

15. Juli 2025 bis 02. September 2025

27. Jahrgang



KOSTENLOS zum Mitnehmen

Mein Freizeit Magazin

Beauty
Gesundheit
Kulinarisches
Rätselhaftes
Modetrends
Veranstaltungen



♦ HAUS DER BAYERISCHEN
♦ GESCHICHTE
BAYERISCHE
LANDESAUSSTELLUNG



**KINDER
HERZLICH
WILLKOMMEN**
Emilia führt Euch durch die Ausstellung

LUDWIG I. BAYERNS GRÖSSTER KÖNIG? 10.MAI – 9.NOVEMBER 2025

Regensburg | Haus der Bayerischen Geschichte
Dienstag – Sonntag 9–18 Uhr | www.hdbg.de

Veranstalter

♦ HAUS DER BAYERISCHEN
♦ GESCHICHTE

STADT
REGENSBURG

Förderer

bayernwerk

FREUNDKREIS
HAUS DER BAYERISCHEN
GESCHICHTE E.V.

Partner

BR2

Bayerische
Schlosserverwaltung

DONAUSCHIFFFAHRT
WURM & NOE

Regensburger
Personen
Schiffahrt

Sommerfrische

Zupf dir ein Wölkchen aus dem Wolkenweiß,
das durch den sonnigen Himmel schreitet.
Und schmücke den Hut, der dich begleitet,
mit einem grünen Reis.

Verstecke dich faul in der Fülle der Gräser.
Weil's wohltut, weil's frommt.
Und bist Du ein Mundharmonikabläser
Und hast eine bei dir, dann spiel, was dir kommt.

Und lass deine Melodien lenken
Von dem freigegebenen Wolkengezupf.
Vergiss dich. Es soll dein Denken
nicht weiter reichen als ein Grashüpferhupf.
(Joachim Ringelnatz)



Petra Schüßler
- Chefredakteurin und
Verlagsinhaberin -

HINTER DEN KULISSEN

Schön, dass Sie wieder bei uns sind!

Entspannte und glückliche Ferien ob Zuhause
oder unterwegs mit vielen schönen Momenten!

Passen Sie auf sich auf und kommen Sie gesund
wieder!

Gemütliche (Lese-)Stunden wünscht Ihnen Ihr

KOLIBRI-Team
Petra Schüßler

Das Kolibri-Quiz

Mit welcher dieser Maßnahmen tut man den Haaren im Sommer keinen Gefallen?

- U) Tragen von Sommerhüten
- L) Föhnen auf niedrigster Stufe
- S) Haare in der Sonne trocknen lassen

Wie nennt man eine halbgefrorene Speise aus Fruchtsaft und Eis?



- E) Sangria
- A) Mousse
- O) Sorbet

Wie lange können Personen mit sehr hellem Teint in der Sonne sein, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen?

- M) 5 bis 10 Minuten
- K) 10-20 Minuten
- H) ca. 30 Minuten

Zu welchem Zweck wurde die Sommerzeit ursprünglich eingeführt?

- M) Energieeinsparung
- R) Verlängerung der Arbeitszeit
- U) bessere Freizeitgestaltung

Wie verjagt man am besten eine Wespe beim Essen?

- K) wegpusten
- E) mit einer sanften Handbewegung wegschieben
- P) mit der Hand wegschlagen

Welcher Reizstoff entsteht besonders im Sommer durch die Einwirkung starker Sonnenstrahlung auf die Auto- und Industrieabgase?

- R) Ozon
- L) Kohlenmonoxid
- S) Schwefeldioxid

Welcher Vogel macht noch keinen Sommer, solange er nur als Einzelgänger auftritt?

- Z) Schwalbe
- T) Taube
- G) Amsel



Welches Vitamin erhalten Sie durch direkte Sonneneinstrahlung?

- V) Vitamin B
- M) Vitamin C
- E) Vitamin D

Die Sommersonnwende ist der längste Tag des Jahres?

- I) Richtig
- F) Falsch

Welches Produkt wird recycelt häufig zur Herstellung von Sonnencreme verwendet?



- N) Plastikflaschen
- H) Karton
- T) Batterien

Die Lösung der letzten Ausgabe: Blumenfeld

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

Dieses schicken Sie bitte bis 29. August 2025 an den:

**KOLIBRI Verlag
Breslauer Straße 4
82194 Gröbenzell**

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

Viel Glück

Ferien-Tipps

Koffer packen

Eingerollte Kleidungsstücke schaffen mehr Platz und Stauraum, um sich packtechnisch für jede Eventualität auszustatten. Eine weitere Platz- und Zeitersparnis: direkt komplette Urlaubsoutfits zusammenrollen. Macht man es ordentlich und setzt auf knitterfreie Stoffe wie Knautschsamt oder Leinenmischungen, spart man zusätzlich das Bügeleisen.

Empfindliche Kleidungsstücke in Seidenpapier oder Butterbrotpapier wickeln. Das schont die Stofffasern, und die Kleidungsstücke reiben nicht an schwereren Stoffen. Für mehr Ordnung und weniger Knitterfalten einfach eine Schicht Seidenpapier als Trenner zwischen die unterschiedlichen Kleidungsbebenen legen.

Packwürfel und Wäschenetze sind prima, um Kleidung und Accessoires platzsparend zu organisieren. Ein weiterer Vorteil: Sie lassen sich im Urlaub weiterverwenden. Man kann die Wäschenetze direkt in den Schrank legen, ist somit schneller fertig mit dem Auspacken.

Schuhe oder sperrige Gegenstände lassen sich gut in einem alten Kissenbezug verstauen.

Tipps für den Solo-Trip

Sie müssen niemandem etwas beweisen. Soll heißen: Ihre erste Reise allein muss weder weit wegführen noch mit Kulturschock verbunden sein. Das Wichtigste ist, dass Sie tun, worauf Sie Lust haben, und Ihr Alleinsein genießen.

Viele fürchten das Alleinessen. Lesen Sie ein Buch oder etwas auf dem Handy, während Sie auf das Essen warten. Und seien Sie gewiss: Andere Gäste haben Besseres zu tun, als Sie zu bemitleiden.

Setzen Sie auf offizielle Verkehrsmittel oder organisieren Sie vorab ein Shuttle zur Unterkunft.

Nutzen Sie nur Apps, die Transparenz, Datenschutz und Fahrerbewertungen gewährleisten.

Bayerische Landesaussstellung

Bayerische Landesaussstellung 2025 in Regensburg: „Ludwig I. – Bayerns größter König?“

Noch bis zum **9. November 2025** nimmt das Haus der Bayerischen Geschichte Familien mit auf eine spannende Zeitreise.

Anlässlich des 200. Jubiläums seiner Thronbesteigung erzählt die Ausstellung die faszinierende Geschichte von Ludwig I.



König Ludwig I. von Bayern im Krönungsornat von 1825

Gemälde, 1841-1848 • Unbekannter Künstler
Museen der Stadt Aschaffenburg, MSA 985 |

Foto: © Haus der Bayerischen Geschichte, Augsburg | Philipp Mansmann, München

„König in den Schranken der Verfassung will ich seyn“, so stellte sich Ludwig I. der Bevölkerung Bayerns im Jahr 1825 vor.

Aber in diesem Staatsporträt spielt eindeutig das Szepter die erste Geige. Während Krone und Verfassung im Hintergrund auf einem Tisch liegen, wendet sich der König dem Betrachter zu.

Das Szepter trägt er aufrecht in seiner linken Hand. Es bildet den Vordergrund. Das war nicht üblich. In den anderen Herrscherporträts liegt das Szepter in Ludwigs rechter Hand, die sich auf die Verfassung stützt. Ob der Künstler damit den Herrschaftsanspruch des Königs kommentieren wollte?

Er prägte Bayern tiefgreifend. Vom Bau der ersten Eisenbahnstrecke über die Industrialisierung bis hin zur Verwandlung Münchens in eine europäische Kunstmetropole:

Ludwig I. modernisierte Bayern, sorgte mit seinem autoritären Stil aber auch für Konflikte – etwa beim Hambacher Fest 1832 oder der Revolution von 1848.



Arbeitskleidung eines Walhalla Bauarbeiters

1. Hälfte 19. Jhd.

Haus der Bayerischen Geschichte,
| Foto: www.altrofoto.de

Der Filzhut und die beiden Schuhe bieten einen seltenen Einblick in die Bauarbeiten zur Walhalla – eines der größten Bauprojekte König Ludwigs I. in Donaustauf bei Regensburg.

Hunderte Arbeiter waren zwischen 1830 und 1842 am Bau des monumentalen Tempels beschäftigt. Die in der Landesaussstellung 2025 gezeigten Kleidungsstücke, entdeckt auf dem Dachboden der Walhalla, stammen vermutlich von einem Maler: Der Hut zeigt eingetrocknete Farb- und Kalkspritzer in Weiß und Rot, während die abgenutzten Schuhe wohl als Überschuhe zum Schutz des bereits verlegten, teuren Fußbodens dienten. Schlichte Relikte wie diese erzählen von der harten Arbeit hinter den visionären Bauprojekten Ludwigs I.

Mit der Walhalla schuf Ludwig I. nicht nur eine Gedenkstätte für vermeintlich große „Teutsche“, sondern auch einen Ort, der Touristen bis heute anzieht und beeindruckt.

Für Kinder und Jugendliche gibt es viel zu entdecken:

Die neugierige Regensburgerin Emilia begleitet die jungen Besucherinnen und Besucher auf einem eigenen Kinderpfad mit spannenden Objekten, interaktiven Mitmachstationen, digitalen Mini-Games und einer Selfie-Station.

Ein liebevoll gestaltetes Mitmachheft lädt Kinder ein, gemeinsam mit Emilia Rätsel zu lösen und die Ausstellung aktiv zu erkunden.

Am Ende wartet sogar eine Belohnung aus der königlichen Schatzkammer!



Postkarte Walhalla – Dom – Befreiungshalle 1901

Haus der Bayerischen Geschichte, Augsburg

Diese Postkarte von 1901 zeigt die zeitlosen Wahrzeichen der Tourismus-Region Regensburg: die Walhalla, die Befreiungshalle, den Regensburger Dom und die Steinernen Brücke.

Drei dieser Bauwerke prägte König Ludwig I. maßgeblich. Er träumte sogar von einer „Denkmälerstraße“, die Besucher von Köln bis in den Donaauraum führen sollte.

Mit der Fertigstellung der Walhalla 1842, der Befreiungshalle 1863 und den Domtürmen 1869 avancierte Regensburg Ende des 19. Jahrhunderts zu einem touristischen Hotspot – und ist es dank dieser beeindruckenden Bauwerke bis heute geblieben.

Die Ausstellung macht Geschichte lebendig und verständlich – perfekt für Familien, die Kultur erleben und dabei gemeinsam Spaß haben möchten.

Und da Beste: Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre haben freien Eintritt!

Mehr Infos unter:

www.hdbg.de/bla2025-koenigludwig.

Buchungen unter

Tel. +49 (0)941 788 388 0

oder per E-Mail an

museumsfuehrung@stadtmaus.de

Modetrends von LeComte & Rabe

Unsere Highlights für den Sommer 2025

Bademode zum Wohlfühlen

Gut sitzende Bademode liegt überall am Körper eng an, ohne einzuschneiden, zu verrutschen oder die Bewegungsfreiheit einzuschränken.

Triangel-Bikinis erlauben dekorative Bindevarianten: Etwa über dem Dekolleté gekreuzte Träger. Damit im Liegen nichts drückt.

Ein hoher Beinausschnitt verlängert die Beine optisch. Wer den Oberkörper schmaler wirken lassen möchte, greift zu Farben und V-Ausschnitten.

Rüschen, Volants und Schleifen sind schöne Details, die Volumen geben und gleichzeitig auch verdecken.

Goldschmuck, Sonnenbrillen und Kopftücher machen aus der Bademode einen richtigen Wow-Look.

Kleinteilige Prints schmeicheln besonders, weil sie den Blick streuen – so wirken sie wie ein Weichzeichner für die Konturen.

Taillenhohe Bikini-Höschen verpacken stilvoll und charmant den Unterbauch.

In der Trendfarbe Rot gehen wir gerne baden – passt zu jedem Hautton und ist vom ersten bis zum letzten Urlaubstag eine gute Wahl.



Welcher BH passt am besten zu Blusen

Satinbluse und nahtloser BH

Damit sich die Wäsche unter dem fließenden Satinstoff nicht abzeichnet, passen hier am besten BHs ohne Nähte.

Tiefer Ausschnitt und Spitze

Einen weiteren Knopf öffnen? Da darf verführerische Spitze hervorblitzen.

Weißes Hemd und Farbe

Man glaubt es immer nicht! Aber neben Nude scheint auch Rot bei Weiß nicht durch!

Schulterfrei und Bandeau

Ob Carmen-Style oder One-Shoulder – hier bleibt der BH unsichtbar.



Sommertrends

XL-Shopper

Die großen Stoff- und Leinentaschen sind einfach nur praktisch!

Morgens tragen sie Badetuch, Buch und Sonnencreme zum Meer, nachmittags die Einkäufe durch die Altstadt.

Und beim Fliegen gehen sie sogar unter den Vordersitz. Achten Sie beim Kauf auf Innenfutter und kleine Fächer!

Krawatten

Nun schafft sie den Absprung von der Business-Mode zum Freizeit-Chic. Kann auch sehr gut als Gürtel getragen werden!

Laut Berechnung der Cambridge-Physiker Thomas Fink und Yang Mao gibt es 85 Binde-Varianten.

Wer keine kennt findet bestimmt Hilfe bei Youtube.

Muschelschmuck

Perfekt zum luftigen Leinenkleid, Bikini oder Kaftan – aber auch zum weißen T-Shirt und Jeansshorts ein schöner Hingucker.

Sets

Hemd-und-Shorts-Kombis damit ist man schnell gut angezogen. Für den Casual-Look mit Sandalen und Strohtasche tragen.

Wer es eleganter mag, steckt das Hemd in den Bund und trägt Sandaletten, Goldschmuck und Clutch dazu.

Sandalen

Ob als Zehenriemen, luftige Schnürversion oder Flip Flop – Hauptsache bequem und vielseitig.

Töne wie Beige, Khaki, Bordeaux, Metallic oder Schwarz lassen sich am einfachsten kombinieren.

Midirock

Kombiniert mit Ringelshirt und weißen Sneakern ist der Midirock perfekt für einen City-Spaziergang.

Abends wird er, Ton-in-Ton mit schlichten Accessoires und Goldschmuck getragen.

Paero

Das Wickeltuch ist ein Multitalent. Er kann als Rock geknotet, als Kleid gewickelt oder lässig über die Schulter gelegt werden.

Perfekt zum Badeanzug, Leinenhemd oder schicken Accessoires.

Kopfbedeckung

Lässige Caps, Strohhüte oder Bucket-Hats mit XL-Krempe.

Caps verleihen dem Look eine sportliche Note, Hüte einen Touch Eleganz.

Badeanzüge

Mit Animal-Prints und eleganten Erdtönen werden Sie im Nu zur „African-Queen“.





Das tut dem Körper und Geist im Sommer gut

Regelmäßig Fisch essen

Fetter Seefisch, wie Lachs, Makrele oder Heilbutt ist reich an wertvollen Omega-3-Fettsäuren, die Arterienverkalkung vorbeugen.

Ideal: zwei Fischmahlzeiten pro Woche. Wer keinen Fisch mag, verwendet Lein-, Raps- oder Algenöl.

Liebe Mitmenschen

Geselligkeit stärkt das Immunsystem und beugt Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor. Ihre Liebsten wohnen weit weg?

Dann verabreden Sie sich doch mal wieder zu einem Videochat. Oder laden Sie Ihre Nachbarin zu einer Tasse Kaffee ein. Auch ein Ehrenamt kann helfen.

So bleibt der Sommersalat knackig frisch

Ein sauberes Geschirrtuch und ein frischer Kopfsalat sind ein gutes Team. Nach dem Waschen die Salatblätter einfach tropfnass in das Tuch wickeln und beides in das Gemüsefach des Kühlschranks legen.

War der Kopf schon ein wenig schlapp, wird er über Nacht wieder knackig frisch und hält sich zwei bis drei Tage.

Frische Kräuter

Rosmarin, Basilikum, Oregano oder Salbei verleihen unseren Mahlzeiten das gewisse Etwas. Sie enthalten zudem noch wertvolle Inhaltsstoffe.

Wer viel mit Kräutern kocht verwendet weniger Salz – das freut Herz und Gefäße.

Nüsse knabbern

Anstelle Chips oder Salzstangen sind Nüsse viel gesünder und schmackhafter.

Denn die stecken voller wertvoller Inhaltsstoffe: Walnüsse enthalten viele Omega-3-Fettsäuren, Paranüsse liefern lebenswichtige Selen, Erdnüsse sind besonders eiweißreich, Cashewkerne versorgen uns mit Zink. Am besten täglich eine Handvoll.

Täglich die Sonne genießen

Es hebt die Stimmung, festigt die Knochen und stärkt das Immunsystem – Sonnenlicht ist ein Gesundheitsmacher. Experten raten deshalb dazu, täglich Sonne zu tanken.

Ungeschützt allerdings nicht länger als 10 bis 30 Minuten (je nach Hauttyp) – sonst droht ein Sonnenbrand.

Die kurze Zeit reicht aber bereits aus, um unsere Vitamin-D-Speicher wieder aufzufüllen.

Schwimmen gehen

Die hohen Temperaturen lassen Ihre Beine und Füße anschwellen? Dagegen kann regelmäßiges Schwimmen helfen.

Denn durch den natürlichen Kompressionsdruck ziehen sich die Gefäße im Wasser besser zusammen. Zudem wird durch die Bewegung die Bein- und Fußmuskulatur trainiert – das stärkt die Venen. Weitere Vorteile des Wassersports: Er entlastet unsere Gelenke und stärkt das Herz.

Urlaub – Endlich mal loslassen

Der Berg ruft

Bergluft trainiert unser Entgiftungsorgan Lunge effektiv, unser Blut wird optimal mit Sauerstoff versorgt. Wir müssen nicht mal wandern, ein Spaziergang auf über 1.000 Metern reicht völlig. Und wie wäre es mit einem Einkehrschwung in eine Berghütte?

Meeresluft

Ein schöner Strandspaziergang tut Bronchien, Lunge und Immunsystem gut – besonders wenn unsere Atemwege entzündet sind. Denn wir atmen die mit Salzwassertröpfchen angereicherte Luft ein. Der Reiz reinigt und löst Schleim.





Wir spielen Boule mit den Einheimischen

Der französische Sport bietet eine Top-Kombination aus Bewegung, Schulung der Konzentration und Zeit mit interessanten Menschen. Einfach fragen, ob man mitspielen kann.....?

Barfuß unterwegs

Auf Gras oder am Strand! Das ist nicht nur gesund und angenehm, sondern kitzelt auch die Reflexzonen-Punkte in den Sohlen wach und stärkt auch die Fußgesundheit. Viele Schuhe hemmen das natürliche Abrollen.

Sterne schauen

Wenn wir nachts nicht schlafen können, werfen wir einen Blick in den Nachthimmel und halten Ausschau nach Mond und Sternen. Schon verlieren die Sorgen ihre Macht.

Wassermelonen

Sie versorgen uns mit viiiel Lykopen – jenem Stoff, der mit einem gesunden Herzen und starken Knochen in Verbindung steht, da er ausgeprägte antioxidative Eigenschaften hat.

Sightseeing mal anders

Die Stadt vom Wasser aus anschauen! Einfach ein SUP-Board leihen und los geht's! Auch die Tiefenmuskulatur profitiert.

Natürliches Bad

Bevorzugen wir ein Naturbad im See oder Meer. Dass beide kein Chlor enthalten, ist besonders wichtig für Allergiker. Keine Hautrötungen, tränende Augen, Niesen und Atemprobleme.

Deine Gesundheitsexperten

Personal Training – RehaSport – Präventionssport – Massage



Personal Training Club

Olchinger Straße 139
82194 Gröbenzell
Tel. 08141 355 95 65



Gesundheits- & Fitnessclub

Danziger Str. 28
82194 Gröbenzell
Tel. 08142 580 480

10 Jahre - Personal Training Club

Seit nunmehr einem Jahrzehnt steht der Personal Training Club in Gröbenzell für individuelle Betreuung, höchste Qualität und nachhaltige Trainingserfolge.

Gegründet mit dem Anspruch, Menschen effektiv und gesund auf ihrem Weg zu mehr Fitness und Wohlbefinden zu begleiten, setzt das Team von Anfang an auf Fachkompetenz: Alle Trainerinnen und Trainer verfügen über ein sportwissenschaftliches Studium oder eine gleichwertige Qualifikation.

Ein besonderer Fokus liegt auf der engen Zusammenarbeit mit Physiotherapeuten, Ärzten und Krankenkassen. Das ermöglicht eine nahtlose Betreuung – vom Reha-Einstieg bis hin zum gezielten Fitnesstraining.

Viele Kundinnen und Kunden konnten durch diese individuelle Herangehensweise bereits ihre persönlichen Ziele erreichen – sei es Gewichtsreduktion, Muskelaufbau, Schmerzlinderung oder einfach mehr Lebensqualität.

Die angenehme, persönliche Atmosphäre im Club macht es leicht, am Ball zu bleiben.

Seit 2023 geht der Personal Training Club mit der Erweiterung zum S3-Training noch einen Schritt weiter: An zwei Standorten in Gröbenzell wird jetzt ein umfassendes Programm aus RehaSport, Präventionssport und klassischem Fitnesstraining angeboten – abgestimmt auf jedes Alter und Leistungsniveau.

Feiern Sie mit uns 10 Jahre Erfolg – und starten Sie noch heute Ihre persönliche Trainingsreise!



Gesundheit & Wohlbefinden

Abendspaziergang

Dabei konzentrieren wir uns ganz auf die Düfte des Sommers, frisch gemähtes Gras, reife Erdbeeren, der Geruch nach einem Sommergewitter.....Aromen wirken über das limbische System auf das Gehirn und schenken uns neue Energie.

Mittagsschlaf

Bei sommerlicher Hitze ist ein Mittagsschlaf der beste Gesund-Erhalter. Welch ein Luxus, wenn der Kreislauf sich im Liegen stabilisieren darf und das Herz in einen ruhigen Takt zurückfindet. Süße Träume nähren dabei die Seele.

Waldspaziergang

Im Sommer produzieren Bäume so viele Terpene wie sonst nie. Das sind Stoffe zur Insektenabwehr, die für Menschen wie Wunderpillen wirken. Schon nach circa 15 Minuten im Wald sinken unsere Blutdruckwerte. Und nach zwei Stunden ist unser Immunsystem fit.

Bei hohem Blutdruck – den Boden spüren

Forscher empfehlen ab auf die Wiese! Für eine Studie tankten 24 Freiwillige für 20 Minuten UV-Licht.

Ergebnis: Ihr Blutdruck sank im Schnitt um 2 mmHg – der Effekt hielt zwei Stunden an. Ausprobieren!



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



Heidelbeeren

Ihre blaue Farbe garantiert Maximalwerte an Anthozyanen – jenen Stoffen, die unsere Gefäß- und Herzgesundheit fördern und vorzeitiger Hautalterung entgegenwirken. Dazu kommen viel Vitamin C und E.

Zum Schluss noch eine Lavendel-Limo

230 ml Wasser mit 3 EL Lavendelblüten und 100 g Zucker 2 Minuten kochen, vom Herd nehmen und ungefähr für 1 Stunde ziehen lassen.

Für die Limo:

2 EL Lavendelsirup mit 1 Liter Mineralwasser auffüllen, etwas Zitronen dazu. Wirkt entspannend.



Mit tiefen Wurzeln musst Du den Wind nicht fürchten.

Beauty & Gesundheit

Wissenswertes über Sonnenschutzmittel

Ein Jahr kann man Sonnencreme nach dem ersten Öffnen verwenden. Danach können sich Moleküle bilden, die der Haut sogar schaden können.

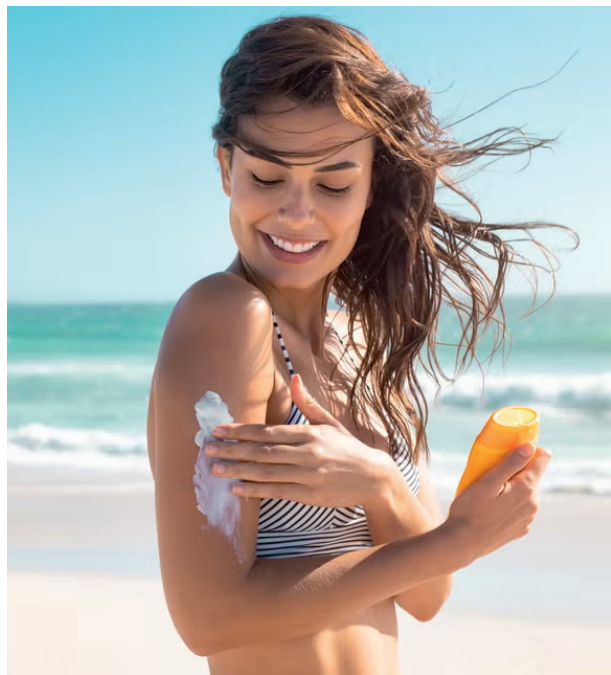
20 LSF – bedeutet, dass man sich nach dem Auftragen des Sonnenschutzes zwanzig Mal länger in der Sonne aufhalten kann, als ohne. Dabei spielt auch die individuelle Eigenschutzzeit der Haut eine wichtige Rolle.

Beim **Hauttyp 1** (helle Haut) beträgt sie 3 bis 10 Minuten

Beim **Hauttyp 3** (dunklere Haut) 20 bis 30 Minuten

Letzterer kann mit einem LSF 20 also bis zu 10 Stunden in der Sonne bleiben.

LSF 4 kann man allein durch die richtige Ernährung erzielen. Denn bestimmte Pflanzenextrakte entfalten bei regelmäßiger Einnahme eine fotoprotektive Wirkung. Dazu gehören Polyphenole und Karotinoide, die zum Beispiel in Weintrauben und Karotten stecken.



Drei Esslöffel Sonnencreme benötigt man etwa bei Normalgewicht (einen Teelöffel davon allein für das Gesicht).

Und: Nachcremen nicht vergessen! Beim Sonnenbaden wird es alle zwei Stunden empfohlen. Im Alltag etwa alle sechs Stunden.

95 Prozent der ultravioletten Strahlung machen die UV-A-Strahlen aus. Diese gelangen bis tief in die Lederhaut und führen zu frühzeitiger Hautalterung. UV-B-Strahlen dagegen dringen nur bis in die Oberhaut und verursachen den Sonnenbrand. Für maximalen Schutz sollten Sonnencremes beide Filter haben.

6000 bis 14000 Tonnen Sonnenschutzmittel landen jährlich in den Ozeanen. Ihre chemischen UV-Filter greifen Korallen an und bringen das sensible Ökosystem aus dem Gleichgewicht. Immer mehr Kosmetikerhersteller verwenden deshalb korallenfreundliche Filter und verzichten auf schädliches Mineralöl und Mikroplastik. Siehe Tubenaufschrift!

Nagellack

Nägel im Nude-Look wirken elegant, natürlich und sind pflegeleicht.

Der hautähnliche Farbton verleiht den Fingern optische Länge und lässt den Nagel schmal wirken.



Hier ein paar Tipps welcher Nude-Ton für am besten für Sie ist:

Heller Hautton

Helle Haut hat in der Regel einen bläulichen Unterton, dem Rosé Nuancen besonders schmeicheln.

Zum Beispiel: Transparents Rosé, Beige-Rosé und Grau-Rosé

Mittlerer Hautton

Wer einen mittleren Hautton mit Oliv-Schimmer hat, sollte mit Rosé zurückhaltend sein. Diese Nude-Töne passen besser: Transparent-Weiß, Cappuccino, Grau

Dunkler Hautton

Zu dunkler Haut sehen eigentlich alle Nude-Varianten gut aus. Neben sehr zarten Farben kommt auch die volle Palette kräftiger Brauntöne infrage.

Zum Beispiel: Transparents Rosé, Hellbeige oder Cappuccino, Kaffee oder Schoko

Zitrusdüfte tragen jetzt Holznoten

Die eigentlich leichten, spritzigen Aromen von Zitrusdüften mit Zitronen, Orange oder Limette erhalten durch Hölzer wie Zypresse oder Zeder und warmen Akzenten wie Ambra, Zimt oder Vanille einen herb-holzigen oder warm-gourmandigen Twist.



Toller Nebeneffekt: Zitrusdüfte neigen dazu, sich nach dem Aufsprühen schnell zu verflüchtigen. Die kräftige Holznote lässt sie länger auf der Haut haften.

Gut zu wissen:

Direkt nach dem Duschen ist der ideale Zeitpunkt, um ein Parfüm aufzutragen, da die Haut durch die Körperwärme die Aromen besonders gut aufnimmt.

Ein Sommer-Tipp: Sprühen sie den Duft in die Kniekehlen, denn so steigt er durch die Körperwärme den ganzen Tag auf und umhüllt Sie dezent, ohne bei Hitze aufdringlich zu wirken.

Zudem sind die Kniekehlen, im Gegensatz zum Hals, nicht direkt der Sonne ausgesetzt. Die Kombination aus Duftstoffen, Alkohol und direkter Sonneneinstrahlung kann die Haut reizen.

Wasserfeste Mascara

Sorgt für einen tollen Augenaufschlag, kann aber beim Abschminken eine Herausforderung sein.

So besitzen vor allen ölhaltige Augen-Make-up-Entferner die nötige Reinigungskraft, auch starke Formulierungen zu lösen.

Den Entferner auf ein Wattepad auftragen und für einige Sekunden leicht auf das Auge drücken.

Das gibt dem Produkt Zeit, das Augen-Make-up zu lösen, bevor es komplett entfernt wird.

Beauty & Gesundheit

Die Mascara vorsichtig in einer sanften abwärts gerichteten Bewegung abwischen.



Wenn noch Rückstände sichtbar sind, dann das Ganze mit einem frischen Wattepad und etwas Entferner wiederholen.

Anschließend gönnen wir den Augen eine unparfümierte Feuchtigkeitscreme, die sie zart pflegt.

Tipp: Das wichtigste Reinigungswerkzeug sind unsere Hände. Bitte vor dem Abschminken die Hände waschen! Damit keine Produktreste in die Haare gelangen, diese am besten mit einem Haarreif zurückschlagen.

Abschminken mit ölbasierten Hausmitteln

Olivöl ist reich an Antioxidantien und hilft, das Make-up sanft zu lösen. Das pflanzliche Öl ist nicht nur natürlich und effektiv bei der Entfernung von Make-up, es enthält auch nährstoffe, die gut für die Haut sind.

Kokosöl – etwas Kokosöl mit zwei Fingern aus dem Glas nehmen und zwischen den Fingerspitzen erwärmen und so zum Schmelzen bringen.

Eine kleine Menge auf ein Wattepad aufnehmen und es einige Sekunden lang leicht auf das geschminkte Auge drücken.

Dann sanft in Richtung Wimpernlinie abwischen, um das Make-up zu entfernen. Kokosöl ist feuchtigkeitsspendend und hat antibakterielle Eigenschaften, die die Haut pflegen.

Abschminken ist wichtig

Im Laufe des Tages sammeln sich Make-up, Schmutz und Umweltverschmutzung auf unserer Haut an.

Wenn wir uns nicht abschminken, können diese Rückstände die Poren verstopfen und zu Unreinheiten führen. Make-up-Reste und Schmutz können die Hautalterung beschleunigen.

Gründliches Abschminken hilft, die Gesichtshaut gesund und strahlend zu halten.

Waxing

Glatte Haut und nicht jeden Tag rasieren!

Kaltwachs

Kaltwachsstreifen sind ideal, wenn es schnell gehen soll. Die spezielle Rezeptur sorgt für die nötige Klebekraft und eine wachsähnliche Textur.

Anwendung: Den Streifen kurz in den Handflächen anwärmen, aufdrücken und abziehen. Bei großflächigen Anwendungen verbraucht man einige Streifen. Sensible Haut kann mit Rötungen oder Pickelchen reagieren.

Sugaring

Die Zuckerpaste wird sanft erhitzt (siehe Gebrauchsanweisung), flüssig mit einem Spachtel aufgetragen und dann mithilfe eines Stoffstreifens abgezogen. Das Erwärmen und gleichmäßige Auftragen der Paste benötigt etwas Zeit und Geduld.

Warmwachs

Die perfekte Wahl, wenn es um großflächige Anwendungen wie Arme oder Beine geht.

Es wird im Wasserbad, in der Mikrowelle oder in einem zum Produkt gehörenden Erhitzer erwärmt und im flüssigen Zustand auf die Haut aufgetragen.

Mit wiederverwendbaren Stoffstreifen lassen sich die Haare abziehen.

Der Umgang mit der warmen Masse braucht ein wenig Übung und empfindliche Haut kann – auch wenn die Methode schonender als Kaltwachs ist – mit leichten Rötungen reagieren.

Tipp: Alle Pasten haften nur auf sauberer, trockener Haut. Deshalb auf keinen Fall die Haut vorher eincremen.

Ideal sind drei bis fünf Millimeter Haarlänge für ein gründliches Ergebnis.

Spezielle Produkte für die Haut nach der Rasur beziehungsweise Enthaarung beruhigen mit Aloe vera oder Panthenol.

Haarige Fragen

Welche Farben eignen sich für dünnes Haar?

Helle Farben lassen das Haar immer dichter wirken und die Kopfhaut scheint weniger durch. Blondieren raut die Schuppenschicht auf, so dass sich das Haar griffiger anfühlt.

Graue Haar abdecken?

Graue Haare sind oft störrischer und nehmen die Farbe schlechter an. Je höher der Grauanteil ist, desto intensiver muss auch die Farbe sein. Damit die Farbe vor dem Färben gut wirkt, am Tag davor auf ölhaltige Pflege verzichten.

Haarverlust

Haarausfall kann viele Ursachen haben. Ob man colorieren kann oder nicht, hängt von der Ursache des Haarausfalls ab. Abklären lassen!

Was ist beim Colorieren zu beachten?

Extreme Farbwechsel, zum Beispiel von Schwarz zu Platin oder umgekehrt. Und sonst ist alles, worauf man Lust hat möglich.

Haarfarbe – Haltbarkeit

Eine spezielle Farbpflege kann die Haltbarkeit der Coloration verlängern. Auch ein Sonnenschutz in Form von Hüten oder Tüchern hilft vor dem Verblassen.

Je seltener das Haar gewaschen wird, desto länger bleibt die Farbe intensiv. Auch Glossings sind einfach anzuwenden und sorgen bei regelmäßiger Benutzung für ein frisches, strahlendes Farbergebnis.

Strähnen

Bei Strähnen kommt es auf das eigene Talent an. Ein Kamm oder eine Färbekämmchen erfordern viel Erfahrung und Fingerspitzengefühl. Eine einfache Alternative ist die Verwendung einer Strähnenhaube.

Damit lässt sich gezielt bestimmen, wie viele Strähnen man möchte, breiter, schmaler – eine sichere Methode für ein einfaches Ergebnis.

Kulinarisches im Sommer

Bittere Lebensmittel – machen unsere Ernährung facettenreicher und genussvoller

Brokkoli

Ideal, um sich an Bitterstoffe heranzutasten. Der natürliche Farbstoff Quercetin verleiht ihm eine leicht bittere Note, die gut mit nussigen Aromen harmoniert.

Tipp: Mit Mandelblättchen und etwas Zitronenabrieb garnieren.

Kaffee

Zeigt, wie angenehm Bitterstoffe sein können – wenn die Zubereitung stimmt.

Zu heißes Wasser oder eine zu lange Brühzeit lassen unangenehme Noten entstehen.

Grüner Spargel

Seine Bitterstoffe entfalten sich besonders gut, wenn er in Butter geschwenkt wird.

Mit etwas Parmesan und Nüssen ergibt sich eine einfache und raffinierte Beilage.



Radicchio

Dieser Salat enthält Intybin, einen besonders intensiven Bitterstoff. Radicchio schmeckt roh im Salat oder kurz gegrillt mit etwas Honig und Ziegenkäse.

Salbei

Mit Bitterstoffen wie Tanninen eignet sich Salbei hervorragend für Tees oder als Zutat in Pasta-Gerichten. Seine Würze passt besonders gut zu Olivenöl und/oder Zitrone.

Rucola

Sein bitterer und scharfer Geschmack harmoniert hervorragend mit süßen Früchten wie Erdbeeren oder Melonen. Auch als frisches Topping auf der Pizza macht er sich gut.



Die gängigsten Speiseöle

Rapsöl

Geschmack: angenehm mild

Verwendung:

natives Rapsöl für Salate und Dips, raffiniertes Rapsöl zum Braten bei niedriger Hitze

Olivenöl

Geschmack: fruchtig-herb

Verwendung:

Salat, je nach Sorte zum Braten und Kochen

Sonnenblumenöl

Geschmack: neutral, daher ideal für Süßspeisen

Verwendung:

zum Kochen und Braten

Walnussöl

Geschmack: kräftig, nussig

Verwendung:

nicht hitzebeständig, daher in der kalten Küche in Salaten und Pasten zu verwenden. Passt gut zu Feldsalat, grünem Spargel und Antischocke.

Leinöl

Geschmack: leicht nussig.

Schmeckt es bitter, haben bereits Prozesse eingesetzt und es sollte nicht mehr verzehrt werden.

Verwendung:

Salate, zu Rohkost, gedünstem oder gebratenem Gemüse, zu Müsli oder Pellkartoffeln mit Quark

Kürbiskernöl

Geschmack: intensiv nussig, würzig und leicht süßlich

Verwendung:

passt sehr gut in Sommersalate mit Bohnen und Tomaten

Kokosöl

Geschmack: neutral

Verwendung:

Da es hoch erhitzt werden kann, eignet es sich gut zum Backen, Braten, Kochen und Frittieren.

Erdnussöl

Geschmack: mild, leicht süßlich

Verwendung:

Kann sehr heiß erhitzt werden, daher ideal zum Frittieren und Braten

Butter

Geschmack: leicht süßlich

Verwendung:

zum Braten, Backen und Verfeinern von Saucen. Darf nicht zu hoch erhitzt werden.

Würziges Sardellen Dressing mit Leinöl

Zubereitung:

2 Knoblauchzehen schälen mit 4 Sardellenfilets, 4 schwarzen Oliven, ein paar Kapern, 1 EL Honig, 1 EL Zitronensaft, 2 EL kaltem Wasser, 2 EL Weinessig, Salz und Pfeffer in einem hohen Becher mit dem Mixstab pürieren, dabei 6 EL Leinöl zugeben.



Salatdressings

Beeren-Marinade für 4 Portionen

100 g Beeren, gemischt, frisch oder TK, aufgetaut, zum Beispiel Himbeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren, 2 EL Apfelessig, 1 TL Honig, 50 ml Olivenöl, 1 TL Senf, mittelscharf, Salz, Pfeffer

Die Beeren im Mixer zu einer glatten Masse pürieren. Apfelessig, Honig, Olivenöl und Senf hinzufügen und alles gut durchmischen. Mit Salz und Pfeffer gut abschmecken.

Die Beerenmarinade passt zu allen Blattsalaten, besonders raffiniert ist die Kombination mit herben Sorten wie Endivie, Radicchio oder Chicorée.

Kräuter-Vinaigrette – vegan – für 4 Portionen

100 ml Olivenöl, 2 EL Weißweinessig, 1 TL Dijon-Senf, 1 Knoblauchzehe, 1 Handvoll Petersilie (ca. 15 g), Salz, Pfeffer

Olivenöl und Weißweinessig in einer Schüssel verrühren. Den Dijon-Senf unterrühren. Die Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln, zu der Mischung geben. Petersilie waschen, trocknen und fein hacken, dann ebenfalls unterrühren. Alles gut vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die leichte Vinaigrette harmonisiert am besten mit Blattsalaten wie Batavia- oder Feldsalat.

Caesar-Dressing – für 4 Portionen

1 Eigelb, 1 TL Dijon-Senf, 1 TL Worcestersoße, 2 Sardellenfilets, 1 Knoblauchzehe, 50 g Parmesan, frisch gerieben, 120 ml Olivenöl, 1 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer



Das Eigelb mit Dijon-Senf, Worcestersoße und Sardellenfilets in den Mixer oder eine Schüssel geben. Den Knoblauch abziehen, fein hacken und zugeben. Alles gut zu einer glatten Masse vermischen.

Den Parmesan hinzufügen und nach und nach das Olivenöl unter ständigem Rühren in den Mixer einfließen lassen, bis sich eine cremige Emulsion bildet. Zum Schluss den Zitronensaft hinzufügen und das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken. Besonders gut auf gezupftem Römersalat und zum Beispiel mit Croutons, Hühnerfilet oder Avocado serviert.

Im Kühlschrank in einem luftdichten Schraubglas können Salatmarinaden mit Früchten ca. fünf Tage aufbewahrt werden. (Vor der Verwendung noch einmal gut durchrühren). Soßen mit Ei oder frischen Kräutern bitte sofort verbrauchen.

Leckere Rezepte für die sommerliche Kaffeetafel

Milchkaffee-Frappé mit Sahne Zutaten für 4 Personen

150 ml Espresso, 500 ml Milch, 1 EL Karamellsirup, 2 EL Zucker, 2 Handvoll Eiskwürfel, 100 g Sahne, ¼ TL Kaffeepulver (zum Bestäuben)



Espresso mit Milch, Sirup, Zucker und 2/3 der Eiskwürfel in einen Mixer geben und fein pürieren.

Sahne steif schlagen. Frappé mit restlichen Eiskwürfeln auf 4 Gläser (à ca. 300 ml) verteilen und mit der Sahne toppen. Mit Kaffeepulver bestäuben und servieren.

Eis-Espresso mit Mandelplätzchen Zutaten für 6 Personen

50 g Butter, 1 Bio-Orange (Abrieb, Saft), ¼ TL Vanilleextrakt, 50 g Mandeln (gemahlen, blanchiert) 25 g Mehl, 85 g Zucker, 4 EL Mandelblättchen, Vanilleeis, 6 Espresso

Butter langsam unter Rühren schmelzen, Orangenschale und Vanilleextrakt zugeben und einige Minuten ziehen lassen. Dann mit 50 ml Orangensaft, gemahlenden Mandeln, Mehl und Zucker mischen. Masse zugedeckt im Kühlschrank über Nacht ruhen lassen.

Am nächsten Tag Backofen auf 150 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Aus dem Teig kleine Kugeln formen, mit ausreichend Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen, flach drücken und mit Mandelblättchen bestreuen.

Ca. 10 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen, vom Blech lösen und abkühlen lassen. Das Vanilleeis leicht antauen lassen. Je 2 Kugeln in eine Tasse geben, mit heißem Espresso übergießen und mit Mandelgebäck garnieren.

Schoko-Mascarpone-Tarte mit Brombeeren und Salbei für 10-12 Stücke

Für den Schoko-Tortenboden
300 g Weizenmehl, 130 g Puderzucker, 30 g Kakaopulver, 150 g Butter, 1 Prise Salz, 3 Eigelb, eine Tarteform mit 28 cm Durchmesser mit Hebeboden

Für die Füllung
3 EL Puderzucker, abgeriebene Schale und Saft von 1 Bio-Zitrone, 400 g Mascarpone

Für den Belag
400 g Brombeeren, abgeriebene Schale und Saft von 1 Bio-Zitrone, 50 g Zucker, 6 frische Salbeiblätter plus einige kristallisierte Blätter zum Dekorieren



Für den Tortenboden das Mehl mit Puderzucker, Kakaopulver, Butter und Salz in der Küchenmaschine zu feinen Bröseln verarbeiten.

Die Eigelbe dazugeben und erneut kurz mixen, bis sich alles zu einem Teig verbindet. Aus der Schüssel nehmen und grob rund und flach klopfen. In Frischhaltefolie eingepackt mindestens 30 Minuten kühl stellen.

Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und zwischen 2 Lagen Backpapier 2 mm dick ausrollen. Teig über die Tarteform legen und sorgfältig in die Ecken und Wellen drücken. Überstehende Teigränder abschneiden.

Den Boden in der Form 30 Minuten kalt stellen.

Backofen auf 170 Grad vorheizen. Boden mit einer Lage Backpapier auslegen, (mit getrockneten Hülsenfrüchten) füllen und 13 Minuten blindbacken, bis der Rand knusprig und braun ist.

Backbohnen und Papier entfernen. Boden weitere 6 Minuten backen, bis er knusprig ist. Aus dem Ofen nehmen und vollständig abkühlen lassen. Für die Füllung alle Zutaten in einer großen Schüssel glatt rühren, dann bis zur Verwendung kalt stellen.

Für den Belag die Hälfte der Beeren pürieren oder zerdrücken, die andere Hälfte zum Dekorieren aufbewahren.

Die pürierten Beeren in einem kleinen Topf mit dem Zitronenabrieb, Zucker, 4 Esslöffeln Wasser und den frischen Salbeiblättern 10 Minuten köcheln lassen, bis die Masse eingedickt ist. Den Topf beiseitestellen und abkühlen lassen. Die Salbeiblätter herausnehmen und entsorgen. Den Großteil des Zitronensafts einrühren, abschmecken und gegebenenfalls mehr Saft zugeben.

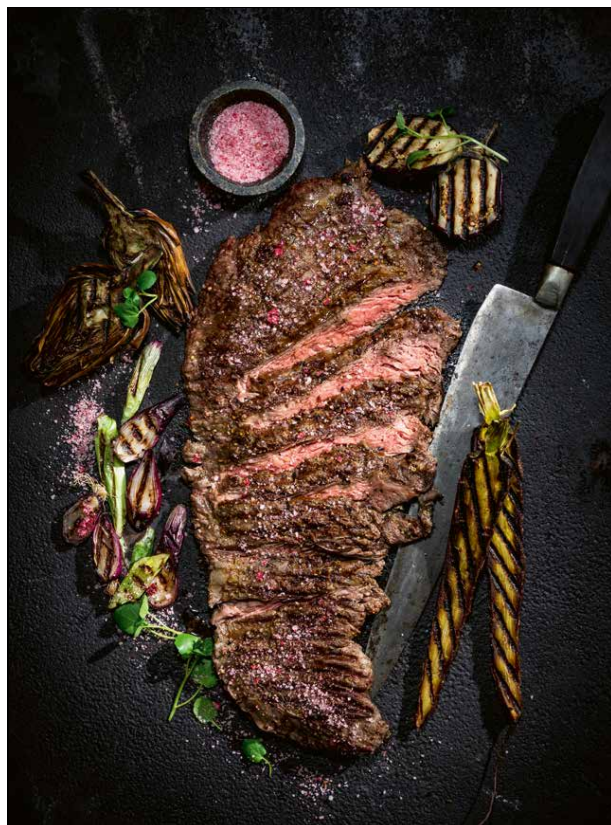
Für die Fertigstellung der Tarte die Mascarponecreme gleichmäßig auf dem abgekühlten Teigboden verstreichen. Darauf das abgekühlte Brombeerpüree verstreichen und die ganzen Beeren darauf verteilen.

Deko-Tipp: Salbeiblätter waschen, trocken tupfen, mit Eiweiß bestreichen, in feinem Zucker wenden. Auf einem Kuchengitter trocknen lassen. Kristallisierte Blätter auf der Tarte verteilen.

Flanksteak mit zweierlei Pfeffer

Temperatur: 250 - 300°C direkt bei offenem Deckel
Zutaten für 4 Personen:

1 großes Flanksteak (800–1000 g), Fleur de Sel, grob zerstoßener Pfeffer, 1 TL zerbröselte rosa Pfefferbeeren



Zubereitung:

Den Grill auf 250–300 °C direkte Hitze vorbereiten.

Flanksteak (Zimmertemperatur!) waschen, trocken tupfen und ggf. von Sehnen befreien.

Anschließend von beiden Seiten je 2–3 Minuten grillen, dann noch einmal wenden und für ein schönes Cross-Branding um 45 Grad versetzt jeweils 1 weitere Minute fertiggrillen.

Fleisch vom Rost nehmen und in Alufolie 5 Minuten ruhen lassen.

Anschließend in Tranchen schneiden, mit Fleur de Sel, dem grob zerstoßenem Pfeffer und rosa Pfefferbeeren bestreuen.

Tipp:

Vor dem Servieren das Steak mit zerlassener brauner Butter bestreichen – extra saftig!

Beerbrats mit Zwiebeln

Temperatur: 220° direkt bei offenem oder geschlossenem Deckel
Zutaten für 4 Personen:

1 kleines Bund Thymian, 2 l Bier (helles Lager), 60 g Butter, 1 EL gekörnte Brühe, 4 große Gemüsezwiebeln, 1,2 kg gemischte Grillwürste, Salz und Pfeffer

Außerdem:

1 große Grillpfanne

Zubereitung:

Den Grill für 220 °C direkte Hitze vorbereiten.

Thymian gründlich waschen und trocken schütteln. Bier, Butter und Thymian in eine große Grillpfanne geben und auf dem Grill zum Kochen bringen, gekörnte Brühe zufügen.

Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden und mit in die Grillpfanne geben.

Das Ganze in etwa 20 Minuten einkochen lassen. Grillpfanne vom Rost nehmen und beiseitestellen.

Jetzt die Grillwürste auflegen und grillen. Die fertig gegrillten Würste zum Bier-Zwiebel-Sud in die Pfanne geben und diese nochmals 10 Minuten auf den Grill stellen, um alles erneut aufzukochen.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Tipp:

Die Grillwürste kann man auch prima mit Zwiebeln und Senf als Hotdog servieren.



Kulinarisches

Geplankter Spitzkohl mit Blauschimmelkruste

Temperatur: 120°C indirekt bei geschlossenem Deckel
Zutaten für 4 Personen:

1 Spitzkohl (etwa 1 kg), 200 g Blauschimmelkäse (z. B. Gorgonzola), 100 g saure Sahne, 100 g Schmand, Saft von ½ Limette, Salz und Pfeffer

Außerdem:

1–2 Zedernholzplanken



Zubereitung:

Eine Zedernholzplanke etwa 2 Stunden in kaltem Wasser einweichen. Den Kohl vom Strunk befreien und 15 Minuten in heißem Wasser blanchieren.

Für die Kruste den Blauschimmelkäse mit saurer Sahne, Schmand und Limettensaft vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Spitzkohl in daumendicke Scheiben schneiden und auf die Zedernholzplanke legen.

Die Kohlscheiben mit dem Käse-Topping bestreichen und etwa 35 Minuten auf dem Smoker bei 120 °C indirekter Hitze garen.

Der Kohl ist fertig, wenn er noch einen leichten Biss hat und der Käse schön goldbraun geworden ist.

Tipp:

Das Rezept lässt sich auch prima mit Rotkohl zubereiten.

Walk of Flame – Das Grillbuch Werde zum Grillhelden: mit Grillgrundlagen, Fleischwissen und ultimativen Rezepten

160 Seiten

EURO 9,99

ISBN 978-3-7459-1586-0

EMF Verlag

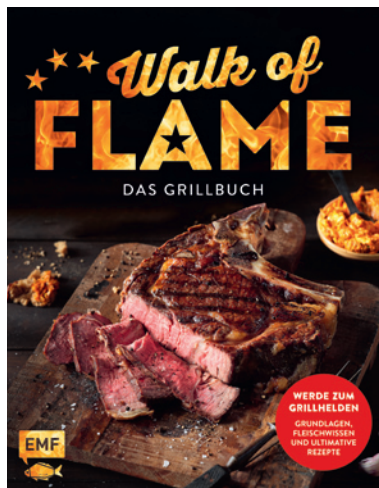
Bildrechte der Food-Fotos:

Flanksteaks + Beerbrats:

© EMF/Guido Schmelich

Geplankter Spitzkohl:

© EMF/Manuela Rütter



Die Grill-Bibel für Anfänger, Anspruchsvolle und Fleischverrückte: alles Wissenswerte über die richtige Vor- und Zubereitung, Grilltechnik, Cuts und passenden Beilagen.

Frisch vom Grill: über 60 raffinierte Rezepte mit Fisch, Fleisch und Gemüse sowie Desserts, Dips und Co.

Viel Know-how zum kleinen Preis: alles was Sie wirklich brauchen und wissen sollten.

Edles vom Rind – Beliebte Stücke zum Grillen

Rib-Eye

Wird aus dem vorderen Rücken geschnitten und ist fast gleich mit dem Entrecote. Das Rib-Eye liegt näher an der Hochrippe, das Entrecote näher am Hals.

Der Name kommt von einem Muskelstrang, der das Fleisch durchzieht und im Querschnitt an ein Auge erinnert. Der Cut ist durchgezogen von Fett und deshalb sehr saftig.

Roastbeef

Der Cut aus dem hinteren Rücken ist fein marmoriert und zählt damit zu den mageren Stücken.

Dafür hat er einen dicken Fettstrand, den manche entfernen, viele aber belassen, weil er für viel Geschmack sorgt. Schneiden Sie ihn ein, damit sich das Fleisch auf dem Grill nicht wölbt.

Filet

Das Filetstück ist besonders beliebt und daher auch teuer. Geschnitten wird es aus einem Muskel der inneren Lendenmuskulatur, der kaum beansprucht wird.

Es besitzt weniger Fett als andere Cuts und ist sehr feinfaserig, schmeckt sehr zart und saftig. Die Filets von der Muskelspitze nennt man auch Lady's Cut.

T-Bone

Wird aus dem Rinderrücken geschnitten. Der charakteristische T-förmige Knochen trennt ein Stück Roastbeef von einem kleinen Filetstück – man bekommt beim T-Bone also gleich zwei Cuts in einem:

Das Filetstück schmilzt auf der Zunge, das bissfestere Roastbeef liefert ordentlich Aromen.

Porterhouse

Es ähnelt dem T-Bone, hat aber einen höheren Filetanteil und zählt zu den größeren Cuts. Bis zu einem Kilo kann es auf die Waage bringen.

Ursprünglich wurde es – so lautet eine Theorie zum Namen – in amerikanischen Kneipen gegen den Hunger nach dem Genuss von viel Porter-Bier serviert.

Tomahawk

Dieser Cut ist eigentlich ein Rib-Eye mit einem langen Knochen – deshalb ist er nach der indianischen Kriegsaxt benannt. Er ist sehr dick geschnitten, bringt viel Gewicht auf den Grill und wird daher beim Essen gerne geteilt.

Sirloin

Für Leute, die es weniger Fett mögen, bereiten Sie das Sirloin aus der Hüfte zu. Der Cut ist sehr groß und wird meistens vier bis acht Zentimeter dick geschnitten.

Die Bezeichnung geht vermutlich auf das französische Wort „sur-longue“ zurück, was „über der Lende“ heißt.

Kaugummi zur Zahnpflege

Kaugummi mit Menthol oder Eukalyptus neutralisieren Gerüche und sorgen für einen frischen Geschmack und Atem.

Der kühlende Effekt von Menthol verstärkt das angenehme Mundgefühl. Ideal für nach dem Essen.

Zuckerfreie Zahnpflegekaugummi sind eine sehr gute Ergänzung zur täglichen Mundhygiene, ersetzen aber nicht das gründliche Zähneputzen mit einer Zahnbürste.

Sie reduzieren Mundtrockenheit, da durch das Kauen der Speichelfluss angeregt wird.

In einigen Kaugummi steckt der natürliche Zuckerzusatz Xylit, auch Birkenzucker genannt. Er wirkt antibakteriell und erschwert es Kariesbakterien, sich auf den Zähnen abzusetzen. Mittlerweile gibt es auch einige umweltfreundliche Kaugummi.

Sie verzichten auf synthetische Bestandteile und setzen stattdessen auf natürliche Rohstoffe wie Chicle – eine Gummibasis, die aus dem Saft des Sapotillbaums gewonnen wird.

Diese Varianten werden mit Stevia und Xylit gesüßt, sind biologisch abbaubar und plastikfrei, da sie anstelle von Kunststoffen auf natürliche Rohstoffe setzen.

Tipp: Die rhythmische Kaubewegung beim Kaugummikauen kann die Durchblutung des Zahnfleisches fördern und stärken.

Denn gesundes Zahnfleisch ist die Grundlage für gesunde Zähne.

Das Leben wird vorwärts
gelebt und
rückwärts verstanden.
(Søren Kierkegaard)



**Zahnarztpraxis
Gunnar Lutz**

**Augsburger Str. 7
82194 Gröbenzell**

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



Sprechzeiten:

Montag - Donnerstag 7.30 - 11.30 und 14.00 - 18.00 Uhr

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

Leben & Freizeit

Inselträume

Dem Alltag entfliehen! Entdecken Sie die Vielfalt der Nordseeinseln.

Ob Sie nun Ruhe und Erholung suchen zum Beispiel auf Spiekeroog, Ihre Gesundheit auf Borkum stärken möchten oder die endlosen Strände von Sylt genießen, die Natur auf Juist entdecken, mit der Familie auf Föhr entspannen oder sich auf Amrum sportlich betätigen. Jede Insel hat ihren ganz persönlichen Reiz und lädt zu unvergesslichen Erlebnissen ein.

Spiekeroog

Die perfekte Insel für Menschen auf der Suche nach Ruhe und Erholung. Die autofreie Insel bietet weite Strände und unberührte Natur.

Besonders bei einem Spaziergang durch den idyllischen Inselwald oder entlang der endlosen Sandstrände.

Borkum

Als Nordseeheilbad bietet die Insel jodhaltige Luft und eine Vielzahl an Wellness- und Erholungsangeboten. Das Hochseeklima und die allergenarme Luft wirken sich positiv auf die Gesundheit aus.

Sylt

Ein Paradies für alle Strandfans, denn die Insel bietet kilometerlange Sandstrände und Dünenlandschaften. Die luxuriöse Atmosphäre und das vielseitige Freizeitangebot machen Sylt zum idealen Urlaubsort für alle Sonnenanbeter.

Zahlreiche Wassersportangebote wie Surfen und Segeln sorgen für ein aktives Urlaubserlebnis.

Juist

Auch als „Töwerland“ (Zauberland) bekannt, ist ein Paradies für Naturfans. Die autofreie Insel besitzt noch unberührte Flora und Fauna. Spaziergänge durch das Wattenmeer bieten die Möglichkeit, seltene Vogelarten und Seehunde zu beobachten.

Besonders bei Ebbe entfaltet sich eine faszinierende Landschaft aus Watt, Sandbänken und Prielen.

Föhr

Die perfekte Insel für Familien. Flache Strände sind ideal für Kinder. Die friesischen Dörfer schaffen eine entspannte Atmosphäre für einen gemütlichen Familienurlaub.

Amrum

Breite Strände und viele Wanderwege durch Watt und Dünen sind ideal für einen Aktivurlaub.

Hier kann man sich beim Wandern, Radfahren oder Wassersport so richtig auspowern und die schöne Landschaft genießen.

Auch Kitesurfen erfreut sich großer Beliebtheit, da die windigen Bedingungen perfekte Voraussetzungen für diesen Sport bieten.

Freizeitpark
MAMMENDORF

Landkreis Fürstentum

Freibad

Superrutschen

Badesee

Jugendzeltplatz

Mai bis August 10 – 20 Uhr
Morgenschwimmen ab 6³⁰ Uhr
Info nach Aushang und im Web
September 10 - 19 Uhr

www.fzp-mammendorf.de

Schöne Badeseen rund um München

Heimstettener See

Der elf Hektar große Badesee mit seinem blauen Wasser zählt zu den schönsten in der Region.

Am Ufer befindet sich ein Bolzplatz, Volleyballfelder, Tischtennisplatten und ein moderner Spielplatz.

In der schönen Gaststätte samt Biergarten gibt es an schönen Tagen auch Steckerlfisch.

Nur einen Katzensprung vom Heimstettener See entfernt liegt die Wakeboard-Anlage in Aschheim mit Volleyplätzen, einen Sandstrand und einem Lift, der Wakeboarder und Wasserskifahrer über das Wasser zieht.

Echinger See

Viele schattenspendende Bäume, große Liegewiesen und ein Sandstrand für Kinder, dazu Beachvolleyballfelder, Tischtennisplatten und ein Spielplatz. Sehr beliebt bei Familien.

Mit der S-Bahn (S1) und auch mit dem Auto (A9) sehr gut erreichbar. Hunde sind am Baggersee nicht erlaubt. Es gibt auch einen kleinen Biergarten mit Kiosk.

Starnberger See

Deutschlands fünftgrößter See! Mit dem Fahrrad braucht man für die 35 Kilometer vom Marienplatz ungefähr 2 Stunden.

Man kann auch eine 50 Kilometer lange Radtour rund um den See machen. Hier finden sich bestimmt schöne Plätze für eine Rast zwischendurch.



Deininginger Weiher

Ein Moorsee im Süden von München. Nicht sehr tief, daher auch wärmer als andere Seen in der Region. Große Liegewiesen sind hier nicht vorhanden, dafür aber viele lauschige Plätze im Schatten von großen Bäumen.

Langwieder Seenplatte

Zusammen mit dem Lußsee und dem Birkensee bildet der Langwieder See - Münchens zweitgrößter Badesee - die Langwieder Seenplatte im Nordwesten der Stadt. Sie liegt direkt an der A8 und ist mit dem Auto gut erreichbar.

Am Nordufer gibt es ein Hotelrestaurant und einen Biergarten, im Westen darf man in ausgewiesenen Zonen grillen. Bei den Familien ist der Lußsee sehr beliebt, weitere 200 Meter im Norden befindet sich der als FKK-Gebiet ausgewiesene Birkensee.

Hollerner See

Ein riesiger Baggersee – mit glasklarem Wasser, weißem Sandstrand, Liegewiesen, Badestränden, einem Kiosk und einem großen Parkplatz. Es gibt jedoch wenig schattenspendende Bäume. Rund um den See gibt es viele Blühwiesen und Obstbäume, wo man wunderbar spazieren gehen kann. Auch der nahe Rundwanderweg Heidepfad ist empfehlenswert.

Poschinger Weiher

Liegt in den Isarauen und ist ein ideales Ziel für eine Radtour. Während das Ostufer steil abfällt und zum Baden ungeeignet ist, gibt es am Westufer auf einer Länge von knapp 600 Metern Liegewiesen, mit Sand aufgeschüttete Strandabschnitte und Tischtennisplatten.

Schöne Ausflugsziele in Bayern

Schloss Neuschwanstein

Nicht nur, weil es schon von unten einen beeindruckenden Anblick hat. Auch die Umgebung ist einen Besuch wert: Das Märchenschloss befindet sich inmitten einer traumhaften Landschaft, auch zum Forggensee ist es nicht weit.



MOBILER DENN JE

Unser attraktives
ÖPNV-Angebot im
Landkreis Fürstenfeldbruck

Nachhaltig und gemeinsam –
jetzt informieren!



Den Sommer genießen im Landkreis Fürstenfeldbruck

Es ist wieder soweit, der Sommer ist da und lockt mit vielen Aktivitäten hinaus ins Freie.

Radeln, wandern und die lauen Sommerabende genießen – das ist für manch einen schon der Inbegriff des Sommers. Aber gerade bei hohen Temperaturen macht ebenso der ein oder andere Sprung ins kühle Nass besonders Spaß. Mit seiner großen Auswahl an Freibädern kommt im Landkreis Fürstenfeldbruck jeder auf seine Kosten, denn Sommer, Sonne, Wasserrutsche und Eisschlecken lassen nicht nur Kinderherzen höher schlagen. Und damit der Badespaß ein ganz besonderes Freizeiterlebnis wird, bleibt das Auto mal zu Hause und es wird auf die öffentlichen Verkehrsmittel im MVV umgestiegen, um ohne Parkplatzstress unterwegs zu sein.

Sehen auch Sie sich nach einer Abkühlung an heißen Tagen? Dann finden Sie hier eine kleine Auswahl an Freibädern in unserer Region:

- Freibad Amperoase Fürstenfeldbruck:
Buslinien 820 und 840, www.amperoase.de
- Freizeitpark Mammendorf:
Buslinien 838, 839 und 810, www.fzp-mammendorf.de
- Freibad Maisach:
Buslinien 871, 872, 873 und 875, www.badshop.maisach.de
- Freibad Germering:
Buslinien 858 und 859, www.stadtwerke-germering.de

Natürlich fährt am Wochenende auch das RufTaxi

Für Ihre individuelle Fahrplanauskunft informieren Sie sich auf der Homepage des Landratsamtes www.lra-ffb.de/mobilitaet-sicherheit/oeffentliche-mobilitaet oder unter www.mvv-auskunft.de

Leben & Freizeit

Schloss Linderhof

Das Schloss und der Park sind eines der vielfältigsten und kunstvollsten Ensembles des „19. Jahrhunderts“. Die „Königliche Villa“ ist das einzige Schloss, das König Ludwig II. von Bayern vollenden konnte.

Zugspitze

Man kommt sich schon sehr erhaben vor, wenn man auf den Gipfel der Zugspitze steht. Die Berge sind zum greifen nahe. Auch das Wettersteingebirge liegt einem zu Füßen. Und dann natürlich noch der Eibsee mit seinem türkisem Wasser. Ein Traum! Da muss man nicht in die Karibik fahren, wenn man so ein Feeling vor der Haustüre hat.

Herzogstand

Von oben hat man einen beeindruckenden Blick auf den Walchensee und die umliegende Bergkette.

Lindau am Bodensee

Die bekanntesten Sehenswürdigkeiten sind die Hafeneinfahrt und der Mangturm.

Kloster Weltenburg

Es wurde von den iroschottischen-columbanischen Wandermönchen Eustasius und Agilus von Luxeuil (Burgund) um das Jahr 600 gegründet und ist somit die älteste klösterliche Niederlassung Bayerns.

Bad Reichenhall

„Die Alte Saline“, die einzige königliche Saline: König Ludwig I. von Bayern ließ sie 1837 erbauen. Mittelpunkt des Gebäudes ist das Hauptbrunnenhaus mit der Brunnhauskapelle. Die „Alte Saline“ birgt ein unterirdisches, weit verzweigtes Netz aus dunklen Stollen und geheimnisvollen Grotten. Einen Besuch wert!



Romantische Straße

Führt von Würzburg bis Füssen. Abendländische Geschichte, Kunst und Kultur sowie auch die Stadt Dinkelsbühl sind ein abwechslungsreiches Programm.

RAD'L ALTMANN

Fahrrad-Fachgeschäft
Meisterbetrieb



„Qualität ist Geil“



bis zu

40% Rabatt

im Online-Shop
&
Ladengeschäft

www.radl-altmann.de

Hauptstr. 14 Rückgebäude
82140 Olching

Tel. 0 81 42 - 6 52 58 30

www.radl-altmann.de

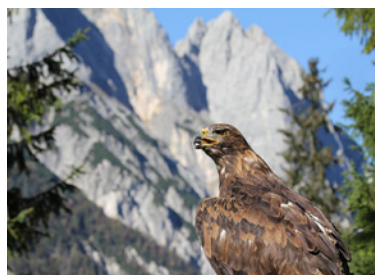
Weitere Ausflugstipps

2. August 2025 – Wanderungen ins Reich des Steinadlers

Zwischen Mai und September bietet der Landesbund für Vogelschutz in Bayern (LBV) geführte Wanderungen im Hintersteiner Tal bei Bad Hindelang an.

Hier kann man unter fachkundiger Begleitung mit Fernrohren und ein bisschen Glück den Steinadler sowie auch noch andere Alpentiere erleben.

Die Wanderung geht ca. 2 Stunden, von 10.35 bis 12.35 Uhr, Treffpunkt ist die LBV-Adlerhütte am Giebelhaus im Hintersteiner Tal. Die Teilnahme ist kostenlos, aber nur mit Anmeldung bei der LBV Bezirksgeschäftsstelle Schwaben möglich.



Tel. 0 83 31 9 66 77 – 0,
E-Mail schwaben@lbv.de
www.badhindelang.de

9. August – Weinwanderung bei Vollmond

Diese Genussstour führt durch die Weinberge und ist etwas ganz Besonderes – ein wenig romantisch, informativ und vor allem unvergesslich! Bringen Sie eine Taschenlampe und passende Kleidung mit. Die Wanderung dauert ungefähr 2 Stunden und beginnt um 21.30 Uhr bei **WEINJUBELLA Weinerlebnisse, 79336 Herbolzheim-Bleichheim.**

Die Kosten liegen bei 35,00 EURO (inkl. Wein) pro Person.

Anmeldung über die Webseite.
www.schwarzwald-tourismus.info

10. August – Frühschoppen auf der Blattlalm

Die Familie Oberleitner eröffnet auf 1.250 Metern Höhe am Goinger Astberg den traditionellen Frühschoppen. Bei jeder Witterung erwarten Sie die „Münchner Spitzbuabn“, die mit ihrem Repertoire aus Märschen und Polkas für Stimmung sorgen.

www.wilderkaiser.info

Es läuft wieder

Der Wald baut Stress ab und senkt den Cortisolspiegel. Drei Tipps für eine Waldroute:

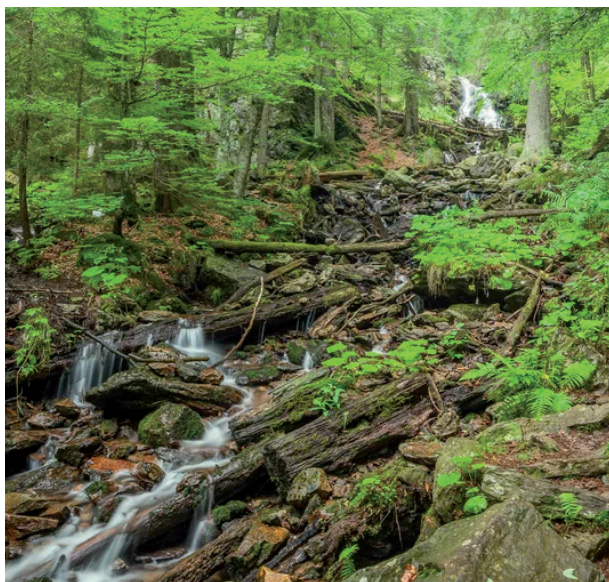
Die **Externsteine** liegen im Teutoburger Wald und an der 15 Kilometer langen Silberbach-Route.



Im **Darßwald** wachsen die Buchen bis an den Strand der Ostsee. Die neun Kilometer lange „Wald und Strand“-Route gilt als eine der schönsten.



Das Felsmassiv **Höllbachspreng** liegt an der tschechischen Grenze. Hier hat man das Gefühl durch den Urwald zu laufen.



Das Ausflugsziel

für die ganze Familie

Infos zu Sonderangeboten, Events und Showprogramm auf www.bayern-park.de



Bayern-Park | Fellbach 1 | D-94419 Reisbach
+49 8734 / 9298-0 | www.bayern-park.de

Abenteuer, Action und gemeinsame Zeit: Ein Familienausflug in den Bayern-Park

Ein Tagesausflug in den Bayern-Park ist das perfekte Erlebnis für die ganze Familie – denn hier ist wirklich für jeden etwas dabei. Eingebettet in die idyllische niederbayerische Hügellandschaft bietet der Freizeitpark eine gelungene Mischung aus Abenteuer, Natur und Entspannung – für kleine und große Gäste gleichermaßen.

Rasante Fahrten auf der Familienachterbahn „FirleFranz“, spritziger Spaß bei den Wasserfahrgeschäften oder ausgelassenes Toben auf dem Wasserspielplatz: Gerade an warmen Tagen kommen kleine Entdecker hier voll auf ihre Kosten. Wer Tiere liebt, freut sich auf den liebevoll gestalteten Tierbereich, in dem sich heimische und exotische Tiere beobachten lassen.

Natürlich kommen auch ruhigere Gemüter nicht zu kurz: Zahlreiche Grünflächen, schattige Plätze und Picknickmöglichkeiten laden zum Verweilen ein. Gemütliche Fahrgeschäfte wie die Rundbootfahrt oder eine entspannte Dampferfahrt über den See bieten Erholung mit Ausblick.

Ein besonderes Highlight für Kinder: das tägliche Showprogramm mit Unterhaltung für die ganze Familie – inklusive der beliebten Kinderdisco mit Parkmaskottchen Franz-Xaver sowie tierischer Entdeckungstour mit Wildhüter Gustl. Der Bayern-Park ist ein Ort, an dem gemeinsame Erlebnisse und leuchtende Kinderaugen im Mittelpunkt stehen – ein echter Tipp für den nächsten Familienausflug!

Mehr Informationen und aktuelle Öffnungszeiten unter:
www.bayern-park.de

Energie sparen im Haushalt

Deckel drauf

Wer mit Deckel kocht, kann den Energieverbrauch um bis zu zwei Drittel reduzieren. Mit der Umluft-Funktion des Ofens sparen Sie bis zu 15 Prozent Energie ein und durch den Verzicht auf das Vorheizen noch einmal bis zu acht Prozent.

Herd und Ofen können zudem bereits vor Ende des Koch- oder Backvorgangs abgeschaltet werden, die Restwärme ist meist stärker als angenommen.

Cooler Sache

Zwei Handgriffe genügen, um die Stromkosten des Kühlschranks zu reduzieren: Eine Temperatur von sieben Grad im Inneren sowie minus 18 Grad im Gefrierfach sind vollkommen ausreichend, um Lebensmittel verlässlich zu kühlen.

Geräte ausschalten

Ob Arbeiten am Computer, Texten auf dem Smartphone usw. – fast ein Drittel unseres Stromverbrauchs entfällt im Durchschnitt auf unsere Unterhaltungselektronik. Setzen Sie auf möglichst energieeffiziente Geräte mit kleinen Bildschirmen und schalten Sie diese bei Nichtnutzung vollständig aus. Denn auch im Standby-Modus wird noch Strom verbraucht.

So sparen Sie im Jahr rund 100 Euro Energiekosten.

Mit Steckdosenleisten, die einen Kippschalter haben, lässt sich das leicht umsetzen.

Riegel vorschieben

Wer Fenster und Türen abdichtet, spart ebenfalls Energie und schont den Geldbeutel. Elastische Dichtungsbänder für Türkanten sind nicht teuer und bringen viel.

Duschkopf wechseln

Wassersparende Duschköpfe haben einen kleineren Kopf und bündeln das Wasser.

Sie verbrauchen weniger als ein regulärer Duschkopf – auch weil ein Durchflussbegrenzer oft gleich mit eingebaut ist.

So lassen sich bis zu 30 Prozent Warmwasserkosten sparen.

Einen sparsamen Strahlregler der den Energiefluss deutlich senkt, können Sie auch in der Küche installieren.

Mülleimer – entsorgen und reinigen

Um unangenehme Gerüche zu vermeiden, spülen Sie bitte Verpackungen von Lebensmitteln kurz aus, bevor sie in den Mülleimer wandern. Für die einfache Entsorgung des Mülls sind reißfeste Müllbeutel geeignet. Ein zusätzliches Zugband erleichtert das Tragen und den sicheren Verschluss der Müllbeutel.

Kompostierbare Rohstoffe wie Obst- und Gemüsereste, Kaffeesatz, Teebeutel oder Eierschalen gehören in den Bioabfall.

Feuchtigkeitsabweisende Papierbeutel eignen sich hervorragend für Bioabfall, da sie Nässe in der Biotonne reduzieren und somit Gerüchen wie Schimmel keinen Raum geben. Verwenden Sie einen kleineren Behälter für Ihren Biomüll und entsorgen Sie ihn jeden Tag bis alle zwei Tage – so vermeiden Sie unangenehme Gerüche und Madenbildung.

Wir sagen dem Müll den Kampf an!

Der beste Abfall ist der, der überhaupt nicht entsteht. Abfallvermeidung ist deshalb das oberste Ziel einer ökologischen Abfallwirtschaft.



Die gebündelten Aktivitäten und Maßnahmen zur Abfallvermeidung des Abfallwirtschaftsbetrieb Fürstenfeldbruck finden Sie ab sofort auf unserer neu designten Website:



www.awb-ffb.de/abfallvermeidung/

Das alles finden sie hier

- Tipps & Infos
- Veranstaltungshinweise
- Vorstellung engagierter Akteure
- Maßnahmen & Kampagnen

Mach,mit!



Refuse



Reduce



Reuse



Recycle



Rot

Tel. (08141) 519 - 516 | E-Mail. info@awb-ffb.de

www.awb-ffb.de

Bahnpark Augsburg

Familien-Erlebnisse: Willkommen im Bahnpark Augsburg!

Steigen Sie ein und erleben Sie Geschichte hautnah – im Bahnpark Augsburg wartet eine faszinierende Reise durch die Zeit auf große und kleine Entdecker. Historische Lokomotiven aus aller Welt erzählen ihre spannenden Geschichten: von Kaiserin Sisis prunkvollem Hofzug über den legendären Orient Express bis hin zu geheimen Zügen aus der Zeit des Kalten Kriegs.

Sie berichten von Krieg und Frieden, vom Bau der Berliner Mauer und ihrer Überwindung – und vom grenzenlosen Reiseglück in einem geeinten Europa.



Das Herzstück des Parks ist das historische Bahnbetriebswerk aus der Ära der Königlich Bayerischen Staatseisenbahnen – ein echtes Juwel der Industriekultur. Drehscheibe, Bekohlungsanlage, Wasserkran und viele weitere technische Schätze machen den Bahnpark zu einem der größten und beeindruckendsten Industriedenkmäler Bayerns.

Für Kinder wird der Besuch zum Abenteuer:

Mit der Mini-Bahn geht's an Sonn- und Feiertagen über das weitläufige Gelände. Hobbyfotografen kommen ebenso auf ihre Kosten – die historischen Loks auf der Drehscheibe bieten einzigartige Fotomotive.



Und wer zwischendurch eine Pause braucht, genießt im Museumsbistro leckere Snacks, Kaffee und Kuchen. Das weitläufige Außengelände lädt außerdem zum gemütlichen Picknick ein.

Ein Highlight des Sommers: Die nostalgischen Museumszüge der Ammersee Dampfbahn, die an bestimmten Tagen zwischen dem Bahnpark Augsburg und Utting am Ammersee verkehren – ein unvergessliches Erlebnis für die ganze Familie!

WELT DER LOK

**Sonderausstellung
VIEW FROM ABOVE
bis 26.10.2025**

BAHN PARK 

Firnhaberstraße 22c, 86159 Augsburg
www.bahnpark-augsburg.eu

Geöffnet:
**von Dienstag bis Sonntag von
10 bis 18 Uhr bis
Ende Oktober 2025**

Alle Infos finden Sie unter:
www.bahnpark-augsburg.eu



**Die nächste Ausgabe Ihres
Kolibri-Magazins
erscheint am 02. September 2025**

Lesen – was uns Freude macht



Emily Dunlay **TEDDY - Roman**

384 Seiten, EURO 24,00
ISBN 978-3-463-00059-6
Auch als Hörbuch erhältlich
Rowohlt Verlag

Eine unvergessliche Heldin mit hohem Identifikationspotenzial: unperfekt und provokativ, widersprüchlich und faszinierend. Rom Ende der 60er – gekonnt schreibt Emily Dunlay über die Stadt der Kunst, des Glamours, des Films, der Mode, der Leichtigkeit und kreativen Freiheit.

Dr. Andrea Flemmer
Was kann man überhaupt noch essen?
Alles über Schadstoffe und versteckte Zusätze in unseren Lebensmitteln und wie wir sie vermeiden
192 Seiten
EURO 20,00
ISBN 978-3-86731-277-6
VAK Verlags GmbH, Kirchzarten

Pestizidbelastetes Obst und Gemüse, Massentierhaltung mit Antibiotika-Einsatz und Supermarktprodukte voller Zusatzstoffe: Zu welchen Lebensmitteln können wir eigentlich noch bedenkenlos greifen?

Dr. Andrea Flemmer bietet allen, die sich für eine bewusste und verantwortungsvolle Ernährungsweise interessieren, eine hilfreiche Orientierung, wie sie bedenkliche Zusätze der Nahrungsmittelindustrie sowie diverse Schadstoffe in unseren Lebensmitteln vermeiden und stattdessen gesunde Alternativen finden können – im Einklang mit Tierwohl sowie Natur- und Klimaschutz.

Garrett Carr
Der Junge aus dem Meer
Ca. 496 Seiten, EURO 25,00
ISBN 978-3-498-00716-4
Auch als Hörbuch erhältlich
Rowohlt Verlag

Eine fesselnde und warmherzige Familiengeschichte über ein Fischerdorf und ein Kind, dessen Ankunft alles verändert.
Ein großer irischer Familienroman, der eindrucksvoll davon erzählt, wie man in harten Zeiten menschlich bleibt.

Die große Sommerküche –
100 Rezepte für heiße Tage • 4 Bücher im Set
Schnelle Sommerküche, Eis Smoothies und Drinks
256 Seiten
EURO 14,99
ISBN 978-3-7459-2781-8
EMF Verlag



Perfekt für die heiße Jahreszeit:
100 leckere Rezepte und Genuss-Inspiration
Eis, Smoothies oder Drinks – was darf's sein? In diesem vielfältigen Buch-Set ist für jeden Geschmack etwas dabei!

Tea Time im Garten mit Jane Austen
Rezepte und Zitate
ca. 136 Seiten
EURO 28,00
ISBN 978-3-7959-2096-0
Thorbecke Verlag

Jane Austen liebte es zu gärtnern, wenn sich ihr die Gelegenheit bot. Immer wieder erzählt die berühmte Autorin in ihren Briefen und Werken von der Freude draußen zu sein, von der Obsternte im eigenen Garten, von langen Spaziergängen und Picknicks auf dem Land.

Genießen auch Sie den Blick ins Grüne – im eigenen Garten, auf dem Balkon oder auf den Seiten dieses Buches – zusammen mit einem guten Tee oder Sandwiches, himmlischen Erdbeer-Cupcakes, köstlichem Blaubeer-Trifle oder einer sommerlichen Beerentorte.

Anastasia Sälinger
Gartenparadies – Florale Motive und Tiere ausmalen
Mit Grundlagen zur Koloration: Farbauswahl und Techniken – von @handgemalt
96 Seiten
EURO 15,00
ISBN 978-3-7459-2514-2
EMF Verlag

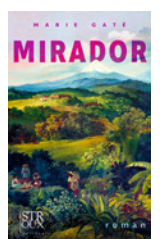
70 wundervolle Motive zum Kolorieren und Entspannen – direkt loslegen und den Alltagsstress vergessen. Kompakte Grundlagen: alles zu Material und Ausmaltechniken – mit zahlreichen Tipps und Inspirationen.

Easkey Britton
Meer macht glücklich
50 Ideen für einen wundervollen Tag am Strand
144 Seiten
EURO 16,00
ISBN 978-3-8485-0339-1
Groh Verlag

Dieses Buch steckt voller spannendem Meereswissen und tollen Ideen für einen wundervollen Tag am Meer. Lerne wie die Gezeiten und Stimmungen funktionieren und welche Rolle das Meer mit Klimakontext spielt. Hilf dem Meer mit Zwei-Minuten-Aufräum-Aktionen und entspanne dich beim Strandmandala legen, Klangkarten erstellen und Vögel beobachten. Entdecke das Meer und seine Geheimnisse immer wieder neu und genieße jede Minute deiner Zeit am Strand und im Wasser.

Marie Gaté
MIRADOR – Roman
204 Seiten
EURO 26,00
ISBN 978-3-948065-39-3
STROUX edition

Im Jahr 1833 besucht der Augsburger Zeichner und Maler Johann Moritz Rugendas auf seiner Reise durch Mittel- und Südamerika in Mexiko deutsche Emigranten in der Hacienda „El Mirador“. Inspiriert von der farbgewaltigen Landschaft entsteht sein Gemälde „Blick auf die Hacienda El Mirador und den Pico de Orizaba“. Noch heute befindet sich das Kunstwerk im Besitz der Nachfahren der damaligen Auftraggeber – in Augsburg. Seine Entstehung und sein erstaunlicher Weg in die Geburtsstadt seines Schöpfers werden zu einer facettenreichen Zeitreise durch das 19. und 20. Jahrhundert.



Museum Mensch & Natur

Land.schafft.Klang
5. Juni bis 9. November 2025

Die klingende Vielfalt der Natur im Museum Mensch und Natur - Wanderausstellung des Bayerischen Landesvereins für Heimatpflege



Land.schafft.Klang bietet eine facettenreiche Reise durch unterschiedlichste Wiesen und Weiden in Bayern – von den Klängen einer Almwiese im Allgäu bis zum Gesumme einer fränkischen Streuobstwiese. Erfahren Sie, warum Ökosysteme so unterschiedliche Klänge hervorbringen und welche Stimmen laut, leise oder vielleicht gar nicht mehr zu hören sind.



Entdecken Sie anhand von Hörstationen die einzigartigen Klangkulissen unterschiedlicher Lebensräume, erfahren Sie, wie Tiere durch Rufe und Gesänge kommunizieren und welchen Einfluss die Landwirtschaft auf Biodiversität und die Vielfalt der Klänge hat. Die Ausstellung präsentiert zudem innovative Techniken der Klangforschung und animiert zum genaueren Hinhören auch jenseits des Museums.

Was Sie erwartet

Interaktive Hörinseln – lauschen, vergleichen und selbst Klang erzeugen
Wissenschaft trifft Erlebnis – aktuelle Bio- und Ökoakustik zum Anfassen
Programm für Groß & Klein – Führungen, Exkursionen, Klangspaziergänge und mehr
Barrierearme Vermittlung – klare Sprache, Audiostationen
Der Eintritt in die Sonderausstellung ist frei.

**MUSEUM
MENSCH
UND NATUR**



Sommerferienquiz ab 1. August im Museum Mensch und Natur

Egal ob sonnig, heiß oder regnerisch – auf jeden Fall sind Ferien und Du willst neue spannende Sachen entdecken. Dann komm doch einfach zu uns ins Museum und mach mit beim Sommerferienquiz. Es winken tolle Preise und viel Spaß!

Finde aus jeweils 6 Antworten die richtigen und entlarve die falschen Behauptungen. In jeder unserer 8 Abteilungen gibt es was zu erleben und die Antworten sind vor Ort zu finden.

Die Themen reichen dabei von unserer Erde, Entwicklung des Lebens und seiner Vielfalt bis zur Ernährung des Menschen.

Und das ist noch längst nicht alles: Erlebe klangvolle Landschaften in der Ausstellung „Land.schafft. Klang“ oder staune über die beeindruckende Tierarchitektur in „Natur gestaltet – Bauwerke und Ökosysteme“.

Unser besonderes Highlight: „Spielerische Naturkunde“ – hier gibt's immer etwas Neues zu erfahren, auszuprobieren und zu erleben!

Was zum Quiz noch wissenswert ist

Stempelkarte zum Quiz 1 Euro, ab 8 Jahre, sonst helfen Dir Deine Eltern. Wöchentlich werden Preise verlost und zugeschickt.

Öffnungszeiten

Museum Mensch und Natur

Dienstag bis Freitag: 9 bis 17 Uhr

Samstag, Sonntag und an

Feiertagen: 10 bis 18 Uhr Tickets und Quizbogen erhalten Sie an der Tageskasse im Museum.

Eintrittspreise

Dauerausstellung:

Erwachsene: 3,50 €

Ermäßigt: 2,50 €

Sonntageintritt: 1,00 €

Freier Eintritt für Kinder & Jugendliche unter 18 Jahren



So gelingt der Stilmix in der Wohnung

Achten Sie darauf, dass bei der Einrichtung und bei den Arrangements eine Farbe dominiert. So entsteht eine optische Einheit, die Harmonie und Ruhe in die Räumlichkeiten bringt.

Auffällige Muster sind beim Stilmix herzlich willkommen. Platzieren Sie dazwischen unifarbene Texturen, so wirkt das Ganze nicht überladen.



Souvenirs und Reisemitbringsel aus exotischen Urlaubsländern mit genügend Platz und in einem hellen Umfeld dekorieren, damit das Erinnerungsstück gut zur Geltung kommt.

Ein Deko-Duo, das gegensätzlich ist, wirkt immer spannend. Ein Orientteppich passt zum Landhaussofa, wenn beide Teile aus einer Farbfamilie stammen, oder das Sofa einfarbig ist.

Wenn Sie mehrere Stilrichtungen kombinieren, achten Sie darauf, dass alle Objekte eine ähnliche Wertigkeit aufweisen.

Draußen grillen, feiern! Was ist erlaubt?

Im Mietshaus

Laut Deutschem Mieterbund ist das Grillen auf dem Balkon, der Terrasse oder im Garten Mietern grundsätzlich erlaubt. Entscheidend ist aber, was im Mietvertrag oder in der Hausordnung steht. In den meisten Fällen ist zumindest der Einsatz von Elektro- oder Gasgrills erlaubt.

Bei Holzkohle und offener Flamme kann es jedoch schnell zur Rauch- und Geruchsbelästigung kommen. Empfehlenswert ist es deshalb, Elektrogrills mit Aluminiumschale zu verwenden, anstelle mit Holzkohle zu grillen.

Im eigenen Garten

Es gibt kein Gesetz, das das Grillen auf dem Balkon oder der eigenen Terrasse verbietet.

Es gibt aber je nach Bundesland unterschiedliche Regeln: So hat das Oberlandesgericht Bayern entschieden, dass auch im eigenen Garten nur am äußersten Gartenrand maximal fünfmal pro Jahr gegrillt werden darf und zwischen Haus und Grill ein Abstand von 25 Metern eingehalten werden muss – sonst droht ein Bußgeld.

Rechtliche Konsequenzen haben Sie nur dann zu erwarten, wenn ein Nachbar eine Belästigung zur Anzeige bringt. Zum Beispiel: starke Rauchentwicklung, Dauergerüche!

Wird ein Holzkohlegrill verwendet und der Rauch zieht zu den Nachbarn, kann das zudem als Verletzung des Immissionsschutzgesetzes gewertet werden.

Stellen Sie den Grill möglichst mittig im Garten auf und löschen Sie möglichst frühzeitig die Glut.

Auch der Abstand zu Zäunen und Fassaden ist wichtig. Der Bundesverband Brandschutzfachbetriebe empfiehlt einen Mindestabstand von zwei Metern zu Büschen und Möbeln.

In den meisten Hausordnungen ist die „Nachtruhe“ ab 22 Uhr vorgeschrieben. Um Konflikte zu vermeiden, sollte man die geplante Feier am besten per Aushang frühzeitig den Nachbarn mitteilen, oder diese dazu einladen!

Kleingarten

Mobile Grills können bedenkenlos benutzt werden. Für einen gemauerten Grill braucht man eventuell eine Genehmigung. Der Vereinsvorstand weiß darüber sicher Bescheid!

Ansonsten gelten die gleichen Regeln: Rauch, Qualm und Gerüche dürfen den Nachbar nicht belästigen.

Zwischen 22 und 6 Uhr sollte der Lärm- und Geräuschpegel so gering wie möglich sein! In manchen Bundesländern gelten auch Mittagszeiten.



Veranstaltungstipps

Historische Markttage Inchenhofen – 25.-27. Juli 2025

3-tägiges historisches Fest mit Schaukämpfen & Falknerei, Feuershow & Vorführungen, Markt & Handwerk, Musik & Lagerleben, Kinderprogramm sowie Schmaus & Trunk.

Drei Tage lang dreht der Markt Inchenhofen im Juli 2025 wieder die Zeit zurück ins Jahr 1400, als ihm die Marktrechte verliehen wurden. Ausgangspunkt dafür war die Bedeutung Inchenhofens als viertgrößten Wallfahrtsort hinter Rom, Jerusalem und Santiago. Das Besondere an den historischen Markttagen in Inchenhofen ist der Rundweg rund um die Wallfahrtskirche St. Leonhard mit über 70 Marktständen, Handwerkern, Tränken, Lagern sowie mehreren Bühnen, auf denen mittelalterliche Darsteller ihr Können präsentieren.

Auf den Bühnen und Straßen sind verschiedenste Musikgruppen zu hören, u.a. Trollfaust, Fatzwark, Furax, De Schepperer, Audite Gentis, Aureo Sonus und Piva.

Für kulinarische Genüsse zu familiengerechten Preisen sorgen die Ortsvereine in ihren Lagern und Ständen. Besucher der vergangenen Markttage schätzten vor allem den besonderen Charme und die gesellige Stimmung der begehbaren Hofstellen und Lager.

Der Samstagnachmittag bietet v.a. für Familien mit dem großen Kinderprogramm besondere Spektakel. Mit einem historischen Festgottesdienst und dem Festumzug setzt der Sonntag gleich zwei Höhepunkte. Marktzeiten: Freitag 17 bis 24 Uhr / Samstag 14 bis 24 Uhr / Sonntag 10:30 bis 19 Uhr

Ausrichter und Veranstalter:

Marktgemeinde Inchenhofen,
86570 Inchenhofen, Telefon 08257/9997-0.



**MUSEEN
WEISSENBURG**



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

17. – 20.07.
FESTWOCHELENDE

**20 JAHRE
UNESCO
WELTERBE
LIMES**

Infos unter >>>

 **museen-weissenburg.de**



Wir feiern 20 Jahre Welterbe – seid dabei!

Vor genau 20 Jahren wurde der Obergermanisch-Raetische Limes, wie die ehemalige römische Grenze offiziell heißt, zum UNESCO-Welterbe erklärt.

Fast 170 km davon befinden sich in Bayern!

In Weißenburg, wo sich mit den römischen Thermen und dem Kastellgelände auch zwei der beeindruckendsten archäologischen Stätten des gesamten Limes befinden, findet sich auch das Limes-Informationszentrum.

Vom 17. bis zum 20. Juli findet zu diesem Anlass ein Festwochenende statt.

Unter anderem gibt es einen öffentlichen Festvortrag, kostenfreie Kurzführungen und eine Jubiläums-Sonderausstellung.

Auch ein Römertrupp wird sein Zelt am Museum aufschlagen.

Die Soldaten stellen ihre Ausrüstung vor und erzählen, wie das Leben am Limes vor gut 1800 Jahren abgelaufen ist.

Feiert mit uns das Welterbe Limes!

Das Kinder-Quiz

Was schützt vor Sonnenbrand?

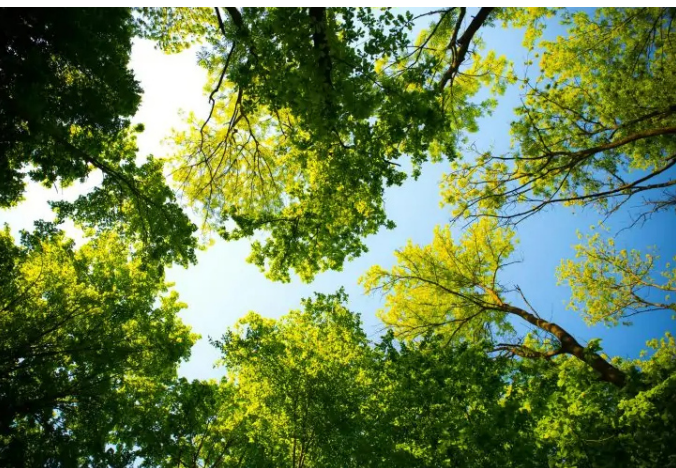
- K) Wasser
- P) Zahnpasta
- H) Kappe

Welches Tier passt nicht in den Sommer?

- Ä) Eisbär
- Ö) Schmetterling
- Ü) Libelle

Welche Bäume gehören zum Sommer?

- L) Bäume mit gelben Blättern
- N) Bäume mit grünen Blättern
- S) Bäume ohne Blätter



Wann ist Sommer?

- D) August, September, Oktober
- F) Dezember, Januar, Februar
- G) Juni, Juli, August

Was kommt nach dem Sommer?

- B) Winter
- E) Herbst
- W) Frühling

Was kühlt Dich ab?

- K) Kleidung
- N) Wärmflasche
- M) Eiskwürfel



Welche Reihenfolge stimmt nicht?

- D) Juli, August, September
- A) Juni, Juli, September
- C) Juni, Juli, August

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

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

Eine typische Sommerpflanze?

- G) Christrose
- V) Osterglocke
- T) Blühende Heckenrose

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

Juli ist der wievielte Monat im Jahr?

- T) 7
- M) 9
- U) 12

Dieses schickt Ihr bitte bis 29. August 2025 – (Alter nicht vergessen) - an:

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

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

Welches Wort ist richtig geschrieben?

- C) heiss
- G) heis
- E) heiß

Schöne Preise (Freitickets für das Freizeitland Geiselwind oder den Bayern-Park) warten auf Euch

Das Lösungswort der letzten Ausgabe: Ritterburg

Die Lösungen des Chinesischen Buchrätsels der letzten Ausgabe: 1C und 2A

Viel Glück!



Occhio, der kleine Kolibri

Occhio, der kleine Kolibri, mit seinem dritten Auge ganz vorne auf seinem spitzen Schnabel, fliegt entspannt auf einen kleinen Bach zu. Aus der Luft sieht Occhio am Rande des Baches im Gebüsch versteckt einen weißen Fischreiher stehen.

„Komisch“ denkt Occhio, „der steht so starr da als wäre er aus Stein gemeißelt“. „Hau` ab“, murmelt der Fischreiher als Occhio in seine Nähe kommt. „Lass mich hier in Ruhe stehen, ich versuche gerade mein Frühstück zu fangen. Du vertreibst ja alle Fische, wenn du so laut rumflatterst. „Du bist aber ein grantiger Vogel“ piepst Occhio zurück und setzt sich auf einen kleinen Zweig direkt ans fließende Wasser des Baches. „So ein klares Wasser“, denkt sich Occhio, holt tief Luft und taucht seinen Schnabel in den Bach. Über Wasser kann er gleichzeitig auch mit seinen beiden anderen Augen die Augen des Reiher sehen, wie er immer noch ins Wasser starrt. Aber was ist das? Mit seinem dritten Auge am vorderen Schnabel erkennt er eine Forelle direkt neben sich.



„Oh wie bist du schön“ blubbert Occhio mit seiner Schnabelspitze unter Wasser. So eine bunte schöne Regenbogenforelle hat Occhio noch gar nicht gesehen. In diesem Moment entdeckt auch der Fischreiher die Forelle und strafft seinen ganzen Oberkörper, um mit einem schnellen Stoß seines langen spitzen Schnabels die Forelle aufzuspießen. „Hurra“, denkt sich der Fischreiher, „da ist ja endlich mein Frühstück und so groß und so lecker schaut es aus“.

In dieser Sekunde sieht auch Occhio, was der Reiher vorhat. Nochmal tief Luft holend taucht er erneut seinen Schnabel unter Wasser und prustet mit lautem Getöse seine Luft ins Wasser. Dabei ruft er „Vorsicht Forelle“ und rollt hastig mit seinem dritten Auge hin und her. In diesem Augenblick stößt der gefährliche Schnabel des Fischreihers wie eine Lanze ins Wasser.

„Wie schrecklich“ denkt Occhio und erhebt sich flatternd etwas über die Wasseroberfläche, um das Geschehen unter Wasser besser mitzubekommen. Da schnellt auch schon der Schnabel des weißen Reiher wieder aus dem Wasser hervor. Glücklicherweise hat der Fischreiher die Forelle nicht aufgespießt. Freudig macht Occhio einen Looping in der Luft. Der Reiher aber ist stinksauer und zornig. „Geh endlich weg“, krächzt er Occhio an. „Du hast mir mein schönes Frühstück verschwecht.“

Occhio sieht gerade noch, wie die wunderschöne Forelle schnell den Bach herunter schwimmt. „Du hast es geschafft“ zwitschert Occhio freudig der Forelle hinterher.

„Ob sie mich gehört hat?“ überlegt Occhio. In diesem Moment springt die Forelle mit einem riesigen Satz aus dem Wasser, schlägt einen Salto, taucht wieder ins Wasser und verschwindet endgültig. „Ich glaube die Forelle hat sich gerade bei mir bedankt“ denkt sich Occhio und fliegt nun weiter den Bach entlang auf der Suche nach einem neuen Abenteuer. Immer noch grantig aussehend steht der weiße Fischreiher wieder bewegungslos im Gebüsch am Rande des Baches und schaut starr in das vorbeifließende Wasser. (Gottfried Ehrhardt)



Lechmuseum erleben

Das Lechmuseum Bayern im Wasserkraftwerk Langweid ist die multimediale Inszenierung des Flusses. Das Lechmuseum hat jeden ersten Sonntag im Monat von 10 bis 18 Uhr geöffnet.

Fragen?

Unter Telefon 0821 328-1658 beantworten wir diese gern.

Erfahre mehr auf:
lechmuseum.de



LEW

Gedanken zum Schluss

Such das DemokraTier! Per Demokratie-App durch Höchstädt

Noch bis 05. Oktober hat sich in Höchstädt eine besondere Spezies versteckt:
das DemokraTier.

Erste Spuren findet ihr in der kostenlos zugänglichen Ausstellung im Schloss.

Dort erwartet euch die Installation „Let´s vote“, an der lustige Fragen euer Demokratie-verständnis schärfen.



Beim App-Rundgang lernt ihr das DemokraTier und seine Freunde näher kennen und entdeckt Infos und Videos zu seinen Herzenthematen. Wie etwa die Verkehrsschilder der Gerechtigkeit, ein europäisches Projekt für ein gerechteres Zusammenleben.

Außerdem warten auch Spiele, wie ein Ehrenamts-Memory auf euch. Einfach unter hoechstaedt.bezirk-schwaben.de die kostenlose App herunterladen, alle DemokraTier-Freunde befreien und an der Schlosskasse einen Preis abholen.

Schloss Höchstädt
Herzogin-Anna-Str. 52
89420 Höchstädt a. d. Donau
Öffnungszeiten: Di – So 9.00 bis 18.00 Uhr



**Mein Leben ist
voller
Kreativität,
Erfolg und
Wohlstand.
Ich habe Ver-
trauen in das,
was ich tue und
wohin ich gehe.**

**ICH VERDIENE ES,
MICH SELBST
WERTSCHÄTZEND
ZU BEHANDELN.
ICH BIN MIR SELBST
TREU UND
TUE DINGE,
WEIL ICH ES
MÖCHTE.
ICH BIN FREI ZU
TUN, WOFÜR AUCH
IMMER ICH MICH
ENTSCHEIDE.**



**Ich ersetze
Anspannung und
Sorge durch Liebe
und Frieden.**

*Was auch immer
geschieht, ich weiß,
dass ich mich auf
mich verlassen kann.
Ich bin stark, mutig
und jeder Heraus-
forderung gewachsen.*

**Alles ist gut in
meiner Welt.
Ich liebe das
Leben, und das
Leben liebt
mich.**

**Indem ich jeden
Augenblick so
annehme, wie er
ist, öffne ich das
Tor zum inneren
Frieden.**

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 2025 -
für vom Verlag gestaltete
Anzeigen

FREIZEIT-LAND GEISELWIND

FREIZEITPARK & RESORT

Plant jetzt Euren
Familienausflug
in den Ferien!



ACTION, FUN UND ABENTEUER

120 ATTRAKTIONEN, TIERPARK, SHOWS UND MEHR

FREIER EINTRITT FÜR 1 KIND BIS 1,40M

Bei vollzahlendem Erwachsenen • Anzeige im Original an der Kasse vorlegen
Nicht gültig mit anderen Aktionen • Nur ein Gutschein pro Familie
Einlösbar bis 14.09.2025

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

