch nie....**  
**für Kids und Teens - Der Spieleklassiker mit über 60 Karten für Mädchen und Jungs**

EURO 9,99  
EMF Verlag

Witzig, frech und manchmal auch ein bisschen gemein – der beliebte Spieleklassiker jetzt auch für Kids und Teens von 10-14 Jahren. Praktische Kartenbox mit handlichen Mitnahmeformat: für unterwegs, zu Hause oder als lustiges Partyspiel über 60 Fragen zum Kichern und Geheimnisse entdecken: Ich hab noch nie.... mein\*in BFF angelogen, einen Liebesbrief geschrieben oder mich vor meinem Schwarm blamiert.

**Schnipp, Schnipp, Hurra!**  
**Mein erstes Papierschneidebuch: Tatü-Tata! Einsatzfahrzeuge von Polizei, Feuerwehr und Co.**

32 Seiten, EURO 8,00  
ISBN 978-3-7459-1471-9  
Ab 3 Jahren  
EMF Verlag

Entdecken, ausschneiden, einkleben: Kinder ergänzen lustige Szenen und lernen spielerisch den Umgang mit Schere und Klebstift. Alle Vorlagen auf perforierten Seiten zum Heraustrennen – Für kinderleichtes Ausschneiden von mutigen Feuerwehrmännern und Rettungswagen mit Blaulicht. Bastel trifft Vorlesespaß: Ein Bilderbuch mit spannenden Texten zum immer wieder Anschauen.

**Sven Völker**  
**Eine Million Punkte**

40 Seiten, EURO 18,00  
ISBN 978-3-039640-03-4  
Ab 5 Jahren  
Helvetiq

Eine poetische Einführung in die Magie der Mathematik. Dieses Buch geht ein Wagnis ein, den Kindern die Zahlen grafisch zu zeigen. So braucht man, um mehr als eine Million Punkte zu zeigen, eine Seite, die einen Meter lang ist!

Ohne zu merken, lernt das Kind auch den Begriff des exponentiellen Wachstums kennen, denn jede Seite zeigt doppelt so viele Punkte wie die vorherige. Und es braucht nur 44, um eine Million Punkte zu überschreiten. Kein Punkt fehlt, ihr könnt zählen.

**Cristina Cubells (Text)**  
**Joana Casals (Illustrationen)**  
**Klang**

32 Seiten, EURO 18,00  
ISBN 978-3-039640-04-1  
Ab 4 Jahren  
Helvetiq

Hört und erlebt die Musik, die die Welt spielt. Eine Einladung, den Blick von unseren Handys zu erheben und auf die Geräusche um uns herum zu achten.

Klang ist nicht einfach nur ein Buch über Klänge, es ist eine spielerische Einführung in die zeitgenössische Musik. Du kannst mit deiner Stimme, deinem Körper, einem Instrument oder jedem anderen Gegenstand, den du in die Finger bekommst, lesen. Kreativität ist gefragt. Klang ist ein spielerisches Kindersachbuch, das Zuhören, die Neugier, das Gedächtnis, die Vorstellungskraft und die musikalische Interpretation fördert und das auch ohne die Hilfe der Eltern gelesen werden kann, aber immer laut.



**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 & ART&VISUAL INTELLIGENCE  
© Copyright 2023 - für vom Verlag  
gestaltete Anzeigen



# Ausflugstipps

## Schöne Radwege

### Bodensee-Königssee-Radweg

Start ist in Lindau. Dann geht es weiter durch die Allgäuer Seenlandschaft mit ihren Königsschlössern Neuschwanstein und Hohenschwangau in das Blaue Land mit der Künstlerstadt Murnau.

Über Bad Tölz und Schliersee geht es dann in den Chiemgau. Über Bad Reichenhall und Berchtesgaden mit seinem Salzbergwerk schließlich zum Königssee. Einmal von Ost nach West. Auf etwa 450 Kilometern sind knapp 6000 Höhenmeter zu bewältigen.

Man sollte sich für diese Tour viel Zeit lassen um die herrliche Landschaft mit ihren vielen kulturellen und kulinarischen Erlebnissen zu genießen. Man muss auch nicht alles am Stück fahren – einige Etappenziele sind sehr gut mit der Bahn zu erreichen.

[www.bodensee-koenigssee-radweg.de](http://www.bodensee-koenigssee-radweg.de)

### Burgentour/ Inn-Salzach

28 Kilometer und 220 Höhenmeter von Tittmoning nach Burghausen. Auf dem Weg, der parallel zur Salzach führt, fährt man an einer Vielzahl barocker Kirchen vorbei. Wer möchte kann einen Abstecher an den Wörthsee unternehmen. Hier kann man baden oder Boot fahren.

Infos: unter: [www.rad.inn-salzach.com](http://www.rad.inn-salzach.com)

### Gemütliche Auenlandrunde am Dreieck an Donau, Vils und Isar

Flussradwege sind meistens sehr beliebt, weil sie nur wenig Steigung haben. Hier handelt es sich um eine Route entlang der alten Bahnlinie – der Bockerlbahn. Die 120 Kilometer mit ihren 335 Höhenmetern lassen sich gut aufteilen – es liegen viele schöne Orte an Donau, Vils und Isar. Viele Sehenswürdigkeiten säumen den Wegesrand.

Zum Beispiel mit der Isarmündung eines der letzten naturnahen Mündungsgebiete eines Alpenflusses, die Mühlhamer Donauschleife – eine 180-Grad-Kurve der Donau-, barocke Kirchen der Gebrüder Asam, einige Brauereien sowie eine künstliche Welle für die Isar-Surfer.

[www.bayerisches-thermenland.de](http://www.bayerisches-thermenland.de)

### Das Bodensee-Ticket

Eine Bodenseeerkundung macht man am besten mit der Bahn, Bus oder Fähre. Dabei kann man jetzt mit dem Bodensee-Ticket auch noch sparen.

Die Fahrkarte hat über alle Ländergrenzen hinweg Gültigkeit und kann für einen Zeitraum zwischen einem Tag und drei Tagen rund um den See gelöst werden. Viele Zuglinien führen direkt am Ufer entlang. Ticketinhaber können einfach ein- und aussteigen, wie es Ihnen gerade beliebt.

**Noch ein Plus:** Auch die Kursschiffe der bekannten Weißen Flotte sind mit dem Bodensee-Ticket um satte 25 Prozent günstiger. Tagespreis für eine Zone: 22,-- EURO

Infos: [www.bodensee-ticket.com](http://www.bodensee-ticket.com)

Ab ins Museum!

RömerMuseum | Kastell *Biriciana*  
Bay. Limes-Informationszentrum  
Römische Thermen | Wülzburg  
ReichsstadtMuseum



MUSEEN  
WEISSENBURG

## Geschichte erleben!



### 02. - 03.09. Römerfest *Biriciana*

UNESCO-Welterbe Limes  
Weißenburger Schatzfund | Workshops  
Antike Badekultur | Kostümführungen  
Zeit der Freien Reichsstadt  
Kindergeburtstag im Museum

Museen Weißenburg | 09141-907 189  
[www.museen-weissenburg.de](http://www.museen-weissenburg.de)



## Das Weißenburger RömerMuseum

wurde 1983 als Zweigmuseum der Archäologischen Staatssammlung gegründet. Anlass hierfür war die Auffindung eines Schatzes, der heute als einer der bedeutendsten Hortfunde in ganz Deutschland gilt.

Beim Anlegen eines Spargelbeetes stieß ein Hobby-Gärtner im Oktober 1979 in unmittelbarer Nähe zur Thermenanlage und in geringer Tiefe auf verrostete Eisenteile. Beim Weitergraben wurde schnell deutlich, dass es sich hierbei um einen spektakulären Fund handelte. 114 Objekte, darunter 17 in Qualität und Erhaltungszustand einzigartige Götterfiguren aus Bronze, kamen nach und nach ans Licht.

Die heterogene Zusammensetzung des Schatzes aus Votivtafeln, Statuetten und Gefäßen aber auch Werkzeugen, Militaria und Metallschrott weisen darauf hin, dass es sich um den Hort eines Plünderers handelt.

Verborgen wurde er vermutlich, wie so viele andere Schatzfunde in Raetien auch, während der Alamanneneinfälle Mitte des 3. Jhs n. Chr.

1980 wurde der Schatz für den Freistaat Bayern erworben und in den folgenden Jahren restauriert. Seit 1983 glänzt er als Mittelpunkt der Ausstellung im RömerMuseum Weißenburg.

**Tipp:** Beim Römerfest Biriciana 2023 auf dem Kastellgelände in Weißenburg werden wieder viele historische Darsteller da sein und Mitmachaktionen stattfinden.



# Das Kolibri Suchsel

Finden Sie die versteckten Wörter im Buchstabensalat.

Sie haben sich horizontal, senkrecht und diagonal versteckt. Viel Glück!

E	D	G	M	C	J	T	R	R	T	T	V	O	W	B	Y	O	G	K	B
Z	T	V	W	U	Z	A	U	U	J	T	O	M	C	P	T	Y	P	Y	B
Y	N	H	E	P	A	N	X	E	I	C	K	T	P	E	A	K	C	A	R
I	R	I	L	W	U	Q	H	D	Y	A	C	D	G	N	K	U	W	O	Z
S	Y	X	L	M	S	D	S	A	Q	W	P	E	L	L	S	M	L	I	O
U	E	W	E	K	B	H	V	B	M	O	I	V	I	E	A	Z	W	U	G
Q	H	H	N	W	Y	Q	U	D	V	I	J	N	E	X	W	Y	A	A	A
G	V	M	N	C	K	D	T	R	D	R	R	T	G	H	A	N	O	F	N
O	B	G	N	S	A	N	D	U	T	W	P	G	E	Q	D	U	O	K	H
R	U	F	C	Y	U	G	A	I	O	E	U	H	S	W	T	D	A	S	G
J	W	V	R	X	Z	C	R	F	C	O	C	K	T	A	I	L	X	T	M
Y	C	J	W	E	N	S	H	W	B	N	G	H	U	R	E	I	S	T	B
O	U	O	B	U	I	M	G	T	C	E	Y	J	H	S	O	E	F	U	O
J	K	T	S	O	I	H	M	J	S	E	G	G	L	T	U	B	Z	D	O
R	H	P	S	C	S	E	E	L	P	Z	B	T	L	I	W	E	L	L	T
H	T	S	W	O	S	T	X	I	Y	A	M	T	X	D	E	I	S	D	E
W	U	I	M	U	N	K	C	S	T	R	A	N	D	E	Z	L	N	X	B
N	X	H	N	P	H	M	E	E	R	P	S	N	U	M	R	Z	L	D	J
Y	S	O	N	N	E	X	N	O	V	N	G	I	Y	D	T	U	H	O	R
V	T	Q	U	B	T	L	D	T	N	Z	T	Z	H	F	G	Q	T	F	F

Diese Wörter sind versteckt:

LIEGESTUHL

BOOTE

SEHNSUCHT

SONNE

FREIHEIT

SAND

STRAND

MEER

COCKTAIL

WELLEN

EIS

LIEBE

WIND



# Altenpflege Augsburg

## In bester Gesellschaft - Beschützende Tagespflege für Senioren

Vorlesen, Singen, gemeinsam mit anderen den Tisch decken und dabei herzlich lachen. Diese Alltagssituation erleben Senioren, die pflegebedürftig sind und in den eigenen vier Wänden alleine leben, nicht jeden Tag. Denn berufstätige und pflegende Angehörige können nicht immer vor Ort sein. Viele fühlen sich zeitlich überfordert, möchten aber den Wunsch ihrer Mutter oder ihres Vaters erfüllen, den Lebensabend auch bei Pflegebedürftigkeit in den eigenen vier Wänden zu verbringen.

In diesen Situationen kann die beschützende Tagespflege am Seniorenzentrum Servatius helfen. Sie ist auch mit einem Demenzfürsorgesystem ausgestattet und damit auch für Menschen mit demenziellen Erkrankungen geeignet.

## Viele Aktivitäten

In der Tagespflege am Seniorenzentrum Servatius werden von Montag bis Freitag bis zu 16 Gäste betreut.

Morgens und abends werden sie von einem Fahrdienst der Altenhilfe Augsburg befördert. Vor Ort angekommen, werden die Tagesgäste ab 8 Uhr zunächst mit einem Frühstück begrüßt. „Den Tagesablauf entwickeln wir zusammen mit den Senioren“, sagt Leiterin Sigrid Klein.

Ab zehn Uhr startet das Betreuungsteam zahlreiche Angebote, wie gemeinsame Spiele, Bewegungsübungen, Gedächtnistraining, gemeinsames Backen, das Vorbereiten von Vor- und Nachspeisen, Kreuzworträtseln und vieles mehr.



## Förderung von Interessen

Gäste sollen hier ein soziales Leben auch außerhalb des Zuhauses erleben können.

Damit das gelingt, bemüht man sich in der Tagespflege die Biografie und die Vorlieben eines jeden kennenzulernen. Bei neuen Tagespflegegästen versucht man mit Stichworten, Bildern, Geschichten zu einem Thema und aktuellsten Nachrichten mit den Senioren ins Gespräch zu kommen und dann im Laufe der Zeit immer individueller nach persönlichen Interessen und Bedürfnissen fördern.

## Männertage

„Ein großer Erfolg war unser Männertag, den wir einmal pro Woche eingerichtet haben“, berichtet Klein.

Die männlichen Gäste konnten gemeinsam Handwerken, Fußball schauen, Karten spielen. Neben dem großzügigen Wohnzimmer mit einer Küchenzeile und einer gemütlichen Sofaecke sind in dem barrierefreien Neubau auch ein Pflegebad und zwei Ruheräume untergebracht. Auf einer Terrasse kann das schöne Wetter draußen genossen werden. Interessierte können ab sofort unverbindliche Schnuppertage vereinbaren und sich die Räumlichkeiten anschauen.



**Altenhilfe**  
der Stadt Augsburg



## Beschützende Tagespflege am Seniorenzentrum Servatius

### Alltäglich bewegt sein!

- **Betreuung & Beschäftigung tagsüber**
- **Gemeinsame Mahlzeiten & Aktivitäten**
- **Fahrdienst hin und zurück**
- **Schnuppertag gratis**
- **Montag bis Freitag 8.00 – 16.00 Uhr**

Ab Pflegegrad 2 werden die Kosten von der Pflegekasse weitgehend übernommen!

Telefon: 0821 324-7629

Standort: Fritz-Hintermayr-Straße 6a, 86159 Augsburg

[www.altenhilfe-augsburg.de](http://www.altenhilfe-augsburg.de)

Die Altenhilfe ist ein Eigenbetrieb der Stadt Augsburg

## Warum schwitzen wir, wenn es heiß ist?

Gerade frisch geduscht, und wieder läuft der Schweiß. Doch warum ist das so?

Da der Mensch immer eine ähnliche Körpertemperatur von ca. 37 Grad Celsius braucht, gibt der Körper überschüssige Wärme an die Außenwelt ab.

Wenn es draußen jedoch heiß ist, kann kein Temperaturengleich mehr stattfinden und die Wärme bleibt im Körper. Hier kommt der Schweiß ins Spiel: Er ist das körpereigene Kühlungssystem, die Klimaanlage des Körpers.

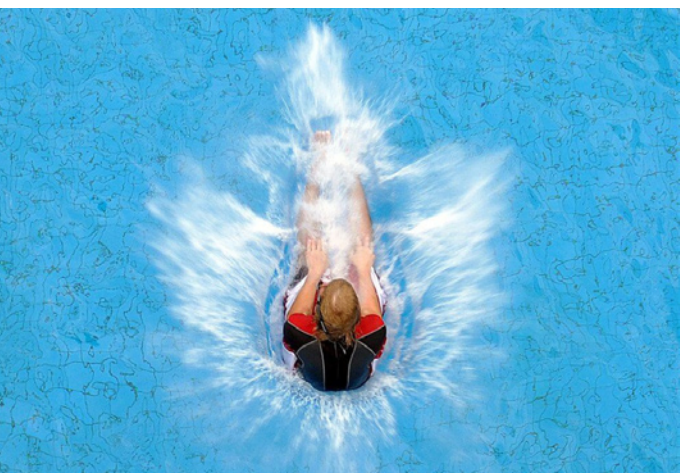
Sobald sich die Außentemperatur erhöht, wird dies von den Nervenzellen wahrgenommen. Sie leiten die Information an das Gehirn weiter, das anschließend die Schweißdrüsen aktiviert.



Man fängt zu schwitzen an. Jeder Mensch besitzt zwischen zwei und vier Millionen Schweißdrüsen, die täglich zwischen einem halben und mehreren Litern Schweiß abstoßen. Über diese wird der zu 99 Prozent aus Wasser bestehende Schweiß abgesondert und verdunstet auf der Haut. Dies sorgt für die Abkühlung des Körpers.

## Wieso spritzt das Wasser bei einer „Arschbombe“ so hoch?

Beim Eintauchen in das Wasser zieht der Springer viel Luft mit nach unten, dadurch entsteht ein Luftkrater. Je tiefer er ist, desto höher wird der Wasserdruck. Das Wasser schießt von allen Seiten schnell in den Luftkrater zurück und bewirkt so eine weitspritzende Fontäne über der Wasseroberfläche.



## Tipp für eine spritzige „Arschbombe“:

„Anker-Sprung“. Dabei wird ein Knie an die Brust hochgezogen und das andere Bein ausgestreckt.

Die „Bombe“ war im 18. Jahrhundert ein Zeichen der Treue. Auf Hawaii haben die Häuptlinge die Loyalität der Stammesangehörigen anhand von Klippensprüngen getestet. Sie sprangen hinunter, und die anderen mussten ihnen in die Tiefe folgen. Es wurde hierbei zwischen zwei Sprüngen unterschieden: das „spritzerlose Eintauchen“ und das „Eintauchen wie eine Trommel“.

## Woher kommt der Flip-Flop?

Der deutsche Begriff hat sich in den 1960er Jahren gefestigt. Der Name des beliebten Sommerschuhs beschreibt das Geräusch, das beim Gehen erzeugt wird, wenn die Schlappe gegen die Fußsohle stößt. Die alte und traditionelle Bezeichnung „Dianette“ wurde damit abgelöst.

Doch nicht nur in Deutschland ist der Schuh sehr bekannt: Die Zehensteigsandale gilt bereits seit Jahrtausenden als eines der beliebtesten Schuhwerke.



Bereits im alten Ägypten wurde sie damals oft und gerne getragen.

Auch in Japan gehören die Flip-Flops seit Jahrhunderten zur klassischen und traditionellen Fußbekleidung.

## Wie entstehen Sommersprossen?

Manche Menschen haben so viele Sommersprossen, dass man sie gar nicht zählen kann.

Bei ihnen wird die Haut nicht gleichmäßig gefärbt, da einige Hautzellen mehr Melanin produzieren als andere.

So kann es sein, dass Hautzellen, die direkt nebeneinander liegen, eine unterschiedliche Farbe haben.

Gerade im Sommer tauchen die rötlichen bis braunen Punkte vermehrt auf.



Da im Winter keine starken UV-Strahlen auf die Haut treffen und sich die Haut somit nicht vor den Sonnenstrahlen schützen muss, produzieren die Hautzellen kein bzw. kaum Melanin- die Haut wird nicht braun.

Manchmal verschwinden die Sommersprossen im Winter nicht ganz, sondern bleiben so hell, dass man sie kaum erkennen kann.

## Warum werden wir überhaupt braun?

Die Haut ist unser größtes Organ. Sie kann sich vor zu starken und schädlichen Sonnenstrahlen schützen, indem sie sich selbst braun färbt. Dieser Schutzmechanismus ist sehr wichtig, denn je brauner sie ist, desto geringer ist die Wahrscheinlichkeit, einen schmerzhaften Sonnenbrand zu bekommen.

Die Sonnenstrahlen bestehen aus Licht, Wärme und einem geringen Anteil an UV-Strahlen, die in erster Linie für die Bräunung der Haut verantwortlich sind.

Treffen die UV-Strahlen auf die Haut, werden die Hautzellen aktiviert, die für die Hautfarbe verantwortlich sind.

In diesen Pigmenten wird nun Melanin produziert, ein Stoff, der schnell bis an die Hautoberfläche nach oben steigt und sich in der Haut wie eine Schutzschicht ausbreitet.



# Ab aufs Fahrrad

## Wissenswertes zum Fahrradhelm

Vier von fünf schweren Kopfverletzungen bei Fahrradstürzen hätten durch einen Helm vermieden werden können.

Obwohl die meisten Helme verschieden sind (mit Rädchen oder Ratsche am Hinterkopf) passt nicht jeder Helm auf jeden Kopf. Deshalb muss er unbedingt anprobiert werden – am besten in einem Fachgeschäft.

**Tipp:** Der Helm darf bei Kopfbewegungen nicht verrutschen.

Der Helm muss waagrecht auf dem Kopf sitzen – nicht zu tief in die Stirn ziehen und vor allem nicht zu tief in den Nacken. Dann wird der Kopfring per Rädchen oder Ratsche festgezogen und schließlich der Kinnriemen geschlossen (ca. 1,5 cm „Luft“ zwischen Kinn und Riemen). Das Gurtdreieck um das Ohr sollte straff sitzen, das Ohr aber nicht berühren.



## Richtig sitzen auf dem Fahrrad

Je aufrechter man sitzt, desto breiter und weicher ist der Sattel. Der Sattel! Am Anfang fühlt es sich meist gut und bequem an.

Aber das kann sich im Laufe der Fahrt sehr schnell ändern und dann macht die ganze Radtour auch keinen Spass mehr.

Ein weicher Sattel ist etwas für kurze Strecken – auf Dauer schläft der Hintern ein, und der aufrechte Sitz belastet den unteren Rücken. Für längere Touren ist ein etwas schmalerer, festerer Sattel besser, der zu einer mittleren Sitzposition passt (irgendwo zwischen Rennrad und Hollandrad).

# RAD'L ALTMANN

Fahrrad-Fachgeschäft  
Meisterbetrieb



AKTION!!!  
15% auf ein  
Pedelec

Einfach diese Anzeige ausschneiden und Sie erhalten oben genannten Nachlass auf Ihr neues Pedelec

"Qualität ist Geil"



Hauptstr. 14 Rückgebäude  
82140 Olching  
Tel. 0 81 42 - 6 52 58 30  
[www.radl-altmann.de](http://www.radl-altmann.de)

Viele Fachgeschäfte messen zusätzlich den Sitzknochenabstand, um ganz individuell beraten zu können.

Auch der Lenker entscheidet über einen guten Fahrkomfort. Je aufrechter man sitzt, desto stärker sollten die Lenkerenden nach hinten gebogen sein.

Auf der Tour lieber eine mittlere Position wählen (der Winkel zwischen Oberarm und Oberkörper beträgt dabei 70 bis 90 Grad), damit sich die Belastung auf den Po und die Arme verteilt.

Die Lenkerbiegung liegt dann bei acht bis 20 Grad. Für die optimale Lenkerbreite addiert man zur Schulterbreite zweimal die Handbreite.

Wenn die Sitzposition optimal ist, kann man mit den richtigen Griffen den Druck auf die Handfläche besser verteilen. Lassen Sie sich zu allen Fragen in einem Fachgeschäft beraten.  
(Radl Altmann in Olching ist hier der richtige Partner für Sie)!

Wenn Sattel, Lenker und Sitzposition übereinstimmen, steht einer entspannten Fahrradtour dann nichts mehr im Wege.



Noch mehr Sport

Wenn Du  
niedergeschlagen bist,  
wenn deine Tage  
immer dunkler werden,  
wenn die Arbeit nur noch  
eintönig von der Hand geht,  
wenn es Dir fast sinnlos  
erscheint, überhaupt  
noch zu hoffen, dann setz  
dich einfach aufs Fahrrad  
und mach eine Spritztour,  
ohne Gedanken an  
irgendwas – außer  
an deine wilde Fahrt.

(Zitat von  
Sir Arthur Conan Doyle)



# Freizeit und Leben

## Sommer-Highlights in Fürstenfeld

**Der Fürstenfelder Klaviersommer (24.06. – 22.07.)** bietet drei meisterhafte Klavierabende in sommerlicher Hauskonzert-Atmosphäre. Musikliebhaber dürfen sich auf leidenschaftliche und virtuose Interpretationen der schönsten Klavierwerke von Yevgeny Sudbin (24.06.), Sara Daneshpour (08.07.) und Haiou Zhang (22.07.) freuen.



Als Nachklang stehen die Pianistinnen und Pianisten zum Gespräch bereit und lassen sich mit etwas Glück bei einer Spezialzugabe direkt über die Schulter schauen – ein außergewöhnliches Erlebnis! Ein Abonnement lohnt sich bereits beim Besuch von zwei Konzerten.

Unter dem Motto „Karodecke statt Kanaren!“ genießen Besucher beim **Fürstenfeld-Picknick** am 09.07. das sommerliche Wetter vor traumhafter Klosterkulisse. Speisen und Getränke darf man mitbringen oder man probiert sich durch die angebotene Gastronomie. Musikalisch begleiten zwei Bands das Picknick: Dobré (Folk-Pop) und Stray Colors Trio (Indie/Folk/Balkan). Der Eintritt ist frei.



Während des **Fürstenfelder Kinossommers** (02. – 19.08.) wird der Stadtsaalhof in einen Outdoor-Filmpalast mit über 1.000 Plätzen verwandelt.

Filmbegeisterte können sich auf ausgesuchte Filmperlen in der einzigartigen Open-Air-Atmosphäre freuen, nach Wahl auf wettergeschützten Logenplätzen auf der Stadtsaalbühne.

## Schaumstoffe & Möbelstoffe

Matratzen & Zuschnitte      Lagerware & Kollektionen

**Riesen Auswahl zu fairen Preisen!**

**Polster für Eckbänke • Wohnwagen  
Boote • Gaststätten • Outdoor**

Geöffnet: 08.<sup>00</sup> – 12.<sup>30</sup> Uhr und 13.<sup>00</sup> – 17.<sup>00</sup> Uhr  
Fr. bis 16.<sup>00</sup> Uhr / Sa. geschlossen  
86356 Steppach • Ulmer Str. 16 • Tel. 08 21/48 14 38

[www.schaumstoffe-frei.de](http://www.schaumstoffe-frei.de)

Die Kinobar sorgt mit vielen sommerlichen Drinks und Leckereien für den Rundum-Genuss. Spielplan und Tickets ab Juli unter [www.ffb-kinossommer.de](http://www.ffb-kinossommer.de)

Mittelalterfans können sich vom 25. – 27.08. auf den **Mittelaltermarkt zu Fürstenfeldbruck** mit großem Ritterturnier freuen.

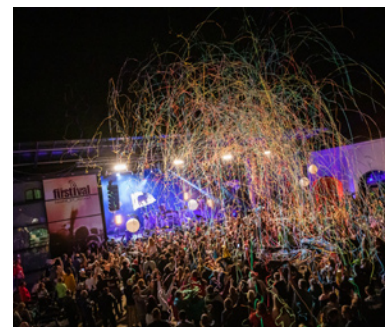
Spielzeugmacher, Wollspinner, Glasbläser, Schmuckhändler und weiteren Handwerker verwandeln die Amperwiese in ein mittelalterliches Familienspektakel.



Typische Speisen und Getränke werden ebenso angeboten. Besondere Höhepunkte sind die spannenden Ritterturniere samt Feuerspektakel.

Das **Fürstival – Sound of Heimat** bringt vom 01. – 02.09. Brass-Sounds, Beats und Bässe ins Klosterareal.

Unter dem Motto „Sound\_of\_Heimat“ rocken GReeeN, Granada, Erwin & Edwin, Pam Pam Ida, DeSchoWieda, u. v. m. das Stadtsaalhof-Open-Air.



Außerdem sorgen zünftige Musik der Stadtkapelle Fürstenfeldbruck und der Blasmusik Schöngeising, bayerische Schmankerl im Biergarten, die „Spuiwiesn“ und Aftershow-Partys in der uralten Tenne für eine unvergessliche Auszeit.

Denke immer daran:  
Bevor du urteilst, verstehe.  
Bevor du verletzt, fühle.  
Bevor du sprichst, denke.

(Lars Amend)



# Gedanken zum Schluss

## Widersprüchliches

Dunkel war's,  
der Mond schien helle,  
schneebedeckt die grüne Flur,  
als ein Auto blitzesschnelle  
langsam um die Ecke fuhr.

Drinne saßen stehend Leute  
schweigend ins Gespräch vertieft  
als ein totgeschossener Hase  
auf der Sandbank Schlittschuh lief.

Und der Wagen fuhr im Trabe  
rückwärts einen Berg hinauf.  
Droben zog ein alter Rabe  
grade eine Turmuhr auf.

Ringsumher herrscht tiefes Schweigen  
und mit fürchterlichem Krach  
spielen in des Grases Zweigen  
zwei Kamele lautlos Schach.

Und auf einer roten Bank,  
die blau gestrichen war  
saß ein blondgelockter Jüngling  
mit kohlrabenschwarzem Haar.

Neben ihm ne alte Schrulle,  
die kaum siebzehn Jahr alt war,  
in der Hand ne Butterstulle,  
die mit Schmalz bestrichen war.

Oben auf dem Apfelbaume,  
der sehr süße Birnen trug,  
hing des Frühlings letzte Pflaume  
und an Nüssen noch genug.

Von der regennassen Straße  
wirbelte der Staub empor.  
Und ein Junge bei der Hitze  
mächtig an den Ohren fro.

Beide Hände in den Taschen  
hielt er sich die Augen zu.  
Denn er konnte nicht ertragen,  
wie nach Veilchen roch die Kuh.  
Und zwei Fische liefen munter  
durch das blaue Kornfeld ,hin.  
Endlich ging die Sonne unter  
und der graue Tag erschien.

Holder Engel, süßer Bengel,  
furchtbar liebes Trampeltier.  
Du hast Augen wie Sardellen,  
alle Ochsen gleichen Dir.

(anonym)

## KOSTENLOSE SCHNUPPERFAHRTEN

im Landkreis Fürstentfeldbruck mit den  
MVV-RegionalBus-Linien

EINSTEIGEN  
UND  
MITFAHREN!

AM AUTOFREIEN SONNTAG,  
10. SEPTEMBER 2023!



Einen Tag lang klimafreundlich  
fahren – ohne Ticket.

Sie entscheiden, wohin  
und wie oft Sie fahren wollen!

Das Angebot gilt für alle Linien die sonntags im  
Landkreis Fürstentfeldbruck unterwegs sind: X800,  
X850, X900, 157, 260, 815, 830, 831, 840, 843, 854,  
858, 859, 860, 862, 873 von Betriebsbeginn bis  
Betriebsende, jeweils für die Strecken innerhalb  
des Kreisgebietes.

ExpressBus | TangentialBus | RegionalBus

VERBUNDLANDKREISE  
- IM MVV

MVV

Weitere Informationen:  
[www.lra-ffb.de/mobilitaet-sicherheit](http://www.lra-ffb.de/mobilitaet-sicherheit)  
[www.autofreier-sonntag.bayern](http://www.autofreier-sonntag.bayern)

### Schöne Termine im Sommer

**14.- 15. Juli 2023**  
Nachtflohmkt München

Im Werkviertel bei Live-Musik  
nach Designerstücken und Vin-  
tage-Schätzen stöbern.  
[www.midnightbazar.de](http://www.midnightbazar.de)

**20. Juli - 20. August 2023**  
Bregenzer Festspiele

Einmalig schön:  
„Madame Butterfly“ von Giacomo  
Puccini auf der Seebühne  
[www.bregenzerfestspiele.de](http://www.bregenzerfestspiele.de)

**11. - 13. August 2023**  
50TH Oldtimer Grand Prix

Ein Spaß nicht nur für Motosport-  
Fans:  
Am Nürnburgring 500 historische  
Rennwagen in Aktion erleben.

**11. - 20. August 2023**  
Rheingauer Weinwoche

Entlang der „längsten Weintheke  
der Welt“ werden in Wiesbaden  
über 1000 regionale Tropfen an-  
geboten.  
[www.wiesbaden.de](http://www.wiesbaden.de)

# Stadtsparkasse Augsburg

## Stadtsparkasse Augsburg errichtete ein Fleckchen Urwald im Großstadtdschungel

Vom 27. Mai bis 23. Juni 2023 wurde der Moritzplatz zum grünen Highlight in der Augsburger Innenstadt. Die Stadtsparkasse Augsburg legte mit einer architektonischen, interessanten Holzkuppel den Fokus auf das Thema **NACHHALTIGKEIT** – erlebbar, optisch ansprechend und zum Anfassen.

Wie der Stadtdschungel im Mettlochgässchen oder der Stadtgarten am Kö in den vergangenen Jahren, wurde Augsburg auch 2023, im Rahmen der Nachhaltigkeitskampagne #stadtgewaechs, mit einer grünen Installation bereichert.



Die Urwaldkuppel ist ein Holzkonstrukt das mit mehr als 300 Grünpflanzen dekoriert wurde und so das ökologische Gesamtbild geprägt hat. Diese stammten zum Teil aus dem Botanischen Garten und wurden im Anschluss an diese Aktion dort auch wieder genutzt.



Andere Pflanzen wurden am Ende der Standzeit an die Bevölkerung verschenkt, damit Interessierte ein Stück #stadtgewaechs mit nach Hause nehmen konnten.

Auch Sitzgelegenheiten aus Naturholzelementen waren für die Bürgerinnen und Bürger der Stadt Augsburg bereitgestellt.

Das Projekt Urwaldkuppel ist zu 100 % umweltfreundlich. So stammte das verwendete Fichtenholz aus einem FSC zertifizierten Abbaugelände aus Polen und wurde vom Institut für Bauen und Umwelt e.V. als „nachhaltiger Baustoff“ deklariert.

Die Sitzmöglichkeiten bestanden aus Bäumen, die erst kürzlich im Augsburger Stadtwald gefällt wurden.

Durch das Projekt haben sie eine neue Aufgabe bekommen, bevor sie dann weiterverarbeitet werden.

Tag und Nacht ein Hingucker: Dank moderner, energiesparender LED-Technik erstrahlte die Kuppel, die zwischen Moritzkirche und Kaufhaus Wöhrl gestanden hat, auch im Dunkeln.



## 100 % soziale Nachhaltigkeit, 100 % Upcycling

Um das grüne Projekt verwirklichen zu können, arbeitete die Stadtsparkasse Augsburg mit regionalen Kooperationspartnern zusammen. Planung und Bau der Holzkuppel lagen in den Händen der Hochschule Augsburg unter der Leitung von Prof. Dr. Ing. Christopher Robeller vom Forschungsprojekt „Digitaler Holzbau“.

Dieses wurde unter anderem durch die Fachagentur „Nachwachsende Rohstoffe FNR“ gefördert

Förderkennzeichen  
2220HV001Xr

Der Aufbau wurde durch das THW Augsburg unterstützt. Die Freiwilligen Feuerwehren der Stadt übernahmen das Gießen der Pflanzen.

Neben den ehrenamtlichen Helfern und der Werbeagentur Sportbrain unterstützten auch örtliche Betriebe das Projekt.

Das Ingenieurbüro IngPunkt prüfte die Statik, die Firma geoplus führte nötige Vermessungen durch.

Elektro Sachsenhammer sorgte für 100% Ökostrom der Stadtwerke und die Veranstaltungstechnik Gabola lieferte entsprechende Lichttechnik für das Bauwerk.

Alle Firmen arbeiteten kostenlos oder mit großen Rabatten, um die Aktion zum wichtigen Thema Nachhaltigkeit zu fördern.

Nach ihrer Nutzung wurde die Urwaldkuppel an die Stadt Augsburg übergeben. Geplant ist, dass die Holzkonstruktion in einer Grünanlage Platz zum verweilen bietet.

Die Urwaldkuppel war der Höhepunkt der zweimonatigen Nachhaltigkeitskampagne #stadtgewaechs der Stadtsparkasse Augsburg.

Deren Ziel es war, auf die Thematik aufmerksam zu machen und das Bewusstsein für Klima und Umwelt zu stärken. Dazu werden unter anderem auf Social Media regelmäßig Tipps für den nachhaltigen Alltag veröffentlicht, es findet eine Müllsammelaktion statt oder die Kundschaft erhält Sonderkonditionen auf nachhaltige Geldanlagen. Denn unser Beitrag ist es, der zählt.

Infos auf  
[sska.de/stadtgewaechs](https://sska.de/stadtgewaechs)



Stadtsparkasse  
Augsburg



# Weil's um deinen Beitrag geht.

**Eine grüne Zukunft.  
Für unsere Erde.**

Es ist wichtig, dass wir heute und in Zukunft unsere Umwelt schützen, um unseren Nachkommen ein gutes Leben zu ermöglichen.

**#stadtgewaechs**



**Stadtparkasse  
Augsburg**



# Historischer Markt

04.08. - 15.08.2023 12 - 24 Uhr

auf dem Festplatz an der  
Lechuferstraße



21 Jahre  
Schongauer Sommer



**Schongauer Sommer e. V.**  
Postfach 1332 | 86953 Schongau  
info@schongauer-sommer.de  
www.schongauer-sommer.de



Marktpogramm

