

23. Mai 2023 bis 11. Juli 2023

25. Jahrgang



[www.kolibri-freizeitmagazin.de](http://www.kolibri-freizeitmagazin.de)

KOSTENLOS

# Mein Freizeit Magazin

Besuchen Sie uns von zu Hause!



## Mode

Welche Trends erwarten uns im Frühlingsommer

## Kulinarisches

Köstlichkeiten leicht und lecker zubereitet

## Rätselhaftes

Kniffliger Ratespaß für die Großen und Kleinen

## Beauty & Gesundheit

Schönheit und körperliche Fitness von Innen und Außen



## fürstenfelder gartentage



26.-29. Mai 2023








[www.friedberger-zeit.de](http://www.friedberger-zeit.de)



Foto: Sebastian Mayr

Historisches Altstadtfest

 Stadtparkasse  
Augsburg

**LEW**  
Lechwerke

**SEGMÜLLER**

# Friedberger Zeit

[www.friedberger-zeit.de](http://www.friedberger-zeit.de)

7. – 16. Juli 2023



## Hallo Sonnenschein!



*Petra Schübler*

**Petra Schübler**  
- Chefredakteurin und  
Verlagsinhaberin -

Während der Frühling in der Natur in großen Schritten Einzug hält und alles um uns herum wieder erblüht, stimmen wir uns auch bei KOLIBRI auf die wärmere Jahreszeit ein.

Entdecken Sie viele Neuheiten, betreten Sie neue Wege, stecken Sie neue Ziele, oder lassen Sie einfach nur die Seele baumeln und genießen die Sonnenstrahlen.

Höchste Zeit mit der Sonne um die Wette zu strahlen und das Leben zu feiern. Frühling ist wie Brausepulver für die Seele. Es prickelt so schön auf unserer Haut.

Alles ist möglich!  
Wir müssen es nur versuchen!

Gib nie den Versuch auf,  
das zu tun, was du wirklich tun willst.  
Hast Du Träume,  
Liebe und Inspiration,  
kannst Du nichts falsch machen.  
(Ella Fitzgerald)

Wir freuen uns, dass Sie wieder bei uns sind!

**Herzlichst**  
**Ihre Petra Schübler und Team**

### HINTER DEN KULISSEN

„Es ist sehr einfach,  
glücklich zu sein, aber es ist sehr  
schwierig, einfach zu sein“.

(Rabindranath Tagore)





# Das Kolibri-Quiz

Wie heißt der zweithöchste Berg Deutschlands?

- H) Zugspitze
- N) Watzmann Mittelspitze
- H) Hochwanner

Mit wie vielen Nachbarländern teilt sich Deutschland eine Grenze?

- U) 7
- O) 8
- I) 10

Poutine! Woher kommt dieses Fast-Food Gericht?



- T) Kanada
- B) Frankreich
- V) Wales

Für welches Gericht benötigt man diese Zutaten?

400 g Bomba Reis, 500 g Hähnchen, 500 g Kaninchen, 250 g Schnecken, 150 g weiße Bohnen, eine Dose Tomaten, etwas Safran

- S) Thali
- A) Arroz de Pato
- Z) Paella

In welchem menschlichen Körperorgan wird Insulin produziert?

- B) Leber
- M) Galle
- K) Bauchspeicheldrüse

Wie nennt man das Textbuch für eine Oper, eine Operette oder ein Musical?

- Ü) Menü
- Ä) Broschüre
- Ö) Libretto



Tintenfische gehören zum Stamm der.....

- G) Krebstiere
- P) Weichtiere
- V) Mohikaner

Wer führte Regie beim Deutschen Action-Thriller „Lola rennt“?



- N) Wim Wenders
- L) Christian Petzold
- F) Tom Tykwer

Von wann bis wann erstreckte sich die Kreidezeit?

- C) Vor 65 – 23 Millionen Jahren
- E) vor 145 – 65 Millionen Jahren
- P) Das ist das aktuelle Zeitalter

Lösung der letzten Ausgabe:  
**FRÜHLING**

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

Dieses schicken Sie bitte bis 30. Juni 2023 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 Sie!

Viel Glück

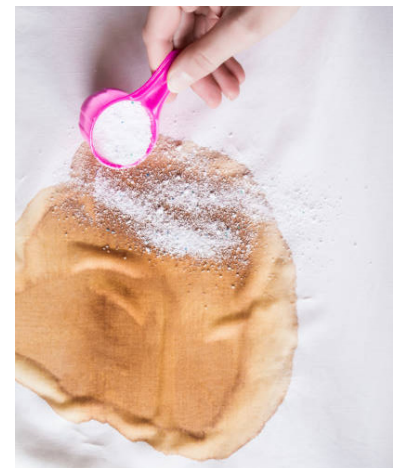
Wissenswertes zur Fleckentfernung

Wasserunlösliche Flecken wie Fett oder Gras verschwinden mithilfe von Gallseife, Spülmittel, Alkohol, Waschbenzin, Nagellackentferner oder Spiritus.

Wasserlösliche Flecken lassen sich in dreiprozentiger Zitronensäure, Gallseife sowie enzymhaltigen Waschmitteln einweichen und dann ausspülen.

Obst und Gemüse sowie Säfte zählen zu den wasserlöslichen Flecken. Meist reicht es aus, sie sofort im kalten Wasser einzuweichen oder mit Essig oder Zitronensaft zu beträufeln und anschließend mit herkömmlichen Wasch- und Bleichmitteln zu behandeln.

Ölige Soßen gehören in die Gruppe der wasserunlöslichen Verschmutzungen. Hier sind Mittel von Gallseife bis Spiritus wirksam. Lässt sich zum Beispiel ein Sofa bezug nicht in der Maschine reinigen, ist Polsterschaum eine gute Möglichkeit. Oder man nimmt Speisestärke und Schlämme, die ebenfalls eingearbeitet und abgesaugt werden können.



Gras verursacht wegen des Farbstoffs Chlorophyll wasserunlösliche Spuren, die aber durch Zitronensaft, Essigessenz oder Spiritus verschwinden.

Blütenstaub sollte man erst trocken, zum Beispiel mit Kreppband, und dann mit Spiritus entfernen.

Eis und Eiskaffee enthalten Fett, denen man mit Gallseife oder Spülmittel auf den Leib rücken kann. Die Gerb- und Röststoffe des Kaffees können – je nach Material – Bleiche oxidieren.



# GENUSS-REICH?

LÄSST SICH EINRICHTEN!

KÜCHEN IM LANDHAUS-STIL -  
TRAUMKÜCHEN  
FÜR JEDEN GESCHMACK.



## Landhaus-Look für noch mehr Gemütlichkeit

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

## Einbauspülen passend zum Landhauslook



### ◀ SCHOCK

Spülenstein Grando M-100  
Farbe: Magma



Spülenstein Kallio M 175  
Farben: Magma, Weiß



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

RAHMENFÜR

REGAL IN  
HOLZOPTIK

LACK, MATT

GLASKERAMIK-KOCHFELD  
MIT MULDENLÜFTUNG

GLASRAHMENFÜR

7698,-

**KESER**  
**HOMIE**  
**COMPANY**

MÖBEL DEIN LEBEN AUF

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

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

[www.keser-homecompany.de](http://www.keser-homecompany.de)

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

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



# Modetrends von Impressionen.de

## Modetrends für den Frühsommer

Outfits in **Limettengrün** überzeugen nicht nur mit der Farbwahl.

Limettenkleider beeindrucken mit extralangen Rüschenärmeln, Zweiteiler werden mit Strassstops zum Funkeln gebracht. Vor allem bei feierlichen Anlässen sind diese Styles die perfekte Wahl.

**Kobaltblau** – Nichts strahlt so intensiv und passt so perfekt zu jedem Teint.

In der Freizeit funktioniert Kobalt als Shirt, zum Beispiel mit Jeansshorts. Abends dürfen es gerne Maxikleider in einem sehr intensiven Blauton sein.

**Kleider mit Farbverläufen** machen Freude und sorgen – egal, wo Sie damit auftauchen – für Hingucker.

Ob Grün- und Blautöne, Regenbogennuancen oder romantische Pastellfarben.

Achten Sie beim Styling darauf, dass sich die Accessoires wie Schuhe, Taschen und Schmuck im Farbspektrum der Kleider befinden. Sonst wird der Kontrast zu stark.

**Transparente Mode** ist in diesem Sommer sehr angesagt. Sie bildet die perfekte Mischung aus sexy und dennoch verhüllt. Dazu empfiehlt sich die Kombi mit einem edlen, schwarzen Blazer.

In diesem Sommer sind **Denim-Teile** nicht zu übersehen.



Beim Anblick von **langen Pailetten-Kleidern** könnte der Eindruck entstehen, dass wir einfach jeden Tag zum Festtag machen sollten.

Funkelnde Outfits mit Fransen, mit Federn.

Richtig glamourös! Jetzt müssen nur noch die Einladungen zu einem passenden Event kommen. Wir stehen schon mal in den Startlöchern.

Hosen, Oberteile, Blousonjacken und Miniskirts mit extra, großen, aufgesetzten Taschen erleben ein Comeback.

### Vorteil:

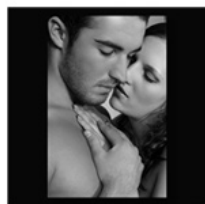
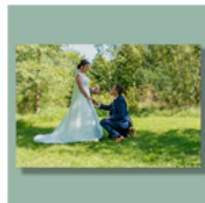
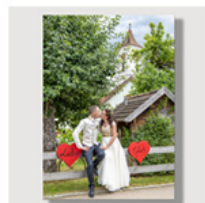
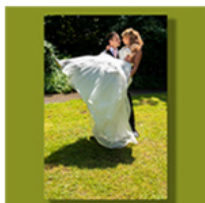
Die Taschen bieten Platz für Kleinigkeiten wie Handy, Mini-Geldbörse und vieles mehr.

**Grüne Taschen.** Es muss nicht gleich ein Total-Look sein. Eine grüne Tasche in minimalistischer Form sieht zu einem schwarzen Outfit super aus.

**Ein Hauch von nichts,** die neuen Feinstrümpfe. Transparent, hauchzart und unverzichtbar.

Zu den bereits bekannten Stylings gesellen sich nun **Mini-Kleider und kurze Röcke.**

Diese lassen sich ideal mit hohen Sandalen oder sportlichen Sneakers kombinieren.



Für jeden Anlass ein Foto

**WOKA FOTO**

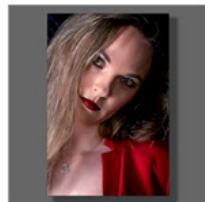
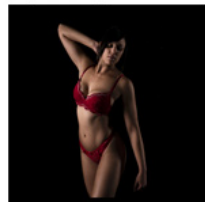
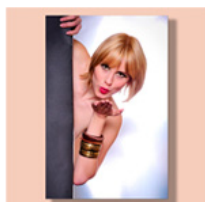
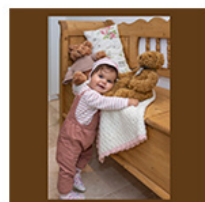
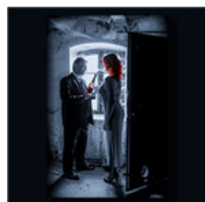
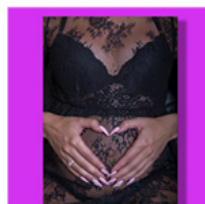
www.woka-foto.de

Portraits | Hochzeiten | Events | Studio, Home & Outdoor

SCHULSTR. 20 | MERCHING

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

Instagram: wokafoto\_merching







**Feinstrümpfe und Feinstrumpfhosen** verleihen jeder Frau im Handumdrehen wunderschöne Sommerbeine.

Kleine Makel und Narben werden sofort kaschiert, die Beine ebenmäßig glatt gezeichnet und zugleich zaubern die Strümpfe gerade zum Sommerkleider-Saisonstart eine zarte Bräune auf die Haut.

**Tipp:**

Setzen Sie bei transparenten Strümpfen auf Zusatzveredelungen wie Shapingeffekte, kühlende Fasern oder eine zarte Bräune durch einen etwas dunkleren Farbton.



**Tipps für den Kauf von Bademode**

**Passform**

Der Schnell-Test: Badeanzug hochhalten. Er sollte eine kurvige Silhouette haben und am Po rund statt V-förmig geschnitten sein.

**Material**

Gut elastisch, gut formgebend. 3D-Lycrastoffe mit Shape-Eigenschaften leiern nicht aus und sind fest.

**Pflege**

Die Bademode nach dem Schwimmen mit klarem, kaltem Wasser abspülen und im Schatten trocknen.

**Trends**

Auf zeitlose Farben Royalblau und Smaragdgrün setzen, anstelle immer nur auf Schwarz.

**BH-Tipps**

**Vollschale**

**Der Allrounder für fast alle Größen:**

Große Brüste werden komplett für einen sicheren Halt umschlossen.

Kleine Busen bekommen eine runde, voluminösere Form, ohne zu „gepusht“ zu wirken.

**Balconette**

Die Träger liegen weit außen an der Schulter, die Cups sind gerade geschnitten und bedecken die Brust nicht komplett – ideal für kleine bis mittelgroße Busen, die man in Szene setzen möchte.

**Bralette**

Ohne Bügel und ohne dicke Polsterreinlagen sind diese sportlichen Modelle besonders bequem.

Und vor allem für Frauen mit kleineren Brüsten geeignet.





**AFS Mammendorf**  
Ahornstr. 18, 1. Stock  
82291 Mammendorf  
Tel.: 08145 / 99 89 39



**olympia**  
GOES NEXT LEVEL

**sunmarin**  
BEACHFASHION

**LINGADORE**

**ma**  
MARC & ANDRÉ

**LAUREN**  
RALPH LAUREN

**Beachwear-Spaß in den Pfingstferien!**

**% Auf Bademoden für Damen, Herren und Kinder !!!!!**

**50%**  
**40%**  
**30%**  
**20%**

Badeanzügen Bikinis,  
Badeshorts und  
Badehosen

Öffnungszeiten: Mo.+Di. 9–13 Uhr/Mi.–Fr. 9–18 Uhr/Sa. 9–14 Uhr



# Haarmacha

Haarmacha meets  
Sarah Stemmer Hair&Beauty

Liebe Kunden,  
wie einige von Ihnen bereits mitbekommen haben, hat sich bei uns einiges geändert.

Nach über einen Jahr haben wir uns getraut, den Salon Haarmacha umzubenennen in **Sarah Stemmer Hair&Beauty**.

## SARAH STEMMER

HAIR & BEAUTY

Im gleichem Atemzug haben wir unseren Auftritt im Internet modernisiert und an die Veränderungen angepasst.

Ab sofort finden sie uns unter:  
[www.Friseur-sarah-Stemmer.de](http://www.Friseur-sarah-Stemmer.de)

Wie gewohnt können sie auf unserer Website Ihre Termine buchen. Sie haben direkten Zugriff auf den LA Biosthetique Shop, über den sie alle Produkte der La Biosthetique Reihe ordern können, die wir nicht im Salon direkt vorrätig haben.

Auch unsere E-Mail Adresse wurde geändert:  
[info@friseur-sarah-stemmer.de](mailto:info@friseur-sarah-stemmer.de)

Als weiteres sind wir auch auf Instagram unter **sarahstemmer\_hairbeauty** zu finden. Dort können sie einen Eindruck über unsere Arbeitsergebnisse erhalten als auch Produktneuigkeiten erkennen.

### Zu guter Letzt:

Telefonisch erreichen Sie uns weiterhin unter der bisherigen Telefonnummer 089/80908717. Wir freuen uns auf ihren Besuch

**Sarah Stemmer & Team**



### Big Cup

#### Ab Größe D muss ein BH viel leisten:

Er soll der Brust Halt geben und den Rücken entlasten.

Ein breites Unterbrustband und breite Träger helfen dabei.

### Gut aussehen

Keine Angst vor **weiten Silhouetten, Boyfriend-Hosen, A-Linien-Kleider, Blazer** – alles darf locker sitzen.

Mixen Sie Materialien und kombinieren Sie dazu edle Accessoires, so bleibt der Look elegant.

Zu weiten Jeans am Abend ein beigefarbenes Smoking-Jacket und Statement-Ohringe stylen.

Oder Hosenanzüge in Übergröße zu spitzen Slingbacks in Rot oder Metallic.

Investieren Sie viel in Basics.

Ein weißes Tanktop passt sehr gut zu Blazer und Bundfaltenhose. Braune Loafer werten Jeans-Looks auf.

Beigefarbene Wildleder-Boots und eine weiße Bluse – damit ist man immer gut angezogen.

Wenn Sie viel Haut zeigen wollen, betonen Sie mit einem Negligékleid Schlüsselbein und Schulterpartie, mit einem Etuikleid Bauch, Hüfte und Po oder mit einem Midirock die Knöchel.

Plateauschuhe sorgen für Selbstbewusstsein und schöne Beine.

Die Farbe Grau ist sportlich, lässig und universell einsetzbar.

Kombinieren Sie ein klassisches Polohemd zu einer Nylonhose mit Gummizug.

Oder ein Sweathirt zu einer beigefarbenen Bundfaltenhose.

Besonders edel wirkt Grau, wenn man es von Kopf bis Fuß trägt, dabei können die Töne ruhig variieren.

Taft ist ein schöner Stoff für den Sommer.

Am schönsten sind Röcke. Ob sportlich zu Sneakern und Poloshirt oder klassisch zur weißen Bluse.

Nylon ist auch ein schönes Sommermaterial. Ob Hosen, Jacken, Taschen. Funktioniert mit Sneakern und Kappe als moderner Freizeit-Look.





# Beauty & Gesundheit

## Damit die Maniküre auch lange hält

### Kaltes Wasser

Das versiegelt den Anstrich und verkürzt die Trockenzeit. Und bitte nicht auf die Nägel pusten. Die Feuchtigkeit im Atem sorgt eher für das Gegenteil.

### Pause zwischendurch

Nach jedem Nagelanstrich ein bisschen warten. Am besten eine Minute bevor man die nächste Schicht aufträgt. So verbinden sich die Texturen besser.

### Gleiche Marke

Sind Unterlack, Farbe und Top Coat von der gleichen Marke, haben Sie die besten Chancen für eine gute Verbindung.

### Bürsten



Mit einer Handbürste oder einem Nagel-Buffer die oberste Nagelschicht vorsichtig anrauen, bevor das Lackieren beginnt.

So verbindet sich der Nail Polish besser mit dem Naturalnagel.

### Fett entfernen

Mit einem sogenannten Cleanser entfetten sie mit einem Wattepad den Nagel, bevor Sie Unterlack auftragen. Das bringt mindestens einen Tag Haltbarkeit.

### Eincremen

Dafür am besten ein Trockenöl oder eine nicht fettende Handcreme verwenden und nach dem Lackieren 12 Minuten warten bevor Sie cremen.

### Nagelfeile

Auf kurzen und abgerundeten Fingernägeln splittert die Farbe weniger schnell.

### Dünn auftragen

Den Pinsel einmal tief in die Flasche dippen – und jeden Finger einer Hand mit einem Klecks davon betupfen.

Danach mit zwei bis drei schnellen Pinselstrichen auf dem jeweiligen Nagel verteilen. Bei der Farbe zweimal wiederholen.

## secondhands & trends

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



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

♥...Wir freuen uns auf SIE! ♥

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

Eversbuschstr. 96  
80999 München  
☎ 089 892 188 08

[www.secondhands-and-trends.de](http://www.secondhands-and-trends.de)

### Nacharbeiten

Und zwar täglich!  
Die Haltbarkeit der Farbe wird verlängert, wenn wir jeden Tag erneut eine dünne Schicht Klarlack aufpinseln.

Mit einem schnell trocknenden Produkt ist das ganz einfach gemacht.

### Auf Details achten

Die letzten Handgriffe der Maniküre sind entscheidend, um so einen weiteren Tag Haltbarkeit zu erreichen:  
den Top Coat nicht einfach nur aufpinseln, sondern die Nagelspitzen rundherum ummanteln.

### Und:

Mit einem acetonfreien Nagellackentferner und Q-Tipp Patzer am Rand ausbessern.

Eine Maniküre, die zehn Tage hält, besteht aus vier Schritten:  
Unterlack – Farbe – Farbe – Überlack.

### Gesichtsreinigung

#### Vorsichtig peelen

Chemische Scrubs etwa mit AHA oder BHA, regen die Hauterneuerung an und sorgen für den Glow.

Ein- bis zweimal die Woche reicht aus. Der Teint trocknet sonst aus und wird gereizt.

#### Zweimal täglich reinigen

Tägliches Abschminken? Klar, schließlich regeneriert sich unsere Haut über Nacht und muss dafür rein sein. Morgens sollten dagegen Giftstoffe, die über Nacht ausgeschieden wurden, und Talg entfernt werden.

### Auf die Temperatur achten

Dass heißes Wasser die Poren öffnet ist nicht unbedingt gesagt. Es kann die natürliche Schutzschicht angreifen und entzieht der Haut vermehrt Lipide. Besser: lauwarmes Wasser.

### Tonic Water

Der Teint wirkt stumpf und fahl? Gesichtswasser nach der Reinigung hilft – zweifach.  
Zum einen befreit es die Poren von Schmutzresten, zum anderen löst es den Kalkfilm, den Leitungswasser hinterlässt.



### Nicht rubbeln

Behandelt man die Augenpartie zu fest, können Wimpern durchaus brechen, und die empfindliche Haut wird unnötig gereizt.

Lieber etwas Reinigungs lotion auf ein Wattepad geben und sanft über die Lider streichen.



# Beauty & Gesundheit

## Wohlfühl Tipps für die Haare

### Nasse Haare offen tragen

Wenn man das Haar zusammenbindet, kann Spliss und Haarbruch entstehen. Wenn es nicht anders geht entweder das Haar flechten und spezielle Seiden-Haargummis verwenden. Diese sind weich und verursachen keine Bruchstellen.

### Achten Sie auf Saures

Shampoos sollten einen sauren pH-Wert von 4 bis 5,5 haben. Sonst quillt die Schuppenschicht auf und das Haar kann spröde und brüchig werden. Den Wert kann man auf den Etiketten erkennen.

### Nicht zu heiß föhnen

Die Haare sollten immer bei 50-70 Grad getrocknet werden. Bei den meisten Haartrocknern ist das die erste Temperaturstufe. Wenn es für die Kopfhaut zu heiß ist, ist es das auch für das Haar.



### Seren

Leave-in-Seren kann man mehrmals täglich in das trockene Haar geben, wenn seine Struktur besonders angegriffen und spröde ist. Einfach eine kleine Menge in die Strähnen kneten.

### Bürsten

Bei nassen Haar kann die richtige Bürste entscheidend sein. Sie sollte keine Noppen dafür aber Naturborsten haben.

### Gesunde Ernährung

In Nüssen, Ölsaaten, Bananen, Äpfeln und Sojabohnen ist viel Biotin enthalten. Es stärkt die Haarwurzeln und fördert deren Neubildung.

Hirse und Topinambur sind reich an Kieselsäure, die die Struktur der Haare stärkt.

### Spülung

Die Haarspülung immer erst nach der Haarmaske verwenden, weil sie das Haar versiegelt.

## 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...





## Make-up Tipps für die reifere Haut

Früher legte sich die Foundation wie eine Schicht auf die Haut. Heute gibt es luftigere Zusammensetzungen! Angereichert mit hochwertigen Ölen lässt sie den Teint nicht nur ebenmäßig aussehen, sondern pflegt gleichzeitig.

Wirkstoffe wie Hyaluronsäure spenden Feuchtigkeit, Antioxidantien schützen vor Umweltgiften. Für ein natürliches Ergebnis sollte die Foundation den Hautton möglichst genau treffen. Dafür die Farbe am besten bei Tageslicht an der Kinnlinie testen.

Müde Augen lassen sich am besten mit einem Concealer kaschieren. Bläuliche Äderchen, im Innenwinkel des Auges, lässt eine Nuance in Pfirsich verschwinden. Denn Blau und Gelb heben sich gegenseitig auf. Bei Augenringen hingegen wählt man am besten einen aufhellenden Ton und tupft ihn auf die tiefste Stelle des Rings, dann verblenden.

Reifere Haut sieht nicht mehr so rosig aus! Die Durchblutung lässt nach und die Haut wird trockener. Die gute Nachricht: Strahlkraft lässt sich mit dem Pinsel auftragen. Dafür etwas rosafarbenes Rougé von der höchsten Stelle entlang der Wangenknochen auftragen.

### Für mehr Glow:

Anstatt das Make-up anschließend mit Puder zu fixieren, ein Spray mit feinen Partikeln aufsprühen.



Lippenstifte enthalten inzwischen auch viele Pflegestoffe. Die Haut der Lippen ist deutlich dünner als die des restlichen Gesichts.

Außerdem ist Lippenpflege wichtig: denn nur auf gepflegten Lippen bleibt die Farbe gleichmäßig und setzt sich nicht ab. Besonders schön sind kräftige, leuchtende Farben, die das Gesicht zum strahlen bringen.

Wenn man die Lider in Katzenform schminkt, wirkt das wie ein kleines Lifting. Anstelle das untere Lid mit einem dunklen Strich zu betonen, lieber das obere schminken, und zwar außen schräg nach oben zulauend. Wenn man einen weichen Kajal verwendet lässt er sich anschließend mit einem weichen Q-Tip verwischen, das wirkt weniger hart als flüssiger Eyeliner.

Wer zu schweren Lidern neigt, wählt am besten helle Lidschatten mit sanft schimmernden Texturen.



## ENTSPANNUNGSTRAINING

Ihr Weg zu mehr Alltagsentspannung

slowly going

Sylvia Jurkewitz | Kissing  
0179/4310760  
www.slowly-going.de

### Nutzen Sie bereits das Wort „entspannt“, um Ihren Alltag zu beschreiben?

Hallo, mein Name ist Sylvia Jurkewitz, ich bin Familienmensch, naturverbunden und Inhaberin von slowly going .

Hier habe ich einen klaren Schwerpunkt: Meine Kunden sollen der Herausforderung ‚Stress‘ gelassen begegnen und Ihren Alltag entspannter genießen können.

Mich selbst stellte das häufig vor Probleme. Die Ausbildung zur Psychologischen Beraterin hat mir die seelischen Belastungen durch Stress, die körperlichen Reaktionen und langfristigen Folgen deutlich aufgezeigt. Deshalb war ich auf der Suche nach praktikablen Entspannungsmöglichkeiten, passend für den Alltag und habe dabei funktionierende Lösungen entdeckt.



Durch Entspannungstechniken wie z.B. Autogenes Training, fiel es mir viel leichter, auch in unübersichtlichen und stressigen Momenten überlegt zu reagieren und meine emotionalen Reaktionen im Zaum zu halten.

Mit Nordic Walking fand ich eine wunderbare Verbindung von gesunder Bewegung in der Natur und Konzentration auf meine eigene Person.

Heute arbeite ich als zertifizierte Entspannungs- und Nordic Walking-Trainerin.

Entspannung stärkt unsere Resilienz, die uns wirkungsvoll schützt und bietet uns die Möglichkeit zur Selbsthilfe in akuten Belastungssituationen.

Wenn Sie Ihren Stress nicht managen wollen, sondern entspannt damit umgehen, dann vereinbaren Sie einen Termin bei slowly going. Hier lernen und genießen Sie Entspannung individuell und flexibel.

Ich freue mich auf Ihren Besuch!



## Kulinarisches – Tipps aus der Küche

### Ein Rest Honig

Der verbleibende Rest in einem fast leeren Honigglas lässt sich meistens nur mühsam entfernen. Gibt man etwas Essig in das Glas, schüttelt es kräftig und mischt Gewürze, Kräuter und Öl hinzu, bekommt man eine sehr gute Salatsoße.

### Schnittlauchblüten

Ihr würziger und aromatischer Geschmack bereichert die Frühlingküche. Dafür die fliederfarbenen Blüten aus dem Blütenbällchen zupfen und über das Gericht streuen. Ein schöner Anblick auf hellen Salaten, Suppen, Soßen und Dips.

### Etiketten entfernen

Jetzt beginnt bald wieder die Einmachsaison. Leere Marmeladengläser müssen für die Füllung vorbereitet werden. Alte Etiketten lassen sich meist mühelos im Wasserbad entfernen. Hartnäckige Klebereste löst man mit etwas Speiseöl. Dafür das Öl auftragen, etwas einwirken lassen und mit einem Tuch abreiben. Anschließend die Gläser spülen und 10 Minuten bei 100-120 Grad im Backofen sterilisieren.

### Die ersten Erdbeeren

Erdbeeren sind empfindliche Früchte, die man nur kurz im Spülbecken oder in einer Schüssel mit kaltem Wasser wäscht. Anschließend lässt man sie in einem Sieb abtropfen oder breitet sie auf einem Küchenpapier aus. Dann die Kelchblätter und Stiele entfernen.

Erdbeeren nicht zu lange wässern, sonst verlieren sie an Aroma.

### Remoulade

Auf der Basis einer Mayonaise wird die Soße mit Kapern, Gewürzgurken, Sardellenfilets, Kräutern und Gewürzen verfeinert.

2 Eier hart kochen, abschälen, halbieren, das Eigelb entfernen und mit einer Gabel zerdrücken (beiseite legen). Eine Handvoll Kräuter, zum Beispiel Estragon und Kerbel, waschen und trocken schütteln.

100 ml zimmerwarme Milch und 300 ml Sonnenblumenöl in ein hohes Gefäß geben. Einen Pürierstab auf den Boden des Gefäßes stellen, 5 Sekunden mixen. Dann den Pürierstab einige Male langsam auf und ab bewegen, bis die Mayonaise fest ist.

Für ein Schälchen von der Grundmasse 3 EL abnehmen, mit 3 EL saurer Sahne, 1 TL Senf und dem Eigelb verrühren. 1 EL Kapern, 2-3 Gewürzgurken, 2-3 Sardellenfilets und Kräuter klein hacken und untermischen. Mit Salz und Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.

Die Mayonaise wird ohne Frische zubereitet und ist gekühlt 4-5 Tage haltbar.

## Spargelwissen

Bereits in der Antike wurde Spargel von den Ägyptern und Griechen geschätzt, die ihn wild wachsend sammelten.

Die Römer begannen bei Ravenna mit dem Anbau. In der Renaissance tauchte das Gemüse in Italien wieder auf und verbreitete sich in ganz Europa.

### Spargel lässt sich nach seiner Farbe in drei Typen unterteilen:

weißen, grünen und violetten. Dabei zeigt die Farbe an, wie viel Licht die Stangen während des Wachstums bekommen haben.

Grüner Spargel wird bei einer Länge von ca. 25 cm mit einem Messer abgeschnitten.

Weißer Spargel muss mit einem speziellen Stechmesser unterirdisch abgestochen werden.

Im Gegensatz zu weißem Spargel wächst grüner Spargel über der Erde und ist der Sonne ausgesetzt. Zum Schutz vor Licht bildet er Chlorophyll. Das sorgt für seine grüne Farbe.

Weißer Spargel sollte immer gut geschält und von den holzigen Enden befreit werden. Beim grünen Spargel muss vor der Zubereitung nur das untere Drittel geschält werden.

Das geht am besten mit einem Gemüseschäler oder einem Spargelmesser.

Durch Einkochen können Sie den Spargel haltbar machen. Dafür einfach die Stangen waschen, schälen und von den holzigen Enden befreien. Die Stangen danach eng in ein sauberes Einmachglas stellen, sodass noch 1 cm Platz zum oberen Rand bleibt.

Anschließend mit aufgekochtem Salzwasser (10 g Salz pro Liter) aufgießen und die verschlossenen Gläser 90 Minuten lang in einem Wasserbad im Topf mit aufgelegtem Deckel einkochen.

Legen Sie den frischen Spargel, der nicht direkt verzehrt wird, nach dem Einkauf für ca. 15 Minuten in eiskaltes Wasser. Die trocken getupften Stangen sollten anschließend in ein feuchtes Handtuch gelegt werden. So hält der Spargel mehrere Tage im Kühlschrank.

## Spargel-Pistaziensuppe mit Pancetta

### Zutaten für 4 Personen



100 g mehligkochende Kartoffeln, 500 g grüner Spargel, 1 kleine Stange Lauch, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Butter, 150 ml trockener Weißwein, ca. 600 ml Gemüsebrühe, 100 g geschälte Pistazienkerne, 2 Handvoll Wasserkresse, 150 ml Sahne, 150 g Pancetta oder Bauchspeck

Kartoffeln schälen und klein würfeln. Spargel waschen, die Enden abschneiden und die Stangen in kleine Stücke schneiden.

Lauch waschen, putzen und klein schneiden. Den Knoblauch schälen und hacken.

Den Knoblauch und den Lauch in der heißen Butter 2-3 Minuten glasig anschwitzen.

Mit Wein ablöschen, die Gemüsebrühe angießen und etwa 5 Minuten köcheln lassen. Dann Spargel und Pistazien dazugeben und weitere 5 Minuten köcheln lassen.

Die Kresse abbrausen, trocken schütteln und ein wenig zum Garnieren fein hacken.

Mit 100 ml Sahne zur Suppe geben und alles fein pürieren.

Je nach gewünschter Konsistenz noch etwas einköcheln lassen oder Brühe ergänzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Pancetta würfeln und in einer heißen Pfanne goldbraun und knusprig braten.

Die Suppe auf Schalen verteilen, je 1 EL Sahne daraufgeben, mit Pancetta bestreuen und mit der Wasserkresse garnieren.



## Risotto mit Kabeljau und Erbsen

Zutaten für 4 Personen

Für das Risotto:

2 Schalotten, 2 Knoblauchzehen, 4-5 EL Butter, 300 g Risottoreis, 150 ml Weißwein, circa 750 ml Gemüsebrühe, 50 ml Orangensaft, 150 g TK-Erbsen, ½ TL Bio-Orangenabrieb, 2-3 EL frisch gehackte Kräuter (zum Beispiel Petersilie, Dill, Basilikum), 5-6 EL geriebener Parmesan, Salz Pfeffer

Für den Fisch:

400 g Kabeljaufilet, Salz, Pfeffer, 125 ml trockener Weißwein (oder Fischfond)

Zum Garnieren:

Brunnenkresse, Orangenspalten oder -scheiben



Für das Risotto zuerst Schalotten und Knoblauch schälen und feinwürfeln. Beides in 2 EL Butter in einem heißen Topf glasig schwitzen.

Den Reis untermischen und kurz mitbaten, bis er leise knistert. Mit dem Wein ablöschen und verdampfen lassen.

Dann etwas Brühe angießen und unter gelegentlichem Rühren vom Reis aufnehmen lassen. Erst dann weitere Brühe sowie gegen Ende den Saft zugießen. Auf diese Weise den Reis 15-20 Minuten garen.

Etwa 5 Minuten vor Garzeitende die Erbsen untermischen. Der Reis sollte zum Schluss gar sein, aber einen leichten Biss behalten.

Restliche Butter, Orangenabrieb, Kräuter und den Parmesan unter das Risotto mischen. Nach Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Während das Risotto gart, den Fisch waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Dann das Filet in einen Siebeinsatz legen.

Den Wein mit 125 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Den Fisch in dem Einsatz darüberstellen und bei starker Hitze zugedeckt etwa 5 Minuten dämpfen.

Das Risotto nach Belieben auf Tellern oder einer großen Platte mit dem Fisch in mundgerechten Stücken anrichten.

Mit etwas Brunnenkresse und Orangenspalten oder -scheiben garnieren.

## DIREKT-VERKAUF AB HOF

NUDELN, ÖLE, MEHLE, REINES KORN  
AUS ALTEN GETREIDESORTEN  
EMMER, EINKORN, HANFPRODUKTE  
AUS BIOUMSTELLUNG.  
GESCHENKKÖRBE |  
GESCHENKGUTSCHEINE



NEU

Selbst-  
bedienung  
im Häusl

### Öffnungszeiten

Mo. – Sa. 7.30 bis 19.00 Uhr,  
So. + Feiertag 8.30 bis 19.00 Uhr

### Kontakt

Salerbauer Familie Rottenkolber •  
Purk 55 • 82272 Moorenweis • Tel. 08146 487

## Dinkelbrot

100 g Hirsebruch, 300 ml Wasser, 8g Hefe, 350 ml Wasser kalt, 500 g Dinkelvollkornmehl, 10 g Salz, 130 g Körner-Mischung (z.B. Hanf, Hanfnüsse, Sonnenblumen, Kürbiskerne, Nüsse) Brotgewürz

1. Die Hirse mit dem Wasser aufkochen, köcheln lassen, bis sie erkennbar aufquillt. 2. Die Hefe mit etwas Wasser anrühren. Das restliche Wasser und die Körnermischung in die Hirsemasse einrühren. 3. Mehl, Hirsemasse, Hefewasser, Salz und Gewürze 4 bis 5 Minuten mit den Knethaken des Rührgerätes vermengen. Der Teig ist sehr nass und klebrig. Der Teig soll schwer reißend vom Löffel fallen. Sonst noch etwas Wasser zugeben. 4. Den Teig in die Form geben und eventuell mit Kernen bestreuen. 30 Minuten zugedeckt gehen lassen. Ofen auf 250 Grad Heißluft aufheizen, 20 Minuten backen. Auf 180 Grad zurückschalten und weitere 40 bis 50 Minuten backen. Nach dem Backen das Brot aus der Form lösen und in einem Tuch gehüllt, auf dem Rost abkühlen lassen.

### Tipp:

Man kann das Brot auch ohne Körnermischung mit weniger Wasser backen.



Nur 2 g Hefe verwenden und den Teig 24 Stunden im Kühlschrank gehen lassen.

Dann wie ab Punkt 4 beschrieben weiterverarbeiten. Dadurch wird die biologische Wertigkeit erhöht.

Man kann auch die Hälfte der Hirse ansetzen und die andere Hälfte durch Haferflocken ersetzen, dadurch kann mehr Wasser benötigt werden.

Mit verschiedenen Mehlsorten kann man kreativ verschiedene Geschmacksrichtungen kreieren. Einfach mal ausprobieren. Viel Spaß!

### Selbstbedienungshofladen

#### Öffnungszeiten

Montag - Samstag  
07.30 - 19.00 Uhr

#### Sonntag & Feiertag

08.30 - 19.00 Uhr

#### ab Mai

-21.30 Uhr



Salerbauer • Familie Rottenkolber

Purk 55 • 82272 Moorenweis

Telefon: 08146 487

Besucht uns auf Telegram, Instagram und Facebook



# Kulinarisches

## HÜHNERBRUST IN ZITRONEN-ESTRAGONCREME

Für 4 Personen

*Dieses Gericht bereite ich gern im Voraus vor. Auf diese Weise verdichten sich Aroma und Konsistenz der Creme langsam. Vorsicht: Dieses Soulfood kann süchtig machen!*

Vorbereitung: 25 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

Jahreszeit: rund ums Jahr

3 bis 4 Hühnerbrüste, 3 Schalotten, 1 Knoblauchzehe, 1 Schuss Olivenöl, 1 Gemüsebrühwürfel, 200 ml Sahne (auch vegan), 1 Bio-Zitrone (Saft und Abrieb), 1 Bund Estragon (oder ein anderes Küchenkraut), Salz, Pfeffer



### ZUBEREITUNG

Die Hühnerbrüste in mundgerechte Stücke schneiden. Die Schalotten schälen und klein schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und pressen.

Schalotten und Knoblauch 5 Minuten in Olivenöl andünsten. Das Hühnerfleisch hinzugeben, danach etwas Wasser und den Brühwürfel.

10 Minuten köcheln lassen. Die Sahne angießen und den Zitronensaft und den Abrieb einrühren.

Weitere 10 Minuten köcheln lassen. Nach Geschmack salzen und pfeffern. Vor dem Servieren mit frischen Estragon-Blättern bestreuen.

Als Beilage passt zum Beispiel Vollkornreis!

## DORADEN-CARPACCIO MIT ZITRUSFRÜCHTEN

Für 4 Personen

*Aktivieren Sie ihre Geschmacksknospen mit diesem säuerlichen Rezept aus rohem Fisch.*

Zubereitung: 10 Minuten

Jahreszeit: rund ums Jahr

1 kg roher Fisch (Dorade, Barsch, Dorsch, Weißer Thunfisch ...), 3 Orangen (Orangen, Mandarinen, Blutorange ...1+2), 1 EL Zitronensaft, 4 EL Olivenöl, Pfeffer frisch aus der Mühle

### ZUBEREITUNG

Eine Zitrusfrucht (hier eine Orange) auspressen und den Saft beiseitestellen.

Die restlichen Zitrusfrüchte schälen und filetieren, dafür das Fruchtfleisch aus den weißen Häutchen heraus schneiden.

Den Fisch mit einem scharfen Messer in dünne Scheiben schneiden und auf einer Platte anrichten.

Mit Zitronensaft, dem frisch gepressten Orangensaft sowie dem Olivenöl marinieren. Mit dem Orangen-Filets belegen und mit etwas Pfeffer frisch aus der Mühle würzen.

Kühl stellen (der Fisch sollte sehr kalt sein). Vor dem Servieren einen letzten Schuss Olivenöl darüberträufeln.

## MIT THYMIAN GERÖSTETE FEIGEN UND VANILLE-MASCARPONE-SAHNE

Für 4 Personen

*Dieses Rezept bereite ich am liebsten mit Früchten der Saison zu: mit Aprikosen, Pfirsichen, Sommerbeeren. Die Feigen kann man in Backpapier eingewickelt auch auf dem offenen Grill rösten.*

Vorbereitung: 10 Minuten  
Röstzeit: 20 bis 30 Minuten  
Jahreszeit: Frühling/Sommer

15 schöne, reife Feigen, ein paar Stängel Thymian, 1 Schuss Ahornsirup, 300 g Mascarpone, 30 g Puderzucker, 1 Vanilleschote







Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Rührschüssel für die Schlagsahne in den Tiefkühler oder einfach kühl stellen. Die Feigen waschen und halbieren. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen.

Mit Thymian bestreuen und anschließend einen Schuss Ahornsirup darübergeben. Für 20 bis 30 Minuten im Ofen backen.

Die Schüssel für den Schlagrahm aus dem Kühlschrank nehmen, Mascarpone, Puderzucker und das Vanillemark einfüllen. Mit dem Handmixer (oder dem Schneebesen) so steif wie möglich schlagen.

Bis zum Servieren kühl stellen. Die Feigen aus dem Ofen holen, auf dekorative Teller verteilen und mit der Vanille-Sahne servieren.

## Frische Vielfalt – ein knackiger Salat schmeckt immer

### Eisbergsalat

Hat einen hohen Wasseranteil und ist besonders knackig. Er wird in vielen gemischten Salaten sowie als Salatbeilage auf Burger oder Sandwich genutzt.

### Lollo rosso

Der dunkelrote Krauskopf liebt leichte Dressings und eignet sich aufgrund seiner Optik gut zum Garnieren. Seine Blätter schmecken bitter-herb und zudem etwas nussig.

### Frisée

Zeichnet sich durch seine bittere, würzige Note aus. Er schmeckt zu kräftigen Dressings, gekochten Eiern, würzigem Käse und Rindfleisch. Fruchttige Zutaten neutralisieren den Bittergeschmack.

### Römischer Salat

Ist bekannt als Hauptzutat im Caesar-Salat. Er schmeckt saftig-frisch und passt gut zu kräftigen Zutaten wie Oliven, Knoblauch und Käse. Als Gemüse lässt er sich außerdem gut dünsten.

### Eichblattsalat

Schmeckt angenehm nussig und herzhafter als Kopfsalat, aber milder als Endivien.

Er verträgt sich bestens mit anderen Blattsalaten. Aufgrund seines kräftigen Geschmacks passt er gut zu mediterranen Zutaten wie Balsamico, Oliven und Knoblauch.



### Endivie

Wird gerne roh als Salat verzehrt. Aber auch gegart oder in der Suppe kommt sein würziger, leicht bitterer Geschmack zur Geltung. Dank seines herzhaften Aromas passt er gut zu süßen Zutaten.

### Radicchio

Ist relativ bitter im Geschmack. Daher empfiehlt es sich, ihn mit anderen Salat- oder Gemüsesorten zuzubereiten. Er lässt sich außerdem hervorragend dünsten und wird gerne mit Risotto kombiniert.

## Erdbeerkuchen auf Schokoboden mit Quark-Sahne-Füllung Für 1 Blech

**Boden:** 150 g Zartbitterschokolade, 200 g weiche Butter, 170 g Zucker, 4 Eier, 100 g Mehl, 2 TL Backpulver, 125 g gemahlene Mandeln

**Füllung:** 6 Blatt Gelatine, 250 g Magerquark, 150 g Zucker, Saft und Abrieb von 1 unbehandelten Zitrone, 500 ml Sahne

**Belag:** 2 kg frische Erdbeeren, 1 Päckchen roter Tortenguss, 2 EL Zucker, 250 ml Apfelsaft

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für den Boden die Schokolade reiben. Die Butter mit dem Zucker weißschäumig rühren. Nach und nach die Eier cremig unterrühren. Das Mehl mit Backpulver, Mandeln und Schokolade mischen und unterheben.

Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und glatt streichen.

Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad etwa 20 Minuten backen. Den Boden auskühlen lassen.

Für die Füllung die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Den Quark mit Zucker, Zitronensaft und -abrieb verrühren.

Die Gelatine leicht ausdrücken und vorsichtig erwärmen, bis sie sich auflöst.

Ein wenig abkühlen lassen und etwas von der Quarkmasse rasch unterrühren. Danach zügig unter die restliche Quarkmasse rühren.

Die Sahne steif schlagen und unterziehen. Quark-Sahne-Creme auf den ausgekühlten Boden geben, glatt streichen. 2 bis 3 Stunden kühl stellen.



Für den Belag die Erdbeeren waschen, abtropfen lassen und die Kelchblätter entfernen.

Erdbeeren vierteln und auf die Creme geben. Tortengusspulver und Zucker in einem Topf vermischen. Nach und nach mit kaltem Apfelsaft verrühren.

Unter Rühren zum Kochen bringen. Kurz aufkochen lassen und den Guss zügig mit einem Esslöffel auf den Früchten verteilen.

Abkühlen lassen.

„Nichts ist mühsam,  
was man willig tut.“  
(Thomas Jefferson)



## Ausflugstipps

### Sonderausstellung im Käthe-Kruse-Puppen-Museum Donauwörth

#### Puppenmode & Modepuppen

Im Sommer 2023 zeigt das Käthe-Kruse-Puppen-Museum eine Sonderausstellung zum Verhältnis von Puppen und Mode.

War es im 16. und 17. Jahrhundert die nach neuester Mode gekleidete Figur, die aus Paris verschickt zum Beispiel in London als Modenvorbild diente, so wandelte sich im 19. Jahrhundert deren Bestimmung zur im Geschäft des Modeateliers aufgestellten Schaufensterfigur.

Die Vorbilder konnten in den beliebten Modejournalen leichter und weiter verbreitet werden. Seit 1928 wurden auch in der Manufaktur von Käthe Kruse in großer Zahl und Vielfalt besonders ausdrucksvolle und teils voll bewegliche Schaufensterfiguren hergestellt.

Die traditionelle Spielpuppe des 19. Jahrhunderts erscheint als verkleinertes Abbild jener lebensgroßen Modepuppen und sollte den Mädchen das Vorbild dessen sein, was aus ihnen einmal werden sollte: die modebewusste, gepflegt gekleidete Dame. Doch Käthe Kruse verwirklichte eine andere Vision, die sich nicht nur in der Gestaltung des Puppenkörpers, sondern auch in der Bekleidung zeigt. Sie kleidete ihre Puppen oft in kindlicher Kleidung. Dies wird bis heute als eines der typischen Merkmale besonders für die frühen Käthe-Kruse-Puppen angesehen.



Die Sonderausstellung geht der Frage nach, in welcher Weise aber auch Käthe Kruse die Modeströmungen unterschiedlicher Zeiten in die Gestaltung der Bekleidung ihrer Puppen einfließen lässt. Dabei geht es um Schnittführung, Farben Stoffdesign, Material aber auch um Ausputz und Accessoires.

**Geöffnet** Dienstag bis Sonntag  
11.00 Uhr – 18.00 Uhr – auch an Feiertagen

**Käthe-Kruse-Puppen-Museum**  
Pflegstraße 21a  
86609 Donauwörth

[museen@donauwoerth.de](mailto:museen@donauwoerth.de)  
[www.kaethe-kruse-puppenmuseum.de](http://www.kaethe-kruse-puppenmuseum.de)

## Zugspitz-Region

1200 Wanderkilometer rund um die Zugspitze sorgen für einen abwechslungsreichen Wanderurlaub.

Auf zahlreichen Routen, wie beispielsweise auf dem 85 Kilometer langen Ammergauer Meditationsweg, lassen sich die Sonnenstrahlen in den Sommermonaten voll auskosten.

Zudem können Urlauber bei zahlreichen Veranstaltungen der oberbayerischen Region, die sich am Fuße des höchsten Bergs Deutschlands erstreckt, die Natur auf facettenreiche Weise erleben.

[www.zugspitz-region.de/wandern](http://www.zugspitz-region.de/wandern)

## Wandern rund um Füssen

Auf den Spuren des bayerischen Märchenkönigs bietet die Landschaft rund um Füssen zahlreiche interessante Routen.

Ab Mai lassen sich entlang der Wasserläufer-Himmelsstürmer-Route der Wanderttrilogie Allgäu auch royale Farbtöne entdecken: Denn jetzt bringt der Enzian Wiesen und Hänge zum Leuchten.

Mit seiner im Pflanzenreich recht seltenen, reinblauen Blüte ist er nicht nur als Symbolpflanze der Alpen, sondern auch als Sinnbild der Treue bekannt.

Start ist der Füssener Lechfall, durch das autofreie Faulenbacher Tal ist in einer Stunde der Alatssee und in 45 Minuten die Salober-alm erreicht.

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

## Für Roadbike-Begeisterte

Ab sofort bis in den Herbst hinein zeigt sich das urige Alpental als wahres Rennrad-Eldorado mit imposanten Steilhängen, knackigen Steigungen und unzähligen Höhenmetern zwischen mediterranem Klima und frischer Bergluft.

Wer es mit den härtesten Passstraßen im Alpenraum aufnimmt, hat sich als Belohnung die perfekte Rast verdient.

[www.roadbike-holidays.com](http://www.roadbike-holidays.com)

## Klettern im Salzburger Land

Mit über 300 Kletterrouten ist Filzmoos die Kletterregion Nummer eins im Salzburger Land.



Gleich fünf Klettergärten mit verschiedenen Schwierigkeitsgraden befinden sich oberhalb von Filzmoos.

Für Anfänger und Kinder ist der Klettergarten Oberhofalm bestens geeignet.

[www.filzmoos.at](http://www.filzmoos.at)

## Schatzsuche in Kärnten

Seit kurzem lockt ein einzigartiger Wanderweg große und kleine Genießer nach Kötschach-Mauthen und Dellach.

Hier führt der markierte Feinspitz-Rundweg über eine 45,6 km lange „Schatzsuche“ zu regionalen Produkten – samt Bewegung, Natur, Erlebnis und Genuss.

So kommen hier sowohl Extremwanderer, Radfahrer und auch Familien auf Ihre Kosten.

14 Bauern und Betriebe lassen sich in fünf Etappen/Tagen besuchen und entdecken. Wer lässt sich in gastlicher Atmosphäre kulinarisch verwöhnen oder kauft ein.

[www.koemau.com/de/Culinary-World/Feinspitzweg/#Touren](http://www.koemau.com/de/Culinary-World/Feinspitzweg/#Touren)

# Mundhygiene

## Zahnfleisch

Das Zahnfleisch schützt die Zähne und hält sie an Ort und Stelle. Mit der Zahnbürste und leichtem Druck können Sie das Zahnfleisch während des Zähneputzens täglich sanft massieren – am besten auch Zunge und Gaumen nicht vergessen.

Das fördert die Durchblutung und hält die Schleimhäute im Mund gesund.

## Rüttel-Technik

Eignet sich gut für Handzahnbürsten. Zuerst die Außenflächen, dann die Innenflächen und zuletzt die Kauflächen reinigen.

Putzen Sie Zahn für Zahn:

Die Zahnbürste wird im 45-Grad-Winkel am Zahn angesetzt. Nun fährt der Bürstenkopf in kleinen, kreisenden – rüttelnden Bewegungen von Zahnfleisch in Richtung Zahn. Nur leichten Druck ausüben.

Dann die Kauflächen putzen. Die „Rüttelbewegung“ macht die elektrische Bürste übrigens automatisch, nur das abschließende Auswischen der abgeputzten Plaque vom Zahnfleisch weg Richtung Kauflächen müssen Sie übernehmen.

## Wölkchen-Methode

In den ersten drei Jahren reicht diese Methode vollkommen aus. Hier werden die Zähne mit rein kreisenden Bewegungen der Zahnbürste geputzt.

Dabei „malt“ man Wölkchen oder Kreise. Eventuell kann das Kind später auch schon selbst seine Milchzähne auf diese Weise putzen.

## Rot-Weiss-Methode

Man putzt von Rot (=Zahnfleisch) nach Weiß (=Zähne)

Die Zahnbürste wird am Zahnfleisch im 45-Grad-Winkel angelegt, dann mit sanften Wischbewegungen vom Zahnfleisch über den Zahn in Richtung Kauflächen geführt.

Diese Auswischtechnik ist gut für Menschen, die unter Zahnfleischrückgang und empfindlichen Zahnhälsen leiden.

Hat sich das Zahnfleisch an bestimmten Stellen zurückgebildet, kann diese sanfte Technik auch nur da angewendet werden.

Die Kauflächen werden mit Hin- und Herbewegungen geputzt.

## DOS

Wenn man Nüsse kaut, wirkt es wie ein natürliches Peeling für die Zähne. Besonders Hasel- und Walnüsse sowie Mandeln sind zudem reich an Kalzium, das die Zähne zusätzlich stärkt.

Vergessen Sie Ihre Zunge nicht! Zungenschaber reinigen die Zungoberfläche und befreien sie von bakteriellen Belägen – so wird Mundgeruch verhindert.

## DON'TS

Kaffee, schwarzer Tee, Rotwein, dunkler Balsamico und auch Sojasaße können zu Zahnverfärbungen führen. Nur in Maßen genießen!

Keine Zahnpasta mit grobkörnigen Putzkörpern wie Salzkristalle benutzen. Sie greifen bei häufigem Gebrauch den Zahnschmelz an.

Niemals die Zähne direkt nach dem Essen putzen! Säuren, die sich in Obst oder Getränken befinden, machen den Schmelz weich.



## 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**



# Lesenswertes

## Angèle Ferreux-Maeght - Bon Appétit! Moderne Küche mit französischem Charme Fotos von Émilie Guelpa

ca. 192 Seiten, ca. EUR 26,-  
ISBN 978-3-7995-1977-9  
Thorbecke Verlag

Gut und gesund kochen, auch im Alltag – das geht! Angèle zeigt uns, wie aus wenigen Zutaten und mit geringem Aufwand vielseitige, leichte Gerichte entstehen. Gemüse spielt oft die Hauptrolle in ihren Rezepten, dazu kommen Zutaten, die man in jedem Supermarkt bekommen kann, und doch ist das Ergebnis immer wieder überraschend, abwechslungsreich und köstlich. Egal ob Hauptgerichte oder Salate, belegte Brote oder Cakes – mit Angèle essen wir auch im Alltag frisch und gesund.

## Dipl.oec.troph. Anne Iburg Die richtige Ernährung bei Leaky Gut

ca. 176 Seiten, EUR 22,00,  
ISBN 978-3-8426-3142-7  
humboldt Verlag

Beim Leaky-Gut-Syndrom wird der Darm durchlässig, die Schutzfunktion der Darmschleimhaut ist empfindlich gestört. Krankheitserreger und Toxine können Folgeerkrankungen verursachen. Die Ernährungswissenschaftlerin Anne Iburg geht auf typische Beschwerden sowie auf den erwiesenermaßen heilsamsten Therapieansatz ein: eine Ernährung ohne Zucker, Pestizide und künstliche Zusatzstoffe, die Gift für unseren Darm sind.

Der Ratgeber zeigt, wie man der Fastfood- und Fertiggerichte-Falle entkommt, sich von zuckerhaltigen und ungesunden Lebensmitteln entwöhnt und wie eine darm-schmeichelnde Ernährung den löchrigen Darm wieder schließen kann. Die 77 Rezepte sind sehr gut, alltagstauglich und lassen sich ohne großen Aufwand nachkochen.

## Kerri Sackville Niemanden interessiert, ob du dein Bett gemacht hast Ultimative Haushaltstipps für Bequeme

208 Seiten, EUR 12,00,  
ISBN 978-3-499-01182-5  
Rowohlt

In einer Zeit, in der Entrümpelungsgurus, Reinigungs-blogger und Ordnungsinfluencer Millionen von Menschen in den Bann ziehen, hat Kerri Sackville die Beweise studiert und festgestellt:

Das ist definitiv alles viel zu anstrengend und zeitintensiv. Sie zeigt, dass und wie es auch ohne Perfektionismus gehen kann. Kerri erklärt, warum Sauberkeit nicht gleichbedeutend mit Charakterstärke ist, Entrümpeln ein Glückskiller sein kann, und warum sich niemand (wirklich niemand!) dafür interessiert, ob Sie Ihr Bett gemacht haben.

## Johann von Bülow - Roxy Roman

320 Seiten, EUR 24,00,  
ISBN 978-3-7371-0158-5  
Rowohlt

Ein bewegender Roman über zwei Freunde, in dem es auch um Unterschiede und Chancen geht. Einer muss um alles kämpfen; der andere hat alles Geld der Welt, aber keinen Plan. Was jedoch zählt wirklich, wenn man zurückblickt. Johann von Bülow ist einer der vielseitigsten deutschen Schauspieler



## Judith Allert, Marlit Kraus Trudi Trödeliese hat's nie eilig Ein Achtsamkeits-Bilderbuch für Kinder

32 Seiten, ISBN 978-3-7459-1567-9  
EMF Verlag  
Die kleine Schildkröte Trudi trödelt gerne und das ist auch gut so! Aber warum sind die anderen Tiere so gestresst und haben es so eilig? Den Grund kann Trudi keiner nennen!

Also sorgt die Schildkröte mit ihrer Gemütlichkeit dafür, dass die Tiere sich fragen: „Warum tun wir uns den ganzen Stress überhaupt an?“ Eine Bilderbuch-Geschichte über Pausen und Achtsamkeit im Alltag für Kinder ab 3 Jahren – Zum Vorlesen auch für Erwachsene geeignet.

## Markus Osterwalder(Hg.) Dorothee Böhlke Bobo & Hasi auf dem Bauernhof

Pappebuch, 16 Seiten, ab 1 Jahr  
EUR 7,00, ISBN 978-3-499-01162-7  
Rotfuchs

## Barbara-Weber-Eisenmann Kinder liebevoll stärken

ca. 192 Seiten, EUR 20,00,  
ISBN 978-3-8426-1702-5  
humboldt

Wie können Eltern das Urvertrauen ihrer Kinder und ihr Selbstbewusstsein stärken? Wie begleiten sie ihr Kind beim Ankommen in der Krippe oder im Kindergarten oder bei der Einschulung? Wie fördern sie die Resilienz ihres Kindes aber auch ihre eigene?

Die erfahrene Pädagogin Barbara Weber-Eisenmann bringt in ihrem neuen Ratgeber all diese Dinge auf den Punkt, wie Kinder durch Bindung und Erziehung, gewaltfreie Sprache und Erziehen ohne Schimpfen stark werden.

## Astrid Ruppert Hundert Himmel Eine Erzählung über den Mut, anders zu sein

Hardcover mit Schutzumschlag,  
144 Seiten  
ISBN 978-3-424-35123-1  
EURO 18,00, Diederichs

Eine wunderschöne und bewegende Geschichte von Zio, der so ganz anders ist als seine Artgenossen. Zio, der Zilpzalp, singt viel lieber, als sich auf den großen Flug durch die Hundert Himmel vorzubereiten. Davon ist nicht jeder begeistert, seine Freunde nicht und schon gar nicht der Älteste der Vögel. Weiß er doch, dass nur die stärksten und geübtesten Vögel den großen Flug überstehen.

# Friedberger Zeit

## Stadtgeschichte hautnah erleben

### Die Friedberger feiern zum zwölften Mal ihr besonderes Altstadtfest

Alle drei Jahre lässt die „Friedberger Zeit“ in der altbayerischen Herzogstadt im Wittelsbacher Land bayerische Stadtgeschichte hautnah und historientreu erleben.

Vom 7. bis 16. Juli 2023 lädt das besondere Altstadtfest wieder zu einer Zeitreise ins 17. und 18. Jahrhundert. Die Blütezeit der Stadt wird dabei authentisch in Szene gesetzt – unter starker Mitwirkung der Bürger.

Denn der Stadt Friedberg als Veranstalter ist es wiederholt gelungen, ein breites Bürgerengagement über Generationen hinweg aufrecht zu erhalten und zehntausende von Gästen in wenigen Tagen anzuziehen. Heute zählt die „Friedberger Zeit“ zu den beliebtesten historischen Festen in Süddeutschland.

Die sehenswerte altbarocke Friedberger Altstadtkulisse ist dabei Schauplatz für Theater- und Musikdarbietungen sowie für die Demonstration alter Handwerkskünste.

Selbst die kulinarischen Genüsse richten sich ganz historientreu nach dem, was die Friedberger Vorfahren gerne verschmaust haben.



Ihre Premiere feierte die Veranstaltung 1989 anlässlich der 725-Jahr-Feier zur Stadtgründung.

Seitdem erwacht die Blütezeit Friedbergs im 17. und 18. Jahrhundert alle drei Jahre zu neuem Leben.

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

Wie sehr sich die Bürgerinnen und Bürger noch heute mit der „Friedberger Zeit“ identifizieren, zeigt die hohe Zahl an historisch eingekleideten Besuchern: Rund 10.000 Gewänder werden seit dem ersten Altstadtfest registriert und mittlerweile schon an die nächste Generation weiter vererbt.

Eine städtische „Stoffstube“ bietet passende Stoffe an, in Näh- und Haubenkursen kann man nach historischen Schnittmustern das authentische Gewand nähen.

### Epoche mit Historientreue nachempfinden

Die Historientreue ist ein Aspekt, der von der Stadt und den Organisatoren nach wie vor hochgehalten wird, sich aber nicht nur auf Kleidung, sondern auch auf kulinarische Genüsse, Geschirr, Dekor und das vielfältige Programm bezieht.



In einer Präambel sind viele Details geregelt – vom passenden Gruß „Habe die Ehre“ über die Kleiderordnung bis zum Trinkspruch „Auf die Gesundheit“. All das schafft einen stimmigen Rahmen. Der vermeintliche Fortschrittsgedanke „immer höher, weiter, mehr“ spielt bei diesem Fest bewusst keine Rolle.

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

Das Schulspiel ist als weiteres Fundament des historischen Festes verankert, denn die „Friedberger Zeit“ soll es Schulen und Besuchern ermöglichen, sich mit der Geschichte des Ortes auseinanderzusetzen.

Ein Grundgedanke, der seit dem ersten historischen Stadtfest engagiert von Schülern und Lehrern umgesetzt wird.

Nicht zuletzt erfreuen Musik von zahlreichen kleinen und großen Künstlern in den Gassen und auf den Bühnen der Altstadt sowie die Aufführung eines besonderen Uhrenspektakels die Besucher der Friedberger Zeit.

Der Tagesobolus für den Festeintritt beträgt fünf Euro, für mehrtägige Besuche zehn Euro.



Eine tragende Säule des Festes ist die aktive Beteiligung der Handwerkszünfte.

So kann man Steinmetzen, Mauern, Schmieden, Münzprägern und Töpfern bei der Arbeit zusehen oder sich beim Bader eine Massage gönnen.

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

Weitere Informationen unter [www.friedberger-zeit.de](http://www.friedberger-zeit.de)





# Wohnen & Leben

## Blumen zum Bewundern

### Wo welche Blumen gedeihen?

#### Nordbalkon

Hier fühlen sich Herzlilien, Farne, Begonien und auch Fleißige Lieschen wohl. Zudem mögen es Hortensien und Fuchsien ebenfalls schattig.

#### Ostbalkon

Am Morgen Sonne, am Nachmittag eher Schatten: Idealbedingungen für Studentenblumen, Eisenkraut, Palmlilien, Veilchen, Strohblumen und Petunien.

#### Südbalkon

In voller Sonne gedeihen Pflanzen, die Trockenheit vertragen, wie Nelken, Margeriten, Rosen, Lavendel, Wein und Pelargonien.

#### Westbalkon

Hier ist es windig, deshalb robuste Pflanzen wie Bambus, Buchsbaum, Alpenveilchen, Hauswurz und Heidekräuter wählen.

## Gemüse für den Balkon

#### Radieschen

Können im Topf oder Kasten (zweireihig) gesät und nach etwa 4 Wochen geerntet werden. Die dicksten Knollen zuerst.

#### Mangold

Direktsaat ab April, nicht zu eng säen (Mindestabstand 25 cm), kann acht Wochen später geerntet werden (innere Blätter stehen lassen, dann wächst er nach).

## FIRMA AMS

· HANDWERKSBETRIEB ·

Steinteppich von Fachmann



TREPPEN



**STEINTEPPICH**  
Steinteppich ist die bessere Alternative zum Fliesenbelag. Der Bodenbelag ist fugenlos, er lässt sich einfach pflegen, ist extrem langlebig, extrem belastbar, Frost- und witterungsbeständig.



BALKONE



TERRASSEN

**VORTEILE**

- Echter Marmor-Kies
- UV-beständig
- Wasserdurchlässig
- Frostbeständig
- Fugenlos
- ökologisch

**JETZT ANRUFEN** 0821 243 15 37 / 0176 79 76 31 10

Website: [www.firma-ams.de](http://www.firma-ams.de)

Albstraße 48 - 86368 Gersthofen - Email: [ams.handwerksbetrieb@web.de](mailto:ams.handwerksbetrieb@web.de)

#### Gurken

Benötigen Sonne und Wärme, ausreichend Platz (Topfvolumen: mind 20 Liter) sowie eine Rankhilfe.

#### Tomaten

Spezielle Balkontomaten wachsen ohne Stützstab und müssen nicht ausgegeizt werden, nur regelmäßig gießen und düngen.

#### Bohnen

Brauchen viel Sonne und Wärme, ausreichend Platz (Topfvolumen: mind. 10 Liter) sowie eine Rankhilfe.

## Kleine Materialkunde

#### Holz

Nicht zu schwer und frostbeständig. Allerdings oft teuer und je nach Holzart feuchtigkeitsanfällig und pflegeintensiv.

#### Terrakotta

Das poröse Material lässt Pflanzenwurzeln gut atmen. Es ist jedoch nicht bruchfest, oft nicht frostbeständig und je nach Größe sehr schwer.

#### Kunststoff

Leicht, witterungsbeständig und preiswert. Ein weiteres Plus: In Kunststoffgefäßen verdunstet das Wasser nicht so schnell, man muss weniger gießen.

## Brauchen Balkonpflanzen eine spezielle Erde?

In Kübeln und Kästen haben Pflanzen weniger Platz und benötigen deshalb hochwertige Erde.

## UNSER TIPP FÜR DEN GENUSS:



**Grillseminare im BZO**

Infos und Termine:



Scan me

BAUSTOFFE • BAUELEMENTE • BAUFACHMARKT

**BZO** Baustoff-Zentrum Olching GmbH  
Joh.-G.-Gutenberg-Str. 16, 82140 Olching  
08142/419-0 Kontakt@bzo-olching.de

Wir sind für Sie da:  
Mo-Fr: 07-18 Uhr  
Sa: 08-13 Uhr



[WWW.BZO-OLCHING.DE](http://www.bzo-olching.de)

Balkonpflanzenerde enthält höher dosierte Dünger, außerdem sorgt ein Anzahl strukturstabilisierender Elemente dafür, dass die Erde besser durchlüftet ist und nicht zusammensackt.

### Was muss man beim Einpflanzen beachten?

Gegen Staunässe Gefäße mit Abzugsloch verwenden, mit Tonscherben abdecken, Gefäß erst mit Blähton, dann mit Erde füllen, sodass genügend Platz für den Wurzelballen bleibt.

Pflanzen wässern, abtropfen lassen und die Wurzeln etwas lockern, dann mit 1 cm Abstand zum oberen Rand pflanzen, das erleichtert das Gießen.

### Wie oft sollte gegossen werden?

Topfpflanzen brauchen häufiger Wasser, da das Substrat im Kübel begrenzt ist und schneller austrocknet. Kontrollieren Sie, ob die Erde noch feucht ist, indem Sie den Finger ca. 2 cm in die Erde stecken.

Bei Bedarf so gießen, dass das Wasser direkt auf das Substrat gelangt, ohne die Blätter zu benetzen.

## Farbkunde für Ihr Zuhause

### Bernstein

Ein warmer Ton! Angesagt und zeitlos zugleich. Sieht sehr schön als Farblecks zwischen Weißtönen und Stoffen mit viel Textur aus. Ein Hingucker neben kühlem, hellen Lila.

### Blush

Eine Farbe mild und frisch, wie der Frühling. Sehr schön zu Creme oder Grau. Kommt noch dunkles Holz dazu dann ist die Stimmung perfekt.

### Rot

Perfekt für kontrastreiche Deko, die auffallen möchte. Eine weichere Seite zeigt Rot, wenn man es zusammen mit sanftem Hellgelb mischt.

### Olivgrün

Oft taucht diese Farbe zusammen mit hellen und neutralen Tönen auf. Aber auch eisiges Hellblau sieht sehr schön dazu aus.

### Nachtblau

Diese Farbe strahlt in jeder Hinsicht Klasse aus, deshalb kann man damit nie etwas falsch machen. Wenn es mal nicht nur klassisch wirken soll, passen sehr gut die Farben Beige oder Grau dazu. Dann wirkt es gleich viel wärmer.

### Braun

Diese Farbe sorgt für Gemütlichkeit. Obwohl es neben klassischem Cremeweiß einfach wunderschön aussieht, kann man auch mal einen peppigen Gelb- oder Grünton dazu probieren. Dann zeigt sich Braun von einer modernen Seite.

# AUSSTELLUNGS- ABVERKAUF



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. (0 81 41) 890 19 04

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



# Wohnen & Leben

## Damit die Terrasse nicht „schüsselt“

### Wind und Wetter lassen unbehandelte Holzdielen schnell vergrauen

Soll man Holz im Außenbereich ganz natürlich belassen oder lieber streichen, lasieren oder wachsen?

„Grundsätzlich kann Holz draußen unbehandelt verwendet werden“, sagt Frank Lipfert von Natural-Farben. „Doch gerade bei Terrassen oder Holzfassaden hinterlassen Wind und Wetter deutliche Spuren.“

Die UV-Strahlung lässt Oberflächen schnell vergrauen. Augenfällig wird das im Vergleich zu geschützten Stellen wie unter der Fußmatte. Auch an Fassaden wirkt das Nebeneinander von verwitterten und geschützten Stellen schnell ungepflegt.

Bei der Terrasse ist Holzpflege nicht nur eine Frage der Optik. Die Dielen sind einer starken Belastung ausgesetzt. Im Hohlraum darunter staut sich die Feuchtigkeit. Durch die heiße Sommersonne gerät das Holz unter Spannung, die Bretter heben sich am Rand nach oben. Die Terrasse „schüsselt“.

Edelstahlschrauben können ausgehebelt werden oder brechen. Die Sonnenstrahlen verbrennen die offenporige Oberfläche des unbehandelten Holzes regelrecht, es wird spröde.



Bei Terrassen ist Holzpflege nicht nur eine Frage der Optik. Die Dielen sind einer starken Belastung ausgesetzt. Im Hohlraum darunter staut sich in unseren Breiten die Feuchtigkeit. (Bild: Natural-Farben)

Barfuß laufen wird wegen der vielen Spreißel zum Problem. Lipfert rät, Holzdielen schon vor der Montage mit einer Öllasur zu behandeln. Sie zieht tief ins Holz ein und verschließt die Poren, so dass keine Feuchtigkeit eindringt.

Farblose Lasuren schützen vor Verwitterung, farbige Lasuren zudem vor UV-Licht.

Die Dielen können auch nachträglich geölt werden. Dazu müssen sie zuvor mit einem Intensivreiniger, Schrubber oder Hochdruckreiniger gereinigt werden. Der Grauschleier lässt sich mit einem Holzauffrischer beseitigen.

Die Öllasur hinterlässt nur einen dünnen Film an der Oberfläche und lagert sich nicht in Schichten ab. Die Terrasse muss nie abgeschliffen werden.



Die Sonnenstrahlen verbrennen die offenporige Oberfläche des unbehandelten Holzes regelrecht, es wird spröde. (Bild: Natural-Farben)

Es genügt, den Anstrich alle zwei bis drei Jahre aufzufrischen. Natural verwendet für seine Lasuren nur pflanzliche Öle und Harze und verzichtet auf synthetische Zusatzstoffe. Alle Inhaltsstoffe sind angegeben.

### Natural-Farben.de Lipfert u. Co. e.K.

Wöhrdstraße 44  
D-96215 Lichtenfels  
Tel.: (0049) 0 95 71 - 36 16  
E-Mail:  
kontakt@natural-farben.de

## Tipps, die das Leben leichter machen

Der Lieblingsring rutscht immer auf dem Finger herum!

Einfach einen kleinen Tropfen Heißklebstoff auf die Innenseite des Rings geben, mit einem Zahnstocher verteilen und komplett abkühlen lassen.

Der Lieblingspulli sitzt etwas eng? Wenn das Kleidungsstück aus Naturfasern ist, können Sie eine Handwäsche mit einer großen Portion Conditioner ausprobieren.

Zehn Minuten einweichen, danach vorsichtig dehnen, ausspülen und liegend trocknen. So können Sie eine Kleidergröße erreichen.

Neue Schuhe können mit ihren glatten Sohlen gerne rutschen. Für mehr Halt die Unterseite der Schuhe mit einer Nagelfeile anrauen.

Oberteile mit weitem Ausschnitt rutschen gerne mal vom Kleiderbügel und verschwinden im Kleiderschrank.

Zwei Gummibänder um die Enden des Kleiderbügels wickeln – hilft als Rutsch-Stopp!

Mit etwas Salz brennen Kerzen langsamer herunter.

Dafür den Docht einige Minuten brennen lassen, bis das Wachs schmilzt. Etwas Salz in das flüssige Wachs streuen und dann viel länger das romantische Kerzenlicht genießen.

Alte Nylonstrumpfhosen mit Laufmaschen nicht einfach wegwerfen. Mit ihnen kann man noch wunderbar Staub wischen.

Wenn mal schnell kleine Kaffeespritzer oder andere Flecken die weiße Raufasertapete verschmutzen, kein Problem!

Paste aus Backpulver und Wasser auf die Spritzer auftragen, einwirken lassen und mit einem weichen Tuch abwischen.

## Rein in den Frühling

### Barfuß Laufen

Fördert eine aufrechte Haltung, stärkt den Beckenboden und kann sogar Rückenschmerzen vorbeugen. Wer 30 bis 40 Minuten barfuß läuft, fühlt sich insgesamt wohler. Aufpassen, dass Sie keine kalten Füße bekommen. Sobald es zu schattig wird, lieber Socken anziehen, damit man sich nicht verkühlt.

### Eisen prüfen

Frühjahrs müde? Oder Eisenmangel? Auf eine eisenreiche Ernährung achten (zum Beispiel Fleisch, Sesam, Pfifferlinge).

Vom Arzt überprüfen lassen!

### Brennesseln

Power-Food! Enthalten viel Vitamin C, wirken entschlackend und reinigen das Blut. Sehr gut als Tee oder Salat.

**Tipp:** So können Sie sogar Ihre Nudelgerichte aufpeppen: Reichlich Öl in der Pfanne erhitzen, Brennesselblätter darin knusprig fritieren und anschließend über die Pasta geben – mit Parmesan, ein Genuss.

### In Schwung kommen

Wenn Sie sich noch schlapp vom Winter fühlen, hilft Ihnen eine Akupressur.

Mit Daumen und Zeigefinger beim Ohrläppchen anfangen und bis oben hin durchmassieren. Das regt die Durchblutung an.

## Sonne tanken

Nach der kalten und dunklen Jahreszeit sollten Sie jetzt jeden Sonnenstrahl genießen. Viel Tageslicht senkt den Melatoninspiegel, weshalb man sich fitter fühlt. Zudem bildet der Körper dank des Sonnenlichts Vitamin-D. Bereits eine Viertelstunde, in der die Haut der Sonne ausgesetzt ist, reicht für die positiven Effekte aus.

## Schenken Sie sich Blumen

Sie heben nachweislich die Laune.

## Kalte Güsse

Kneipp-Güsse regen den Stoffwechsel an, stabilisieren den Kreislauf und stärken das Immunsystem. Füllen Sie ihr Waschbecken mit zwölf bis achtzehn Grad kaltem Wasser. Die Arme bis zur Mitte der Oberarmen 30 bis 40 Sekunden eintauchen. Dann abtrocknen und die Arme einige Male wie ein Pendel vor dem Körper schwingen. Hilft laut Wissenschaftlern der Uni Jena auch bei Schlafstörungen und Wechseljahrbeschwerden.

## Erdbeeren

Mit 62 Milligramm Vitamin C pro 100 Gramm enthalten Erdbeeren mehr Vitamin C als Zitronen.

## Einsatz für andere

Gutes tun! Egal ob Hunde im Tierheim Gassi führen, Spenden sortieren, für die Nachbarin zum Einkaufen gehen, unseren Mitmenschen ein Lächeln schenken. Es gibt immer etwas positives zu tun.

## Morgenstund hat Gold im Mund

Lassen Sie sich von einem schönen Klingelton wecken – zwei Minuten investieren, Lieblingsmusik oder sanfte Klänge als Weckerton einstellen und jeden Morgen besser aufwachen.

## Kuscheleinheiten

Streicheln Sie so oft es geht einen Hund... oder eine Katze...oder ein anderes Tier.

## Lebenselexier Wasser

Eine schöne Trinkflasche in Reichweite stellen, um auf die zwei Liter am Tag zu kommen.

## Fotoalben machen

Beste Beschäftigung, wenn es mal nicht so schön ist!

## Skiausrüstung übersommern

Wichtig ist es, die Ski in einem trockenen Raum zu lagern. Garage, Dachboden oder Gartenhaus sind im Sommer starken Temperaturschwankungen ausgesetzt, was zur Bildung von Kondenswasser führen kann und die Kanten der Ski zum Rosten anfangen. Besser geeignet sind trockene und geschlossene Räume im Keller.

Die Skibindung vor dem Einlagern äußerlich mit Wasser säubern. Zu Beginn der Skisaison die Bindungseinstellung von einem Fachmann überprüfen lassen.

Die Felle sollten richtig trocken sein, damit sie nicht schimmeln. Dann glatt auf die Trägerfolie aufkleben und gerollt oder hängend lagern.

Schützen Sie Ihre Skischuhe vor Schimmelpilz. Feuchtigkeit zwischen Schale und Innenschuh kann dies begünstigen.

Deshalb sollten die Innenschuhe aus der Schale herausgenommen und getrocknet werden. Erst wenn Schale und Innenschuh vollkommen trocken sind, sollten sie wieder zusammengebaut und mit geschlossenen Schnallen an einem trockenen Ort eingelagert werden.

Sind die Kanten der Ski nicht mehr in Ordnung, sind sie besonders leicht durch Flugrost angreifbar. Deshalb sollten sie vor dem Einlagern mit einem Kantenschleifer abgezogen werden.

Auch Kratzer auf dem Belag sollte man ausbessern. Anschließend die Ski heiß wachsen.

Das Wachs konserviert den Belag über den Sommer.

Wer es nicht selbst machen kann oder möchte, kann das bei einem Skiservice im Sportgeschäft erledigen lassen.

Auch die Skibekleidung sollte nicht vergessen werden. Entweder in eine Reinigung geben oder selbst in der Maschine waschen.

### Achtung:

Es sollten nur Schonwaschmittel und keine Weichspüler benutzt werden, denn der verstopft die Poren der Bekleidung und das Gewebe verliert an Funktionalität.

Imprägnierspray sorgt für die entsprechende Dichtigkeit der Textilien.





Kaiserin  
Elisabeth  
Museum

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



Gemeinde Pöcking



## Das Kaiserin Elisabeth Museum in Possenhofen

Die Museums-Saison 2023 läuft vom 1. Mai bis 22. Oktober. Das Museum befindet sich im historischen Bahnhof Possenhofen aus dem Jahr 1865 und zeigt in insgesamt 4 Räumen authentische Exponate zum Leben von Kaiserin Elisabeth und ihrer Familie, aber auch zu König Ludwig II., soweit es den Starnberger See betrifft.



Der Schwerpunkt der Sammlung befindet sich im prunkvoll ausgestatteten Wartesalon, auch Königssalon genannt. Es finden regelmäßig stündlich Führungen statt. Diese beginnen immer eine Viertelstunde nach der vollen Stunde.

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

Es gibt insgesamt 3 verschiedene Audio-Video-Guides. Tourguide 6-sprachig, Kinder Audioguide und ein Gehörlosen-Tourguide in Gebärdensprache. Alle Räume sind laufend luftgereinigt steril und barrierefrei.

Das Museum ist außerdem barrierefrei mit der S6 München-Tutzing, Halt Possenhofen, erreichbar. Man sollte sich eine Stunde Zeit nehmen. Speziell für Kinder wird ein „Krönchen Suchspiel“ und ein kostenloser Audio-Guide „für Kinder von Kindern gestaltet“ angeboten.

Es lohnt sich also auf Spurensuche der berühmten Kaiserin Elisabeth und ihrer Familie zu gehen.

Ergänzend zum Museumsbesuch führt ein kulturhistorischer Wanderweg, der „Elisabethweg“ als Rundweg in 10 Minuten zum Schloss Possenhofen und weiter zur Roseninsel und über den Lenné Park und die Wolfschlucht zurück zum Museum. Auch dafür steht ein 6-sprachiger kostenloser Audioguide als App zur Verfügung, der die insgesamt 12 Stationen beschreibt.

Ein abwechslungsreiches Tagesprogramm am Starnberger See erwartet die Besucher von Nah und Fern. Sonderführungen mit max. 25 Personen/Führerin können außerhalb der allgemeinen Öffnungszeiten ganzjährig vereinbart werden.

### Allgemeine Öffnungszeiten:

1. Mai – 22. Oktober 2023  
Fr., Sa., So. und feiertags  
12:00 – 18:00 Uhr.

Sondergruppentermine ganzjährig nach Terminvereinbarung.

**Kontakt:** 08157 925932 oder  
sisi-museum@web.de und  
www.kaiserin-elisabeth-museum.de

## Lesung von Manfred Fock mit musikalischer Begleitung

Leise klingen verwunschene Zitherklänge in den Avenuen von Saint Dahlie, und der Gartenzwerg beginnt sein Mimosenkraut zu rauchen ...

**Wann:** 09.07.2023 • 14:00 Uhr

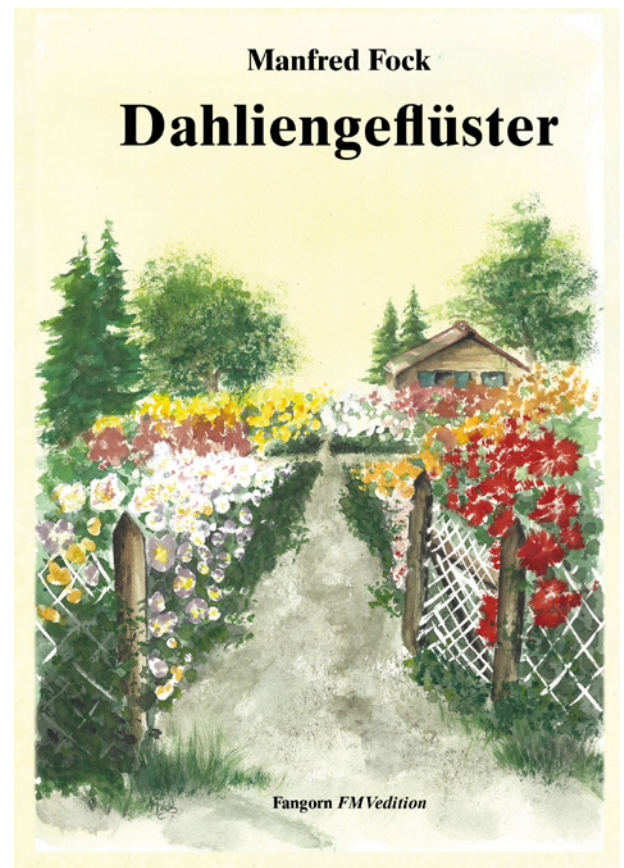
**Wo:** Botanischer Garten München-Nymphenburg

Horst erfüllte sich einen Traum. Er errichtete eine Stadt, nur für sich. Er nannte sie Saint Dahlie. Eine Stadt ohne Autos, ohne Ampeln, ohne Zebrastreifen, ohne irgendeinen Verkehr.

Eine Blumenstadt, ohne Häuser, lärmende Menschen. In der Kaktus-Dahlien-Avenue folgt dem 120 Zentimeter hohen „Aristokrat“, übrigens glühend rot und reichblühend, die „Belle Dame“. Dieser schließt sich „Carneval“ (feuerrot, gelbe Spitzen) an. Mit „Cheerio“ und „Dentelle de Venise“ hat der Chef von Saint Dahlie die eine Seite der Avenue bepflanzt. Sein Interesse für Dahlien, seine Avenuen, unterbrochen von Verkehrsinseln (Kreisverkehr!), sind ebenso mit Dahlien bepflanzt. Er entdeckt das Mimosenkraut, und sieht seine Blumenstadt fortan in einem vollkommen anderen Licht. Fock erzählt vom Trommler auf der Heiden. Entlarvt den Gartenflüchtling.

Ein Maschendrahtzaun sorgt in einem Dorf für große Unruhe und dennoch:

Wunder der Natur gibt es immer wieder. In Stille Orte der Provinz und mit einem Rosentraum findet sich der Leser endlich in einem Gartenidyll wieder.



Sieben hintergründig-groteske Geschichten aus der Feder des Schöpfers der legendären Gartenzwerg-Trilogie. Wenn Dahlien flüstern und Gartenzwerge tanzen, ist nichts mehr so wie es vorher war ...



# Fürstenfelder Gartentage

## 20. Fürstenfelder Gartentage

26. - 29. Mai 2023

Über Pfingsten wird auf dem gesamten Veranstaltungsgelände sowie dem Barockgarten zum 20. Mal zu einem rauschenden Gartenfest eingeladen. Über 260 ausgewählte Aussteller aus der Region, aus dem gesamten Bundesgebiet sowie aus dem europäischen Ausland präsentieren ihre kreativen Ideen für das grüne Paradies im eigenen Garten.

## fürstenfelder gartentage



**26.-29. Mai 2023**

**Kloster Fürstenfeld - Fürstenfeldbruck**

**20. Gartentage mit neuen Ideen für den Garten und das stilvolle Wohnen.  
Über 250 ausgesuchte Aussteller!**

**fuerstenfelder-gartentage.de**

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

Es trifft die barocke Lebensfreude des Klosters auf eine Vielfalt an Stauden, Rosen und Gehölzen. Die Besucher erwartet darüber hinaus ein großes Angebot an Gartenausstattung und Gartenmöbel. In den Innenräumen werden Ideen für das stilvolle Wohnen präsentiert.

Die vielfältigen Biergärten, Bars und Gastronomiestationen laden mit zahlreichen schattigen Sitzplätzen zum leiblichen Genuss ein. Begleitet wird die Verkaufsausstellung von zahlreichen Gartenkonzerten, Fachvorträgen, Workshops und einem Kinderprogramm.

**Die 20. Fürstenfelder Gartentage** stehen unter dem Motto: „Das kostbare Nass – Wasser im Garten.“ Zum einen werden unsere Sommer zunehmend heißer und trockener, andererseits mehren sich Starkregenereignisse. Wir müssen unsere Gärten auf diesen Wandel vorbereiten.

Es geht darum Wasser zu sparen, Wasser für die spätere Nutzung zurückzuhalten und durch Versickerung die Grundwasserneubildung zu fördern.

Durch die richtige Pflanzenauswahl, durch Verschattung und mit Hilfe von Zisternen kann der Trinkwasserverbrauch im Garten deutlich reduziert werden.



So muss auch in Zukunft auf das Wasser als gärtnerisches Gestaltungselement nicht verzichtet werden.

Die Veranstalter wollen wieder einen Teil der CO<sup>2</sup>-Emissionen, die durch die Gartentage entstehen, kompensieren und werden auch 2023 für jeden 100. Besucher über „Plant for the planet“ einen Baum pflanzen.

Die Besucher werden gebeten eigene Taschen und Körbe auf die Gartentage mitzubringen, da Einweg-Plastiktüten nur von Gärtnereien für nasse Topfpflanzen abgegeben werden.



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

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

Für das „unbeschwerte“ Einkaufserlebnis sorgen die kostenfreien Pflanzengarderoben zur Aufbewahrung der Einkäufe.

Weitere Informationen sowie das gesamte Rahmenprogramm können eingesehen werden unter:

[www.fuerstenfelder-gartentage.de](http://www.fuerstenfelder-gartentage.de)



### Öffnungszeiten:

Fr. 26. Mai 2023: 10:00 bis 19:00  
Sa./So./Mo. 27. - 29. Mai 2023: 09:30 bis 19:00

### Eintrittspreise:

Tageskarte: 11,- €, Ermäßigt: 9,00 € (Schüler, Studenten, Behinderte), Dauerkarte: 22,- €  
Kinder bis 14 J. in Begleitung der Eltern frei



### Veranstalter:

Landschaftsarchitekturbüro Lohde, Leonhardsplatz 1,  
82256 Fürstenfeldbruck  
Tel. 08141/530103  
[www.lohde-landschaft.de](http://www.lohde-landschaft.de)  
[info@lohde-landschaft.de](mailto:info@lohde-landschaft.de)



## WILLKOMMEN IM Wittelsbacher Land



Am Geburtsort der Wittelsbacher die Wiege Altbayerns entdecken:

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

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



### Erholung im Einklang mit der Natur und Freizeitspaß im Wittelsbacher Land

Wanderer tauchen ein in die sanfte Hügellandschaft des Wittelsbacher Landes. Mit kleinen Wanderern lässt sich der Walderlebnispfad im Rieder Höglwald erkunden. Dieser ist nämlich mehr als nur ein idyllisches Ausflugsziel.

Den gesamten Pfad über begleitet Besucher das Thema „Wald im Klimawandel“, angeführt von dem Maskottchen „Frischling Fridolin“. An den verschiedenen Stationen auf dem Walderlebnispfad können Kinder auf Baumstämmen balancieren, auf einem Holzxylophon spielen, Tiere in einem Tümpel beobachten und versteckte Tierattrappen im Wald suchen.

Ähnliches finden Familien im Walderlebnispfad im Grubet bei Aichach vor. Eine weitere Möglichkeit die Natur und Idylle des Wittelsbacher Landes zu erleben ist mit dem Rad. Das ermöglicht ein weit erschlossenes, gut beschildertes sowie rund 800 km langes Radwegenetz. Gut kombinieren lässt sich eine Wanderung (gerne auch mit Alpakas) oder eine Radlfahrt mit kulinarischen Genüssen in den zahlreichen Wirtshäusern und Biergärten im Wittelsbacher Land!

Beste Unterhaltung und gute Laune bieten die vielen Feste und Kulturveranstaltungen. Highlights sind zweifellos die Friedberger Zeit vom 7. bis 16. Juli und die Mittelalterlichen Markttage in Aichach vom 8. bis 10. September. Tolle Freizeiterlebnisse gibt es für Familien beispielsweise im Kletterwald und beim Fußballgolf oder in den Sommermonaten im Maislabyrinth.

Nähere Informationen finden Sie auf der touristischen Website des Landkreises unter [www.wittelsbacherland.de](http://www.wittelsbacherland.de). Hier finden Sie unsere kostenlosen Broschüren zu den Themen Radfahren, Wandern, Kulinarik und Familienangebote zum Download oder zur Bestellung. Unter: [www.wittelsbacherland.de/publikationen](http://www.wittelsbacherland.de/publikationen).

**Landratsamt Aichach-Friedberg,**  
E-Mail-Adresse: [tourismus@wittelsbacherland.de](mailto:tourismus@wittelsbacherland.de),  
Tel.-Nr. 08251 92 259, Münchener Str. 9, 86551 Aichach

### Herzlich willkommen im Wittelsbacher Land!

#### Der Landkreis Aichach-Friedberg – Natur trifft altbairische Lebensart

Eingebettet in sanfte Hügel und verträumte Täler liegt das Wittelsbacher Land – hier trifft reizvolle Natur auf altbairische Kultur und Lebensart.

Das Paartal und viele Bäche(lein) schlängeln sich malerisch durch die ursprüngliche Landschaft, vorbei an barocken Wallfahrtskirchen und herrschaftlichen Schlössern.

Die Geschichte der Wittelsbacher begann hier, an deren ehemaligem Stammsitz in Oberschwabmünchen. Burgplatz und Burgkirche erzählen davon.

Geschichte(n) erzählen können auch das Wittelsbacher Schloss und das Sisi-Schloss. Und natürlich die beiden Herzogstädte Aichach und Friedberg mit ihren historischen Stadtkernen – so lebensfroh wie beschaulich.

#### Aichach Wo schon Sisi und die Wittelsbacher wohnten

Ein königliches Adelsgeschlecht, eine geschleifte Burg und eine spätere Kaiserin

Die Stadt Aichach hat im Laufe der Jahrhunderte schon viel erlebt. Doch sie lockt nicht nur mit ihrer Geschichte. Wo früher ein dichter Eichenwald spross, gründeten die Wittelsbacher im Mittelalter eine Siedlung, die sich rasch zur Stadt entwickelte.

#### Altbayerische Lebensart

Zwischen den beiden prächtigen Stadttoren erstreckt sich die historische Altstadt und lädt zu einem Spaziergang durch ihre mittelalterlichen Gassen ein.

Das Beste aus Tradition und moderner, internationaler Küche, so präsentiert sich das vielseitige gastronomische Angebot. Die Aichacher sind ein „geselliges Volk“ – man trifft sich in den Straßencafés oder auf dem Wochenmarkt.

Ruhe und Erholung bietet dagegen ein Spaziergang durch die schöne, abwechslungsreich gestaltete Parkanlage entlang der Paar.

#### Friedberg Herzogstadt mit Charme

Auf einer Anhöhe über dem Lechfeld liegt die malerische Stadt Friedberg. Die Gründung der Stadt geht ebenfalls auf das Herrscher Geschlecht der Wittelsbacher zurück.

Diese bauten die Stadt zur Festung gegen das angrenzende Augsburg aus. Davon zeugt auch die heute noch in Teilen erhaltene Stadtmauer mit ihren Türmen.

Die Herzogstadt präsentiert sich mit prachtvollen Wallfahrtskirchen, einem barocken Rathaus und einem eigenen Schloss.

Bei einem Spaziergang entlang der Stadtmauer und durch die verschlungenen Altstadtgassen lässt sich das charmante Ambiente der Stadt ganz besonders gut entdecken.

# Kunst im Stadl

## 26 Jahre Kulturfestival „ Kunst im Stadl“

### Ein Kulturfestival für die ganze Familie

Am **1./2. Juli** findet das beliebte Kulturevent in **Anzhofen** bei Maisach statt. Kunst im Stadl ist einer der schönsten Künstlermärkte im Umland von München. Dieses Jahr wieder im Festivalformat basierend auf Kunst – Kunsthandwerk – Design - Live Musik auf zwei Bühnen – mit besonderen Aktionen und einem umfangreichen Kinderprogramm in wunderbarer idyllischer Lage.



Die Kulisse ist einzigartig: inmitten der Natur gelegen zwei alte Bauernhöfe mit vielen Stadelgebäuden, Kunstschuppen, Hofbereichen, Obstgärten und Blumenbeeten, umgeben von Wäldern und Wiesen. „Eine Galerie unter freiem Himmel“ - Exklusives, trendbewusstes bis traditionelles Kunsthandwerk präsentieren über 100 Künstler aus ihren Werkstätten und Ateliers im weitläufigen Gelände.



Maler und Bildhauer zeigen aktuelle Werke verschiedenster Stile. Die teilnehmenden Künstler wie Designer, Metallbauer, Holzbildhauer, Keramiker, Papierkünstler, Goldschmied, Modistinnen und Textilkünstler präsentieren ihre Arbeiten auf hohem Niveau.

Aufgrund des neuen Festivalformats gibt es dieses Jahr zwei Bühnen mit täglich umfangreichen Live Musik-Programm im Hofbiergarten und Obstgarten. Von Singer & Songwriter, Pop, Rock, groovigen Blues, Jazz und bayerische Liedermacher. Entspannen Sie sich im Liegestuhl unter den Obstbäumen bei einem Cocktail oder in unseren Chillout Oasen.

**Öffnungszeiten:** Samstag, 1. Juli von 12 bis 20 Uhr ,  
Sonntag 2. Juli von 10 bis 18 Uhr  
Weitere Info und das Programm unter  
[www.kunst-im-stadl.de](http://www.kunst-im-stadl.de)



## Bioabfallsammlung im Landkreis – ein Beitrag zum Klimaschutz –

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

**Organische Küchenabfälle und Essensreste werden im Landkreis Fürstentfeldbruck getrennt über die Bioabfallsammlung erfasst.**

**Bei der Bioabfallverwertung werden Energie und organischer Dünger produziert. Die Bioabfallsammlung trägt damit zum Schutz von Klima und Ressourcen bei.**

## So funktioniert die Bioabfallsammlung

- Die Gutscheine für die AWB-Bioabfallsäcke werden zusammen mit dem Abfallgebührenbescheid verschickt.
- Mit den Gutscheinen können Sie die AWB-Bioabfallsäcke kostenlos an den großen Wertstoffhöfen abholen. Sie können zwischen verschiedenen Größen und Materialien wählen.
- Die Bioabfallsäcke werden wöchentlich eingesammelt. Den Abfuhrtag erfahren Sie im Online-Abfuhrkalender ([www.awb-ffb.de](http://www.awb-ffb.de)), in der FFB Abfall-App oder beim Kundenservice des AWB.

Bitte stellen Sie die zugebundenen Bioabfallsäcke bzw. die Sammelbehälter am Abholtag ab 6:00 Uhr gut sichtbar am Straßenrand bereit.



**Machen Sie mit!  
Bioabfälle sind zu  
wertvoll für den Restmüll.**

# AWB

Weitere Infos erhalten Sie beim AWB.  
[www.awb-ffb.de](http://www.awb-ffb.de)



# Das Kinder-Quiz

Was ist das größte Tier der Welt?

- H) Braunbär
- K) Giraffe
- T) Blauwal

Wie viele Flügel hat ein Schmetterling?

- R) 2
- I) 4
- A) 6

Welche Form hat die Narbe auf Harry Potters Stirn?

- F) Kreis
- N) Kreuz
- E) Blitz



Wie viele Stacheln hat ein Igel ungefähr?

- J) 50
- H) 500
- R) 5000

Wie heißt der Affe von Pipi Langstrumpf?

- G) Herr Mayer
- D) Herr Petterson
- K) Herr Nilsson



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

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

Wie heißt der höchste Berg der Welt?

- M) Alpen
- P) Zugspitze
- I) Mount Everest

Warum sieht man den Mond?

- C) Dort wohnen Menschen
- K) Er leuchtet von sich selbst
- R) er wird von der Sonne angestrahlt

Welches Tier wohnt im Wald?

- K) Pferd
- F) Kuh
- N) Fuchs

Was benötigt man NICHT, um ein Bild zu malen?

- H) Stift
- N) ein Blatt Papier
- D) Knete

Was liebt Benjamin Blümchen?

- F) Morgenkaffee
- U) Bibi Blocksberg
- E) Zuckerstückchen

Die Lösung der letzten Ausgabe: Osterrad

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

Dieses schickt Ihr bitte bis  
**30. Juni 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!

# Das Klostermühlennuseum Thierhaupten

## Brot backen, Papier schöpfen und Geschichte zum Anfassen: Das Klostermühlennuseum Thierhaupten

Malerisch an der Friedberger Ach gelegen, lädt das Klostermühlennuseum Thierhaupten zu einem Besuch ein.



Auf drei Etagen erfahren die Besucher\*innen Wissenswertes zur Technik und Geschichte der verschiedenen Mühlentypen wie der Getreide-, Öl-, Säge- und Papiermühle.

Im Rahmen von Führungen werden spezielle Aktionen angeboten: So kann Büttenpapier geschöpft, am Backhaus Brot gebacken oder an Handmühlen Korn zu Müsli gemahlen werden.



### Ein wichtiger Termin zum Vormerken:

Am Montag, den 28. Mai 2023 findet der Deutsche Mühlentag statt, der auch von 11.00 bis 17.00 Uhr im Klostermühlennuseum begangen wird.

Ob Brot backen, Papier schöpfen oder eine historische Druckpresse in Betrieb sehen, für Jung und Alt ist Abwechslung geboten.

Tanz und Musik laden auf der Mühlenwiese, neben Speisen und Getränken zum Verweilen an. Zudem werden Mühlenprodukte und Honig zum Verkauf angeboten.

Die neue Sonderausstellung „Bräu wastl, Mühlsepper und Klein-Bonn: Geschichten aus der Franzengasse“ laden dazu ein, sich auf eine Reise in die älteste Gasse des Ortes zu begeben und das dörfliche Leben anhand von zahlreichen Exponaten und historischen Fotos kennenzulernen.

Ob Gänse hüten, Wäsche „flahn“ oder Hochzeitswache halten, viele Geschichten warten darauf, entdeckt zu werden.

### Zur Sonderausstellung und der Saison 2023 gibt es ein abwechslungsreiches Begleitprogramm:

**Workshops** (12.06.23; 17.06.23),  
**Vorträge** (25.05.23; 12.07.23;  
12.10.23) und

**Lesungen** (22.06.23)  
vermitteln Wissenswertes rund um Mühlen und Thierhaupten, aber auch zu Nachhaltigkeit und historischer Handwerkskunst.



### Öffnungszeiten:

von Mai bis Mitte Oktober  
Di + Do 9-12 Uhr,  
Mi, Fr, Sonn- + Feiertage  
14-17 Uhr,  
Mo + Sa geschlossen.

**Eintritt** 2,50 Euro

Franzengasse 21  
86672 Thierhaupten

**Tel.** 08271-5349  
(Anmeldung + Info)

**Tel.** 08271-1769 (Mühle)

**Internet:**  
[www.klostermuehlenmuseum.de](http://www.klostermuehlenmuseum.de)

## Natur pur

Die Berge am Kochel- und Walchensee sind berühmt für ihre Wanderungen und Radwege. Hier kann man es ganz entspannt auf dem Bodensee-Königssee-Radweg, der auf seinen 450 Kilometern das Zwei-Seen-Land bei Kochel gleich noch mitnimmt rollen lassen.

Im Frühling hat man den Duft von frischem Bärlauch in der Nase und im Sommer lockt das Wasser zur Erfrischung. Wenn man Lust auf eine Wanderung verspürt kann man auf den Herzogstand (1731m) steigen und oben den Blick auf den Walchen- und Kochelsee genießen.

[www.zwei-seen-land.de](http://www.zwei-seen-land.de)

### Wolfgangsee

Zweifellos der Star unter den Salzkammergut-Seen. In den Seebädern erwartet die Gäste ein Freizeitangebot, das von Segeln, Surfen, Tauchen bis zu Stand-Up-Paddeln und Wakeboarden reicht.

[www.wolfgangsee.at](http://www.wolfgangsee.at)

### Zeller See

Umrahmt von Gipfeln wie dem Kitzsteinhorn, liegt der Zeller See inmitten der Bergwelt des Pinzgaus.

Im Sommer laden Strandbäder und schöne Liegewiesen zum Baden ein. Auch Segeln, Surfen oder eine Spritztour mit dem Motorboot bieten sich an.

Einzigartig der Blick von oben auf den See.

[www.zellamsee-kaprun.com](http://www.zellamsee-kaprun.com)

### Fuschlsee

Schloss Fuschl malerisch am Ufer gelegen, das heute ein Luxushotel beherbergt, diente früher als Kulisse für die Sisi-Filme mit Romy Schneider.

Eine malerische Berglandschaft umgibt dieses Naturjuwel im Salzkammergut, dessen Ufer fast nicht bebaut sind. Motorboote sind auf diesem glasklaren Gewässer verboten. Für alle die einen erholsamen Rückzugsort fernab der Hektik und des Trubels suchen.

[www.fuschlseeregion.com](http://www.fuschlseeregion.com)



## Allergie - das Leiden vieler Deutscher

### Heuschnupfen

**Auftreten:** dauerhafte oder immer wiederkehrende Beschwerden

**Fieber:** in weniger als fünf Prozent der Fälle leicht erhöhte Temperatur

**Halsschmerzen:** selten, Juckreiz am Gaumen und im Rachen

**Schnupfen:** klares, flüssiges Sekret, häufige Niesattacken

**Augenreizung:** Tränen, Jucken, Brennen, Schwellungen

**Krankheitsgefühl:** Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Schwäche

**Kopfschmerzen:** selten leichte Kopfschmerzen

**Husten:** krampfartig, erst, wenn schon die Bronchien betroffen sind

### Pollen auswaschen

Tagsüber verfangen sich Pollen in der Kleidung und in unseren Haaren. Daher sollten sich Betroffene zu Hause umziehen und vor dem Schlafengehen die Haare waschen, oder gründlich mit Wasser ausspülen. Ansonsten verteilen sich die Pollen im Bett und gelangen in Augen und Nase.

Auch eine tägliche Nasendusche hilft, Pollen loszuwerden, und lindert Symptome um bis zu zwanzig Prozent.

### Beschwerden lindern

Bei einer allergischen Reaktion setzt der Körper den Botenstoff Histamin frei. Dieser löst die typischen Beschwerden aus. Mit sogenannten Antihistaminika (rezeptfrei in der Apotheke) wird die Freisetzung des Botenstoffs verhindert oder seine Wirkung blockiert.

Leichte Symptome können mit Nasensprays oder Augentropfen behandelt werden. Reichen sie nicht aus, helfen Präparate zum Einnehmen.

**Nachteil:** Diese Mittel können müde machen. Eine Nasen und Augensalbe mit dem Wirkstoff Dexanthenol hilft, gereizte und juckende Schleimhäute zu beruhigen. Bei starken Beschwerden und allergischem Asthma kann der Arzt kortisonhaltige Präparate verschreiben.

### Tageszeiten

Die Pollenbelastung kann im Tagesverlauf stark variieren: Laut dem ECARF ist sie in städtischen Bereichen zwischen 18 und 24 Uhr am höchsten und zwischen 6 und 8 Uhr am geringsten.

In ländlichen Gegenden ist es fast genau umgekehrt: Hier ist die Belastung von 18 bis 24 Uhr am schwächsten zwischen 4 und 6 Uhr dagegen am stärksten.

### Pollenfilter verwenden

Für die Lüftung des Autos oder auch für den Gebrauch zu Hause kann ein spezieller Pollen-Luftfilter sinnvoll sein.

Am besten besprechen Betroffene einen Kauf vorab mit ihrem Allergologen.

(Quelle: AOK)

## Kranzbergessellift

Mit dem Sessellift kommen Sie ganz gemütlich in das Landschaftsparadies Kranzberg (1.391 m Höhe). Dort führen gepflegte Wanderwege durch einmalige Alpenflora, zu nahen Gebirgsseen (Lautersee, Ferchensee, Wildensee, Luttensee, Schalensee) und zu zahlreichen Berggaststätten.

Ein besonderes Naturerlebnis ist der Panorama-Barfußwanderweg. Er bietet auf 24 fantasievoll aufgebauten Stationen die unterschiedlichsten Sinneserlebnisse! Ob Sie über Kies in den verschiedensten Formen laufen, über Rinde, Moos oder Tannenzapfen, durch einen erfrischenden Gebirgsbach oder über eine saftige Blumenwiese. All dies werden Ihre Füße beim Barfuß gehen entdecken und es wird Ihnen und Ihren Füßen guttun! Denn schon Pfarrer Kneipp wusste, dass das einfachste Abhärtungsmittel das Barfuß gehen ist. Es stärkt Muskeln und Gelenke, regt das Herz-Kreislauf-System an und kräftigt das gesamte Immunsystem. Darüber hinaus ist es ein Spass für Jung und Alt. Ausgangspunkt ist in der Nähe der Bergstation des Sesselliftes bzw. beim Berggasthof St. Anton (5 Min von der Bergstation entfernt).

Als Attraktion hinzugekommen ist eine Mountaincart-Bahn. Diese verläuft von der Berg- zur Talstation auf der im Winter als Rodelbahn genutzten, 1,7 km langen Strecke. Nur selten wird eine Fahrstraße gequert, ansonsten schlängelt sich die anspruchsvolle Bahn durch den wunderschönen Mischwald des Kranzbergs. Vor der Fahrt erhält man eine fundierte Einweisung, Helme sind Pflicht und können kostenlos ausgeliehen werden.

Nach der Revisionszeit eröffnet der Kranzberglift immer kurz vor Weihnachten seine Wintersaison. Der verschneite Kranzberg lädt zu ausgedehnten Wanderungen auf vielen geräumten Wanderwegen ein. Wer es etwas rasanter und aufregender möchte, für dem ist die 1,6 km lange Naturrodelbahn des Kranzbergesselliftes genau das Richtige. Hier kann man ungestört ohne Fußgängerverkehr wie ein Rennrodler zu Tale sausen, eine Gaudi für Jung und Alt. Start der Naturrodelbahn ist gleich neben der Bergstation des Sesselliftes. Bei Bedarf befindet sich an der Kasse der Talstation der Kranzbergbahn ein Schlittenverleih. Ferner bietet der Kranzberglift einen Anschluss zum Luttensee-Skigebiet, welches sich wunderbar in die schöne Winterlandschaft des Kranzbergs einbettet und mit zahlreichen Hütten zu Einkehr einlädt.

### Öffnungszeiten:

tgl. 9.00–16.25 Uhr • geschl. zu den bekanntgegebenen Revisionszeiten

Am Kalvarienberg • 82481 Mittenwald

Tel. 08823-1553 • [www.kranzberglift.de](http://www.kranzberglift.de)



**Kranzberg Sesselbahn Mittenwald**

- ✓ Herrliche Aussichten
- ✓ Wunderbare Alpenflora und Gebirgsseen
- ✓ Mehrere bewirtschaftete Almen
- ✓ Gepflegte Wanderwege
- ✓ Panoramabarfußwanderweg mit 24 Stationen
- ✓ Rasante, 1,7 km lange Mountaincartbahn

Mittenwald  
[www.kranzberglift.de](http://www.kranzberglift.de)  
Tel: 08823-1553

# Museum Mensch und Natur

## Wildlife Photographer of the Year Atemberaubende Bilder zu Gast im Museum Mensch und Natur

Wildlife Photographer of the Year ist der prestigeträchtigste und renommierteste Wettbewerb seiner Art und seit über 55 Jahren eine Plattform auf der die besten Fotografinnen und Fotografen aus aller Welt ihr Können und aktuelle Trends der Naturfotografie präsentieren.



Auch in diesem Jahr gehen die besten Bilder als Wanderausstellung auf Reise durch alle Welt und werden von weit mehr als einer Million Menschen gesehen werden.

**Gesamtsieger** und Wildlife Photographer of the Year wurde in diesem Jahr die US-Amerikanerin **Karine Aigner** für ihr Bild eines Knäuels von Kaktusbienen bei der Paarung.

**Junger Naturfotograf des Jahres** wurde der 16jährige **Katanyou Wuttichaitanakorn** aus Thailand mit seinem Bild der Barten eines Brydewals beim Fressen.

Diese sowie 98 weitere herausragende Fotografien, die bewegende Einblicke in das großartige, vielfältige und manchmal auch dramatische Naturgeschehen geben, sind nun bis 30. Juli 2023 zu Gast im Museum Mensch und Natur und sollten einem jeden von uns verdeutlichen, wie wichtig es ist die unglaubliche Vielfalt der Tier- und Pflanzenwelt zu schützen.



**28. APRIL -  
30. JULI 23**

MUSEUM  
MENSCH  
UND NATUR

Schloss Nymphenburg  
80638 München  
[www.musmn.de](http://www.musmn.de)

Öffnungszeiten  
Di - Fr 9-17 Uhr  
Sa, So, Feiertag 10-18 Uhr

**WILDLIFE  
PHOTOGRAPHER  
OF THE YEAR**

NATURAL  
HISTORY  
MUSEUM

**Schloss Nymphenburg**  
80638 München  
**Telefon:** 0 89/17 95 89-0  
**Fax:** 0 89/17 95 89-100  
[museum@musmn.de](mailto:museum@musmn.de)  
[www.mmn-muenchen.de](http://www.mmn-muenchen.de)

### Öffnungszeiten

Dienstag bis Freitag: 9-17 Uhr  
Samstag, Sonntag, Feiertag:  
10-18 Uhr  
Am 24., 25. und 31. Dezember so-  
wie am 1. Januar ist das Museum  
geschlossen.

### Eintrittspreise

*(einschließlich Dauerausstellung)*

Erwachsene: € 7

Sonntagseintritt: € 5

Ermäßigt: € 5

Sonntagseintritt: € 4

Kinder/Jugendliche: € 1

Schulklassen: € 1 pro Person  
(zwei Begleitpersonen frei)

Freier Eintritt für alle Kinder un-  
ter 6 Jahren sowie Mitglieder des  
Vereins der Freunde und Förderer  
des Museums Mensch und Natur  
und des Förderkreises Biotopia.



MUSEUM  
MENSCH  
UND NATUR



# Sisi-Schloss Unterwittelsbach

## Elisabeth – ein Leben in Gold und Silber Neue Ausstellung im Sisi-Schloss

Kaiserin Elisabeth hatte eine ausufernde Liebe zum Schönen. Dabei hing ihr Herz nicht nur an den beeindruckenden Kleidern und Modeaccessoires, sondern auch an grazilen Werken begnadeter Gold- und Silberschmiede.

Die Ausstellung im Sisi-Schloss in Aichach-Unterwittelsbach zeigt eine neue Seite von Elisabeth, deren extravaganter Lebensstil in edles Gold und Silber geprägt war.

Die goldene Pracht faszinierte sie, ob in kostbaren Geschmeiden oder virtuoson Kreationen für Tisch und Tafel. Kostbare Kelche und Monstranzen gehen ebenso auf Stiftungen der Monarchin zurück wie filigrane Kleinodien, die von ihrem einzigartigen Kunstgeschmack erzählen. Schöpfungen aus Augsburg und Wien sind bei einem Streifzug durch die Welt der Schätze genauso zu sehen wie eine Kutschenuhr, die in Friedberg bei Aichach entstand.

Wertvolle Edelsteine ergänzen das Funkeln der Edelmetalle und lassen längst vergangene Zeiten wieder lebendig werden.

Sisi zählte zu den im 19. Jahrhundert attraktivsten Monarchinnen und prägte nachhaltig Modegeschmack und Lebensstil ihrer Zeit. Sie galt auch als Querdenkerin, die mit vielen Konventionen brach und neue Denkweisen einführte, die schnell en Vogue wurden und Generationen beeinflussten.



Die Dauerausstellung im 1. Obergeschoss bietet durch eine multimediale Inszenierung facettenreiche Einblicke in Elisabeths Leben von der Kindheit bis zum Tod und geht der Frage nach, wie der Mythos „Sisi“ entstand.

Die neue Ausstellung „Kaiserin Elisabeth - ein Leben in Gold und Silber“ ist geöffnet vom **27. April bis 29. Oktober 2023., Dienstag bis Freitag von 10 bis 17 Uhr sowie Samstag/Sonntag/Feiertag von 10 bis 18 Uhr.**


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

An den Wochenenden hat auch das Sisi-Café geöffnet und bietet Kaffee und Kuchen sowie Erfrischungsgetränke, bei Biergartenwetter auch kleine Brotzeiten.

**27. APRIL BIS 29. OKTOBER 2023  
IM SISI SCHLOSS  
UNTERWITTELSBACH**

# Kaiserin Elisabeth

**EIN LEBEN IN  
GOLD UND SILBER**



**sisi** SCHLOSS  
www.sisischloss.bayern

Geöffnet hat das Café samstags von 13 bis 18 Uhr, an Sonn- und Feiertagen von 10 bis 18 Uhr.



### Sisi-Straße

Das Sisi-Schloss ist Station der „Sisi-Straße“, einer europäischen Kulturroute, die den Lebensstationen der Kaiserin Elisabeth folgt.

Weitere Informationen zur Sisi- Straße finden Sie unter **www.sisi-strasse.info**



Weitere Informationen zum Sisi-Schloss und der Ausstellung finden Sie unter

**www.sisischloss.bayern**

Ab ins Museum!

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



MUSEEN  
WEIßENBURG

## Geschichte erleben!



**04.06. UNESCO Welterbetag**

Römische Thermen | Eintritt frei & Aktionen

**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 Alamannen-einfälle 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.

Nach Renovierung des Gebäudes und Neukonzeption der Dauerausstellung wurde das RömerMuseum Weißenburg am 15. März 2017 wieder eröffnet.



## Dillingen a.d. Donau

Ehemalige Residenz- und Universitätsstadt

Dillinger Schloss · Studienkirche „Mariä Himmelfahrt“ ·  
Donauwald-Premiumwanderweg · Donauradweg ·  
Taxispark mit Kneipp-Wasser-Wohlfühlpfad ·  
Kneipp Lauschtour · Stadt- und Hochstiftmuseum ·  
Goldener Saal (ehemalige Universität)

Große Kreisstadt  
Dillingen a.d. Donau  
Touristen-Information  
[www.dillingen-donau.de](http://www.dillingen-donau.de)



### Dillingen feiert den ganzen Sommer

In Dillingen lässt man es an den Juli-Wochenenden wieder richtig krachen.

Den Startschuss macht das Stadtfest „Dillingen feiert“ am ersten Juli-Wochenende im Taxisparks mit dem traditionellen Lampionfest am 1. Juli. Für beste Stimmung sorgen Stadtkapellen, Spielmannszüge und Bands bis der von den Kindern heiß erwartete Lampionumzug beginnt. Nach Einbruch der Dunkelheit wird ein Feuerwerk gezündet, das den Dillinger Nachthimmel in ein Lichtermeer verwandelt. Beim Familien- und Kinderfest am Sonntag sorgen wieder zahlreiche kostenlose Spiele, spannende Fahrgeschäfte und ein abwechslungsreiches Programm für beste Stimmung. Für die Unterhaltung wie auch das leibliche Wohl ist rundum gesorgt.

Das zweite Wochenende startet mit einer spektakulären Liveshow im Schlosshof: „Milestones of Rock“ mit den Frankfurter Sinfonikern, Siggie Schwarz und seiner Band. Auf dem Programm stehen die Rock-Highlights der 70er- und 80er-Jahre, die mit eigenen Arrangements versehen sind. Die Band, der Ausnahmesänger Markus Engelstaedter und das Orchester bieten mit diesem Symphonic-Rock-Abend ein einzigartiges Klangerlebnis. - ein Partyabend ist garantiert.

Bühne frei heißt es dann am Samstag für Akrobaten, Jongleure, Musiker und mehr, die beim Straßenkünstlerfest mit ihren Shows begeistern. Und für die Partyfreunde bringt DJ van der Bunk den Dillinger Schlosshof zum Beben: eine einzigartige Open-Air-Disco bis in die frühen Morgenstunden. Am dritten Samstag, 15. Juli, heißt es dann: Schwabens schönstes Festival ist zurück. Denn 2023 wird wieder groß das Donausede Festivals im Dillinger Schlosshof gefeiert – mit PAULA CAROLINA, DAMONA und vielen mehr.

Weitere Informationen sind unter [www.dillingen-donau.de](http://www.dillingen-donau.de) zu finden.



# Sommer, Sonne, Therme Erding!

Es ist Zeit für Sommergefühle und Wohlfühlmomente! In der größten Therme der Welt, der Therme Erding, erwartet die Besucher ein traumhaftes Urlaubsparadies. Unzählige Attraktionen rund um Rutschen, Saunieren, Thermal- und Wellenbaden bieten Erholung, Spaß und Action für alle Ansprüche.

In der tropischen **Therme** lässt sich Wellness mit der ganzen Familie zelebrieren. Europas größte Rutschenwelt, das Galaxy Erding, verspricht jede Menge Action auf 28 spektakulären Rutschbahnen. Im Indoor-Bereich erwartet die Besucher ein neues Highlight: die 130m lange Indoor-Reifenrutsche „Big Bang“!



Das Urlaubsglück wird durch ein Bad im türkisglitzernden **Wellenbad** abgerundet. Sich auf Poolnudeln treiben lassen und inmitten grüner Großpalmen von fernen Reisen träumen – so fühlt sich Urlaub an.

Einmalige Urlaubsstunden erwarten Erholungssuchende ab 16 Jahren in den Wellnesswelten der **VitalOase** (textil) und der angrenzenden **VitalTherme & Saunen** (textilfrei). Einzigartige Gesundheits- und Saunaattraktionen und das abwechslungsreiche Aufgussprogramm laden zum Verwöhnen ein.

## Event-Highlights im Sommer:

Cocktails an der Poolbar, ultimative Sommerhits und spektakuläre Live-Shows von echten Stars wie Max Giesinger, Glasperlenspiel, Myle u.v.m.: Bei der **Bayern 3 Beachparty von Freitag, den 09. Juni bis Sonntag, den 11. Juni** sind unvergessliche Urlaubsmomente garantiert. Musikalische Highlights kombiniert mit Attraktionen der Superlative unter Palmen erleben die Besucher auf dem legendären **Therme Erding Summer Festival von Freitag, den 07. Juli bis Sonntag, den 09. Juli** mit LaBrassBanda, Stefanie Heinzmann, Kelvin Jones u.v.m.

Um den Therme Erding Eventsommer perfekt zu machen erwarten alle 90er Fans unvergessliche Momente am **Samstag, den 29.07.** auf der **90's Party** mit Vengaboys, Mr. President, Dante Thomas und dem DJ-Duo Mütze Katze.



Gänsehaut-Momente, Glitzer auf der Haut und einen gepflegten Muskelkater durch das Abtanzen im Wasser – so fühlt sich der Sommer in der Therme Erding an.

**Therme Erding**  
Thermenallee 1-5  
85435 Erding

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

## SAVE THE SUMMER DATES



**BAYERN 3  
BEACHPARTY**  
FR 09. JUNI - SO 11. JUNI  
MAX GIESINGER  
GLASPERLENSPIEL  
MALIK HARRIS  
KAMRAD  
ALEXANDER EDER  
MYLE

**SUMMER  
FESTIVAL**  
FR 07. JULI - SO 09. JULI  
KELVIN JONES  
PHILIPP DITTBERNER  
LABRASSBANDA  
STEFANIE HEINZMANN  
DESCHOWIEDA  
THE MONROES

**90'S PARTY**  
SA 29. JULI  
VENGABOYS  
MR. PRESIDENT  
DANTE THOMAS  
MÜTZE KATZE

[WWW.THERME-ERDING.DE](http://WWW.THERME-ERDING.DE)

DEIN EVENT-SOMMER  
IN DER THERME ERDING



# Das Kolibri Suchsel

Die Wörter haben sich waagrecht, senkrecht und horizontal im Text versteckt.  
Kannst du sie alle finden?

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

Diese Wörter sind versteckt:

SOMMERLIEBE

WETTERLEUCHTEN

HUMMELN

HIMBEERE

EIS

BROMBEERE

LIEGESTUHL

BIENEN

SOMMERSPROSSEN

KERZEN

SCHWALBEN

KINDER

COCKTAIL



**Lust auf Kultur?**  
Veranstaltungen in Bobingen

**Kulturamt Stadt Bobingen**  
Rathausplatz 1, 86399 Bobingen  
www.stadt-bobingen.de  
08234/8002 -31/-36  
kulturamt@bobingen.de

**Tickets** **Stadt Bobingen**  
Kulturamt

## Canzoni Segrete Tour 2023 - Pippo Pollina & Palermo Acoustic Quintet

Im Januar 2022 erschien „Canzoni segrete“, das 24. Album von Pippo Pollina. Mit über 4000 Konzerten europaweit gehört er zu einem der beliebtesten italienischen Liedermacher.

Pollina besticht durch seine unbändige Kreativität, mit der er seit mehr als 35 Jahren auch seine vielen treuen Fans immer wieder überrascht. Sei es mit lyrischen Balladen, poetischen Protestliedern oder rockigen Songs: Pollinas Sprache bleibt immer sensibel und zart. Neben seinen Konzerten mit seiner Band hat er auch mit unzähligen internationalen Künstlern zusammengearbeitet, wie z.B.:

Georges Moustaki, Franco Battiato, Inti Illimani, Konstantin Wecker, Rebekka Bakken, Charlie Mariano oder Werner Schmidbauer & Martin Kälberer.

Das neue Album „Canzoni segrete“ handelt über die Kraft der Musik und die Folgen des Wohlstands, über die seltsame Pandemie und die veränderten Leidenschaften, über Träume, Hoffnungen, Enttäuschungen. Die Lieder haben – wie etwa „Leo“, ein Song der schon 1994 als Adaption einer französischen Vorlage von George Moustaki entstand – ihre Wurzeln in den vergangenen Jahrzehnten, überwiegend aber in den Monaten zwischen Januar 2019 und Juni 2020.

Sie wurden in Studios in Italien, Frankreich, Deutschland und der Schweiz aufgenommen, ein umfassendes Projekt, das Pippo Pollina als Komponist und Poet ebenso gefordert hat, wie als Denker, Musiker und Arrangeur.

Pippo Pollina jubelt und räsoniert, plaudert und reflektiert, mit rauer und zugleich sonorer Stimme, manchmal einen Hauch lakonisch, aber nie ohne die grundlegende Ehrfurcht der Schönheit der Klänge und der Kraft der Kunst gegenüber.

Denn Musik ist ein Geschenk.

Das ist die Basis, trotz aller Zweifel – für ein anspruchsvolles, ausgereiftes und in sich stimmiges Album, das Pippo Pollina in den Jahren 2022 und 2023 auf die Bühnen bringen wird.



**Termin:** 08.07.2023

**Zeit:** 20:00 Uhr

**Kategorie:** Konzerte

**Ort:**

Singoldhalle Bobingen  
Willi-Ohlendorf-Weg 1  
Bobingen

**Kontakt:**

Kulturamt Stadt Bobingen

**Tel.** 08234/8002 -31 und -36

**Tickets**

gibt es für 40,- € (ermäßigt 38,- €) in der 1. Kategorie und für 38,- € (ermäßigt 36,- €) in der 2. Kategorie im

**Kulturamt Stadt Bobingen,**

**Tel.** 08234/8002-31 und -36,

sowie online unter

**www.stadt-bobingen.de**

und unter

**www.reservix.de**

## Notte Italiana - Sommernacht im Park

Eine laue Sommernacht, italienische Lieder in einem einzigartigen Ambiente – beste Voraussetzungen für einen unvergesslichen Abend im Park des Unteren Schloßchens.

Die Raffaele Quarta Band gastiert am Samstag, 15. Juli um 20 Uhr bei der Notte Italiana im idyllischen Park des Unteren Schloßchens, Römerstraße 73. Das Publikum kann sich auf ein abwechslungsreiches und stimmungsvolles Programm freuen.

Bei dem originellen Mix aus Italo Pop, Groove, Folk und einer guten Portion Latin-Rock-Blues ist für einen schönen Sommerabend gesorgt.

Sowohl die eigenen Kompositionen vom italienischen Leadsänger als auch beliebte Coversongs reißen die Besucher und Besucherinnen mit. Hits von Celentano, Ramazzotti, Zucchero und Toto Cutugno dürfen bei der „Notte Italiana“ natürlich nicht fehlen.

Wer die legendären Titel aus Italien wie Azzurro, Volare oder Marina liebt, darf sich auf ein fabelhaftes Live-Konzert mit italienischem Charme freuen. Die Raffaele Quarta Band hat bereits vier Alben veröffentlicht, hat 2015 den zweiten Platz beim Wettbewerb Radio Klassik gewonnen und präsentiert gerade ihr neuestes Album „Italienische Zeitfassung“.

Das Konzert ist nicht bestuhlt, es gibt ausschließlich Wiesenkarten mit freier Platzwahl. Es wird empfohlen zum Sitzen eine Decke, Kissen oder einen Garten-(Klapp)stuhl mitzubringen und ggfs. eine Regenjacke/einen Regenhut.

Einlass in den Park ist ab 19.00 Uhr. Das Mitbringen von Getränken und Essen ist nicht gestattet, die Veranstaltung ist bewirtet.

Bei Unwetter muss das Konzert leider verschoben werden, bezahlte Karten behalten ihre Gültigkeit. Der Nachholtermin ist am darauffolgenden Sonntag, 16. Juli, um 10.30 Uhr.



**Wann:** Sa., 15.07.2023, 20.00 Uhr

**Ticketpreise:**

24,- €, ermäßigt 20,- €

**Ticketreservierung:**

Kulturamt Stadt Bobingen

**Tel.** 08234/8002-31 oder -36

**kulturamt@bobingen.de**

sowie online unter

**www.stadt-bobingen.de**

oder **www.reservix.de**



**SEEBAD STARNBERG**

**BEGEISTERT. ENTSPANNT. BELEBT.**

**Seebad Starnberg**  
Lassen Sie sich begeistern vom besonderen Baderlebnis im neuen Hallenbad. Entspannen Sie in den Saunahütten vor beeindruckender Alpenkulisse und spüren Sie die belebende Kraft des Starnberger Sees. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

[www.seebad-starnberg.de](http://www.seebad-starnberg.de)

25 Meter	45 Meter	3	120 m <sup>2</sup>	9000 m <sup>2</sup>
SCHWIMMBECKEN	WASSERRÜTSCHKE	SAUNAHÜTTEN	SAUNAFLÄCHE	LIEGEWIESE

HALLENBAD = SAUNA = STRANDBAD

**Die Stadt Starnberg sucht für das Seebad zum nächstmöglichen Zeitpunkt, in Vollzeit und unbefristet einen Fachangestellten für Bäderbetriebe und Rettungsschwimmer (w/m/d) im Seebad Starnberg**

Unser Seebad überzeugt durch sein modernes Erscheinungsbild und die einzigartige Lage am idyllischen Starnberger See. Mit einer Kombination aus Hallenbad mit Schwimmer- und Mehrzweckbecken, einer Saunalandschaft mit Saunahütten im Bootshausstil und dem Strandbad mit großzügiger Außenanlage und einem herrlichen Blick auf die Berge, bietet das Seebad unseren Gästen jeden Alters ganzjährig ein besonderes Bad- und Freizeiterlebnis.

Ihr Aufgabengebiet umfasst die Aufsicht und Betreuung des Bade- und Saunabetriebs. Des Weiteren sind Sie für die Ausführung von technischen Arbeiten, wie Wartung, Bedienung und Überwachung der bädertechnischen Einrichtungen sowie sonstige dem Berufsbild entsprechende Tätigkeiten zuständig.

**Das wünschen wir uns von Ihnen:**

- eine erfolgreich abgeschlossene Berufsausbildung als Fachangestellter für Bäderbetriebe (w/m/d), die Qualifikation als Rettungsschwimmer über ein Rettungsschwimmerabzeichen in Silber
- Bereitschaft zum Schichtdienst und zur Arbeit auch an Wochenenden und Feiertagen
- dienstleistungsorientiertes, sicheres und besucherfreundliches Auftreten
- selbstständiges und teamorientiertes Arbeiten
- gute technische Kenntnisse und handwerkliches Geschick

**Wir bieten Ihnen:**

- eine vielseitige und interessante Tätigkeit an einem der schönsten Arbeitsplätze Deutschlands
  - eine unbefristete Anstellung mit einer leistungsgerechten Vergütung bei entsprechender Qualifikation bis zu EG 6 bzw. EG 4 TvöD
  - die Sozialleistungen des öffentlichen Dienstes wie z.B. Zusatzversorgung, Leistungsentgelt und Jahressonderzahlung
  - die Gewährung einer Großraummünchenezulage in Höhe von 270,00 Euro brutto mit ggf. einem Kinderbetrag von 50,00 Euro brutto pro Kind sowie einen Fahrtkostenzuschuss
- Sollten wir Ihr Interesse geweckt haben, freuen wir uns sehr auf Ihre Onlinebewerbung, diese können Sie auch gerne datenschutzkonform auf unserer Homepage hochladen:

[www.starnberg.de/buergerservice-verwaltung/karriere](http://www.starnberg.de/buergerservice-verwaltung/karriere).

Für eine schnelle Kontaktaufnahme können Sie unsere Personalabteilung auch per WhatsApp (bitte beachten Sie hierzu die datenschutzrechtlichen Hinweise unter dem Link zur Homepage sowie Signal unter **0173/4678789** erreichen. Für Fachfragen steht Ihnen der Betriebsleiter des Seebades, Herr Christian Herrmann unter Tel. **08151/1875310** gerne zur Verfügung.

**„Sound of Heimat“**

**Fürstival mit GReeeN, Granada, Erwin & Edwin, Pam Pam Ida und vielen weiteren Bands am 1. und 2. September im Veranstaltungs-forum Fürstenfeld - Vorverkauf ab sofort!**

Nach der fulminanten Premiere mit 2.500 begeisterten Gästen im letzten Sommer, geht das Sound of Heimat“-Fürstival nun in die zweite Runde: Im stimmungsvollen Klosterhof des Veranstaltungsforums rocken der deutsche Rap- und Reggae-Künstler GReeeN, die österreichische Band Granada, Erwin & Edwin, Pam Pam Ida, DeSchoWieda, d’Hundskrippln sowie viele weitere Bands den Klosterhof mit Brass-Sounds und Bässen.



Im gemütlichen Fürstival-Biergarten stimmen die Blasmusik Schöngesing sowie die Stadtkapelle Fürstenfeldbruck die Gäste mit regionalem Heimatsound musikalisch ein. Im Anschluss an die Open Air-Shows geht die Party an beiden Tagen in der urigen Fürstenfeld-Tenne bis tief in die Nacht weiter.

Festival-Pässe für beide Tage (€ 74,00) und Einzeltickets (Freitag: € 49, Samstag: € 39) sind ab sofort online über Reservix sowie beim Kartenservice Fürstenfeld (Tel. 0 81 41/ 66 65 444, [kartenservice@fuerstenfeld.de](mailto:kartenservice@fuerstenfeld.de)) erhältlich. Kinder und Jugendliche bis einschließlich 13 Jahre haben in Begleitung freien Eintritt!



**Auszug aus dem Line-up:**  
GReeeN, die österreichische Neo-Austropop-Band Granada, Pam Pam Ida, Die Wiener Brass Band Erwin & Edwin, DeSchoWieda, D’Hundskrippln, Monaco F, DER ZWEIG



## Radeln für ein gutes Klima Die Aktion STADTRADELN rollt vom 13. Mai bis 2. Juni durch das Wittelsbacher Land

Vom 13. Mai bis 2. Juni geht das STADTRADELN im Landkreis in die nächste Runde!  
Der beliebte Wettbewerb dient der Radverkehrsförderung in den Kommunen und dem Klimaschutz.

© Florian Trykowski | CC-BY international 4.0



Ziel ist es, in 21 Tagen gemeinsam möglichst viele Radkilometer zu sammeln, egal ob beruflich oder privat – Hauptsache CO<sub>2</sub>-frei unterwegs!

Teilnehmen könne alle, die im Landkreis Aichach-Friedberg wohnen, arbeiten, Mitglied in einem Verein sind oder zur Schule gehen.

Neben dem Landkreis Aichach-Friedberg beteiligen sich an der Aktion des Klima-Bündnis auch die Städte Friedberg und Aichach sowie die Gemeinden Dasing, Inchenhofen und Mering.

Als „Newcomer“ geht 2023 Kissing an den Start.

Im letzten Jahr haben 1.828 Radlerinnen und Radler aus dem Wittelsbacher Land gemeinsam 300.250 Kilometer erradelt - und damit etwa 7,5 Mal den Äquator umrundet. Zudem wurden insgesamt 46,2 Tonnen CO<sub>2</sub> vermieden (im Vergleich zur Nutzung eines Autos).

Weitere Informationen gibt es unter [www.stadtradeln.de](http://www.stadtradeln.de) oder bei Ulrike Schmid, Tel. 08251/92-4419 oder E-Mail: [radverkehr@lra-aic-fdb.de](mailto:radverkehr@lra-aic-fdb.de)

Parallel zum STADTRADELN findet auch heuer wieder das Schulradeln statt, ein bayernweiter Wettbewerb nur für Schulen.

Ziel ist es, eine gesunde Abwechslung zum meist bewegungsarmen Schulalltag herzustellen und Schülerinnen und Schüler fit für das Radeln im Alltag zu machen. Mitmachen können alle Schülerinnen und Schüler sowie deren Eltern, Lehrerinnen und Lehrer und alle Angestellten der teilnehmenden Schulen.

Weitere Informationen unter [www.stadtradeln.de/schulradeln-bayern](http://www.stadtradeln.de/schulradeln-bayern).

## Die perfekte Regenjacke

### Kragen

Je nach Statur und Jacke kann der Kragen schon unter dem Kinn oder erst über der Nase enden – das schützt noch besser, kann aber auch stören. Einfach ausprobieren.

### Taschen

Eine, besser zwei Taschen sollten so hoch liegen, dass man sie auch bei umgeschnalltem Rucksack-Hüftgurt öffnen kann.

### Ärmelabschlüsse

Klettbindchen können das Jackenklima optimieren, aber auch stören, wenn sie zu steif sind. Die Bündchen sollten eng abschließen.

### Kapuze

Passt sie so gut oder lässt sie sich so einstellen, dass sie Kopfdrehungen mitmacht? Deckt sie, bei Kälte wichtig, auch die Wangen mit ab? Wie trägt sie sich mit Helm?

### Schultern und Ärmel

Prüfen Sie, ob die Jacke an den Schultern richtig sitzt, also weder spannt noch zu viel Platz bietet. Die Ärmel sollten nicht spannen, wenn man die Ellbogen stark anwinkelt.



### Jackenlänge

Reicht sie über den Po, schützt sie besser vor Kälte, kurze Jacken sind bei Wärme angenehmer. In keinem Fall sollte der Saum hochrutschen, wenn man die Arme nach oben streckt.

## Der passende Wanderrucksack

### Robuster Außenstoff

Wer seinen Rucksack auch im Alltag trägt oder damit öfter auf Tour ist, sollte ein robustes Modell wählen.

### Stauraum

Größer ist nicht immer besser. Stehen nur Tagestouren auf dem Programm, reichen 20 Liter.

Für Wochenend- und Picknicktouren sind dafür eher 30 Liter nötig.

### Tragesystem

Verstellbar muss es nicht unbedingt sein – aber passen. Deshalb vor dem Kauf immer mehrere Modelle im direkten Vergleich Probe tragen.



### Frontöffnung

Meistens braucht man immer genau das, was unten im Rucksack liegt. Ein Rundbogen-Zipper erleichtert den Zugriff auf den Inhalt genauso wie auch das Packen.

### Regenhülle

Wer auch bei schlechtem Wetter wandert, braucht ein wasserdichtes Modell oder eines mit Regenhülle.

### Laststabiler Hüftgurt

Je besser er passt und je stabiler er ausfällt, desto mehr Gewicht kann er aufnehmen – und so die Schultern entlasten.

## Sicher Wandern

Wählen Sie eine Route nach Ihrer körperlichen Fitness. Etappen mit 1200 Höhenmetern sind etwas für Ausdauersportler.

Welche Hütten bieten sich zur Einkehr und Übernachtung an? Sind sie geöffnet, müssen Sie reservieren?

Hören Sie vor Aufbruch den Wetterbericht.

Zur Ausrüstung gehören festes Schuhwerk, Funktionskleidung und Regenjacke, ein aufgeladenes Handy, Wanderkarte und Erste-Hilfe-Set.

Beachten Sie die Schilder und bleiben Sie unbedingt auf den markierten Wegen. Vor allem bei Nässe und auf Schneefeldern ist Vorsicht geboten! Denken Sie stets daran, Weidetore beim Queren von Viehweiden wieder zu schließen.

Nehmen Sie Ihren Abfall wieder mit, das schont die Tier- und Pflanzenwelt.

# Stadt Gersthofen

**RASEN vor Begeisterung  
Festival-Feeling daheim:  
Vom 03. bis 06. August 2023 –  
die Gersthofener Rasenkonzerte  
sind zurück!**

Schon die Location der Rasenkonzerte ist ein Hit: Das Gelände der Naturfreunde Gersthofen. Festival-Flair auf der Wiese, Musik im Grünen umrahmt von Bäumen und doch sehr gut zu erreichen über die A8 und die Augsburg-Bundesstraßen – Parkplätze inklusive!

Das Line-up der Rasenkonzerte 2023 verspricht Highlights für jeden Musikgeschmack:

Stefanie Heinzmann feat. SEELEMANN, Angelo Kelly, THE SEER, Pam Pam Ida & das Silberfischorchester, folkshilfe und die ultimative Sonntagsparty für Kids mit dem rappenden Nashorn DIKKA spielen auf dem wohl schönsten Open-Air-Gelände der Region! Kraftvoller Pop & Soul, ein Mixtape à la Kelly, Power-Rock garniert mit einer extravagant-bayerisch/österreichischen Melange. Kurz: Das Programm ist so vielseitig wie großartig – in jeder Spiel-, Ton- und Mundart.

## Powerfrau des Soul

Sommerstimmung garantiert: Stefanie Heinzmann eröffnet die Rasenkonzerte mit kraftvollem Soul und traumhaftem Feelgood-Pop.

Unterstützt wird die Schweizerin von einer bekannten Stimme aus Bayern: SEELEMANN moderiert nicht nur die Nachmittagssendung auf Bayern 3, sondern begeistert mit seinen gefühlvollen deutschen Songs auch selbst das musikalische Publikum.



Stefanie Heinzmann eröffnet die Rasenkonzerte am 03.08.2023 © Maximilian König

## Einfach a fetzn Gaudi: Heimatklänge, aber pop-modern!

Obacht, das macht Laune! folkshilfe und Pam Pam Ida bringen Mundart-Musi der besonderen Art von beiderseits der Berge nach Gersthofen.

Von Österreich bis Niederbayern verbinden Pam Pam Ida und folkshilfe ihren Heimatdialekt mit aktueller Popmusik und begeistern ihre Fans, wie folkshilfe sagt mit „Quetschn-Synthi-Pop“ während Pam Pam Ida mit ihrem unangepassten Style im Dialekt-Kosmos fragt: Könt ihr feiern, als gäbe es „KOA MOANG“?

OPEN AIR  
**RASEN  
KONZERTE  
2023**  
03.08.  
bis  
06.08.

Stadthalle Gersthofen

03.08. **Stefanie Heinzmann**  
Support: SEELEMANN

04.08. **The Seer**

05.08. **Angelo Kelly**

06.08. **DIKKA**

06.08. **folkshilfe &  
Pam Pam Ida**  
und das **Silberfischorchester**

Auf dem Gelände der **NATURFREUNDE GERSTHOFEN**

TICKETS AB SOFORT ERHÄLTlich: 0821 - 24 91 550  
[stadthalle-gersthofen.de](http://stadthalle-gersthofen.de)



Open-Air Gaudi garantiert:  
folkshilfe (oben ©cpertramer) und  
Pam Pam Ida (unten ©Susanne Pesl)



Tickets für die Rasenkonzerte 2023 gibt es auf [stadthalle-gersthofen.de/rasenkonzerte](http://stadthalle-gersthofen.de/rasenkonzerte) und unter **0821 24 91 550** sowie im lokalen Vorverkauf.



# Museumsfest in Manching

## Großes Museumsfest für die ganze Familie im kelten römer museum manching

Wie sah es aus, wenn Keltenreiter angriffen oder römische Legionäre aufmarschierten? Über welche Kunstfertigkeiten verfügten antike Handwerkerinnen? Und wie klingt eigentlich eine römische Wasserorgel? Antworten auf diese Fragen gibt das »Kelten Römer Fest Manching«, bei dem sich Archäologie und Geschichte live erleben lassen.

Das Wochenende des 17. und 18. Juni 2023 bietet im und um das kelten römer museum manching ein abwechslungsreiches Programm zu antikem Militär, Handwerk und Alltagsleben, zu Musik und Kulinarik. Zahlreiche Darsteller mit authentischer Ausstattung fesseln mit spektakulären Darbietungen und geben spannende Einblicke in das Leben vor 2000 Jahren. Kleine und große Gäste dürfen sich auf eine bunte Palette an Mitmach- und Informationsangeboten freuen, von handwerklichen Workshops über Bogenschießen bis hin zu archäologischen Arbeitsmethoden. Auch »lukullische Gaumenfreuden« kommen nicht zu kurz!



Keltenkrieger zum Kampf bereit © Carnyx - Die Keltentruppe / Foto: Matthias Seitz

Wer nicht bis zum großen Museumsfest warten möchte, kann ab sofort die wiedereröffnete Dauerausstellung des kelten römer museums besuchen. Sie bietet archäologische Highlights aus der Keltenstadt von Manching und dem Römerkastell von Oberstimm. Einzigartig sind etwa ein rätselhaftes Kultbäumchen und zwei hölzerne Bootswracks – die besterhaltenen römischen Militärschiffe nördlich der Alpen!

kelten römer museum manching

# KELTEN RÖMER FEST MANCHING

SA/SO  
17./18.6.2023  
10-19 UHR

kelten römer museum manching  
Im Erlet 2 · 85077 Manching  
Tel. 08459 32373-0  
www.museum-manching.de  
www.facebook.com/keltenroemermuseum



Die Römer kommen nach Manching © I. Roemercohorte Opladen e.V. / Foto: Patrick Beier

Und am 2. Juni 2023 öffnet in die neue Sonderausstellung »Antike in Bayern«, mit der sich das gleichnamige Museumsnetzwerk der Öffentlichkeit vorstellt. Zu entdecken sind hochwertige Repliken archäologischer Funde:

von Schmuck und Keramik über Skulpturen und Reliefs bis zur Entlassungsurkunde eines römischen Soldaten. Das Highlight bildet ein bronzenener Pferdeköpfe aus dem römischen Augsburg.



# Das Tollwood Sommer Festival

16.6. SDP 17.6. ADEL TAWIL 18.6. PROVINZ  
 19.6. SANTIANO 20.6. PLACEBO 21.6. AYLIVA  
 22.6. PORCUPINE TREE 23.6. TOM JONES  
 24.6. LABRASSBANDA 25.6. DIE FANTASTISCHEN VIER\*  
 26.6. JAN DELAY & Disko No.1  
 27.6. JACOB COLLIER 28.6. NICO SANTOS  
 29.6. THE LUMINEERS 30.6. SPORTFREUNDE STILLER\*  
 1.7. METFEST | Feuerschwanz | Fiddler's Green uvm.  
 2.7. BONNIE TYLER & CHRIS NORMAN 3.7. DANGER DAN  
 4.7. KONSTANTIN WECKER 5.7. MEUTE  
 6.7. SPIDER MURPHY GANG & MÜNCHENER FREIHEIT\*  
 7.7. SILBERMOND  
 8./9.7. ROY BIANCO & DIE ABBRUNZATI BOYS\*  
 10.7. BETH HART 11.7. DIE FANTASTISCHEN VIER Zusatzshow  
 12.7. PIZZERA & JAUS 13.7. JOE BONAMASSA  
 14.7. FURY IN THE SLAUGHTERHOUSE  
 15.7. SKA-P & Chico Trujillo & Talco  
 16.7. SCHMIDBAUER & KÄLBERER\*  
 mit Hannes Ringlstetter

\*AUSVERKAUFT

Vorfrende  
verschenken!

DUITSCHEN  
Tollwood Sommerfestival  
Mammendorf

## Tollwood MUSIK-ARENA 2023

**Tollwood Sommerfestival 2023**  
**16. Juni bis 16. Juli 2023 | Olympiapark Süd**

Freitagabend im Olympiapark, am dunklen Nachthimmel leuchtet es. Es formen sich Bilder – Tollwood eröffnet das Sommerfestival mit einer Drohnen-Inszenierung. Die Flugobjekte bringen das Motto „Wasser – pures Leben“ in den Himmel über Tollwood – begleitet von passender Musik.

Eine Produktion, die extra für dieses Eröffnungswochenende entwickelt wurde. Mit dem Motto „Wasser – pures Leben“ – stellt das Tollwood Sommerfestival vom **16. Juni bis 16. Juli im Olympiapark Süd** diese lebenswichtige Ressource in den Mittelpunkt.

Der Schutz des Wassers ist entscheidend für uns alle. Das thematisiert Tollwood anschaulich in der Drohnen-Inszenierung, aber auch im Eingangskunstwerk und in Installationen – und macht erfahrbar: Wasser ist Leben.

### Internationale Stars in der Musik-Arena

Nur wenige Meter weiter gastieren hochkarätige Acts und herausragende Neuheiten in der Musik-Arena – mit dabei TikTok-Sensation Ayliva, Tiger Tom Jones, Blues-Rockerin Beth Hart oder die Alternative-Rocker von Placebo.

Auch wenn einige Konzerte bereits ausverkauft sind (siehe Line-Up), ist die Auswahl an großartigen Live-Erlebnissen mit internationalen Stars noch groß.

**Freizeitpark MAMMENDORF**  
 Landkreis Fürstentumbruck

**Freibad**  
**Superrutschen**  
**Badesee**  
**Jugendzeltplatz**

Mai bis August 10 – 20 Uhr  
 Morgenschwimmen ab 6<sup>30</sup> Uhr  
 Info nach Aushang und im Web  
 September 10 - 19 Uhr

[www.fzp-mammendorf.de](http://www.fzp-mammendorf.de)

Luttbild: Anton Fasching

Tanz, Theater und Artistik treffen im Amphitheater auf Klang, Poesie und Humor.

Critical-Mess, als die größte deutsche Jonglage-Tanz-Companie, lässt rasanten Jonglagekunst und Tanztheater verschmelzen und bei „Dodai“ die Bälle fliegen.

### Radeln und genießen

Mit der Aktion „Fahr Rad zum Tollwood“, unterstützt vom Mobilitätsreferat der Landeshauptstadt München, will Tollwood auch in diesem Sommer dazu anregen, aufs Rad umzusteigen und damit klimafreundlich unterwegs zu sein.

Radl-Sicherheitschecks, Workshops und mehr finden sich im vielfältigen Programm. Und auch für die jüngeren Tollwood-Besucher\*innen gibt es ein breites Angebot:

Workshops, Sport und Spaß im neu gestalteten Kinder- und Jugendbereich.

Ferne Länder und verschiedene Kulturen treffen sich auf dem „Markt der Ideen“:

Kreatives und Schönes, Upcycling und Außergewöhnliches – hier lässt es sich gut entdecken und stöbern. Im neuen Kunsthandwerksdorf lassen Kunsthandwerker\*innen altes Handwerk lebendig werden.

Auch für Genuss auf gastronomischer Ebene ist gesorgt:

Die bio-zertifizierte Gastronomie lädt zur kulinarischen Weltreise ein.



# Gedanken zum Schluss

Ich möchte von Dir Abschied nehmen,  
ohne Wesentliches versäumt zu haben.

Ich möchte dir meine Gefühle mitteilen,  
ohne dich für sie verantwortlich zu machen.

Ich möchte dich informieren,  
ohne dich zu belehren.

Ich möchte dich lieben, ohne dich einzuengen.

Ich möchte dich wertschätzen,  
ohne dich zu bewerten.

Ich möchte dich ernst nehmen,  
ohne dich auf etwas festzulegen.

Ich möchte zu dir kommen,  
ohne mich dir aufzudrängen.

Ich möchte dich einladen,  
ohne Forderungen an dich zu stellen.

Ich möchte dir etwas schenken,  
ohne Erwartungen daran zu knüpfen.

Ich möchte dir helfen  
ohne dich zu beleidigen.

Ich möchte mich um dich kümmern,  
ohne dich ändern zu wollen.

Ich möchte mich an dir freuen –  
so wie du bist.

Wenn ich von dir das Gleiche  
bekommen kann, dann können wir  
uns wirklich begegnen und uns  
gegenseitig bereichern.



**FREI**

## 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)

## Ein Lachen schenken

Kranken Menschen ein Lachen schenken - das ist die Aufgabe, der wir uns seit 25 Jahren widmen. Lachen wirkt, es stärkt das Immunsystem, lindert Schmerzen und gibt neuen Lebensmut. Es fördert den Heilungsprozess im positiven Zusammenspiel von Körper und Seele.

In unserem Jubiläumsjahr freuen wir uns über Ihre Geburtstagsgrüße! Schicken Sie uns Ihre Erfahrungen mit unseren Clowns an geburtstagsgruss@klinikclowns.de.

Das können Texte, Bilder oder gerne auch Videos sein. Wir wollen die Grüße sammeln und evtl. zitieren und veröffentlichen.

Die nächste  
Ausgabe Ihres  
Kolibri - Magazins  
erscheint am  
11. Juli 2023



**facebook**

Schön, dass Sie wieder  
bei uns waren!



**Ein Lachen schenken®**

**25 Jahre**

**KlinikClowns**

**Helfen auch Sie!**  
Ihre Spende macht den Besuch der KlinikClowns bei kranken Kindern und pflegebedürftigen Senioren möglich.

**Spendenkonto:  
DE94 7016 9614 0000 0459 00**

KlinikClowns e.V. Tel. 08161-418 05 [www.klinikclowns.de](http://www.klinikclowns.de)

**IMPRESSUM**

Herausgeber & Verlag: KOLIBRI Verlag -  
Inhaber: Petra Schüßler, Breslauer Straße 4,  
82194 Gröbenzell

Redaktion: verantwortlich für Inhalt und Anzeigen:  
Petra Schüßler • Tel.: 08142 / 580798 -  
Mail: kolibri-verlag@arcor.de

Satz • Gestaltung • Layout • Fotos:  
**Kolibri Verlag & ARTVISUAL INTELLIGENCE**

© Copyright 2023 - für vom Verlag  
gestaltete Anzeigen

Neu bei Möbel Keser:



# Traumküche sucht neues Zuhause



**Erhalten Sie bis Ende Mai  
zu jedem Küchenkauf\*  
einen Einkaufsgutschein  
im Wert von 500 €**

**\*ab einem Einkaufswert von 5000 €**  
Jetzt Termin für eine kostenlose  
Beratung vereinbaren unter  
[www.keser-homecompany.de](http://www.keser-homecompany.de)  
oder unter Tel. 08145/94530

**Moderne Wohnküchen**  
Ultramatte, strapazierfähige Fronten

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

Keser Home Company Mammendorf  
Eichenstraße 17  
82291 Mammendorf  
Tel. 08145/94530

**Unsere Öffnungszeiten:**

Montag-Freitag 9.<sup>30</sup> – 18.<sup>30</sup> Uhr  
Samstag 9.<sup>30</sup> – 14.<sup>00</sup> Uhr

[www.keser-homecompany.de](http://www.keser-homecompany.de)

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

MÖBEL DEIN LEBEN AUF





Unsere Vielfalt,

⇒⇒⇒ **DEIN ERLEBNIS!**

Spannende Auswahl an sportlichen Aktivitäten mit Erlebnisfaktor in **Gersthofen, Gröbenzell und Neufahrn** für die ganze Familie!

**NEONGOLF**

GERSTHOFEN  
GRÖBENZELL  
NEUFAHRN

3D NEONGOLF SCHWARZLICHT MINIGOLF

**PIT-PAT**

GERSTHOFEN  
GRÖBENZELL  
NEUFAHRN

3D PIT-PAT = MINIGOLF + BILLARD

**GAME ZONE**

GERSTHOFEN  
GRÖBENZELL  
NEUFAHRN

SPIELAUTOMATEN FÜR DIE GANZE FAMILIE

**BOULDER CENTER**  
Fun Walls

GERSTHOFEN  
GRÖBENZELL  
NEUFAHRN

BOULDERN + FUNWALL KLETTERN

**SOCCER CENTER**  
BUBBLE SOCCER

GERSTHOFEN  
GRÖBENZELL  
NEUFAHRN

FUSSBALLHALLE + BUBBLESOCCER

**EXCAPE ROOM**  
Kids + Teens

GERSTHOFEN  
GRÖBENZELL  
NEUFAHRN

ESCAPE ROOM + KIDS ESCAPE

**UNSERE STANDORTE**



**DEIN ERLEBNIS**

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

Alle Infos und Pakete unter:

**www.exus.de**

