

jezza!

Ihr Magazin für Ammersee, Amper und Lech

91. Ausgabe
16. Jahrgang
Oktober/November 2021
Auflage: 23.000
—kostenlos—



Gesundheitsführer A-Z im Heft

**Gesundheit,
Senioren & Soziales**

Tipps und Infos rund um die Pflege

**Abschied
& Trauer**

Alternative Zeremonien
und Trauerhilfen

Mit
**Rezepten,
Veranstaltungen
u.v.m.**

jezza!
Markt-Check

Alles zum Thema
ab S. 14

E-Lastenräder





FRICTSCH ÖFEN UND KAMINE
Lohwiese 1, 86937 Scheuring
Tel. 08195/9980771 - info@dasofenundkaminhaus.de
www.dasofenundkaminhaus.de



NEUE TERMINE
JETZT ANMELDEN



MEINE SAUNASCHULE

Saunieren stärkt das Immunsystem, trainiert den Kreislauf und reinigt den Körper. In unserer Saunaschule lernen Anfänger, aber auch Profis, wichtige Tipps und Tricks für einen perfekten Saunagang in Theorie und Praxis. Natürlich ohne Prüfungsstress.

Alle Infos unter www.lechtalbad.de




Da sind wir mit Laib und Seele dabei

100 % Ökostrom

Familie Nau
Bäckerei Konditorei
Werner Nau





Jetzt wechseln:
oekostrom-ffb.de

Einfach für Sie nah.

AUS DER REGION. FÜR DIE REGION.

ERSCHEINUNGSBILDER SIND AUCH IMMER EIN SPIEGEL DER ZEIT.



MODERN, ZEITGEMÄSS,
GERADEAUS WIE WIR:
UNSER NEUES LOGO

Baustoffhandel Landsberg
H. Rieth GmbH

Münchener Straße 13
86999 Landsberg am Lech

T: 08191 33550
F: 08191 335599

info@rieth-bauzentrum.de
www.rieth-bauzentrum.de

Montag - Freitag 6.00 - 18.00 Uhr
Samstag 8.00 - 12.00 Uhr



8



14



36



42

Bildnachweise (v. l.): Sigrid Römer-Eisele, Sigrid Römer-Eisele, Sagzahnsmiede Guggenberger, Sandra Böhm.

Inhalt

- 4 Veranstaltungstipps
- 8 Architekturreportage: Sehnsuchtshaus mit Seezugang in Riederau
- 14 **jezza!** Marktcheck: Das Lastenrad – Alternative zum (Zweit-)Auto?

Senioren & Soziales

- 18 Mit Kuh und Esel in der Senioren-WG – alternative Wohnformen im Alter
- 20 Schwerpunkt Pflege – Beratungs- und Hilfsangebote in der Region
- 32 Veranstaltungskalender
- 36 Der Museumsfriedhof von Kramsach (Tirol) – todernst und trotzdem zum Lachen

Gesundheit

- 34 Der große **jezza!**-Gesundheitsführer von A-Z
- 42 Rezepte: Wie geht gute Ernährung im Alter?

Trauer & Abschied

- 46 Trauer: Hospizdienste und Trauercafé
- 48 Bestattungsformen im Wandel der Zeit
- 54 Das letzte Wort und Impressum



Titelmotiv:

Die Geltendorfer Lastenrad-Mädels – vier Generationen einer Familie (v.l.): Oma Gabi, Enkelin Pia, Uroma Marianne, Mama Veronika und Enkelin Jana.

Foto: Sigrid Römer-Eisele

Liebe Leser!



Die letzten schönen Herbsttage stehen an, bevor mit dem November endgültig die kalte Jahreszeit beginnt. Die Tage werden kürzer und dunkler.

In dieser Zeit der Stille, in der sich das Jahr dem Ende zuneigt, gedenken wir unserer verstorbenen Freunde und Familienmitglieder. Zahlreiche Feiertage geben Anlass dazu. Allerheiligen (1.11.) wird schon seit dem 4. Jahrhundert gefeiert – die Gräber der Verstorbenen werden besucht und geschmückt.

Allerseelen begehen wir traditionell am 2. November – an diesem Tag wird der Hoffnung auf Auferstehung Ausdruck gegeben. Der Volkstrauertag am 14.11. findet seit 1952 zwei Wochen vor dem ersten Advent statt, er soll an alle Opfer von Kriegen und Gewaltherrschaften erinnern. Mit dem Totensonntag (21.11.) wird mit einem weiteren Gedenktag aller Verstorbenen gedacht – gleichzeitig der letzte Sonntag des Kirchenjahres für die deutschen Christen.

Passend zur Jahreszeit beschäftigen wir uns in diesem Heft mit dem Herbst des Lebens, zu dem oft auch die **Themen Pflege und Versorgung** älterer Menschen gehören. Wir zeigen, wo man sich Hilfe holen kann, welche Angebote öffentliche Institutionen bieten und welche alternativen Wohnformen es gibt (ab S. 18).

Im Trauerfall ist eine professionelle, einfühlsame Begleitung wichtig – welche Dienstleister gibt es auf diesem Gebiet, und wie haben sich Bestattungsformen im Laufe der Zeit verändert?

Aber auch einen humorvollen Beitrag haben wir zu diesem Thema gefunden: Auf Anregung unseres Lesers Franz Thoma (Hausen) machen wir Sie mit dem **Museumsfriedhof in Kramsach** bekannt – auf Seite 36.

Mit unserem **Marktcheck Lastenfahräder (ab S. 14)** stellen wir Ihnen verschiedene Modelle und viel Wissenswertes vor. Vor allem E-Lastenräder etablieren sich zunehmend als Trendmobile auf unseren Straßen und sind als Transportfahrzeug so erfolgreich, dass sie in manchen Familien den Zweitwagen ersetzen.

Ein Highlight bei der Erstellung unseres aktuellen **jezza!**, mit dem wir übrigens unseren **15. Geburtstag als jezza!-Verlag** feiern, war die **Architekturreportage ab S. 8**. Es ist immer wieder interessant, hinter die Kulissen bzw. Fassaden blicken zu können, und die Geschichte(n) eines Hauses und seiner Bewohner zu erfahren.

Viel Freude beim Lesen wünscht,

Herzliche Grüße,
Ihre Sigrid Römer-Eisele und das **jezza!**-Team

Anzeige



Stephan Schweigert

MEISTERWERKSTÄTTE FÜR SCHMUCK

750/Roségold,
Turmalin und Morganit



Goldschmiede Stephan Schweigert

Vorderer Anger 288
86899 Landsberg am Lech

Telefon 0 81 91 / 9 69 08 50
info@goldschmiede-schweigert
www.goldschmiede-schweigert.de

13 fürstfelder Kirta

Kirchweih FEST-MARKT-TANZ So 17.10.21

11-17 Uhr
Eintritt € 3 / Kinder bis 14 Jahre frei

veranstaltungsforum fürstfeld • www.fuerstfeld.de

Tanz, Tracht & Tradition: Fürstfelder Kirta am 17.10.2021

Am 17. Oktober 2021 findet zum 13. Mal der beliebte Kirta, das größte Kirchweihfest im Landkreis FFB, im Klosterareal des Veranstaltungsforums Fürstfeld statt. Hier findet sich alles, was Bayern lebens- und liebenswert macht bei einer Stimmung wie auf der Oidn Wiesn!

Auf dem Markt präsentieren ausgewählte Aussteller schöne Dinge von früher und heute: handgefertigte Kindermode, Trachten und Hüte, Schönes aus Holz, Silberschmuck, handgewebte Meisterstücke, pfiffige Accessoires für drinnen und draußen, handgesiedete Seifen, Stickereien mit Herz, Korbwaren u.v.m. Besonderes Interesse wecken die Vorführungen alter Handwerkskünste durch die Kunsthandwerker. Kleine und große Besucher freuen sich auf die König-Ludwig-Schiffschaukel, das nostalgische Kinderkarussell und das Ponyreiten. Bei der Fürstfelder Kirta verwöhnt bei zünftiger Musik die Fürstfelder Gastronomie mit Brotzeit sowie Schmankerlnstände mit süßen Köstlichkeiten.

Tanz & Musi: 12 – 13.15 Uhr: Stadtkapelle Fürstfeldbruck, 13.30 – 14.15 Uhr: Almfrieden Gröbenzell, 14.30 – 15.15 Uhr: Trachtenverein D'Maisachtaler, 15.30 – 16.15 Uhr: „Er und Sie“
Termin: Sonntag, 17.10.2021, 11-17 Uhr, Veranstaltungsforum Fürstfeld (Tenne, Stadtsaalhof). Eintritt 3 € / Kinder bis 14 Jahre frei. Infos zu Hygienemaßnahmen: www.fuerstfeld.de



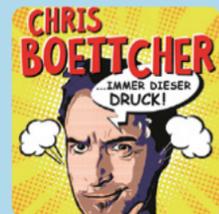
Endlich wieder Kultur! Herbst-Highlights in der Singoldhalle



Musical ab 4 Jahren
Der kleine Drache Kokosnuss
03. November 2021



Multivision Stein/Zeit
mit Thomas Huber
11. November 2021



Kabarett-Comedy
mit Chris Boettcher
13. November 2021



"A Cappella XXL"
Konzert mit Greg is back
28. November 2021

Ticketreservierung im Kulturamt:
Tel. 08234/8002-31 und -36
www.stadt-bobingen.de



Der kleine Drache Kokosnuss, 3.11.21 Bobingen

Viele kennen den kleinen Drachen Kokosnuss aus Büchern, dem Fernsehen und dem Kino. Jetzt kann man ihn auch live auf der Bühne erleben. Und natürlich sind auch seine Freunde, der Fressdrachjenunge Oskar und das kluge Stachelschwein Matilda mit dabei. Das Theater Lichtermeer nimmt alle mit auf ein großes Abenteuer mit dem kleinen Drachen Kokosnuss und erzählt eine zauberhafte Geschichte voller magischer Momente. Mit seinen witzigen Figuren und herzlichen Geschichten hat das Stück die Kinderherzen im Sturm erobert. Der kleine Drache Kokosnuss - das Musical für die ganze Familie ist für Kinder ab vier Jahren geeignet. Spieldauer: ca. zwei Stunden inklusive Pause.

Termin: 3.11.2021, 16 Uhr in der Singoldhalle Bobingen, Willi-Ohlendorf-Weg 1, Bobingen **Ticketpreise:** 19 €, ermäßigt 15 €
Weitere Informationen und Ticketreservierungen im Kulturamt Bobingen: Tel. 08234/8002-31 oder -36, kulturamt@bobingen.de



Johann Sebastian Bachs Weihnachtsoratorium in Fürstfeldbruck



Jauchzet, frohlocket! Johann Sebastian Bachs Weihnachtsoratorium gehört für viele Menschen zu Weihnachten wie der Tannenbaum und der Glanz der Lichterketten. Bach vertonte die Weihnachtsgeschichte nach dem biblischen Bericht als sechsteiligen Kantatenzyklus für die Sonn- und Feiertage der Weihnachtszeit 1734/35. Mit Paukenwirbel und Trompetenfanfaren, festlich, feierlich, jubelnd, eröffnet der prachtvolle Eingangsschor das Konzert. Der zweiten Kantate ist eine innige Sinfonia vorangestellt, die mit pastoralen Holzbläser-Klängen zur Hirtenszene überleitet. J. S. Bachs überirdisch schöne Musik ist eine wunderbare Einstimmung auf das Weihnachtsfest. Bach Chor & Orchester Fürstfeldbruck lassen unter der musikalischen Leitung von G. Guglhör vier Kantaten des Werkes erklingen. Weitere Infos unter: www.bco-ffb.de

Termin: Samstag, 11.12.2021, 19 Uhr im Stadtsaal Fürstfeldbruck, **Karten** zu € 34, € 27, Schüler & Studenten 50% Ermäßigung (bei Reservix, Kartenservice Fürstfeld und Amperkurier)



Garantiert wirksame Nachhilfe für alle Fächer in Kombination mit ca. 4-wöchigem Konzentrationstraining durch erfahrenen Lehrer & Kid-Coach
Tel. 08144 9972295
mail@hans-hofinger.de
www.drhof.de

"Lernen lernen" mit 100% Erfolg!

Wenden war gestern, ich drück Knöpfchen.

Für Ausgeschlafene, die Zukunft des Schlafens.

dynaglobe
www.dynaglobe.de
Brunnener Str. 15 | 86511 Schmiechen | Fon +49 (0) 8206 903 305



„Schuld – Wiedervorlage der Akte Jesus“

„Schuld – Wiedervorlage der Akte Jesus“, das Stück von der Diebener Journalistin, Regisseurin und Autorin Katalin Fischer, wurde erstmals im Herbst 2012 in Bernried und Dießen gezeigt. Danach folgten Gastspiele in München und Eichstätt. Im Jubiläumsjahr „1700 Jahre jüdisches Leben in Deutschland“ ist es nun wieder zu sehen. Im November 2021 wird es von der Virtuellen Company erneut aufgeführt - in Landsberg im Stadttheater, im Kloster St. Ottilien und in Breitbrunn. Gerichtsverhandlung. Thema: Wer ist schuld am Tod Jesu? Die Anklage richtet sich – gegen wen? Die Juden, Pontius Pilatus, die Römer – muss erst geklärt werden? Das geht nicht, das ist juristisch nicht einwandfrei, sagt der Richter. Das geht schon, wir sind schließlich in einem Theaterstück, sagt der Joker. Das Gericht zitiert Zeitgenossen in den Zeugenstand, prüft, hinterfragt, widerlegt. Kann es so gewesen sein? 2021 ist das Jubiläumsjahr für „1700 Jahre jüdisches Leben in Deutschland“. Bundesweit stehen dazu zahlreiche Veranstaltungen – Ausstellungen, Konzerte, Diskussionen, Beiträge in Funk und Fernsehen – auf dem Programm.

Infos und Termine: 19. und 20. November, jeweils 20 Uhr im Theatersaal St. Ottilien (Anmelde-Tel.: 088 07 / 72 28) 24. und 25. November, jeweils 20 Uhr im Stadttheater Landsberg. Infos: www.virtuelle-company.de

Spezialist für Fassaden und Renovierungen

Qualitätsarbeit aus Adelshofen

Ihr Innungsmeisterbetrieb
Malermeister Metsch GmbH
Ringstraße 7a
82276 Adelshofen
Tel.: 08146 18 16

...fachkompetent und innovativ

Qualität ist nie Zufall! info@malermetsch.de malermetsch.de

Unsere Beratung

- trendbewusst
- lebensfroh
- stilicher

Kommen Sie zu uns und finden neue Lieblingsstücke.

Ihr Team von

ASAM MODE

Schlossergasse 376 Landsberg/Lech



Sehnsuchtshaus mit Seezugang

Den Ammersee im Blick – im neugebauten Riederauer Ferienhaus „Seezeiten“

Text und Fotos: Sigrig Römer-Eisele

Schon die Fahrt am Ammersee-Westufer entlang, in spätsommerliches Sonnenlicht getaucht, leitet den stimmungsvollen Eindruck ein, den uns die Besichtigung des kürzlich fertiggestellten Ferienhauses „Seezeiten“ in Riederau beschern wird.

Conny Rosenthal hat uns eingeladen, ihren Wohnraum zu besichtigen, der hier in den vergangenen Monaten Realität geworden ist. Über das von ihr in den sozialen Medien veröffentlichte Baustellentagebuch kennen wir schon manche Details und wissen in etwa, was uns erwartet. Dachten wir.

Doch als sie die Türe öffnet und uns herein bittet, müssen wir uns angesichts des Charmes, den Haus und Umgebung entfalten, erst mal sammeln und schauen. Der blau-silberne Wasserspiegel des Ammersees scheint durch die weit aufgeschobene Terrassentür zu uns hereinzufließen – direkt bis vor unsere Füße auf das warme Eichenparkett. Großformatige Fensterflächen geben den Blick frei auf den weitläufigen Garten mit altem Obstbaumbestand, der zum See hin abfällt – hinunter zum hauseigenen Steg.

Hell und freundlich und überaus geschmackvoll eingerichtet ist das Ferienhaus, das mit seiner dunklen Außenfassade den Stil typischer Ammersee-Holzhäuser aufgreift und damit auch ein Stück weit das Aussehen des Vorgängerbaus zitiert – ein dunkler Bungalow aus den 1950er Jahren mit weißen Gestaltungselementen.

„Es ist wirklich ein Sehnsuchtshaus“, erzählt uns die Eigentümerin. Der Standort in der ersten Reihe direkt am Seeufer mit Blick hinüber zu Kloster Andechs ist absolut einmalig. Dazu kommen viele fein erdachte und gestaltete Details, die dem Haus einen ganz individuellen Charakter verleihen. In Zusammenarbeit mit **Architekt Johannes Rattenhuber** und der **Zimmerei Höfle aus Thaining** als Generalunternehmung sowie vielen lokalen Firmen wurde ihr Wunschhaus qualitativ und zügig realisiert. „Es war gar nicht so einfach, jemanden zu finden, der hier nicht in erster Linie seine eigenen Visionen umsetzen wollte, sondern bereit war, auf meine Vorstellungen einzugehen.“ Dazu gehörte ein bestmögliches Raumprogramm mit drei abgetrennten Schlafräumen – hilfreich für die Vermietung – trotz offenem Raumgefühl.



Vorgängerbau aus den 1950er Jahren.

Verantwortung gegenüber dem Ort

Conny Rosenthal hatte von vornherein einen klaren Grundsatz: „Wer hier ein Grundstück bebaut, hat eine gewisse Verantwortung dem Ort gegenüber: Entweder man renoviert den Altbestand oder man bezieht sich in einem Neubau auf den Stil der umliegenden Bebauung.“ Und so hatte sie beim Einstieg in ihre Planungen ein Bootshaus als Referenzobjekt im Sinn



Die Glastüren zur Terrasse hin lassen sich weit aufschieben.



Seezugang mit eigenem Steg.

Bild rechts und unten: Früher empfing Oma Amarilly die Gäste, heute lädt Conny Rosenthal auf die Terrasse.

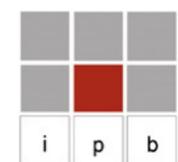


Folgende beteiligte Gewerke empfehlen sich:



Dipl. Ing. Hannes Rattenhuber
Seehof 02
86911 Dießen am Ammersee
Tel. 08194 9984 374
Mobil 0174 4286 755
johannes@rattenhuber-planung.de

Ausgeführte Arbeiten:
Entwurfsplanung und
Genehmigungsplanung



Ingenieurplanung Bergmaier GmbH
Dipl.-Ing. Dierk Bergmaier
Adalmuntstr. 1 • 82284 Grafrath
Tel. 08144-9977024
Fax 08144-9977029
info@ipb-net.de
www.ipb-net.de

Ausgeführte Arbeiten:
Tragwerksplanung Holzbau

– mit dunkler Holzfassade. Durch eine Glasfront zur Seeseite hin sollte sich das Haus zur Naturbühne draußen öffnen.

So kam es, dass vor rund einem Jahr der Vorgängerbau einem neuen Bauvorhaben wich, das sicherlich auch Uroma Bertl und Uropa Heinrich Roththaler gefallen hätte, die 1899 das Grundstück, für einen Appel und ein Ei“ gekauft hatten.

Ein Jahr zuvor war die Ammerseedampfbahn eröffnet worden, deren Gleisverlauf direkt an die zum Grundstück führende Straße angrenzt. Regelmäßig brachten die Züge ab 1898 Gäste aus Augsburg in die Sommerfrische oder zum Baden an den

See. Und genau diese Bahnverbindung machte nun – rund 120 Jahre später – eine besondere Ingenieursaufgabe beim Bau des Ferienhauses erforderlich: Im Baugesetz ist vorgeschrieben, dass Neubauten in Gleisnähe schwingend auf Puffern gelagert werden müssen. Dadurch soll verhindert werden, dass Erschütterungen und Vibrationen durch den Bahnverkehr auf das Wohnhaus übertragen werden – ein enormer Zusatzaufwand. Weil für dieses erschütterungsfreie Bauen eine gewisse Masse vonnöten ist, musste auf die schwingende Konstruktion eine 80cm starke Bodenplatte betoniert werden, die dem Holzbau die nötige Schwere verleiht.



Vom Doppelbett im oberen Schlafzimmer aus hat man einen Traumblick auf den See.

Folgende beteiligte Gewerke empfehlen sich:



Baustoffe Thaining Kirchner GmbH
Mühlweg 34
86943 Thaining
Tel. 08194-253
info@kirchner-thaining.de
www.kirchner-thaining.de

Ausgeführte Arbeiten:
Erdarbeiten • Entwässerungsarbeiten



Albrecht Autokran GbR
Am Schaferg 1
82398 Etting
Telefon 0 88 02 / 85 03
Telefax 0 88 02 / 8935
Mobil 0176/66611053
info@albrecht-autokran.de

Ausgeführte Arbeiten:
Kranhebearbeiten vorgefertigter Haus-
elemente auf das Grundstück



Thomas Heumos Spenglerei
Raiffeisenweg 21 • 86923 Finning
Tel. 0151 – 651 498 43
info@spenglerei-heumos.de
www.spenglerei-heumos.de

Ausgeführte Arbeiten:
Dachrinne + Ortgangverblechung am Wohn-
haus • Attikaabdeckung u. Schutzbleche an
Garage • Schutz-/Sockelbleche ums Haus
u. Haustüren • Material: Alu beschichtet/
schwarz u. Edelstahl walzmattiert



Dachdeckerei Christian Fuchs
Seedorfstraße 12
86928 Hofstetten
Tel.: 0151-155 48 567
dachdeckerei-fuchs@t-online.de
www.dachdeckerei-fuchs.com

Ausgeführte Arbeiten:
Abdichtung Bodenplatte gegen steigendes
und drückendes Wasser • - des Flachdaches
(Garage) • - der Haus-, Terrassen- und Bal-
kontüren • Sockelabdichtungen



Schreinerei Scherdi
Inh. Hermann Scherdi
Ammerseestr. 7 • 86928 Hofstetten
Tel.: 08196/999 225
Fax: 08196-999 226
schreinerei@scherdi.de
schreinerei-scherdi.jimdosite.com

Ausgeführte Arbeiten:
Küche • Treppe • Böden • sämtliche
Einbaumöbel



Dipl.-Ing. (TH) Jörg Tabellion
**Prüfsachverständiger für Vermessung
im Bauwesen**
Am Anger 7 • 86928 Hofstetten
Tel.: 08196 931 0965
Mobil: 0175 722 6850
info@tabellion-vermessung.de
web: www.tabellion-vermessung.de

Ausgeführte Arbeiten:
Grobabsteckung für Baugrube und Boden-
platte • Feinabsteckung des Gebäudegrund-
risses auf Schnurgerüst • Höhenbezug und
Geländehöhen • Einmess-bescheinigung



Von der Badewanne im Obergeschoss kann man zu den Sternen blicken.



Stilvoll und funktional – die Küche im Erdgeschoss.

Ingenieur Dierk Bergmaier (Grafrath) erstellte die entsprechende Tragwerksplanung und berechnete die erforderliche Statik – so konnten die Pläne genehmigt werden.

Nachdem **Ingenieur Jörg Tabellion aus Hofstetten** die Einmessung für den Bau vorgenommen hatte, mit der die Maßgenauigkeit des Bauwerks gewährleistet ist, rückte die **Baustoffe Thaining Kirchner GmbH** mit schwerem Gerät an, um die Baugrube auszuheben. Durch die Seennähe und den hier gegebenen moorig-sumpfigen Untergrund, genügte ein konventioneller Aushub für die Bodenplatte nicht. In Absprache mit einem Bodengutachter wurde ein Bodenaustausch vorgenommen – ein Kieskoffer als flächige Gründung für die massive Bodenplatte wurde eingefüllt.

„Besonders beeindruckt war ich dann aber von der Geschwindigkeit, mit der die Fertigteile des Hauses aufgebaut wurden“, erinnert sich Conny Rosenthal. „Ich kam zwei Stunden nach Baustart aus München zur Baustelle – da stand schon das gesamte Erdgeschoss!“ Mit Unterstützung der **Albrecht Autokran GbR aus Etting** waren die Bauteile zügig in ihre jeweilige Position eingerichtet worden.

Großflächige Wand- und Deckenelemente, vorgefertigt mit Fenstern, Türen und allen Versorgungsleitungen in der Zimmerei Höfle in Thaining, wurden nach Plan montiert.

Vollendet wurde die Außengestaltung des Hauses durch Metallarbeiten der **Spenglerei Heumos aus Finning** – Verblechungsarbeiten an Dachrinne und Dach(fenster)einfassung – und Dachdeckerarbeiten durch die **Dachdeckerei Fuchs aus Hofstetten**, die den Bau mit schwarzen Tondachziegeln deckte und den Carport mit einer Dachbegrünung ausstattete.

Stilvoll gestalteter Innenraum

Große Freude bereitete der Eigentümerin die Ausstattung und -gestaltung des Ferienhausinterieurs, bei der sie kompetente Experten aus der Region hinzuzog. Eine besonders intensive Zusammenarbeit verband sie mit der **Schreinerei Scherdi aus Hofstetten**, die den Großteil der Möblierung (Schränke, Küche, Treppe, Betten, Böden) im Haus umsetzte. „Wir haben schrittweise die Einrichtung entwickelt und uns immer wieder vor Ort getroffen, um die Details zu planen“, so Conny Rosenthal. Miniaturmodelle halfen bei der Entscheidungsfindung ebenso wie die Expertise bei der Auswahl von Materialien und Geräten. Die Treppenbrüstung ist eines ihrer Lieblingsdetails im Haus: Eine auf den Stufenverlauf angepasste Glasplatte trennt Treppe und Wohnraum, erhält aber durch ihre

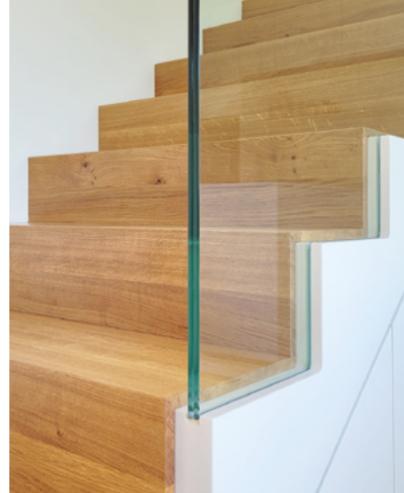
Transparenz den optisch offenen Wohncharakter.

Bei der Auswahl der weißen Innentüren, Türklinken und der großen quadratischen Fliesen in einem strukturierten Sand-Naturton, die zum großzügigen Charakter der Bäder beitragen, konnte die Hausbesitzerin auf das große Sortiment und die Beratung der **W. Renner GmbH in Weilheim** zurückgreifen. „Zum Glück habe ich nicht die dunklen Fliesen genommen, die ich erst im Sinn hatte – das hätte die Bäder dunkler wirken lassen.“

Die Sanitäreinbauten in beiden Bädern

übernahm die **Bukoll GmbH in Dießen**, die jeweils das richtige Maß zwischen Funktionalität und Eleganz fand. „Die Badewanne ist ein Traum – bequem zum Liegen, und man kann die Sterne durchs Dachfenster sehen“, freut sich die Conny Rosenthal bei unserem Rundgang. Waschbecken und Wanne fühlen sich glatt und warm an – ein hochwertiger glasfaserverstärkter Kunststoff sorgt für die angenehme Haptik.

Im oberen Schlafzimmer möchten wir uns direkt in das gemütliche Doppelbett legen, denn von hier aus sieht man durch das abgewinkelte Dachfenster direkt zum



Detailverliebte Treppenplanung: Die Glasplatte zur Treppe wurde unterhalb der Holzschicht mit der Tragekonstruktion verbunden.



Saunieren und Chillen direkt nebeneinander im Obergeschoss.

Folgende beteiligte Gewerke empfehlen sich:



Meisterbetrieb Andreas Dosch
Am Oberfeld 2
82229 Seefeld
Tel. 0 81 52 / 98 23 05 3
www.dosch-kamine.de

Ausgeführte Arbeiten:
Heizkamin mit flacher Sichtscheibe und Designerblech-Applikationen



BUKOLL GmbH
Fritz-Winter-Str. 16
86911 Diessen
Tel.: 0 88 07 / 92 62 20
Fax: 0 88 07 / 92 62 34
info@bukoll.de
www.bukoll.de

Ausgeführte Arbeiten:
Heizungsanlage • Wohnraumlüftung
• Sanitärinstallation und Badausstattung



W. Renner GmbH
Jakob-Steigenberger Str. 2
82362 Weilheim i. OB
Tel. 0881/925490-51
alexander.sanktjohanser@renner-baustoffe.de
www.renner-baustoffe.de

Ausgeführte Arbeiten:
Lieferung von Dachplatten, Trockenbau
• Wingburg Schiebetürsystem • Innentüren



See und hinüber zur anderen Seeseite, wo Kloster Andechs auf der Anhöhe thront. Und noch ein Highlight findet sich im Obergeschoss: Die Sauna mit Saunarium (feuchtes Warmluftbad) und frei wählbarer Lichtstimmung und Musikeinspielung. Hier lässt es sich – direkt angrenzend an das Wohnzimmer im Obergeschoss – herrlich entspannen.

Im direkt darunter liegenden EG-Wohnraum sorgt der gemauerte Kaminofen von **Dosch Kamine & Fliesen GmbH & Co KG aus Seefeld** mit seinem Sichtfenster, durch das man den Blick in die Flammen genießen kann, für ein entsprechendes Wohlfühlambiente. Dieses möchte die Eigentümerin nun mit ihrer Familie und Feriengästen teilen, an die sie ihr Ferienhaus vermietet.

Gerade als wir uns vom Ferienhaus Seezeiten verabschieden wollen, setzt der Ammersee noch eins drauf: Er schickt uns einen seiner Dampfer vorbei, der justament in diesem Moment durch den von hier aus sichtbaren Seeabschnitt gleitet (siehe Bild links).



IHR PARTNER FÜR DEN SCHLÜSSELFERTIGEN HOLZBAU



Zimmerei höfle GmbH
Am Heßlaberg 8
86943 Thaining
08194 9984377
zimmerei-hoefle.de

REGIONAL • NACHHALTIG • INDIVIDUELL • WOHN GESUND



jezza!-Marktcheck:

Im Trend: Das Lastenrad

Eine Alternative zum (Zweit-)Auto?



Wenn hier Mama Vroni kräftig in die Pedale tritt, hat Papa Steffen keine Chance hinterherzukommen. Im blumengeschmückten Babboe-Lastenrad sind die „Vier-Generationen-Mädels“ aus Geltendorf – Uri Marianne, Omi Gabi, Mama Vroni mit den Töchtern Jana und Pia – eine flotte Truppe.

Vom Freizeitbike zum Transportmobil

Text: Dagmar Kübler, Fotos: Sigrid Römer-Eisele

Das das Fahrradfahren viele Vorteile mit sich bringt, ist unumstritten. Die Bewegung an der frischen Luft stärkt unser Immunsystem und hält uns fit. Zudem nimmt ein Fahrrad im Verkehr weit weniger Platz in Anspruch und stößt keine umweltschädlichen Abgase aus. Viele Pluspunkte also, aber es gibt auch Nachteile: Müssen mehrere Kinder transportiert werden, taugt das Fahrrad nicht, und auch nicht für größere Einkäufe und den Transport schwerer und sperriger Waren. Für Fahrten wie diese dient normalerweise das Auto und so kommen viele Familien nicht umhin, einen Zweitwagen anzuschaffen, zumal der öffentliche Nahverkehr im ländlichen Raum schlecht ausgebaut ist. Ein Dilemma, aus dem das Lastenrad einen Ausweg bieten kann.

Zwar zeigen die Verkaufszahlen, dass Lastenräder noch immer ein Nischenprodukt sind – 2020 wurden 103.200 Lastenräder in Deutschland verkauft, im Vergleich zu fünf Millionen Fahrrädern und E-Bikes eher eine kleine Zahl – aber ein Anfang ist gemacht. Auch in unserer Region wagen Familien den Versuch, verzichten auf den Zweitwagen und radeln statt dessen.

Flotter Hase statt kleinem Renault

Familie Feigl aus Geltendorf (s. S. 15) schaffte vor etwa eineinhalb Jahren ihren alten Renault Modus ab und legte sich eine motorbetriebene Tandem-/Lastenrad-Kombination, den Pino von Hase (aus dem Rad-Häusl Utting) zu. Damit können die fünf Mitglieder der Familie nun im Wechsel entweder zu zweit (der vorne Radelnde hat eine liegende Position) fahren oder den vorderen Sitzplatz durch eine Fronttasche tauschen und so Güter bis zu einem Volumen von 120 Liter oder 40 Kilo transportieren. Das klappt prima. Mama Ursi radelt damit einmal wöchentlich die 16 Kilometer nach Schwifting (one way), wo sie in der Biogärtnerei arbeitet, zu ihren Arbeitseinsätzen nach Inning, zum Markt nach Utting oder nutzt den Pino als Bahnhofstaxi – und Wasserkisten lassen sich damit auch problemlos transportieren.

Zwar kommen die neuen Lastenräder recht modern daher, doch ein wenig erinnern sie im Straßenverkehr auch an die frühen 1900er-Jahre, als nur wenige

Menschen ein Automobil besaßen und das Fahrrad, ausgerüstet mit Anhänger, neben Ochsen und Pferd das einzige Transportmittel war, sei es für Bretter, Kohlen oder Kartoffeln. Heute kann sich der Käufer zwischen verschiedenen Modellen entscheiden: ‚Long John‘ ist ein einspuriges Lastenrad mit verlängertem Radstand und tiefer Ladefläche vorne, das nicht unbedingt breiter ist als ein klassisches Fahrrad. Die Lenkung des kleineren Vorderrades funktioniert indirekt über Schubstange oder Seilzug. Beim einspurigen ‚Longtail‘ befindet sich die Ladefläche vor dem Hinterrad. Es ist damit länger, aber nicht breiter als ein übliches Rad. Ein ‚Trike‘ ist als drei- oder vierrädriges, mehrspuriges Lastenrad für große Zuladung geeignet. Die Ladefläche ist meist hinten. Es ist deutlich breiter und länger als das klassische Rad.

Bleibt nun die Frage: Welches Lastenrad passt für mich? Eine Entscheidungshilfe bieten neben den örtlichen Fahrradhändlern, die mit ihrer langjährigen Erfahrung stets die beste Wahl bei Beratung und Verkauf sind, Internetseiten wie www.nutzrad.de. Dort findet sich neben einer übersichtlichen Tabelle, die gegliedert ist in Fahr-

räder, Sessel- und Liegeräder auch eine lange Liste an Herstellern, viele davon aus Deutschland, Dänemark und den Niederlanden. Eine Beschreibung der bekanntesten Lastenräder, dazu zählen Marken wie Hase, Riese & Müller, Pfau, Babboe, Carqon, Gazelle, Herkules, Triobike und Urban Arrow, findet sich auch beim Lastenfahrrad-Zentrum (www.lastenfahrrad-zentrum.de)

Fördermöglichkeiten

Durch Förderungen will auch der deutsche Staat den Lastenrädern einen Kick geben. Er übernimmt 25 Prozent der Anschaffungskosten für E-Lastenräder, wenn das Lastenrad für gewerbliche Transportzwecke in Industrie, Gewerbe, Han-

Nur ausnahmsweise sitzt Simon fürs Foto in der Fronttasche, in der sonst Einkäufe transportiert werden – das Pino ersetzt bei Familie Feigl aus Geltendorf den Zweitwagen.

del, Dienstleistungen und Kommunen eingesetzt wird. (Infos und Antrag unter www.bafa.de/DE/Energie/Energieeffizienz/E-Lastenfahrrad/e-lastenfahrrad_node.html). Privatpersonen sind nicht antragsberechtigt. Jedoch sind inzwischen auch einige Kommunen, auch in unserer Region, bereit, Bürger bei der Anschaffung zu unterstützen, so die Stadt Landsberg (Infos und Antrag unter www.landsberg.de/rathaus/bauen-wohnen/energie-umwelt/foerderung-programm-von-lastenfahrraedern-bzw-lasten-anhaengern). Lastenfahrrad oder Lastenanhängen werden demnach mit 25 Prozent der Anschaffungskosten gefördert; dabei ist der Zuschuss beschränkt auf einen Höchstbetrag von 500 Euro bei Lastenfahrrädern und 800 Euro bei Lastenanhängern mit batterieelektrischer Tretunterstützung bis 25 km/h sowie 250 Euro bei Lastenanhängern. Die Stadt Landsberg verspricht sich davon Reduzierungen beim CO₂-Aus-

stoß, des Verkehrslärms, bei Emissionen von Luftschadstoffen und außerdem eine Verringerung des verkehrsbedingten Flächenbedarfs.

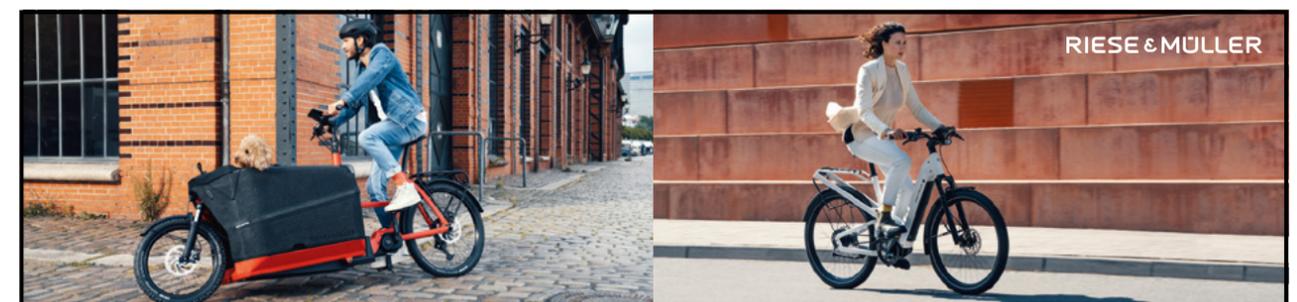
Förderungen für Privatpersonen und gemeinnützig anerkannte Vereine hat auch die Gemeinde Dießen beschlossen (Infos und Antrag unter www.diessen.de/rathaus-gemeinde/das-rathaus/lastenfahrrad). 15 000 Euro stellt die Gemeinde dafür 2021 zur Verfügung. Bei Lastenfahrrädern werden 25 Prozent der Anschaffungskosten bis maximal 1.500 Euro gefördert, bei Fahrradanhängern mit E-Antrieb sind es 25 Prozent der Anschaffungskosten bis max. 500 Euro pro Anhänger. Auch die Stadt Fürstentfeldbruck zeigt sich für Lastenräder offen und fördert zahlreiche Zweiräder, u.a. gewerbliche Pedelecs, Lastenanhängen, verschiedene Lastenpedelecs und Anhängerkombinationen sowie E-Kleinkrafträder. Bei diesen gibt es sogar eine Klimaprä-



Anzeige



Das Forum Freie Lastenräder ist ein Zusammenschluss von 137 Lastenrad-Sharing-Initiativen in Deutschland, Österreich und Ungarn. Mit 450 Rädern und zehntausenden registrierten Nutzern leistet das FFL einen wichtigen Beitrag zur Mobilitätswende. Ziel des Projekts ist es, „private“ Lastenräder über eine gemeinsame Buchungsplattform zu verleihen, damit Personen, die auf ein Auto verzichten, auf diesem Wege sperrige und schwere Güter transportieren können. Infos: www.dein-lastenrad.de



Jetzt die Riese & Müller Modelle hier Probe fahren.



PedalGlück · Industriestraße 11a · 86919 Utting / Ammersee
Tel.: +49 8806 538 · info@elektroraeder.com · www.elektroraeder.com



Pfarrer Karl Mehl und Dr. Maiken Winter auf „Kaffeefahrt“.



Pfarrer Wagner mit Bürgermeister Sedlmayr.

in voller Höhe als Betriebsausgaben und auch die Instandhaltungskosten steuerlich geltend machen.

Gemeindeoberhäupter auf dem Rad

Der kath. Pfarrer von Geltendorf/Ersing/Schwabhausen/Walleshäusern **Thomas Wagner** hat sich auch bei der Diözese für das Jobrad-Modell angemeldet und hofft nun, bald auf dem E-Bike zu den Gottesdiensten radeln zu können. „Die Kirche erfüllt eine gewisse Vorbild-Funktion“, sagt der passionierte Rennradfahrer, der nun auch den Dienstweg beradeln möchte.

Auch die erste Position der politischen Gemeinde Geltendorf wird von einem Rennradfahrer besetzt. **Bürgermeister Robert Sedlmayr** bewältigt möglichst viele Wege in der Gemeinde auf dem Rad – z. B. um Jubilaren zu gratulieren. Diesen Sommer war er justament bei Pfarrer Thomas Wagner zum 50sten und überbrachte als Geschenk – wie könnte es anders sein – Rennradzubehör.

Der evangelische Pfarrer von Geltendorf/Grafrath/Türkenfeld/Mammendorf, **Karl Mehl**, ist fast komplett auf das Fahrrad umgestiegen. Er legt nahezu alle Strecken mit seinem Klapp-E-Bike zurück (im Zug braucht das Klapp-Rad kein Extra-Ticket) und nutzt ansonsten den öffentlichen Nahverkehr – und selten die Schondorfer Car-Sharing-Initiative.

Im September fuhr er – um für eine bewusste Klimapolitik zu werben – mit seiner Partnerin **Dr. Maiken Winter aus Raisting** in zwei Wochen von Hamburg mit dem Klapp-E-Bike nach Weilheim. Auf dieser Strecke transportierten sie (unterstützt von Streckenabschnittsgenossen) ab Hamburg 100 Kilo fair gesegelten Kaffee und überließen ihn unterwegs verschiedenen Läden und Röstereien zum Abverkauf für einen guten Zweck.

Lastenrad „Family Cargo Line“ von Urban Arrow mit dem Bosch Cargo Line Motor, stufenloser Enviolo Nabenschaltung und vielen individuell auswählbaren Optionen bei Sitzen, Regendächern gesehen bei **e-motion e-Bike Welt Fuchstal, Leeder**. Preis ab 6.290 Euro



www.emotion-technologies.de

mie, wenn der Strom zu 100 Prozent aus erneuerbaren Energien stammt. (Infos und Antrag unter: www.fuerstenfeldbruck.de/ffb/web.nsf/id/pa_foerderprogrammstadt.html).

Jobrad – Gehaltserhöhung auf zwei Rädern

Mehr Menschen auf's Rad bringen ist auch das Ziel von Jobrad. Rund 40.000 Firmen in ganz Deutschland bieten inzwischen Jobrad an. Der Vorteil von Jobrad ist: Hier gibt es keinen Unterschied bei beruflicher oder privater Nutzung. Der Arbeitnehmer kann das Rad nutzen, wie er will, in der Freizeit oder auf dem Weg zur Arbeit. Auch die Wahl des Fahrrads, ob Lastenrad oder Mountainbike, bleibt ihm überlassen. So kommt man zum Wunschrad für deutlich weniger Geld, denn der Arbeitgeber leaset die Räder und überlässt sie den Mitarbeitern. Laut Jobrad sparen diese bis zu 40 Prozent gegenüber einem herkömmlichen Kauf. Jobrad ist quasi eine Gehaltserhöhung auf zwei Rädern. Auch Selbständige können ein Jobrad leasen und profitieren von Steuervorteilen. Denn sie fahren das Rad steuerfrei, können die Leasingraten



Riese & Müller Load 75 vario

Vollgefedertes, komfortables Lastenrad mit besonders guten Fahreigenschaften. Dank höhenverstellbarer und zusätzlich neigbarer Lenksäule, lässt es sich variabel an verschiedene Körpergrößen anpassen. Die Hardcover-Box mit integrierten Kindersitzen bietet z. B. die Möglichkeit, erst die Kinder in den Kindergarten zu bringen und anschließend stressfrei einzukaufen – die Ladung wird nicht nass. Individuell konfigurierbar ab 6549 €. Made in Germany. Abbildung mit Doppelakku, hohen Seitenwänden + Hardcover, Kindersitzen: ca. 8400 Euro, gesehen bei **Pedalglück, Utting**

www.elektroraeder.com



Riese & Müller Packster 70 family

Modernes und bis ins Detail optimiertes Lastenrad. In der Family Variante ist auf der leichten und sicheren EPP Box ein variables Kinderverdeck aufgesetzt – sogar mit optionaler Innenbeleuchtung. Der deutsche Hersteller setzt vermehrt auf nachhaltige Materialien (z.B. EPP 100% recyclebar, Sitze, Kinderverdeck aus 100% recycelten Stoffen). Durch die Bauweise (Akkus im Boden für tiefen Schwerpunkt, Seilzuglenkung für kleinen Wendekreis, höhenverstellbare Lenkung) ist es besonders praktisch im Alltag. Abgebildete Variante: 5999 €, Testsieger in MyBike 5/2021, gesehen bei **Pedalglück, Utting**

www.elektroraeder.com

Anzeige

Die Alternative zum Auto!

- ✓ Finanzierung & Firmenleasing
- ✓ Große Lastenfahrrad-Auswahl
- ✓ Mehr als 100 e-Bikes vor Ort
- ✓ Kostenlose Probefahrten
- ✓ Werkstatt für ALLE Bikes



☎ 08243 993 33 11

✉ fuchstal@emotion-technologies.de

📍 Bahnhofstraße 24, 86925 Leeder

≡ **e-motion** ≡
DIE E-BIKE EXPERTEN

e-motion e-Bike Welt Fuchstal
www.emotion-technologies.de/fuchstal

Mit Kuh und Esel in der Senioren-WG

Neue Wohnformen im Alter und bei Demenz

Text: Dagmar Kübler

„Jeder will alt werden, aber keiner will alt sein“, lautet ein altbekannter Spruch. Denn: Wer alt ist, ist zunehmend auf Hilfe angewiesen und auch das Risiko, an Demenz zu erkranken, steigt. Je älter die Gesellschaft also wird, umso mehr Demenzkranke wird es geben. Bis 2030 werden 300 000 Menschen in Bayern an Demenz leiden, bereits jetzt sind es 240 000, die meisten von ihnen sind über 90 Jahre alt. Demenz bedeutet „ohne Geist“ – Gedächtnis, Orientierung, Sprache, Denk- und Urteilsvermögen lassen nach. Am häufigsten verbreitet ist die Alzheimer-Demenz.

Doch nicht nur die Gesellschaft ist im Wandel hin zu mehr Senioren, auch die Landwirtschaft verändert sich. Immer mehr kleine bäuerliche Betriebe geben auf, während sich große noch mehr vergrößern und auf industrielle Landwirtschaft setzen – eine Entwicklung, die insbesondere Verbraucher mit Sorge sehen, denn sie wünschen sich eine regionale Versorgung von Betrieben vor Ort, was auch mit Sicht auf den Klimaschutz Sinn ergibt.

Gerade Bayern und auch unsere Region ist von der Tradition der bäuerlichen Landwirtschaft geprägt. Kühe, Pferde, Esel, Ziegen, Schafe und Hühner, Weiden und Ställe gehören zu unserer Heimat. Unsere heimischen Nutztiere zu besuchen zählt zum Programm jedes Kindergartens, denn wer weiß, woher unsere Nahrung kommt, weiß sie mitsamt ihren Erzeugern auch wertzuschätzen.

Angesichts dieser Entwicklungen stellt sich die Frage nach al-

ternativen Wohnformen für Senioren, insbesondere mit Demenz – und nach der Zukunft der bäuerlichen Landwirtschaft.

Seit kurzem gibt es Bestrebungen, beides zusammenzubringen. Soziale Landwirtschaft nennt sich der Trend, der auch vom Bayerischen Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten unterstützt wird. Vor zehn Jahren wurde im Zuge dessen der Verein Soziale Landwirtschaft gegründet, der Landwirte beim Aufbau zusätzlicher Einkommensquellen berät und unterstützt. 150 Bäuerinnen und Bauern sind bereits mit dabei. Sie bieten auf ihren Höfen beispielsweise Demenz-WGs an, stellen Wohnmöglichkeiten für aktive Senioren oder öffnen sich für auffällige oder lernschwache Jugendliche, Langzeitarbeitslose oder Menschen mit Suchtproblemen.

Botschafterin für die Idee der sozialen Landwirtschaft ist Gonnine van Zantvoort aus Utting. Sie widmet sich innovativen Wohnprojekten am Ammersee und informiert Landwirte aus der Region, welche Möglichkeiten es für ein zusätzliches Standbein gibt und wie sie realisiert werden können, beispielsweise in Zusammenarbeit mit Altenheimen. Bei einer ersten Veranstaltung im Juli 2021 im Bürgertreff in Utting stellte sie die Idee vor. „Zwei Landwirte aus der Region und zwei südlich vom Ammersee haben sich sehr für die Idee der Sozialen Landwirtschaft interessiert“, freut sich van Zantvoort. Zudem hätten sich auch Therapeuten eingefunden, die sich einen Bauernhof als Ort für ein Therapiezentrum für Kinder oder auch für tiergestützte Therapien gut vorstellen konnten. Auf offene Ohren traf die Idee von mehr sozialer Einbindung von Senioren auch bei einigen Frührentnern, die solche Projekte mit

Ein Besuch bei Tieren regt die Sinne an, gibt Impulse und aktiviert.



vollem Herzen unterstützten wollten, so van Zantvoort, die per Mail unter info@van-z.de jederzeit kontaktiert werden kann.

Auch Doris Kettner von der Alzheimer Gesellschaft am Lechrain e.V. Selbsthilfe Demenz weiß, wie wichtig Bauern- oder Pferdehöfe für Demenzkranke sind, denn ein Besuch dort regt alle Sinne an, gibt Impulse und aktiviert. Kettner bietet zusammen mit ihrer Kollegin Petra Stragies ein vielfältiges Programm für Demenzkranke und deren Angehörige. Dieses reicht von Angehörigengruppen „Gemeinsam Gehen“ über Besuche auf dem Bauernhof, z.B. auf dem Hoimahof in Schöffau oder dem Pferdehof Lillemor in Unterdießen, hin zu Lesestunden, Museumsbesuchen mit speziellen Führungen für Menschen mit Demenz und einem Schulungsprogramm „Hilfe zum Helfen“ für Angehörige und Freunde von Menschen mit Demenz. Beliebt sind auch die tiergestützten Besuche mit Hund „Sissi“. Die Alzheimer Gesellschaft am Lechrain sieht sich als Partner für interessierte Landwirte und Lotse für Pilotprojekte wie „Senioren leben auf dem Bauernhof“. Höfe, die sich für Besucher mit Demenz und deren Angehörige in Begleitung von Doris Kettner oder Petra Stragies öffnen wollen, können sich gerne bei der Alzheimer Gesellschaft melden. (www.alzheimer-lechrain.de)

Infoquellen

Verein „Soziale Landwirtschaft Bayern e.V.“, München
E-Mail: info@soziale-landwirtschaft-bayern.de

Das **Landwirtschaftsministerium** unterstützt und qualifiziert landwirtschaftliche Unternehmerinnen und Unternehmer beim Aufbau und der Weiterentwicklung von Sozialer Landwirtschaft, beispielsweise mit einem Seminar mit fünf Modulen zur Betriebszweigentwicklung „Soziale Landwirtschaft“. Dabei werden Betriebe mit Sozialer Landwirtschaft besichtigt, die Erwartungen und Bedürfnisse der Zielgruppen analysiert, über Finanzierungen und Fördermöglichkeiten aufgeklärt mit dem Ziel, ein individuelles Betriebskonzept zu entwickeln.

www.stmelf.bayern.de/landwirtschaft/erwerbsskombination

Anknüpfend an das Konzept der europäischen Arbeitsgemeinschaft Farming for Health und mehrere Forschungsprojekte zu Social Farming hat sich 2009 die **Deutsche Arbeitsgemeinschaft Soziale Landwirtschaft** gegründet. Ziel ist ein Austauschforum für die Vielfalt Sozialer Landwirtschaft und deren weitere Entwicklung. Infos unter:

www.soziale-landwirtschaft.de

Bei Pflegefragen in besten Händen

Unsere Pflegeberater finden individuelle Lösungen, wenn ein Familienmitglied pflegebedürftig wird.

www.aok.de/bayern/herzensaufgabe

Gesundheit nehmen wir persönlich.

Anzeigen

Wir bieten folgende Leistungen
 Häusliche Kranken- & Altenpflege • Tagespflege • Betreute Senioren-WG
 • 24-Stunden Rundum-Betreuung • Essen auf Rädern • Beratungseinsätze nach § 37 • Hauswirtschaftliche Versorgung • Stundenweise Betreuung bei Ihnen zu Hause • Einkaufs- und Besorgungsfahrten • Angehörigenschulung

Wir lassen Sie nicht allein

Münchenerstraße 1 • 86949 Windach • Tel. 08193 / 93 97 08 • Fax 08193 / 93 87 52
info@pflegezentrum-ammersee.de • www.pflegezentrum-ammersee.de

jezza! Schwerpunkt:

Pflege

Das Beratungs- und Hilfeangebot bei Pflegebedürftigkeit ist mit dem Bedarf gewachsen. jezza! gibt einen Überblick.

Neuer Pflegestützpunkt
am Landratsamt Landsberg

Erste Anlaufstelle beim Thema Pflege ist im Landkreis Landsberg der Pflegestützpunkt am Landratsamt Landsberg, der am 15. Januar 2021 eröffnet wurde.

Ein Pflegebedarf kann plötzlich kommen, z.B. durch Krankheit oder einen Unfall, aber auch schleichend, indem beispielsweise die Mobilität nachlässt und Hilfe beim Einkaufen und im Haushalt benötigt wird. Werden Angehörige mit dem Thema Pflege konfrontiert, herrscht oftmals Ratlosigkeit: Wo bekomme ich was? Die Pflegeberaterinnen Jutta Bährle und Diana Grießhaber stehen Betroffenen und Angehörigen mit vielen Informationen zur Seite. Mit rund 80 Prozent stehen bei den Ratsuchenden die Angehörigen an vorderster Stelle, informiert Grießhaber im Gespräch mit jezza! Aber auch Betroffene und deren Freunde würden sich direkt an den Pflegestützpunkt wenden. „Häufig werden wir nach den Möglichkeiten gefragt, die es gibt, um als Pflegebedürftiger so lange wie möglich zu Hause zu wohnen und auch, wie sich das finanzieren lässt“, so Grießhaber. Viele der kostenlosen Beratungen drehen sich um Beantragung und Voraussetzungen für einen Pflegegrad, ambulante Pflegedienste, Tagespflege oder einen Kurzzeitpflege-



platz und ebenso um Fragen zur Vorsorgevollmacht. Beraten wird telefonisch, persönlich im Pflegestützpunkt oder nach Absprache zu Hause. Ebenfalls im Pflegestützpunkt erhältlich sind die beiden Ratgeber „Demenz“ und „Pflege“.

In Zusammenarbeit mit der Alzheimer Gesellschaft Lechrain e.V. bietet der Pflegestützpunkt auch eine **Sprechstunde für Angehörige Demenzkranker**. Nächste Termine: 11. Oktober, 8. November und 13. Dezember jeweils 10 bis 12 Uhr (Anmeldung erforderlich), Zimmer 137 im Foyer des Landratsamtes im 1. OG.

Beratung durch den Bezirk Oberbayern

Der Sprechtag des Bezirks Oberbayern zu seinen Sozialleistungen findet jeden Dienstag von 10 bis 12 Uhr im Pflegestützpunkt im Landratsamt Landsberg statt. Barbara Flierl beantwortet dort alle Fragen zur Eingliederungshilfe für Menschen mit Behinderungen und zur Hilfe zur Pflege (ohne Anmeldung). *Persönliche Termine können mit vorheriger Anmeldung unter 089/21 98-2 10 51 oder E-Mail an beratung-ll@bezirk-oberbayern.de vereinbart werden.* Die Beratung vor Ort des Bezirks Oberbayern gibt es seit 15. September 2020 im Landkreis Landsberg am Lech.

Anzeige

Gerontopsychiatrische Fachberatung

Wer über 60 Jahre alt ist, sich psychisch beeinträchtigt, isoliert oder verzweifelt fühlt, mit Einschränkungen durch Alter oder Erkrankungen nicht zurecht kommt, merkt, dass er vergesslich wird und sich in seiner Umgebung nicht mehr zurecht findet, der kann sich an die Gerontopsychiatrische Fachberatung der Caritas wenden. Sie bietet auch Beratung für Angehörige und Freunde von Demenz- oder psychisch Kranken. Ansprechpartnerinnen sind Eva Liebenstein-Seiffert und Sabine Strauch-Petri in Landsberg und Dießen unter den Telefonnummern 081 91/94 29-07 und 08807/21 43 33-0. Auch die Caritas in Fürstenfeldbruck unterhält eine Gerontopsychiatrische Fachstelle in FFB und an anderen Standorten der Region. Termine können unter Tel.: 081 41 / 32 07 80 70 vereinbart werden.

Musik und Demenz

„Musik öffnet die Herzen und die Türen zu Erinnerungen, fördert Wohlbefinden und Lebensfreude. Durch Musik können vorhandene Ressourcen wieder aktiviert und Stabilität und Sicherheit vermittelt werden. Das wirkt sich positiv auf Menschen mit Demenz aus“, weiß die Musiktherapeutin Claudia Castillon.

In Zusammenarbeit mit Claudia Castillon bietet das Landratsamt Landsberg seit Kurzem Menschen mit Demenz und deren Angehörigen die Gelegenheit, in entspannter Atmosphäre zu erfahren, wie sich Musik und Klang in der Betreuung einsetzen lassen. Das Angebot ist kostenfrei, Terminvereinbarung erforderlich. Ansprechpartner ist Herr Rais Parsi, Tel. 081 91 / 129 - 1273, E-Mail senioren@lra-ll.bayern.de

Kompetenzzentrum für Demenz

Die Caritas in FFB unterhält ein Kompetenz-Zentrum für Demenz sowie eine ambulante Demenzbetreuung. Ziel des Angebotes ist es Menschen, die unter einer demenziellen Erkrankung leiden, so zu betreuen und zu unterstützen, dass sie in ihrer häuslichen Umgebung verbleiben können. Die Pflegekasse übernimmt die Kosten für zweckgebundene Betreuungsleistungen im häuslichen Bereich, zur Unterstützung und Entlastung der Angehörigen, von bis zu 2.400 € pro Kalenderjahr. Die Caritas bietet z.B. eine Betreuung Demenzkranker im häuslichen Bereich, regelmäßige Besuche, Begleitung bei Spaziergängen oder Arztbesuchen sowie Treffen für Angehörige. Kompetenzzentrum für Demenz, Tel. 081 41 - 32 07 36.

Gesundheits- und Sozialwegweiser FFB

Mittlerweile gibt es in vielen Gemeinden eine Fülle von Hilfen, doch ist es für Menschen mit Hilfebedarf nicht einfach, sich im Dschungel der Angebote zurechtzufinden. Für FFB wurde diesbezüglich mit dem Gesundheits- und Sozialwegweiser Abhilfe geschaffen: Für die neue, sehr übersichtlich gestaltete Internetplattform (www.gesundheits-und-sozialwegweiser-ffb.de) wurden über 3000 Adressen recherchiert aktualisiert und gesammelt. Der Wegweiser wurde vom Regionalmanagement in Zusammenarbeit mit den zuständigen Fachstellen im Landratsamt und externen Beratern erstellt. Die Plattform gliedert sich in die folgenden Unterpunkte: Gesundheit, Familie, Demenz, Soziales sowie Senioren. Hier einige Auszüge aus dem Wegweiser: Unter „Gesundheit“ finden sich u.a. Adressen von Apotheken, Ärzten, zu Beratung und Begleitung oder Hilfs- und Heilberufen. Ein Klick auf die Untertabli „Beratung & Begleitung“ – und

schon werden alle Kontaktdaten von Fachambulanzen, Beratungsstellen, Selbsthilfegruppen oder Krisendiensten sichtbar. Unter „Demenz“ finden sich Informationen zu alternativen Wohnangeboten, ambulanten Hilfen für die Pflege und Betreuung zu Hause, zu ärztlicher Versorgung sowie zu Beratungsstellen und stationären Hilfen, aber auch zu sozialer Teilhabe und technischen Hilfen.

Die Seite ist werbefrei und nutzerfreundlich aufgebaut. Eine Umgebungskarte zeigt die Angebote und deren Erreichbarkeit auf. Die Suche kann nach Schlagworten, Orten oder Angeboten erfolgen. Die Kontaktdaten können nach Bedarf ausgedruckt werden. Der Gesundheits- und Sozialwegweiser wird laufend aktualisiert, dennoch kann keine Garantie auf Vollständigkeit gegeben werden. **Infos:** www.gesundheits-und-sozialwegweiser-ffb.de

Anzeigen

**Gesundheits- & Sozialwegweiser
des Landkreises Fürstenfeldbruck**
www.gesundheits-und-sozialwegweiser-ffb.de

Gesundheit	Familie	Demenz
Soziales	Senioren	Umgebungskarte

Landratsamt Fürstenfeldbruck | AGENDA 21-Büro | Münchner Straße 32 | 82256 Fürstenfeldbruck

Beratung und Unterstützung

für Menschen mit Demenz und ihre Zugehörigen
im Landratsamt Landsberg am Lech

Menschen mit Demenz sind ein selbstverständlicher Teil unserer Gesellschaft und wir möchten deren Bedürfnisse und die der Zugehörigen noch besser berücksichtigen. Hierfür bieten wir unter anderem folgende Beratungs- und Unterstützungsangebote:

- Sprechstunde Demenz, Demenz-Telefon und tiergestützte Besuche (jeweils in Zusammenarbeit mit der Alzheimer Gesellschaft Lechrain e.V.)
- Informationsmaterial und Broschüren, z.B. Ratgeber Demenz
- Vorträge zu Umgang und Kommunikation mit Menschen mit Demenz
- Telefonische Ernährungsberatung bei Demenz
- Individuelle Besuche mit Einsatz von Musik und Klang in der Betreuung
- Workshops zur Aktivierung und Begleitung bei Demenz

Alle Angebote können kostenfrei und unverbindlich in Anspruch genommen werden. Weitere Details unter www.landkreis-landsberg.de/demenz oder beim Pflegestützpunkt im Landratsamt Landsberg am Lech:

Pflegestützpunkt
im LRA LL

Kontakt:
Landratsamt Landsberg am Lech
Von-Kühlmann-Str. 15 | 86899 Landsberg am Lech
Tel.: 08191 129-1555
E-Mail: Pflegestuetzpunkt@LRA-LL.Bayern.de

BESSER SCHLAFEN MIT DER NEUEN SCHLAFSCHIENE VON WINTER DENTALTECHNIK

Sie bekommen Ihre Schlagschiene über Ihren Zahnarzt oder über ein Selbstabdruckkit. Bei Fragen helfen wir gerne unter 08141-525012 oder www.winterdentaltechnik.de



WINTER
Dentaltechnik

WOLFGANG WINTER Zahntechnikermeister
Winter Dentaltechnik
Eisenhoferstr. 9 | 82256 Fürstenfeldbruck

Schlagschiene Winter Dentaltechnik kostet pro individuell angepasstes Modell 145 Euro inklusive MwSt. Bestellformular online oder direkt über Ihren Zahnarzt.

Endlich eine Gute Nacht.

Stoppt
Schnarchen
sofort

hilft in 90%
aller Fälle

Tipp: Jetzt auch als
Kassenleistung
abrufbar!





**Bayerisches
Rotes
Kreuz**

„Gegen dumme Zufälle ist kein Kraut gewachsen. Aber ich war auch nie so der Kräuter-Typ. Ich verlasse mich lieber auf den Hausnotruf vom Roten Kreuz. Da bleibt im Notfall nichts dem Zufall überlassen.“

**Hausnotruf.
Bunter, sicherer, unbeschwerter.**

BRK-Kreisverband Landsberg am Lech · Tel. 08191 9188-77
servicedienste@brk-landsberg.de · www.brk-landsberg.de

Zahlen & Fakten zum Thema Pflege

Im Landkreis Landsberg am Lech mit seinen rund 120.300 Einwohnern leben 24.210 Senioren ab 65 Jahren. Dies entspricht einem Gesellschaftsanteil von ca. 20,1%. Auf 1000 Einwohner ab 65 Jahren kommen ca. 151 Pflegebedürftige (3% der Gesamteinwohner). Rechnet man diese Quote auf die Einwohnerzahl hoch, ergibt dies insgesamt ca. 3.648 Pflegebedürftige.

Stand 2019 wurden im bundesweiten Durchschnitt 22,5% der Pflegebedürftigen stationär gepflegt und 72,5% der insgesamt ca. 3,5 Millionen Pflegebedürftigen ab 60 Jahren zu Hause durch Angehörige oder ambulante Dienste versorgt. Immerhin 4,9% der über 60 Jährigen mit Pflegegrad 1 versorgen sich selbst. Die teilstationäre Versorgung (Tages- oder Nachtpflege) bildete mit 0,1% den kleinsten Anteil der Versorgung von Pflegebedürftigen.

Für die Pflegebedürftigen in unserer Region gibt es 13 Pflegeheime mit insgesamt 718 Pflegeplätzen. Die Abdeckungsquote für stationäre Pflege beträgt ca. 29,7 Pflegeplätze pro 1.000 Einwohner ab 65 Jahren.

Die Pflegeheime beschäftigen insgesamt ca. 759 Mitarbeiter.

Quelle: Pflegestatistik - Statistisches Bundesamt, (Stand 31.12.2019) | Veröffentlichung Juni 2021

..... Anzeige

BRUNNEN-APOTHEKE



Apothekerin Mariana Mihali
Bahnhofstr. 73
82269 Geltendorf
Tel. 0 81 93 - 15 33
Fax: 0 81 93 - 63 44
www.apotheke-geltendorf.de



Geltendorf Wir suchen für unsere moderne Apotheke eine(n) freundliche(n) und engagierte(n)

Apotheker (m/w/d) in Teilzeit
mit Spaß am Beruf und an der Kundenbetreuung

Wir bieten Ihnen eine abwechslungsreiche Tätigkeit und eine übertarifliche Bezahlung.

Wir freuen uns auf Ihre schriftliche Bewerbung!

Mo, Do: 8:00 bis 12:30 Uhr & 14:30 bis 19:30 Uhr
Di, Mi, Fr: 8:00 bis 12:30 Uhr & 14:30 bis 18:30 Uhr
Samstag: 8:30 bis 12:30 Uhr

Unser Angebot für Sie:

- **Großes Kosmetik- und Freiwahlsortiment**
- **Besorgung internationaler Arzneimittel**
- **Verleih von Pari-Inhalationsgeräten, Medela-Milchpumpen und Babywaagen**
- **wechselnde, attraktive Angebote**
- **täglicher, kostenloser Lieferservice zu Ihnen nach Hause (im Umkreis von 10 km um unsere Apotheke)**

Einfach persönlicher:

Home Instead Seniorenbetreuung in der Region Dachau/Fürstenfeldbruck und Landsberg/Ammersee

Für viele Menschen steht fest: Sie wollen im Alter so lange wie möglich im eigenen Zuhause wohnen bleiben. In den Landkreisen Dachau, Fürstenfeldbruck und Landsberg bieten Michael Junkes und Claudia Herrmann mit der Home Instead Seniorenbetreuung Menschen mit Unterstützungs- und Pflegebedarf durch stundenweise Betreuung und Pflege genau die flexible und individuelle Unterstützung, die für ein selbstbestimmtes und eigenständiges Leben wichtig sind. „Unsere Motivation ist es, Menschen die Freude am Leben zu erhalten oder wiederzugeben“, erklären die Home Instead Partner. „Und das in den eigenen vier Wänden, umgeben von Menschen, die sie kennen und denen sie vertrauen.“



KOMMEN SIE ZU UNS INS TEAM!
Werden Sie Betreuungskraft!

Bewerben Sie sich in Teilzeit oder als Minijob

FLEXIBLE ARBEITSZEITEN . KEINE VORKENNTNISSE NÖTIG . OHNE ZEITDRUCK

Home Instead
Zuhause umsorgt

Neben den körperlichen Einschränkungen ist der individuell wahrgenommene Verlust der Eigenständigkeit für ältere Menschen häufig eine besondere Last. „Wir konzentrieren uns ganz auf die individuellen Bedürfnisse der Senioren“, erklärt Junkes. Spaziergehen, einkaufen, Karten spielen oder der Gang zum Arzt – ein Team von rund 60 qualifizierten Betreuungskräften ermöglicht hilfebedürftigen Menschen die Tätigkeiten, die ihnen alleine nicht mehr ohne weiteres möglich wären. „Damit geben wir ihnen ein wichtiges Stück Lebensqualität zurück und entlasten gleichzeitig ihre Angehörigen“, so Junkes. Dabei umfassen die qualitätsgeprüften Dienstleistungen auch Hilfen bei der Grundpflege, in der Demenz- und Familienbetreuung sowie im Haushalt. Eine vertrauensvolle Beziehung zwischen den betreuten Menschen und ihren Betreuungskräften ist für Junkes besonders wichtig. „Die Chemie muss stimmen“, so Herrmann. „Und so vermeiden wir auch personelle Wechsel. Oberstes Ziel ist, dass sich die Senioren wirklich gut aufgehoben fühlen.“

Infos: www.homeinstead.de

Senioren- und Familienbetreuung Michael Junkes
Zweigniederlassung Dachau/Fürstenfeldbruck
Dachauer Straße 48 • 85232 Bergkirchen
Tel.: 08131 35674-0 • dah-ffb@homeinstead.de
www.homeinstead.de/dachau-fuerstenfeldbruck

HISB Betreuungsdienst Herrmann GmbH
Standort Landsberg/Ammersee
Spöttinger Str. 19 a • 86899 Landsberg am Lech
Tel.: 08191 22098-22 • landsberg@homeinstead.de
www.homeinstead.de/landsberg-am-lech



DAMIT WURDE ER AUF DEM PLATZ ZU ERWIN EISEFUSS.

„Und weil er heute nicht mehr ganz so gut auf den Beinen ist, verfolgen wir die Ergebnisse seiner Lieblings-Fussballmannschaft an seinem Radio.“ Claudia B., Persönliche Betreuungskraft bei Home Instead

SCHÖN, SIE KENNEN ZU LERNEN und zu erfahren, wie wir als Seniorenbetreuung Ihnen einfach persönlicher helfen können. Infos unter www.homeinstead.de oder Tel. 0800 8081825.

KOSTENÜBERNAHME DURCH PFLEGEKASSE MÖGLICH

EINFACH PERSÖNLICHER: BETREUUNG ZUHAUSE UND AUSSER HAUS | GRUNDPFLEGE | DEMENZBETREUUNG

Home Instead
Zuhause umsorgt

Jeder Betrieb von Home Instead ist unabhängig sowie selbstständig und wird eigenverantwortlich betrieben. © 2021 Home Instead GmbH & Co. KG

Firma Fairlift Treppenlifte GmbH als zuverlässiger Partner für mehr Mobilität im Alter

Als junges Unternehmen hat sich die Firma Fairlift Treppenlifte GmbH in den letzten drei Jahren als regionaler Anbieter für Treppenlifte etabliert. Dank 20-jähriger Berufserfahrung in der Branche weiß das Team hinter Geschäftsführer Jerry Storl und Dragan Bosnjak sehr genau, was funktioniert: „Besondere Kunden verdienen einen besonderen Service.“ Fairness und Regionalität hat sich das Unternehmen auf die Fahne geschrieben und setzt den Fokus auf Transparenz. „Interessenten dürfen sich bei uns in guten Händen wissen. Vom ersten unverbindlichen Beratungstermin bis zur Montage – wir betreuen unsere Kunden aus einer Hand“ so die Geschäftsführer.

Das engagierte Team legt Wert darauf, dass Mobilität keine Frage des Geldbeutels ist. Individuelle Lösungen und faire Preise sind der Firma Fairlift Treppenlifte, aus diesem Grund ganz besonders wichtig. Schließlich bedeutet gerade im Alter Mobilität ein großes Stück Lebensqualität.

Infos: www.fairlift-treppenlifte.de



Fairlift
TREPPENLIFTE GmbH

Ihr regionaler Treppenliftanbieter

Wiedemannstr. 36 • 86343 Königsbrunn
Telefon: 08231/9593325
E-Mail: info@fairlift-treppenlifte.de
www.fairlift-treppenlifte.de

Mit Unterstützung gut zuhause alt werden

Initiative in Schondorf will Hilfsangebot für Ältere ermöglichen.



GEMEINSAM FÜREINANDER DA
Initiative für Schondorf



Wenn alltägliche Dinge immer schwerer fallen, brauchen älter werdende Menschen Unterstützung. Gut begleitet zuhause alt werden dürfen – dafür setzt sich die Initiative **Gemeinsam füreinander da** ein, die sich jetzt in Schondorf gebildet hat. Hilfsangebote für ältere Menschen und ihre Angehörigen werden ausgebaut. Zentrale Punkte sind dabei ein neuer Treffpunkt sowie die niederschwellige Betreuung mit Angeboten, die Senioren und Seniorinnen im Alltag unterstützen.

Als erster Schritt wurde bereits eine Zusammenarbeit der Gemeinde Schondorf mit dem Uttinger Verein **Füreinander e.V.** vereinbart. Dieser leistet seit über zehn Jahren auf diesem Gebiet eine mehrfach ausgezeichnete Arbeit. In Schondorf wird eine Fachkraft in Teilzeit arbeiten, die individuell berät, unterstützt und durch den Pflege-Dschungel führt. Sie baut einen Helferkreis für

Gruppenangebote und Einzelbetreuungen im Ort auf, betreut und koordiniert ihn. Welche Hilfe benötigt wird, richtet sich nach den jeweiligen Bedürfnissen. Eine Seniorin wünscht sich z.B. jemanden, mit dem sie ihre Sorgen besprechen kann. Ein anderer Senior geht gerne spazieren und braucht dabei Begleitung. Dadurch werden auch Angehörige entlastet. Für Alltagshilfen gibt es ab der ersten Pflegestufe derzeit monatlich 125 Euro von der Pflegekasse. Die geschulten Alltagsbegleiter und -begleiterinnen erhalten eine Aufwandsentschädigung.

Im nächsten Schritt sollen barrierefrei zugängliche und zentral gelegene Räume gefunden werden. Für Treffen der Helfer und Helferinnen, Vorträge, Spielenachmittage oder gemeinsames Kochen und Essen – die Möglichkeiten, die eigene Räumlichkeiten schaffen, sind vielfältig. Auch der gemeindliche Seniorentreff könnte hier ein neues Zuhause finden. Der Verein **GEMEINSAM e.V.** mit dem Fahrdienst, finanzieller Hilfe in Notlagen und der Nachbarschaftshilfe sowie die Gemeinde sind bei der Initiative dabei. rg

Der Verein „**FÜREINANDER e.V.**“ unterstützt Senior*innen mit dem Ziel „ambulant vor stationär“, also so lange wie möglich im vertrauten, häuslichen Umfeld wohnen zu bleiben. Hierzu suchen wir zum Aufbau, Leitung und Koordination eines Helfernetzwerkes für die Gemeinde Schondorf eine

**Fachkraft (m/w/d) für niederschwellige
Betreuungsangebote
bzw. Alltagsbegleitungen**
in Teilzeit mit ca. 20 Wochenstunden

Voraussetzungen für diese Aufgabe sind eine entsprechende Qualifikation, Eigeninitiative, selbständiges Arbeiten, Teamfähigkeit sowie Geschick in Kontaktpflege und Erfahrung im Umgang mit Demenzerkrankten.

Ausführliche Informationen zu dieser Stelle finden Sie unter www.fueinander.eu

Ihre Bewerbung sende Sie bitte an info@fueinander.eu oder **FÜREINANDER e.V.**, Thea Schneider, Bahnhofstr.17, 86919 Utting



Kontakt

GemeinsamFüreinanderDa
Landsberger Str 77
86938 Schondorf
GFD@malkurz.de



KALKPROBLEME? Wir bieten Ihnen die Lösung!

- Der Fachbetrieb in Ihrer Nähe bietet Ihnen zuverlässige und qualitativ hochwertige Anlagen aus eigener Produktion
- Für Haushalt und Industrie
- Gegen hartes Wasser, Verkalkung der Rohrleitungen, Boiler und Haushaltsgeräte
- Wir beraten Sie gerne und bieten eine saubere Lösung

Wasser ist unser Element
seit über 30 Jahren
Ihr Partner

memtech GmbH • Gewerbering 10 • 82272 Moorenweis
Tel. 0 81 46/9 42 26 • Fax 0 81 46/9 42 28 • E-mail: info@memtech.de • www.memtech.de



Grenzenlose Tierliebe auf 200 Seiten

Wie Zwei- und Vierbeiner das Leben von Diana Krause begleitet haben

Eine Erscheinung im Traum war es, die dafür sorgte, dass die Kaltenbergerin Diana Krause (56) anfang, ein Buch zu schreiben. Es war ihr Kater Sepp, der ihr sagte, sie solle ein Buch über ihn schreiben. Sie tat es tatsächlich und kann heute, fünf Jahre später, ihr Buch „Katzenvogel“ in Händen halten. Darin erzählt sie autobiographisch und mit gewissem Lokalkolorit, was sie in ihrem Leben mit Tieren erlebt hat und teilt mit ihrer Leserschaft sehr persönliche Momente.



Ein Buch nur über Kater Sepp, der ihre Familie 19 Jahre begleitete, wäre aber dünn geworden. Deswegen entschied sie sich dafür, auch andere Tiere und deren Geschichten einzubauen. Schauplätze sind dabei hauptsächlich Geltendorf, wo ihr Elternhaus stand, und Kaltenberg, wo ihre Großeltern wohnten und sie heute mit ihrem Mann Reinhard wohnt. Obwohl die Künstlerin und Spielerin des Impro-Ensembles „LAFALOTT“ in ihrem Bekanntenkreis als fröhlicher Mensch

bekannt ist, sind ihr auch die traurigen Geschichten im Buch wichtig. „Eine Leserin sagte mir, dass sie das Kapitel über den Abschied von Sepp zum Heulen gebracht hat, weil es sie an den Tod eines geliebten Tieres erinnert hat“, so Krause. Gerade weil die Geschichten real passiert sind, erinnern sich Tierfreunde auf jeder Seite an eigene Erfahrungen mit ihren felligen, fedrigen oder schuppigen Lebensbegleitern.

Das zweite Buch über Fettnäpfe und andere Peinlichkeiten – wieder mit eigenen Erlebnissen der Autorin – hat die zweifache Oma schon angefangen.

Weitere Infos zur künstlerischen Arbeit von Diana Krause: www.diana-krause-kaltenberg.com.



Katzenvogel
210 Seiten
14,90 Euro

Bezug per Email unter: dtlkrause@gmail.com oder Tel.: 08193/1499 bzw. im Klosterladen St. Ottilien

Vitametik® - Entspannung für Muskulatur, Wirbelsäule und Nervensystem

Ich bin für Sie da.

Elisabeth Gall-Kaiser
Mobile Praxis für Vitametik®
Auf der Höhe 3 - 86923 Finning
Tel. 08806/85 64 43 - 0172/44 15 849
Termine nach Vereinbarung

Die Vitametik® ersetzt nicht die Behandlung durch einen Arzt oder Heilpraktiker, ist jedoch eine wertvolle Ergänzung zu Behandlungen. Laufende ärztliche Behandlungen und Anordnungen sollen weitergeführt, bzw. Käuflige nicht hinausgeschoben oder unterlassen werden.

dumbsky
GÄRTNEREI IN HECHENWANG

Ihr Partner für alles was grünt und blüht

GÄRTNEREI DUMBSKY ☛ INH. SIEGFRIED DUMBSKY
AN DER SCHWEINACH 1 ☛ 86949 WINDACH
TEL: 0 88 06-20 64 ☛ FAX: 0 8806/12 33
WWW.GAERTNEREI-DUMBSKY.DE

... und Sie blühen auf!

... g'winnt's bei uns a **MASSG'SCHNEIDERTE HIRSCHHOS'N!**

Wer ab sofort bei uns im G'schäft (oder im Online-Shop) für mehr als 50 € einkauft, kommt in an Lostopf!

Am 22.01.2022 wird dann aus'lost, wer a maßg'schneiderte Hirschlederhosn im Wert vo 1,100 € bei uns g'wonna hot!

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Es ist keine Bargeldauszahlung möglich. Die Daten werden ausschließlich für dieses Gewinnspiel verwendet und danach gelöscht. Bär, Leder & Tracht GmbH, 86925 Fuchstal. Der Gewinner wird per Post oder E-Mail benachrichtigt. Es gilt die Grundlage der EU-Datenschutzgrundverordnung (DSGVO).

Bär
Leder & Tracht

Wegäcker 1
86925 Fuchstal/Leeder
08243 961081
info@leder-trachten.com

Wenn's was G'scheids sei soll!

#handg'macht
#regional
#biologisch
und boarisch ollaweiß!

leder-trachten.com
lederhosen-gustl.de

MAVRS
boxenstopp



... denn Autos sind (s)eine Leidenschaft!

KFZ-Meisterbetrieb & Profiservice Werkstatt
Riedhofweg 2 • 86949 Windach
Tel. 08193 999580 • www.mayrsboxenstopp.de

Motorräder
Reparatur
Check
HU/AU
Dein Bike in den besten Händen

Schülerhilfe!
Das Original. Seit 1974.

In Zukunft bessere Noten

Gleich in Ihrer Nähe: die Schülerhilfe!

- ✓ Erfolgreiche Nachhilfe - alle Schulen/Klassen/Fächer
- ✓ Prüfungsvorbereitung
- ✓ Motivierte und erfahrene Nachhilflehrer/-innen

Lassen Sie sich beraten:
01520-1705354

DIESSEN • Prinz-Ludwig-Str. 1 • Tel. 08807-9009311
www.schuelerhilfe.de/diessen
LANDSBERG • Salzgasse 119 • Tel. 08191-4017057
www.schuelerhilfe.de/landsberg



Jede Note zählt – von Anfang an!

Bei vielen Schülern stehen in diesem Schuljahr die Abschlussprüfungen an. Meistens wird mit der Vorbereitung dafür erst in der zweiten Schuljahreshälfte begonnen und damit oft viel zu spät. Dabei wird oft vergessen, dass die Fortgangsnoten mitzählen. Wenn man in den ersten Wochen in der Schule zu nachlässig ist, hat man schnell die Aussicht auf einen erfolgreichen Quali, ein gutes Mittlere-Reife- oder Abi-Zeugnis verspielt. Deshalb empfiehlt Dr. Rödel von der Schülerhilfe: „Lassen Sie Ihrem Kind gleich zu Schuljahresbeginn die Unterstützung zukommen, die es benötigt. Wir von der Schülerhilfe helfen Ihnen mit erfolgreichem Nachhilfeunterricht, ausgerichtet an den Bedürfnissen Ihres Kindes.“

Weitere Informationen gibt es direkt in den Schülerhilfen Dießen (Tel. 08807/9009311) und Landsberg (Tel. 08191/4017057).

Lohnsteuerhilfe – Mitgliedschaft für 39 Euro

Unterstützung bei der Erstellung der Steuererklärung gewünscht? Arbeitnehmer, die 2020 in Kurzarbeit waren und in diesem Jahr Mitglied beim Lohnsteuerhilfeverein Vereinigte Lohnsteuerhilfe e. V. (VLH) werden, zahlen fürs erste Mitgliedsjahr nur den Minimalbeitrag von 39 Euro. Auch Neumitglieder, die nicht in Kurzarbeit waren, können davon profitieren und sämtliche Leistungen der VLH in Anspruch nehmen – bis zum 28. Februar 2022 ohne Aufnahmegebühr.

Nach der Anmeldung ist auch das weitere Vorgehen einfach: Arbeitnehmer, die 2020 in Kurzarbeit waren oder aktuell noch sind, können einfach einen Beratungstermin mit Krisztina Haas vereinbaren, die in Pürgen eine von rund 3.000 VLH-

Beratungsstellen in ganz Deutschland leitet. Sie erstellt exklusiv die Einkommensteuererklärung, stellt sämtliche Anträge auf Steuerermäßigung und übernimmt die Kommunikation mit dem Finanzamt. Außerdem berät sie auch bei anderen Einkommensteuerfragen, z. B. Homeoffice-Pauschale, Homeschooling, Kinderkrankentagen oder Kinderbonus – Themen, die im Zusammenhang mit der Corona-Pandemie stark in den Fokus gerückt sind.

Die VLH Beratungsstelle von Krisztina Haas in Pürgen ist jeden Di. und Do. von 10 bis 18 Uhr (oder nach Vereinbarung) geöffnet. Kontakt: Tel.: 08196/9989743 bzw. E-Mail: Krisztina.Haas@vlh.de.

Die Vereinigte Lohnsteuerhilfe e.V. (VLH) ist Deutschlands größter Lohnsteuerhilfeverein und berät Mitglieder im Rahmen des § 4 Nr.11 StBerG.

Steuern? Wir machen das.

VLH.

Krisztina Haas, Beratungsstellenleiterin
Am Gewerbering 10, 86932 Pürgen

08196 9989743

www.vlh.de



NEU
in Ihrer Nähe.



Wir beraten Mitglieder im Rahmen von § 4 Nr. 11 StBerG.



MENSCHEN,
MASCHINEN,
MONUMENTE

Stadt Fürstenfeldbruck bringt großen Stadt- und Freizeitführer heraus



Er ist frisch gedruckt! Der große neue Stadt- und Freizeitführer Fürstenfeldbruck ist kürzlich erschienen und stellt die Stadt am Fluss mit ihren vielfältigen Geschichten und Gesichtern vor. Die rund 70 Seiten starke Broschüre lädt Menschen in der ganzen Region zu Streifzügen und Entdeckungen in und um die Amperstadt ein (einige Textpassagen auch auf Englisch).

Wiederentdecken oder neu erkunden – Interessierte sind eingeladen, eine Reise in die Stadt zu machen, die einst in Fürstenfeld und Bruck geteilt war, und die nun von einem Fluss geeint ist. Welche Kraft hier die Amper entfaltet, spüren nicht nur Einheimische oder Ausflugs Gäste beim Paddeln, Baden oder im Klettergarten am Fluss - schon früh war das Wasser ein Motor und trieb Mühlen, Elektrizitätswerke und den Tourismus an. Doch es sind auch die Menschen und ihre Werke, die der Stadt ihr Gesicht geben und gaben. Kurfürst Max Emanuel ließ für das Kloster Fürstenfeld eine prächtige barocke Anlage erbauen, Wasserkraftpionier Oskar von Miller knipste das Licht der Straßenlaternen an, Brauereibesitzerin Julie Mayr hielt die Biertradition aufrecht, Künstlerinnen führten Salons. In ihren Villen, im Kloster, dem Jugendstil-Lichtspielhaus oder der Subkultur im Alten Schlachthof blüht heute neues, modernes Leben. Von all diesen Menschen und Begebenheiten erzählt dieser Stadtführer, bietet viel bisher unbekanntes Hintergrundwissen und lädt anhand konkreter Rundgänge und Ausflusstipps Kunstinteressierte, Familien, Kids und Teens dazu ein, ihr ganz persönliches „Bruck“ zu Fuß oder mit dem Rad zu entdecken.

Der Stadt- und Freizeitführer ist in Fürstenfeldbruck kostenfrei erhältlich an den Info-Points im Rathaus und im Klosterladen, in der Stadtbibliothek Aumühle, im Museum Fürstenfeldbruck sowie online unter www.fuerstenfeldbruck.de.



Der mit dem besten Service!

Mo-Fr: 8.00-18.30 Uhr
Sa: 8.00-13.00 Uhr

Jetzt mit Postfiliale

Mo-Fr: 10.00-18.00 Uhr
Sa: 8.00-13.00 Uhr

GETRÄNKE-MARKT
Lech Ammersee
in Lengenfeld

Ammerseeestr. 2 86932 Lengenfeld
Tel. 08196/547 info@lech-ammersee.com



Wir machen
JETZT ERLEBEN!
Hausbesuche

Mo. von 9-20 Uhr
n. Vereinbarung
Hausbesuche & Termine

Di. - Fr. von 9-12.30
u. von 14-18 Uhr

Sa. 9-12.30 Uhr

Andere Termine
nach Vereinbarung.

sehfeldoptik

Marion Lohmann :: Augenoptikermeisterin
:: Funktionaloptometristin ::
Hauptstraße 34 :: 82229 Seefeld
Telefon 08152 983 30 50 :: Fax 08152 486 00 22
info@sehfeldoptik.de :: www.sehfeldoptik.de

mobileroptikservice

vini divini
ITALIENISCHE LEBENSMITTEL · BAR

**ENTDECKEN SIE
LECKERE LEBENSMITTEL UND
FEINE WEINE AUS ITALIEN
UND GENIEßEN SIE
EINE PAUSE IN UNSERER
GEMÜTLICHEN BAR.**

NEU
vini divini
Daniela Grundl
Mo & Fr 15-18:30 Uhr
Sa 10-16 Uhr
Müller-Hahl-Str. 1
86928 Hofstetten
vini-divini-hofstetten.de



DEVA DANCE SCHOOL *Einstieg jederzeit möglich!*

NEU Dienstags
17 Uhr HipHop/Modern 8-12 J
18 Uhr HipHop/Jazz 13-16 J

in PLANUNG *Verträge können im Lock Down pausiert werden!*
16-16.45 Uhr
Moderner Kindertanz 6-7 J

Neu in den Räumen der Sportfreunde Windach, Jahnstr. 1

Info + Anmeldung ab sofort bei DEVA KÄMPFER
phone 089/850 30 51 oder 0179/517 71 43
www.devadanceschool.de



LA VIDA BioMarkt Utting

ÖKO KOSTET NICHT DIE WELT. NICHT-ÖKO SCHON.

ÖKO STATT EGO

Gutes Einkaufen für eine bessere Welt.

Besuchen Sie auch: oekostattego.de

Schondorfer Str. 15a · 86919 Utting
Telefon 08806 / 7249 · biomarkt-lavida.de
Mo.-Fr.: 8.30-19.00 u. Sa.: 8.30-14.00

50 Jahre BIO
1968



donnerstag 14.10.
18.0 Sehnsucht nach einer unbekanntem Heimat, Filmvorführung mit Regiegespräch, Lichtspielhaus FFB
19.30 Ladies Crime Night - Zweite Auflage, Stadtbibliothek in der Aumühle, Fürstenfeldbruck
20.00 Martin Frank "Einer für alle - Alle für keinen!" - Kabarett, Veranstaltungsforum FFB
freitag 15.10.
19.30 Küche, Kunst und Kuhstall, Jexhof, Schöngesing
samstag 16.10.
15.30 If Music Be the Food of Love, Klosterkirche St. Ottilien
17.00 Führung Museum, Anmeldung erford., St. Ottilien
sonntag 17.10.
10.00 Wohlfühltag - Auszeit vom Alltag, Yoga Vimarsha, Augsburg
11.00 Salzburg im Kino, Verdi: Don Carlo, Lichtspielhaus FFB
11.00 13. Fürstenfelder Kirta: Fest & Markt, Veranstaltungsforum FFB
15.00 Kaffeehauskonzert "Bel Ami", Singoldhalle Bobingen
15.30 Musik der Vaganten, Klosterkirche St. Ottilien
16.00 Ammersee Unplugged, Alte Brauerei Stegen
montag 18.10.
17.00 "Die Abenteuer des Tom Sawyer" - Familientheater, Stadttheater Landsberg
dienstag 19.10.
19.00 Porträts jüdischer Frauen, Jexhof, Schöngesing
mittwoch 20.10.
20.00 JazzFirst: Leonid Chizhik - Tschaiowski in Jazz, Veranstaltungsforum FFB
donnerstag 21.10.
15.00 Die offene Kinderwerkstatt, Anmeldung erford., Jexhof, Schöngesing
freitag 22.10.
19.00 Saunaschule, Anmeldung erford., Lechtalbad Kaufering
20.00 Maxi Schafroth - "Faszination Bayern" - Kabarett, Singoldhalle Bobingen
samstag 23.10.
9.00-17.00 15. Internationale Erlebniswelt Fliegenfischen, Veranstaltungsforum FFB

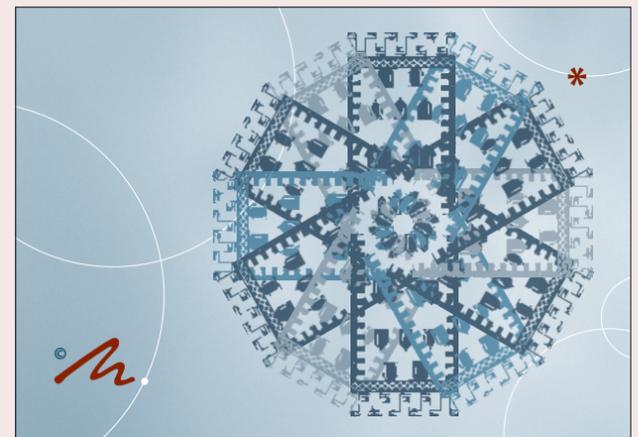
14.30 Musik am Samstag-nachmittag, Klosterkirche St. Ottilien
15.30 "Zauber der Operette" Gala Sinfonie Orchester Prag, Veranstaltungsforum FFB
18.00 Nachtwanderung, Anmeldung erford., Jexhof, Schöngesing
20.00 "Antigone. Ein Requiem" - Theater, Stadttheater Landsberg
sonntag 24.10.
9.00-17.00 15. Internationale Erlebniswelt Fliegenfischen, Veranstaltungsforum FFB
14.00 Ausstellungsführung "Lichtspiele", Anmeldung erford., Jexhof, Schöngesing
14.00 Kreativ-Werkstatt für Kinder, Anmeldung erford., St. Ottilien
15.00 Jubiläumskonzert Chor Vox Villae, St. Ottilien
15.30 Herbstkonzert der Blasmusik Schöngesing, Veranstaltungsforum FFB
17.00 "Opern auf Bayrisch" - Musik, Stadttheater Landsberg
18.00 Herbstkonzert der Blasmusik Schöngesing, Veranstaltungsforum FFB
montag 25.10.
18.15 Filmklassiker: Kalender Girls, Lichtspielhaus FFB
19.30 Eine neue Dimension von Gesundheit - Erlebnisvortrag Master Sai, Anmeldung erford., Friesenhalle, Eichenau
mittwoch 27.10.
19.50 Filmvorführung mit Regiegespräch: Walchensee forever, Lichtspielhaus FFB
20.00 R&B CARAVAN feat. Tommie Harris - "BluesFirst", Veranstaltungsforum FFB
donnerstag 28.10.
15.00 Die offene Kinderwerkstatt, Anmeldung erford., Jexhof, Schöngesing
freitag 29.10.
14.00 Rübengeister schnitzen, Anmeldung erford., Jexhof, Schöngesing
20.00 "Die Jungfrau von Orleans" - Theater, Stadttheater Landsberg
sonntag 31.10.
11.00 Salzburg im Kino, Puccini: La Bohème, Lichtspielhaus Fürstenfeldbruck

19.00 Philharmonischer Chor Fürstenfeld, Veranstaltungsforum FFB
19.30 Roger Stein „Alles vor dem Aber...“ - Kabarett, Stadttheater Landsberg
mittwoch 3.11.
16.00 "Der kleine Drache Kokosnuss" - Musical, Singoldhalle Bobingen
donnerstag 4.11.
20.00 "Zwischen Sternen und Schutt" - Reise durch Salvador da Bahia, Stadtbibliothek i. d. Aumühle, FFB
samstag 6.11.
11.00-18.00 KeKuKa: Ketten, Kunst & Kaviar, Märkte & Messen, Veranstaltungsforum FFB
17.00 Taschenlampenführung, Anmeldung erford., St. Ottilien
sonntag 7.11.
11.00-18.00 KeKuKa: Ketten, Kunst & Kaviar, Märkte & Messen, Veranstaltungsforum FFB
14.00 Museumsführung, Anmeldung erford., Museum St. Ottilien
dienstag 9.11.
20.00 "Rite of Spring - Made in China" - Tanztheater, Stadttheater Landsberg
mittwoch 10.11.
19.30 Lars Reichow "Freiheit" - Kabarett, Stadttheater Landsberg
donnerstag 11.11.
19.00 Saunaschule, Anmeldung erford., Lechtalbad Kaufering
19.30 Thomas Huber - "Stein/Zeit" - Vortrag, Singoldhalle Bobingen
freitag 12.11.
20.00 "Gift. Eine Ehegeschichte" - Theater, Veranstaltungsforum FFB
20.00 Martin Schmitt - "Jetzt ist Blues mit Lustig" - Kabarett, Veranstaltungsforum FFB
20.00 Ferenc Snétberger - Gitarre Solo, Stadttheater Landsberg
samstag 13.11.
19.30 Sarah Hakenberg "Wieder da" - Kabarett, Stadttheater Landsberg
20.00 Fürstenfelder Konzertreihe: Dinis Schemann, Veranstaltungsforum FFB

20.00 Chris Boettcher - Comedy "Immer dieser Druck!", Singoldhalle Bobingen
20.00 Dinis Schemann - Konzertreihe, Veranstaltungsforum FFB
sonntag 14.11.
14.00 Kreativ-Werkstatt für Kinder, Anmeldung erford., St. Ottilien
16.00 "zu unseren Füßen, das gold, aus dem boden verschwunden" - Schauspiel, Stadttheater Landsberg
montag 15.11.
19.00 Saunaschule, Anmeldung erford., Lechtalbad Kaufering
dienstag 16.11.
20.00 "Die Wahrheiten" - Schauspiel, Stadttheater Landsberg
mittwoch 17.11.
20.00 "Die Wahrheiten" - Schauspiel, Stadttheater Landsberg
donnerstag 18.11.
20.00 Andreas Martin Hofmeier "Kein Aufwand! Teil 1", Veranstaltungsforum FFB
freitag 19.11.
20.00 „Schuld – Wiedervorlage der Akte Jesus“, Theatersaal St. Ottilien
20.00 "Die Reise der Verlorenen" - Schauspiel, Stadttheater Landsberg
samstag 20.11.
17.00 Geschichten am Feuer, Anmeldung erford., St. Ottilien
20.00 „Schuld – Wiedervorlage der Akte Jesus“, Theatersaal St. Ottilien
20.00 Maxi Pongratz, Micha Acher & Verstärkung "Musik für Flugräder", Stadttheater Landsberg
sonntag 21.11.
11.00 "Hänsel & Gretel" - Konzert, Stadttheater Landsberg

19.00 Tassilo Probst "Zeitreise durch die Musikgeschichte", Veranstaltungsforum FFB
mittwoch 24.11.
20.00 „Schuld – Wiedervorlage der Akte Jesus“ - Theater, Stadttheater Landsberg
donnerstag 25.11.
20.00 „Schuld – Wiedervorlage der Akte Jesus“ - Theater, Stadttheater Landsberg
20.00 D'Avaresi "Bayerische Hits mit Witz", Veranstaltungsforum FFB
20.00 Polizei Orchester Bayern - Benefizkonzert, Veranstaltungsforum FFB
freitag 26.11.
14.00 Advent in Fürstenfeld, Veranstaltungsforum FFB
16.00-20.00 Landsberger Christkindlmarkt, Altstadt LL
16.00 Weihnachtsmarkt, Schloss Kaltenberg
samstag 27.11.
11.30 Weihnachtsmarkt, Schloss Kaltenberg
12.00 Advent in Fürstenfeld, Veranstaltungsforum FFB
14.00-20.00 Landsberger Christkindlmarkt, Altstadt LL
sonntag 28.11.
11.00 Salzburg im Kino, Beethoven: Fidelio, Lichtspielhaus Fürstenfeldbruck
11.30 Weihnachtsmarkt, Schloss Kaltenberg
12.00 Advent in Fürstenfeld, Veranstaltungsforum FFB
14.00 Kreativ-Werkstatt für Kinder, Anmeldung erford., St. Ottilien
14.00-20.00 Landsberger Christkindlmarkt, Altstadt LL
15.00 "Gretel und Hänsel" Eine Oper für die ganze Familie, Veranstaltungsforum FFB
18.00 Greg is back - "A-Cappella-XXL" - Konzert, Singoldhalle Bobingen
19.00 Dans Dans - Jazz/Rock Gitarre, Stadttheater Landsberg

montag 29.11.
16.00-20.00 Landsberger Christkindlmarkt, Altstadt LL
dienstag 30.11.
16.00-20.00 Landsberger Christkindlmarkt, Altstadt LL
mittwoch 1.12.
16.00-20.00 Landsberger Christkindlmarkt, Altstadt LL
donnerstag 2.12.
16.00-20.00 Landsberger Christkindlmarkt, Altstadt LL
freitag 3.12.
14.00 Advent in Fürstenfeld, Veranstaltungsforum FFB
16.00-20.00 Landsberger Christkindlmarkt, Altstadt LL
16.00 Weihnachtsmarkt, Schloss Kaltenberg
samstag 4.12.
11.30 Weihnachtsmarkt, Schloss Kaltenberg
12.00 Advent in Fürstenfeld, Veranstaltungsforum FFB
14.00-20.00 Landsberger Christkindlmarkt, Altstadt LL
15.30 Marianische und geistliche Gesänge Mittelalter + Renaissance, St. Ottilien
17.00 Geschichten am Feuer, Anmeldung erford., St. Ottilien
sonntag 5.12.
11.30 Weihnachtsmarkt, Schloss Kaltenberg
12.00 Advent in Fürstenfeld, Veranstaltungsforum FFB
14.00 Museumsführung, Anmeldung erford., Museum St. Ottilien
14.00-20.00 Landsberger Christkindlmarkt, Altstadt LL
15.30 Adventliche Stund, St. Ottilien
18.00 Die Paldauer - "Weihnachten wie im Märchen", Singoldhalle Bobingen
19.00 Nik Bärtsch - Jazz, Stadttheater Landsberg



Münchner Kaffeemensch

**GENUSS UND QUALITÄT
RUND UM DIE TASSE KAFFEE**

Wir sind Ihr professioneller Ansprechpartner und um das Thema **Kaffee, Kaffeetechnik** und **Kaffee-Sensorik**.

Unser Angebot:

- Siebträgermaschinen
- Kaffeevollautomaten
- Kaffeemühlen
- verschiedene Kaffeesorten
- Wasserspender mit Hygiene-Plus-Paket
- Reinigungsmittel, Entkalker und Zubehör
- Baristakurse, Kaffeeseinare

Münchner Kaffeemensch
Lindenstraße 2
86949 Windach
T 08193 / 998 85 50
www.muenchner-kaffeemensch.de



www.mn-kommdesign.de * Landsberger Bayertor

Corporate Design
• Logo • Geschäftsausstattung
• Prospekte und Flyer • Plakate
• Anzeigen • Internetauftritt ...

Editorial Design
• Bücher • Zeitungen • Zeitschriften ...
Illustrationen / Grafiken / Muster

Monika Niedermair Kommunikationsdesign
Landsberg am Lech Tel. 08191 - 970 72 42



**Alle Termine unter Vorbehalt
(entsprechend der jeweiligen Corona-Vorgaben).**

**Weitere Infos zu Veranstaltungen:
www.jezza.de/kalender-events-veranstaltungen**



Türkenfelder Kreativ-Platzl

Handwerklich kreativ werden mit Kulturverstrickungen

Bahnhofstraße vor dem ehemaligen Blumenladen, in dem seit ein paar Monaten neues Leben herrscht. Der Verein „Kulturverstrickungen“ ist hier eingezogen und hat das „Türkenfelder Kreativ-Platzl“ eröffnet – einen Mitmachladen für alle, die gerne handarbeiten oder es lernen möchten.

Jeden Montag Vormittag, 9.30 bis 12.30 Uhr trifft man hier eine Änderungsschneiderin an, die gerne Aufträge entgegennimmt. Aber das ist erst der Anfang von dem, was Vereinsgründerin Agnes Maria Forsthofer anstoßen möchte. Sie ist vor einem Jahr aus München hergezogen, in das Haus ihrer verstorbenen Eltern. Und sie hat neben ihrer herzlichen Art, ihrem Humor und ihrer Begeisterung fürs Ehrenamt – schon in München war – und ist sie mit den Kulturverstrickungen aktiv – eine Fülle von Ideen mitgebracht.

Im Kreativ-Platzl soll es Strick- und Häkeltreffs geben, Nähkurse, Angebote für Senioren, Bastel- und Kreativstunden für Kinder. Man kann für den Eigenbedarf handarbeiten oder für einen guten Zweck – zum Beispiel Kleidung für Frühchen häkeln oder Mützen und Schals für Obdachlose stricken. Die Sachen werden dorthin

geschickt, wo sie dringend gebraucht werden. Forsthofer arbeitet unter anderem mit der Organisation Kinderhilfe Afghanistan zusammen und mit dem Münchner Verein Heimatstern, der Not vor der eigenen Haustür ebenso lindert wie in ganz Europa und Afrika.

Forsthofer – 63 Jahre alt, schlagfertige Schnellsprecherin mit kastanienbraunen Locken – nennt das, was sie in Türkenfeld vorhat, „multikulturelle Mehrgenerationenbespielung“. Das Kreativ-Platzl ist dafür

bestens ausgerüstet. An den Wänden türmen sich Kisten mit Wolle, in den Regalen stapeln sich Stoffbahnen, diverse Nähmaschinen stehen bereit. Es gibt kistenweise Reißverschlüsse, Borten, Nähseide.

Alle, die mitmachen möchten, sind willkommen – Vorschläge für weitere Projekte ebenso, betont Forsthofer. „Das Ziel ist, für jeden etwas zu machen.“ Infos: www.kulturverstrickungen.de

Türkenfelder Kreativ-Platzl, Bahnhofstraße 5, Tel.: 01 76 / 8003 16 10, info@kulturverstrickungen.de



Anzeige

„DER WEG ZUR GESUNDHEIT FÜHRT DURCH DIE KÜCHE, NICHT DURCH DIE APOTHEKE.“
Sebastian Kneipp

Bio-Ingwerdirektsaft - Ohne Gedöns

WWW.INGWERIANER.DE

DIE INGWERIANER®
Hilke Opelt & Klaus Wenderoth

BIO-INGWERDIREKTSAFT
zum Kochen, Mixen, Würzen & Backen

In guten Händen

Neueröffnete Praxis für Aromatherapie und Achtsamkeit in Hofstetten-Hagenheim.



Seit 20 Jahren beschäftigt sich Heilpraktikerin Nicole Bayerl intensiv mit der Aromatherapie als duftende Form der Naturheilkunde und hat nun im Oktober eine Praxis für Aromatherapie und Achtsamkeit in Hagenheim eröffnet.

„Ich bin immer wieder berührt und überrascht über das umfangreiche Wirkungsspektrum ätherischer Öle. Sie sind keine bittere Medizin, sondern fördern zusätzlich zu ihrer Heilwirkung über ihren wunderbaren Duft auch unser Wohlbefinden“, so Nicole Bayerl.

Ein wesentlicher Aspekt ihrer Praxisarbeit

ist die Berührung – im therapeutischen Kontext und im Bereich der „achtsamen Berührung“ – einer fachgerechten Massage mit Empathie, die als besonders angenehme Behandlungsform mit tiefgreifender, regenerierender Wirkung empfunden wird.

Nicole Bayerl trifft hier eine Vorauswahl der Öle, deren Inhaltsstoffe die beste Heilwirkung erzielen können, und dann entscheiden ihre Patienten und Patientinnen nach eigener Vorliebe – die Nase kann im Bruchteil einer Sekunde erkennen, welchen Duft sie mag und welchen nicht.

Häufige Indikationen, mit denen Patienten zu Nicole Bayerl in die Praxis kommen:

- Schlafstörungen, Depressionen, Burn-Out, Krisensituationen
- zur Stärkung des Immunsystems, virale Infekte, akute und chronische Entzündungen
- Schmerzzustände
- Frauengesundheit (Klimakterium / PMS)
- belastende Nebenwirkungen von Krebstherapien

Ob Patienten mit Symptomen auf körperlicher oder seelischer Ebene zu ihr kommen oder einfach nur präventiv – gerne berät Nicole Bayerl, welche Öle und Anwendungsformen die effektivste Unterstützung bieten können.

„Begib dich in gute Hände, in denen Du Dich auf das einlassen kannst, was Du als Wunsch oder Thema mitbringst“, lädt Heilpraktikerin Nicole Bayerl ein.

Weitere Schwerpunkte des Therapieangebots sind:

- Achtsamkeitstraining/Waldbaden-Kurse
- Visualisierungsübungen und geführte Meditation



Kontakt

Nicole Bayerl
Heilpraktikerin und Achtsamkeitstrainerin

Eckfeld 2
86928 Hofstetten/Hagenheim
Tel.: 01 75 / 2 06 99 81
Mail: praxis@ingutenhaenden.jetzt
www.ingutenhaenden.jetzt



DER SAUNA- FACHMANN

Saunen • Infrarot-Wärme



28 Jahre
Erfahrung im
Saunabau

- Unsere Saunen sind individuelle Einzelfertigungen. Nach Ihren Wünschen und räumlichen Gegebenheiten – für jede Grundrissvariante.
- Hergestellt in Bayern in bester Schreinerqualität
- Persönliche Beratung und Betreuung unserer Kunden



Gestaltung
& Planung

Farblicht • Zubehör

Der Saunafachmann
Karsten Zepp

Büro und Vertrieb

Ulrichstraße 18 · 86946 Vilgertshofen
Tel.: 08194 / 99893 66 · Fax: 08194 / 99893 67

Laden und Ausstellung

Salzstraße 32A, 82110 Germering
Tel. 089 / 8402702 · info@sauna-fachmann.de

Termine bitte nach Absprache!

www.sauna-fachmann.de



Wo der Tod den Menschen ein Lächeln abringt

Museumsfriedhof Tirol: Historische Grabdenkmäler und kuriose Marterlsprüche'

Zu Allerheiligen und Allerseelen bekommt der Museumsfriedhof Tirol in Kramsach immer eine besondere Bedeutung. Denn die jährlich über 200.000 Besucher aus ganz Europa, gedenken hier nicht ihrer Verstorbenen. Das wäre auch gar nicht möglich, denn auf diesem außergewöhnlichen „Friedhof“ gibt es keine Toten. Die Besucher informieren sich und ziehen trotz „todernstem Thema“ meist lächelnd von dannen. Warum? Weil es sich bei diesem Friedhof wohl um ein weltweites Unikum handelt.

Für Vereinsobmann und Sagzahnschmied Hans Guggenberger geht mit der Eröffnung des erweiterten und neu gestalteten Museumsgelände im kommenden Frühjahr ein lang ersehnter Wunsch in Erfüllung: „Damit werden unser derzeitiges Freilichtmuseum mit kuriosen und lustigen Grab- und Marterlsprüchen und der ebenso wichtige Teil betreffend die historische Entwicklung alpenländischer Grabdenkmäler miteinander vereint. Somit ist es auch erstmals möglich, die schönsten Sammelobjekte aus unserem Depot, das inzwischen knapp 1.000 Grabkeuze aus fünf Jahrhunderten umfasst, gemeinsam mit den kuriosen Grabschriften und umgeben vom monumentalsten Totentanz der Welt der Öffentlichkeit zugänglich zu machen.“ Außerdem befindet sich im Herzen der Anlage dann eine Meditationsgrotte. Und auch die Weltfriedensglocken und das Weltfriedenskreuz kann man am Gelände besichtigen.

Obmannstellvertreter Martin Reiter: „Dieses Museum ist nicht nur in Europa sondern weltweit einzigartig. Es bietet Besuchern und Besucherinnen einen ganz anderen Zugang zu den Themen Sterben und Tod – Themen, die gerade in unserer Zeit immer mehr verdrängt und tabuisiert werden, obwohl sie genau so bedeutend sind wie die Geburt eines Menschen. Anonyme Gräber nehmen vor allem in Städten immer mehr zu. Gerade aber in Tirol hatte und hat die Grabkultur nach wie vor eine große Bedeutung. Immer wieder bewundern Gäste vor allem im Sommer die liebevoll gepflegten und blumengeschmückten Dorffriedhöfe.“

Internationale Bekanntheit erlangte der Museumsfriedhof Tirol in erster Linie mit den teils kuriosen, teils humorvollen, ja manchmal sogar recht deftigen Grab- und Marterlsprüchen, die sich im älteren Museumsteil befinden. Da kann man von der Jungfrau lesen, „die starb im 17. Jahr, just als sie zu brauchen war“, oder vom Lehrer Krug, „der Kinder, Weib und Orgel schlug“. Manchmal liegt die Würze auch in der Kürze. Mit „Aufigstiegn – obagfalln – hingwösn“ ist in drei Worten eine Geschichte erzählt.

Der Museumsfriedhof Tirol in Kramsach, so Reiter, sei auch eine unbezahlbare Tirolwerbung. Nicht nur wegen der über 200.000 Besucher jährlich, sondern auch aufgrund der unzähligen jährlichen Berichte in den bedeutendsten deutschsprachigen Medien, TV- und Radiosendungen.

Der Museumsfriedhof Tirol ist tagsüber ganzjährig kostenlos zu besichtigen. Weitere Infos: www.museumsfriedhof.info



STEIGENBERGER
HOTEL DER SONNENHOF
BAD WÖRISHOFEN



Jetzt
Ausbildungs-
platz 2022
sichern!



IHR NEUER ARBEITSPLATZ?

Vielfältige Restaurants, traumhafter Wellnessbereich, 5* Superior Luxus vom Feinsten – willkommen im Sonnenhof. Ausgezeichnet als eines der 101 besten Hotels in Deutschland garantieren wir faire Bezahlung inkl. vieler Extras, exakte Zeiterfassung mit Freizeitausgleich und individuelle Förderung.

Wir suchen ab sofort Verstärkung in folgenden Bereichen:

- Empfang
- Service, Bar & Kaffeeküche
- Housekeeping
- Kosmetik & Massage
- Veranstaltung & Events

Viele Jobs sind in Vollzeit oder Teilzeit möglich, einige auch auf 450 Euro Basis. Mit maximaler Flexibilität finden wir garantiert die optimale Lösung für unsere Zusammenarbeit!

Steigenberger Hotel Der Sonnenhof
Personalabteilung
Hermann-Aust-Straße 11
86825 Bad Wörishofen
karriere@spahotel-sonnenhof.de



Der *jezza!* Gesundheitsführer A-Z



Unsere Seiten für Ihre Gesundheit

In unserem *jezza!* Gesundheitsführer A-Z geben wir Ihnen eine umfangreiche Sammlung kompetenter Ansprechpartner rund um das Thema Gesundheit und gesunde Lebensführung in unserer Region. Im Rahmen eines immer gesundheitsbewussteren Lebensstils gehören auch alternative und naturkundliche Heilmethoden zum nachgefragten Angebot. So stellen sich auf den folgenden Seiten regionale Experten aus den Bereichen Gesundheit, körperliches und geistiges Wohlbefinden, Fitness sowie Alternativ- oder Schulmedizin vor. Übersichtlich nach Themen sortiert finden Sie sie jedes Jahr in unserer Frühlings- und Herbstausgabe – aber auch online auf www.jezza.de

Auch Sie möchten hier als Experte stehen?

Viele Expertenfelder rund um den Themenkreis **Gesundheit und Wohlbefinden** sind hier zu besetzen, z. B.:

- Medizinische Angebote
- Ärzte und Apotheken
- Homöopathie und Naturheilkunde
- vielfältige Therapieformen
- Bewegung und Entspannung
- Lebensberatung
- asiatische Heilmethoden, u.v.m.

Melden Sie sich gerne unter redaktion@jezza.de

A

Ayurveda



Der langjährig ausgebildete Ayurveda Therapeut Martin Svitek bietet ein vielfältiges (Online)-Angebot, auch für Firmen: Ayurveda-Kochkurse, -Beratung sowie verschiedene -Behandlungen u.a. bei Verdauungsproblemen, Übergewicht, Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen, Stress. Er bietet Yoga- und Meditationskurse sowie Workshops & Retreats zur Persönlichkeitsentwicklung an, betreut das Fach Ayurveda in der Yogalehrerausbildung und ist Ausbilder für Ayurveda. Neu: „The Ayurveda Food Club“ (exklusives vegetarisches Dinnerevent in München) & geplante Bistro-Eröffnung im Frühjahr 2022 in Dießen. www.karmakitchen.de

NEUES EVENT FORMAT:
The Ayurveda Food Club
ab Oktober Dinnerabend
1 x monatl. in München

Karmakitchen
Liebe ist Alles.

AYURVEDA BEHANDLUNGEN & MASSAGE
AYURVEDA ERNÄHRUNGSBERATUNG & COACHING
AYURVEDA KOCHKURSE & AUSBILDUNGEN

TERMINE & INFOS AUF WWW.KARMAKITCHEN.DE

Martin Svitek CEAB Ayurveda Praktiker | Chief of Happiness
Adolf-Sturm-Straße 11b | 82211 Herrsching am Ammersee
T 08152. 904 11 75 | M 0170. 484 37 65 | E love@karmakitchen.de

C

Coaching

Die aktuellen Lebensumstände sind für Familien mehr als herausfordernd. Besonders Kinder und Jugendliche sind mit ihren Themen und Gefühlen allein. Leistungsdruck und ständiges Vergleichen führt zu defizitorientiertem Denken und Bewusstsein



Infolgedessen tauchen vermehrt Themen auf. Z.B. mangelndes Selbstbewusstsein, Konzentrations- und Lernstörungen, Überforderung, Zukunftsängste, Herausforderung mit sozialen Kontakten, niedrige Frustrationsgrenze sowie Schwierigkeiten, mit negativen Gefühlen umzugehen. Coaching oder Reflextherapie können effektive Unterstützung sein, damit wieder mehr Leichtigkeit ins Leben kommt. Kostenloses Beratungsgespräch. www.heldenmacherin.de

Die Heldenmacherin
Sei nicht perfekt, sei einzigartig!

Nicole Peer

Kinder-Jugend-Familiencoaching
KinFlex®-Reflextherapeutin
Feldgereuth 9 86926 Greifenberg
0176 / 24 199 718 heldenmacherin.de

C

Coaching



Mit großer Begeisterung und Engagement unterstütze ich Menschen, die echte Veränderungen in ihrem Leben anstoßen wollen. Sei es, dass Sie eine berufliche oder private Umgestaltung anstreben, neue Lösungen für Konflikte finden, neue Perspektiven entwickeln oder Entscheidungen treffen wollen – sprechen Sie mich an! Ich begleite Sie bei Ihren aktuellen Lebensthemen. Die kreative Arbeit mit Inneren Bildern, Biographie-Arbeit und viele Werkzeuge aus meinem Methoden-Koffer führen zu nachhaltigem, positivem und oft schnellem Wandel – ich freue mich auf Sie!



heART Coaching
kraftvoll ehrlich stark

Heidrun Kolbe
Coach, Art-Coach
Kunsttherapeutin

Weierweg 6 a
87662 Kaltental-Aufkirch
Mobil 0176 52186545
info@heidrun-kolbe.com
www.heidrun-kolbe.com

E

Ernährungsberatung

Die Frage der richtigen Ernährung beschäftigt uns von der Kindheit bis ins hohe Alter – jeder Lebensabschnitt bedarf einer individuellen Anpassung. Hinzu kommen spezielle Anforderungen bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Migräne, Gicht und Neurodermitis. Ein weiterer Schwerpunkt unserer Ernährungsberatung sind die Themen Leistungssteigerung und Muskelaufbau beim Sport. Wir begleiten Sie gerne, qualifiziert und nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen in der Praxis oder online. Für die Kostenerstattung durch die Krankenkasse erhalten Sie von uns die ärztliche Notwendigkeitsbescheinigung. Erstgespräch unter: www.DagmarAndrea.de.



Diätetische Praxis
Dagmar Andrea Prestle
Diätassistentin Heilberuf
DiätAssGesetz
Foodexpert - Personaltrainer - Businesscoach
Ernährungstherapie
Krankenkassen bezuschusst
Tel. 0160 200 36 36
Post@DagmarAndrea.de • www.DagmarAndrea.de



F

Feldenkrais



In der Feldenkraismethode liegt eine Möglichkeit für Selbstwirksamkeit auf allen Ebenen. Wir erforschen Bewegung, um unsere Muster zu erkennen und die effizienteste Selbstorganisation in uns zu finden. Durch einfache, aber ungewöhnliche Bewegungsabfolgen in Aufmerksamkeit, geben wir unserem Nervensystem den Raum, erlernte Anspannung als unnötig zu erleben und vergessene Möglichkeiten wiederzuentdecken. Es gibt kein Ziel und nichts zu leisten – das macht diese Lernmethode so besonders und effektiv. Ich leite dich an, dich zu beobachten in deinem Tun und Variationen auszuprobieren. Der Körper lernt von selbst.

FELDENKRAIS

ZUSAMMENSPIEL
IST ALLES.
KOORDINATION.

FORTLAUFENDE TERMINE:
DIENSTAG 18.30 UHR – 20.00 UHR
MONTAG- UND DIENSTAGVORMITTAG EBENFALLS MÖGLICH

INFORMATIONEN UND ANMELDUNG:
STROHBALLENHAUS *Musgarten* / HANNA JULIANE HOHMANN
MOOSSTRASSE 24 / 86911 DIEBEN AM AMMERSEE / TEL. 0160 7517448 / HANNA-JULIANE@GMX.DE

G

Ganzheitliche Heilkunde

Als ganzheitliche Gesundheitsberaterin sehe ich den Menschen als ein einzigartiges, wunderbares und nicht kopierbares Wesen, ein Wesen, das nicht einfach in eine Struktur oder Norm gepresst werden darf. Stattdessen richte ich meinen Blick auf die Gesamtheit von Körper, Geist und Seele und finde die richtige Anwendung (z. B. Aura Soma, Heilklänge, Kinesiologie etc.), die Sie bei Ihrer Veränderung begleitet und Ihnen die Möglichkeiten aufzeigt, wie Sie wieder zu Ihrer „Freiheit“ gelangen. Unter www.sabinebatsch.net sind die verschiedenen Anwendungen nachzulesen.



Sabine Batsch
Ganzheitliche
Gesundheitsberaterin

86163 Augsburg
Scheidegger Str. 3 g
www.sabinebatsch.net
E-Mail: sabine.batsch@icloud.com

Telefon: 0821 / 650 87 88
Mobil: 0170 / 708 38 52

G

Ganzheitliche Heilkunde



Ich unterstütze Sie, Beschwerden zu lindern und Ballast loszulassen, um leichter durchs Leben zu gehen. Die Balance von Körper, Geist und Seele bewirkt tiefe Entspannung, aktiviert die Selbstheilungskräfte und bringt Sie in Ihre Kraft. Die persönliche Entwicklung wird beschleunigt und Sie können Ihre Potenziale entfalten. Wohltuende Klangschalen, energetisches Coaching und das Lösen emotionaler Blockaden führen zu mehr Lebensfreude. Lassen Sie los, was Sie in Ihrem Leben und Ihrer Entwicklung blockiert und gewinnen Sie eine neue Lebensqualität!

Elke Tumbach
 Reconnective Healing® · The Reconnection® · SKYourself®
Balance für Körper, Geist und Seele
 Neue Praxis in Kaufering
 Telefon: 08194 71 999 00
 Mail: reconnect-tumbach@t-online.de
www.reconnect-tumbach.com

H

Heilpraktiker



Naturheilkunde mit Akupunktur und Infusionstherapien sowie ästhetische Behandlungen stehen im Mittelpunkt meiner Tätigkeiten. Im Bereich der Naturheilkunde unterstütze ich Sie, Beschwerden zu lindern oder vorzubeugen. Mithilfe der Akupunktur harmonisiere ich Energieleitbahnen, die sogenannten Meridiane, um ein Gleichgewicht Ihres Organismus herzustellen. Infusionstherapien werden individuell aus verschiedenen Vitaminen, Aminosäuren und Homöopathika zusammengestellt.

Bei ästhetischen Behandlungen achte ich vor allem auf natürliche Ergebnisse – Unterspritzungen mit Hyaluronsäure zur Verbesserung der Gesichtskonturen sowie zur Hydratisierung der Haut mit dem Ergebnis eines genährten und strahlenden Hautbildes.



Sandra Marschollek
 NATURHEILKUNDE · ÄSTHETIK · KOSMETIK

Adolf-Kolping-Straße 7
 82256 Fürstenfeldbruck
 Telefon: 08141 5295372
praxis@sandra-marschollek.de
www.sandra-marschollek.de

H

Hautpflege

„Die Haut ist der Spiegel der Seele“. Sie ist das größte Organ des Menschen und täglich unterschiedlichsten Einflüssen ausgesetzt. Daraus können Probleme wie z.B. Unreinheiten, Fältchen oder Couperose entstehen. Als Kosmetikmeisterin habe ich mich auf Problemhaut und Anti-Aging spezialisiert. Bei der ersten Behandlung nehme ich mir Zeit für ein ausführliches Gespräch und eine Hautanalyse. Wir erarbeiten gemeinsam ein Konzept mit vielfältige Behandlungsmöglichkeiten, die von aktiven Treatments wie z.B. Mikrodermabrasion oder Needling, bis zu manuellen, naturkosmetischen Anwendungen reichen.



Hautatelier
 Maria Muschaweck
 Kosmetikmeisterin
 spezialisiert auf Hautprobleme und Anti-Aging
 Hammerschmiedstr. 5 · 86492 Egling · 0176 58226155
kontakt@haut-atelier.com · www.haut-atelier.com

H

Hörakustik

Das terzo-Zentrum in Germering bietet wissenschaftsbasierte Hörakustik. Mit der terzo-Gehörtherapie steht Ihnen eine exklusive Reha-Maßnahme bei Hörminderung und Tinnitus zur Verfügung. Ziel des terzo-Hörtrainings: Ihr bestmögliches Sprachverstehen innerhalb von zwei bis drei Wochen auch bei lauten Hintergrundgeräuschen zu erreichen. „Das Schönste an unserem Beruf ist, mit Menschen zu arbeiten und diesen wieder mehr Lebensqualität und Freude zu schenken“, so Hörakustikmeisterin Michaela Niemetz. Sie haben schon Hörgeräte? „Auf Wunsch überprüfen wir die Einstellung und optimieren diese auf Ihre Hörziele.“



Wissenschaftsbasierte Hörakustik
 Jetzt informieren!
 ☎ 089 894 638 13

terco-Zentrum
 GERMERING
 Untere Bahnhofstr. 56
 82110 Germering
germering@terco-zentrum.de

Thomas Lichtenberg, Michaela Niemetz und Tanja Mayr, Hörakustikmeister*innen

Ganzheitliche und strukturierte Behandlungskonzepte bei Hörminderung, Hörstress und Tinnitus.

Netzwerk Hörgesundheit

Wir hören uns.

K

Kinderheilpädagogie



Die neue heilpädagogische Praxis von Alexander Sax richtet sich an Kinder und Jugendliche in schwierigen Lebensphasen oder mit speziellem Förderbedarf. Kinder mit kognitiven, sprachlichen, motorischen und sozial-emotionalen Schwierigkeiten werden gefördert, unterstützt und stabilisiert – durch Werken und Gestalten, Spiel-, Musik- und Bewegungsangebote sowie Erfahrungen aus der Erlebnispädagogik. Jugendlichen ab 12 Jahren hilft Sax als Mentor lösungsorientiert und therapeutisch bei schulischen, familiären oder sozialen Problemfeldern. Eltern berät und begleitet er bei Fragen rund um Erziehung und Persönlichkeitsentwicklung.

Ihr Experte für nachhaltige Entwicklungsförderung
 durch ganzheitliche Achtsamkeits-, Energie-, Emotions- und Visionsarbeit

Sie machen sich Sorgen um die Entwicklung Ihres Kindes? · Sie möchten das Beste für Ihr Kind? · Mein Angebot richtet sich an Kinder und Jugendliche mit Problemen im kognitiven, sprachlichen, motorischen und sozial-emotionalen Bereich.

Alexander Sax
 Heilpädagoge
 Lern-Coach
 Psychomotoriker
 Traumapädagoge

Heilpädagogische Praxis am Ammersee
 Dießenerstr. 29 | 86919 Utting (direkt bei Rewe – Parkplätze vor dem Haus)
www.lernraum-sax.de | Tel: 01575/1581254 | info@lernraum-sax.de

K

Kinesiologie



Was ist das für ein Geschenk, dass wir Frauen hier in Sicherheit in unsere Kraft gehen dürfen! Worauf wartest du? Was wäre, wenn du ab jetzt mit Leichtigkeit dein Leben in den verschiedensten Rollen einer Frau leben könntest? Was nährt und erfüllt dich wirklich? Stärkt dich deine Ahnenkraft? Im Raum für Veränderung biete ich dir Unterstützung bei deinem individuellen Wandlungsprozess! Angebot: systemische Familien- und Organisationsaufstellungen in Einzelarbeit, Stressbewältigung, professionelle Techniken der begleitenden Kinesiologie, Access Bars, energetischer Face-Lift, **Gutscheine**. www.karin-drexel.de

Karin Drexel
Raum für Veränderung
 Professionelle systemische Kinesiologin
 Access Consciousness Bars Practitioner
 Access Consciousness Facelift Practitioner

Karin Drexel · Kinesiologin
 86919 Utting am Ammersee
www.karin-drexel.de
 Tel.: 0174 850 1744 – info@karin-drexel.de

K

Kinderosteopathie

Jedes Baby und jedes Kind hat seine ganz eigene Art, sich mitzuteilen. Nicht immer verstehen oder erfassen Erwachsene die Anliegen der Jüngsten direkt. Blockaden, persistierende frühkindliche Reflexe oder Dysfunktionen können verantwortlich sein für das Unwohlsein und andere Leiden der Kleinen und jungen Heranwachsenden. Osteopathie kann helfen, die kindliche Ausdrucksform zu übersetzen und in ein ganzheitliches Bild zu rücken. So werden auf sehr sanfte Art Blockaden gelöst und der Körper zur Selbstheilung angeregt, damit wieder eine uneingeschränkte Entwicklung möglich wird.



KINDEROSTEOPATHIE
 Karin Eideloth

Praxisschwerpunkte

- Anpassungsschwierigkeiten und Asymmetrien bei Säuglingen
- Entwicklungsverzögerung und Schmerzen bei Kindern und Jugendlichen

Schondorfer Straße 15a
 86919 Utting am Ammersee
praxis@kinderosteopathie.bayern
www.kinderosteopathie.bayern
 Tel: 08193/9989553

O

Osteopathie

Kinderwunsch, Schwangerschaft und Osteopathie im Säuglingsalter. Seit nunmehr über 15 Jahren arbeite ich osteopathisch mit Menschen jeder Altersstufe und den verschiedensten Beschwerden. Als Vater von drei Kindern liegt mir das Wohlbefinden von werdenden Müttern, Säuglingen und Kindern ganz besonders am Herzen. Aus diesem Grunde besuche ich regelmäßig Weiterbildungen zum Thema Kinderwunsch, Kinderosteopathie und osteopathische Behandlung während und nach der Schwangerschaft. www.osteopathie-milonas.de



Rafael Milonas
 Heilpraktiker und Physiotherapeut Mitglied im ROD
Osteopathie für Kinder und Erwachsene

Saliterstraße 24, 82299 Türkenfeld
 Telefon 0151.70523962
 E-Mail info@rafaelmilonas.de
www.osteopathie-milonas.de

P

Paartherapie



Ob Alltagsroutine, fordernder Beruf, negative Beziehungsmuster, Sexualität, Patchwork-Familie oder Krankheit, es gibt viele herausfordernde Situationen, die eine Beziehung von innen auszehren können. Ich helfe Paaren und Eltern, die kurz vor der Trennung stehen, sich wieder anzunähern, ihre Probleme zu bereinigen und dadurch (wieder) eine erfüllte Partnerschaft zu führen. Genau dafür biete ich eine geschützte Umgebung für eine Paar-/Familientherapie, Ehe-/Trennungsberatung oder die Beratung für Eltern. www.paartherapie-ammersee.de

„Unter jedem Dach ein Ach...“
Sie sind nicht allein.
Zusammen lösen wir den Knoten.

Paarcoaching Ammersee
Herz - Hand - Fairstand

Paartherapie
Familientherapie
Elternberatung

Ralf Bürger | Paartherapeut und systemischer Coach (anerkannt DBVC)
Paarcoaching Ammersee | Riedstraße 11a | 82299 Türkenfeld
Fon 0 81 44 - 99 99 96 9 | Mobil 0 17 2 - 86 86 46 6
info@paartherapie-ammersee.de | Termine nach Vereinbarung

P

Psychotherapie



Seit 2009 bietet Manuela Mayr Unterstützung in schwierigen Lebensphasen: „Als Heilpraktikerin für Psychotherapie bin ich auf Gestalttherapie spezialisiert. Ich biete Einzel- und Gruppentherapie an.“ Ein ergänzendes Angebot bieten Yogaunterricht und zertifizierte Kurse, die von der Krankenkasse bezuschusst werden. „Die Wertschätzung des Einzelnen ist mir wichtig. Jeder Mensch ist anders“, so Manuela Mayr. „Die körperliche Gesundheit, die persönliche Entwicklung sowie größtmögliche Klarheit und Transparenz im Miteinander stehen im Vordergrund.“ www.yoga-gestalten.de

Praxis für Psychotherapie

Individuelle Unterstützung • langjährige Erfahrung
• professionelle Ausstattung

Manuela Mayr
Heilprakt. f. Psychoth. • Gestalttherapeutin • Yogalehrerin SKA
82288 Kottgeisering - Nähe S4/Grafrath • 0179 - 39 88 615
Tel. 08144 - 939 123 • www.yoga-gestalten.de

S

Tipping-Methode



Die heilende Kraft der Vergebung. Die Tipping-Methode ist eine ungewöhnliche Synthese aus psychologischer und spiritueller Arbeit. Sie unterstützt Sie dabei, mit sich und der Welt in Frieden zu kommen und Opfererfahrungen sowie selbstzerstörerische Muster aufzulösen. Wenn Sie an der Schwelle zu einem neuen Lebensabschnitt stehen, die Vergangenheit in Frieden ruhen lassen und sich selbst in der Tiefe Ihres Seins annehmen wollen und bereit sind, Ihr Leben und Ihre Gesundheit bewusst und freudvoll zu gestalten, kann ich Ihnen helfen, Ihre Lebensqualität deutlich zu steigern. Ulrike Heinrich, HP und Coach. www.mein-weg.com

Institut für Heilung & neues Bewusstsein

- Shiatsu
- Microkinesi-Therapie
- Fußreflexzonen-Therapie
- Dorn/Breuss
- Meridian-Massage
- Reiki und
- Coaching (Tipping)

Ulrike Heinrich
(HP, Coach)
Hans-Bierling-Str. 2
82275 Emmering
08141 - 51 26 57

www.mein-weg.com
www.shiatsu-massagen.de

Y

Yoga



Dalpreet's ist ein Ort für Frauen jeden Alters. Der Fokus meiner Arbeit liegt in der Frauengesundheit – beginnend bei geburtsvorbereitendem Yoga und Rückbildungsyoga. Beckenbodenkurse, die gerne präventiv besucht werden können, aber auch, wenn schon was daneben geht. Nachdem Beckenbodenprobleme oft mit Stress und der eigenen Körperhaltung zusammenhängen, ergänzt sich mein Yogaangebot für Frauen ganz wunderbar. In meinen Yogaklassen ist mir ein rücksichtsvoller Umgang mit Beckenboden, unterem Rücken und der Bauchmuskulatur sehr wichtig. Eine Online-Teilnahme ist in vielen Kursen möglich.

Dalpreet's
YOGA | FRAU SEIN | BECKENBODENGLÜCK

Yoga für Frauen aller Altersklassen
Beckenbodenkurse für Frauen aller Altersklassen
Geburtsvorbereitendes Yoga i. d. ganzen Schwangerschaft
Rückbildungsyoga & Mommyfit
Personal Training & Workshops
Kinderyoga, Familienyoga & Musikgarten

Denise Dalpreet Kaur Stehr
Am Sportplatz 8 ~ 82269 Geltendorf
Mobil 0175 5532547 ~ E-Mail dalpreets@web.de
Internet www.yoga-geltendorf.de ~ #tanzeimwind

SCAN ME

In vielen Kursen
Online-Teilnahme
möglich!

S

Schmerztherapie



Der Alltag vieler Menschen fördert einseitige Bewegungen, aus denen Schmerzen resultieren. In meiner Praxis behandle ich Schmerzpatienten nach Liebscher & Bracht. Dabei stimule ich gezielt Alarmschmerz-Rezeptoren am Knochen, wodurch sich muskulär-fasziale Spannungen normalisieren, und auch der Alarmschmerz wird eingestellt. Ich nehme mir ausreichend Zeit für Sie, zeige und übe mit Ihnen die sogenannten Engpassdehnungen, welche gezielt den muskulär-faszialen Verkürzungen entgegenwirken, sowie die Faszien-Rollmassage. Gerne berate ich Sie auch bezüglich Ernährung und Schmerzgeschehen.

Liebscher & Bracht®
DIE SCHMERZSPEZIALISTEN

Lucienne Kilian
Liebscher & Bracht Schmerztherapeutin

HEILPRAKTIKERIN & HEBAMME
Industriestrasse 2 • 86919 Utting
Tel. 0178/41 58 771
E-Mail info@ammersee-schmerztherapie.de

www.ammersee-schmerztherapie.de

S

Seniorenassistentz



Kompetente & herzliche Betreuung. Damit ältere Menschen möglichst lange im vertrauten Zuhause bleiben können, unterstütze ich Senioren in Belangen des Alltags und entlaste die Angehörigen. Als qualifizierte Demenzbegleitung stehe ich beratend zur Seite, übernehme Organisatorisches, Begleitung zu Terminen (Arzt, Einkauf, Kulturveranstaltungen u. a.). Ergänzend biete ich aktivierende Angebote wie Gedächtnistraining, Kreativangebote, Gymnastik, Klangtherapie/Musikgeragogik (FH), Spaziergänge, Gespräche und Organisation von Ausflügen zur Förderung sozialer Kontakte an. **Claudia Castillon**, www.menschenkreise.de

Gut Begleitet

Kompetente Hilfe für Senioren & Angehörige

tel 0176 21422536
www.menschenkreise.de

Claudia Castillon, Seniorenassistentin, Musikgeragogin/Klangtherapie

Landsberg - Ammersee - München

Gesundhaus mit „i-Tüpfel“
Interdisziplinäres Angebot unter einem Dach



Christine Bergmair, studierte Wirtschaftswissenschaftlerin und Osteopatin, Heilpraktikerin und Visionärin. Sie erbaut in Steindorf ein ganzheitliches Gesundheitshaus, in dem sie unterschiedliche therapeutische Richtungen vereinen möchte.



In Steindorf (zwischen Egling und Merching) entsteht auf ca. 12.000m² ein Wohlfühlort mit Gesundhaus, ein Gasthaus mit Veranstaltungssaal und Hotel sowie ein Feinkosthaus. Diese drei Gebäude werden in ein grünes, naturnahes Areal eingebettet, das zum Erholen und Verweilen einlädt. Das Gesundhaus für ganzheitliche Medizin soll als erstes umgesetzt werden: der Bezug ist für Frühsommer 2022 geplant. Das Konzept sieht eine interdisziplinäre Zusammen-

arbeit von Mediziner, Therapeuten und Sozialberufen unter einem Dach vor, die eine umfassende Patientenbetreuung anbieten – im Fokus dabei die Gesundheit. Ziel ist es, einen Ort zu schaffen, an dem Menschen gerne zusammenkommen und sich austauschen können. Ein Ort, der innerlich wie äußerlich berührt und jedem die Möglichkeit gibt, sich so wohlfühlen, wie er es gerade braucht. Die Gründerin, Heilpraktikerin und Osteopatin Christine Bergmair, lädt Interessierte, die sich an diesem Projekt beteiligen möchten, zur kreativen Mitgestaltung und zum offenen Austausch ein. Sie hat eine große Leidenschaft für persönliche Entwicklung. „Ich freue mich, in einer gemeinsamen Zusammenarbeit die ganzheitliche Medizin weiterzuentwickeln, voranzutreiben sowie mit einem umfassenden Behandlungsansatz der Patientenbegleitung ein i-Tüpfel zu verleihen“ – und so soll auch der Name des Projekts lauten.

Für die Umsetzung werden noch Kooperationspartner aller Art gesucht – insbesondere Mediziner, Therapeuten und Sozialberufe (m/w/d). Neben der Festanmietung von Räumen können Seminar- und Therapieräume auch für Tages-/Wochenend- und Wochenseminare sowie stundenweise für Kurse angemietet werden.

Kontakt: c.bergmair@zeppelin-university.net



METZGEREI GALL

Prämierte Wurstspezialitäten aus Schwäbisch-Hällischem Qualitätsfleisch



- Fleisch mit Öko-Test-Stempel
- italienische Salami- & Schinkenspezialitäten
- "Fischerhofhähnchen" & Bio-Putenschnitzel
- große Käseauswahl & tägliche Mittagsmenüs

Metzgerei Gall · Schondorf 86938 Landsberger Str. 17 · Tel.: 0 81 92 / 2 13 Mo. – Fr.: 7:30 – 18 Uhr · Sa.: 7 – 12 Uhr

Metzgerei Gall · Greifenberg 86926 Hauptstr. 55 · Tel. 0 81 92 / 99 92 50 Mo. – Sa.: 7 – 18 Uhr

www.metzgerei-gall.de

ALLES HALB SO wild



Kommen Sie aus der Deckung – wir bieten Anzeigenplätze zu zahmen Preisen. Garantiert.

Anzeigenabteilung jezza! Magazin
0 81 93 - 20 44 160 oder 28 99 872

jezza!
Das Magazin für Ammersee, Amper und Lech



SALJOL
Spaß am Leben!

Beratung mit Herz

Lässt sich der Rollator gut über Pflastersteine schieben? Steht der Duschhocker stabil in der Duschwanne? „Beim Kauf von Hilfsmitteln ist es wichtig, sich diese genau anzuschauen und mit professioneller Beratung auszuprobieren“, rät Thomas Appel, Geschäftsführer des Hilfsmittelherstellers Saljol. Deshalb hat die Firma ihren Ausstellungsraum in Maisach so konzipiert, dass Kunden die Produkte ausgiebig testen können. Auf einem Rollator-Parcours können verschiedene Untergründe befahren werden. Der Duschhocker steht in einer echten Dusche, sodass man die Erreichbarkeit der Armaturen und die Standfestigkeit des Stuhls prüfen kann.

„Damit unsere Kunden glücklich und zufrieden bleiben, veranstalten wir regelmäßig einen Hilfsmittel-Stammtisch für Menschen mit Mobilitätseinschränkungen, Senioren und Angehörige. Bei Kaffee und Kuchen werden Alltagstipps ausgetauscht und unsere Produkte getestet und bewertet“, so Thomas Appel.

Wer am Stammtisch teilnehmen möchte oder eine Beratung von den Profis mit Herz wünscht, erreicht das Saljol-Team unter Tel.: 081 41 / 31 77 40 oder www.saljol.de.
Kontakt: Saljol, Frauenstr. 32, 82216 Maisach, Öffnungszeiten: Mo. bis Fr. von 9 bis 16 Uhr



Wir nehmen uns Zeit für Sie Premium-Hilfsmittel testen

Sie benötigen ein Hilfsmittel – wir bieten Ihnen: **Carbon Rollatoren, Wohnraumrollatoren, Duschhocker, Aufsteh- und Ruhesessel und praktisches Zubehör.** Vereinbaren Sie einen Termin unter Tel. 08141 317740, kommen Sie nach Maisach in unsere Ausstellung und testen Sie unsere Saljol Premium-Hilfsmittel auf Herz und Nieren.

Saljol GmbH • Frauenstr. 32 • 82216 Maisach
www.saljol.de • Öffnungszeiten: Mo.–Fr. von 9.00–16.00 Uhr



Das neue medizinische Trainingszentrum der **Physiotherapie Inning**

MODERN | KOMPETENT | PERSÖNLICH

Rückengesundheit, Herzgesundheit und Schmerzreduktion – wir sind weit mehr als nur ein Fitnessstudio.

Unsere aktive Trainingstherapie und unser med. Gesundheitstraining kann Sie schnell und nachhaltig ans Ziel bringen. **Nehmen Sie jetzt Kontakt mit uns auf und testen Sie uns 12 Wochen unverbindlich*.**

Unsere kompetenten Sporttherapeuten werden Ihnen in einem kostenlosen und persönlichen Beratungsgespräch die für Sie optimalen Möglichkeiten vorstellen. Unser Ansporn ist es, dass Sie gesund und fit werden und bleiben. Das hochqualifizierte Fachpersonal und modernste technische Ausstattung helfen Ihnen, das zu erreichen.

Jetzt melden!
Unverbindlich **12 Wochen zum Einstiegstarif** testen* und dabei **60€ sparen!**



Unsere Sport- und Physiotherapeuten übernehmen Mitverantwortung für Ihren Erfolg. Als kompetenter Ansprechpartner sorgen wir für Ihre Sicherheit und Motivation bei Ihrem individuellen Gesundheitstraining.

Michael Parockinger,
Inhaber und Physiotherapeut



PHYSIO THERAPIE INNING

MEDIZINISCHES TRAININGSZENTRUM
PHYSIOTHERAPIE & REHASPORT

MODERN | KOMPETENT | PERSÖNLICH

Jetzt melden!
Unverbindlich **12 Wochen zum Einstiegstarif** testen* und dabei **60€ sparen!**



Physiotherapie Inning | Pfarrgasse 1 | 82266 Inning
www.physio-inning.de | **081 43 - 84 80**

* Dieses Angebot ist gültig bis zum **31.10.2021**. In der Testphase ist der Vertrag jederzeit kündbar.

Vereinbaren Sie JETZT eine kostenlose Gesundheitsberatung.

Wie geht

gute Ernährung im Alter?

Text und Fotos: Sandra Böhm

Gesunde Ernährung ist in jedem Lebensalter ein wichtiges Thema, mit 50+ spielt sie jedoch eine noch größere Rolle, um Krankheiten vorzubeugen und Lebensqualität zu erhalten.

Selbst wenn man sich immer schon gesund ernährt hat, gibt es dennoch ein paar Dinge, die es im Alter zu beachten gilt. Denn beispielsweise ist bei Senioren der Energiebedarf wesentlich geringer als bei jüngeren Menschen. Doch der Bedarf an wichtigen Nährstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen bleibt unverändert hoch.

Ab etwa dem vierzigsten Lebensjahr verringert sich der Energiebedarf stetig. So benötigen wir, ab dem fünfundfünfzigsten Lebensjahr, pro Jahrzehnt etwa 100 kcal weniger am Tag.

Welche Nährstoffe werden im Alter besonders wichtig?

Allerdings müssen trotz geringerer Nahrungsmenge genauso viel Nährstoffe zugeführt werden wie vorher, um Körper und Geist gesund zu erhalten. Um dies zu gewährleisten, sollte Ernährung ab 50 etwa zu 55 bis 65 % aus Kohlenhydraten, 25 bis 30 % aus guten Fetten und der Rest aus Eiweiß bestehen.

Proteine

Eiweiß ist für ältere Menschen ganz besonders wichtig, da im Alter Muskelmasse abgebaut wird. Proteine wiederum dienen dem Erhalt der Muskel- und Knochenmasse und sind gleichzeitig gut für das Immunsystem. Das Eiweiß sollte etwa zur Hälfte aus tierischen Produkten (das muss kein Fleisch sein) bezogen werden, die andere Hälfte aus Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten. Für Veganer sind die besten Proteinlieferanten Bohnen, Kichererbsen, Linsen, Tofu, Tempeh, Quinoa, Brokkoli, Kartoffeln, Nüsse und Hafer.

Mineralstoffe

Kalzium, Magnesium und Eisen spielen im Alter ebenfalls eine wichtige Rolle: Für Knochen und Muskeln, außerdem für die Zahngesundheit, Blutgerinnung und Nerven, ist Kalzium unerlässlich. Gute Quellen hierfür sind Milchprodukte, bestimmte Mineralwässer und Gemüse wie Fenchel, Brokkoli und Grünkohl.

Um Störungen der Herz- und Skelettmuskulatur vorzubeugen und zur Mineralisierung der Knochen, ist es im Seniorenalter außerdem essenziell, ausreichend Magnesium aufzunehmen. Dieser Mineralstoff steckt vor allem in Vollkorn- und Milchprodukten, Gemüse, Kartoffeln, Geflügel, Fisch und Leber.

Ebenso unentbehrlich ist Eisen. Ein Mangel kann zu Abgeschlagenheit, Blut-

armut, Störungen der Wärmeregulation und Infektanfälligkeit führen. Eisenmangel lässt sich durch den Verzehr von Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten, grünen Blattgemüsen, Fisch und rotem Fleisch gut entgegenwirken – wobei Eisen aus tierischen Quellen für den Körper besser zu verwerten sind.

Vitamine

Auch bestimmte Vitamine werden mit fortschreitendem Alter besonders unverzichtbar. **Vitamin D** beispielsweise braucht der Körper für das Immunsystem und die Knochengesundheit, und es macht zudem gute Laune. Im Alter kann der Körper das fettlösliche Vitamin D leider nicht mehr so leicht selber herstellen. Fetter Fisch und Eigelb, Champignons, Pfifferlinge und Avocado sind jedoch gute Lieferanten. Wichtig dabei ist, dass für ausreichend Aufenthalt im Freien gesorgt ist, da Sonneneinstrahlung die Produktion von Vitamin D zusätzlich anregt.

Auch auf eine ausreichende Zufuhr von **Vitamin B12** ist zu achten. Ein Mangel an diesem Vitamin führt zu Blutarmut und Rückenmarksschädigung. Die besten Quellen für Vitamin B12 sind vor allem tierische Produkte. Wer sich vegetarisch oder vegan ernährt, kann auf fermentierte Sojaprodukte, Sauerkraut, Shiitake-Pilze und Wurzelgemüse zurückgreifen oder den Bedarf mit Nahrungsergänzungsmitteln decken.

Des Weiteren ist die Versorgung mit genügend **Folsäure** unerlässlich, denn diese spielt eine wichtige Rolle bei der Zellteilung und -bildung, beim Eiweißstoffwechsel, bei der Blutbildung und dient zudem der Nervenstärkung. Geeignete Quellen sind Tomaten, Spinat, Kohl und Vollkornprodukte. Am besten verzehrt man diese Produkte als Rohkost, da Folsäure etwas empfindlich auf Hitze reagiert.

dienen der Verdauung.
Fazit: Eine gesunde Mischkost ist also auch im Alter die beste Wahl, nur eben mit erhöhtem Proteingehalt. Das heißt, viel Gemüse und Hülsenfrüchte, Obst, Vollkornprodukte, Kartoffeln und magere Milchprodukte.

Die folgenden Rezepte sind perfekt geeignet und ganz leicht nachzumachen.

Zutaten:

100 g Beeren nach Wunsch, 150 ml Milch, 125 g Magerquark, 100 ml Wasser, 25 g Haferflocken, Leinöl, Rohkakaopulver, Zimt und etwas Zitrone

Zubereitung:

Alles zusammen in den Mixer geben, fertig ist der Protein-Smoothie für einen perfekten Start in den Tag.

Weniger Fett und kleinere Portionen

Ältere Menschen sollten zudem weniger Fett zu sich nehmen und unbedingt gute Fette verwenden, also einfach und mehrfach gesättigte Fettsäuren. Am besten greift man auf hochwertige pflanzliche Fette zurück. Besonders wertvoll hierbei ist Leinöl, welches sowohl Omega 3 als auch Omega 6 Fettsäuren enthält. Aber Vorsicht! Leinöl darf nicht erhitzt werden!

Von Vorteil ist es im Alter außerdem, statt wie gewohnt dreimal täglich größere Portionen zu sich zu nehmen, die Mahlzeiten auf fünf bis sechs kleinere Portionen auszuweiten. Das ist bekömmlicher und besser zu verarbeiten.

Da der Geschmackssinn bei älteren Menschen leider oft nachlässt, sollte man sich auf keinen Fall dazu verleiten lassen, mehr Salz zu verwenden. Besser zu Gewürzen und Kräutern greifen, die zaubern nicht nur Geschmack ans Essen, sie regen zudem sowohl Appetit als auch Verdauung an.

Bei Milchprodukten empfehlen sich sogenannte Sauer Milchprodukte. Diese werden im Alter oft besser vertragen und

Beeren-Protein-Smoothie zum Frühstück



Anzeige



MALERBETRIEB DOLDI

BODENVERLEGUNG UND SCHIMMELPILZBESEITIGUNG

<ul style="list-style-type: none"> • Maler- und Lackierarbeiten • Moderne Anstrichtechniken • Teppichböden, PVC 	<ul style="list-style-type: none"> • Tapezierarbeiten • Fassadenanstriche • Laminat, Fertigparkett <p style="text-align: center;">→ liefern und verlegen</p>
--	---

Christian Doldi
Hofgereuth 9
86926 Neugrofenberg
Telefon: 08192 / 997269
Fax: 08192 / 997252
www.maler-doldi.de
info@maler-doldi.de



Anzeige

Kennen Sie schon MARKTSCHWÄRMER ?

🌿 regional 🌿 saisonal 🌿 nachhaltig 🌿 fair 🌿

Seit April 2021 auch in Landsberg!

Regionale Lebensmittel und Feinkost von Erzeuger*innen aus Landsberg und Umgebung. Bequem online bestellen – um die Ecke abholen.
Treffen Sie vor Ort die Menschen, die Ihr Essen machen!



Gastgeberin Sabine

Tipp: Regionale Produkte sind auch immer eine schöne Geschenkidee – egal ob zum Geburtstag, zur Weihnachtszeit oder einfach als Mitbringsel.





Ein Teil unserer Erzeuger*innen:








Alle Infos zu teilnehmenden Betrieben und Ablauf:
www.marktschwaermer.de



Saisonstart
Mittwoch

20.10.21

Genießen Sie Beste Qualität
aus der Heimat!

Wir freuen uns auf Sie
Ihre Familie Hemberger



ÖFFNUNGSZEITEN

Mittwoch - Freitag
14.30 bis 18.00 Uhr

Samstag
8.00 bis 12.00 Uhr

Starnberger Straße 2
82346 Andechs
Tel. 08152 3433
www.wild-andechs.de



Vollkornspaghetti
mit Linsenbolognese
als Mittagessen

Zutaten:

100 g Karotten, 100 g Staudensellerie, 100 g Champignons, 150 g Berglinsen, Zwiebel, Knoblauch, 3 El Tomatenmark, 2 Tl Ahornsirup, Olivenöl, 600 g Dosentomaten, 100 ml Rotwein, 200 ml Gemüsebrühe, Lorbeerblatt

Zubereitung:

Karotten, Sellerie, Champignons und Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Olivenöl in einen großen Topf geben und erhitzen. Gemüse zugeben und einige Minuten unter Rühren schmoren.

Tomatenmark und Ahornsirup dazugeben und weitere zwei Minuten braten. Nun die Linsen, Tomaten, Wein und Brühe zugeben. Fein gehackten Knoblauch und Lorbeerblatt hineingeben.

Bei geringer Hitze mit geschlossenem Deckel köcheln, bis die Linsen weich sind. Mit Vollkornspaghetti anrichten.

Anzeige



Ankommen. Wohlfühlen. Du selbst sein.

Feng Shui & Landheilung

08191-98 55 207 | www.endlich-daheim-sein.de



Weißer Bohnen-Aufstrich
zur abendlichen Brotzeit

Zutaten:

Eine Dose weiße Bohnen, 1 Knoblauchzehe, Salz und Pfeffer, Kreuzkümmel, Paprika und Kurkuma, 2 El Olivenöl, ein El Sesamöl

Zubereitung:

Alles zusammen in einen Mixer geben und verrühren, bis eine streichfähige Masse entstanden ist. Dazu leckeres Vollkornbrot reichen.

Anzeige



Bau- und Heimwerkermarkt
SAILER



Landmaschinen
SAILER

MIT FEUER UND FLAMME – ÖFEN & HERDE FÜR ALLE ANSPRÜCHE












Damit Sie sich entspannt zurücklegen können – übernehmen wir auf Wunsch gerne den **FACHMÄNNISCHEN KAMINOFEN MONTAGE-SERVICE!** Von der Lieferung bis zum Aufbau. Wir beraten Sie gerne!

Bei uns erhalten Sie eine große Auswahl an Zubehör rund um das Thema Öfen:

- Schamotteplatten
- Schamottemörtel
- ISOGLAS Strickgeflecht (in allen gängigen Bemaßungen)
- ISO-Glasband
- Kupferrohre
- Unterlegplatten Blech und Glas
- Ascheimer
- Schaufel und Besen
- Dichtungsbänder
- Anzündholz
- Kamintüren
- Reinigungsmittel
- Ofenrohrwischer
- Ölkannen
- Kinderschutzgitter
- u.v.m

Bau- und Heimwerkermarkt Sailer GmbH • Max-Planck-Str. 1 • 86899 Landsberg • Tel. 08191 - 9275-0
Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 8 - 19 Uhr, Samstag 8 - 17 Uhr • Mehr Infos unter: www.baumarkt-sailer.de



Gemeinsam durch schwere Zeiten

Text: Dagmar Kübler

Wer eine Diagnose für eine unheilbare Krankheit erhält, fällt meist zuerst einmal in ein „Loch“. So eine Diagnose kann in jedem Lebensalter auch „aus heiterem Himmel“ kommen, auch wenn man noch mitten im Berufsleben steht. Dennoch gilt es, die kommende Zeit zu organisieren. Dabei hilft der Hospizverein am Ammersee Hosdiam und die Hospizhelferinnen und -Helfer schenken zudem Zeit und Empathie. Über 70 von ihnen hat Hosdiam bereits ausgebildet, stets sind rund 45 im Einsatz. „Wir beraten bei Fragen rund um die palliative Pflege und zum Aufbau eines Betreuungsnetzes mit z.B. Arzt und Pflegedienst“, erklärt Koordinatorin Irmgard Schleich, die sich gegen aktive Sterbehilfe ausspricht. Angst vor dem Sterben bedeute bei den meisten Schwerstkranken Angst vor Leiden und Einsamkeit, so Schleich – und genau hier setzt sowohl die Arbeit des Hospizdienstes als auch die der Palliativmediziner, mit denen Hosdiam in Kooperation steht, an.

Das Leiden auf ein erträgliches Maß reduzieren und einfach da sein, dafür setzen sich die Ehrenamtlichen von Hosdiam seit 13 Jahren ein. „Wir betreuen zuhause oder auch in Kliniken, Pflege- und sozialtherapeutischen Einrichtungen und ermöglichen einen Abschied in Würde und Frieden“, sagt Schleich. Von eigens geschulten Kräften werden auch Kinder und Jugendliche betreut. Bei Alt und Jung beliebt sind die Therapiehunde von Anke Peters, die

Sterbenden Kontakt und Wärme spenden und für Kinder ein starker Freund zum Anlehnen sind.

Die Begleitung durch die Vereine Hosdiam und Theotinum Kinderhospiz Dießen geht über den Tod des kranken oder alten Menschen hinaus. In den Trauergruppen für Erwachsene (für verwaiste Eltern, für Eltern von Sternkindern) sowie für Kinder und Jugendliche sowie im Trauer-Café kommen Menschen zusammen, um sich über den Verlust eines geliebten Menschen auszutauschen. „Unsere ausgebildeten Begleiter leisten dabei Hilfe zur Selbsthilfe“, weiß Schleich.

Hospizherberge gesucht

Theotinum und Hosdiam müssen sich aufgrund gesetzlicher Vorgaben zum großen Teil über Spenden finanzieren, und Irmgard Schleich ist immer wieder fasziniert vom Einfallsreichtum der Spender. Schauspieler Heino Ferch und seine Frau spendeten z.B. bereits Gewinne aus Rateshows und Veranstaltungen, ein Politiker seine Diätenerhöhung, Erlöse aus Flohmärkten oder Bastelaktionen gingen an die Vereine, Firmen verzichteten auf Weihnachtsgeschenke und spendeten den Gegenwert. Und Vereine wie kürzlich der Golfclub Wörthsee organisieren Benefizveranstaltungen. „Die Golfdamen haben 2.400 € für uns eingespielt“, freut sich Schleich und blickt schon ins Jahr 2022.

„Für den Frühsommer plant der Rotary Club Wörthsee eine Benefizveranstaltung mit prominenten Künstlern, deren Erlöse wir für eine Spiel-, Mal-, Bücher- und Bastelausstattung unserer Trauergruppe für Kinder verwenden wollen.“ Diese findet derzeit in Greifenberg statt – größere Räume werden dringend gesucht und ebenso ein Haus für eine Hospizherberge. „In der Hospizherberge sollen unheilbar kranke Kinder, Jugendliche und deren Familien und Geschwisterkinder gemeinsam Zeit in einer behüteten, fürsorglichen Umgebung verbringen können“, ist Schleichs Herzenswunsch, für den sie seit sieben Jahren Spenden sammelt.

Hosdiam Hospizdienst Ammersee e.V., www.hosdiam.de
Theotinum Verein e.V., www.theotinum.de

Spendenübergabe der „Ladies captains“ – der Damenriege des Golfclub Wörthsee. Im Bild: Doris Baase, Irmgard Schleich (Mitte) und Benedikt Lacher. (Mitorganisatorin Susanne Gaus fehlt).



Anzeige



Trauer-Café der evang. Kirche Mammendorf

Trauer ist die Antwort unseres Herzens auf den Verlust eines geliebten Menschen. Es braucht Zeit, Achtsamkeit und liebevolle mitmenschliche Zuwendung, um dem Chaos der Gefühle zu begegnen.

Im Trauer-Café der evang. Kirche Mammendorf werden Trauernde begleitet, die nach dem Tod eines Menschen Unterstützung brauchen. Das Angebot richtet sich an alle – unabhängig von Konfession und Nationalität. Hier treffen sich Menschen, die in der gleichen schwierigen Lebenslage sind, Verlusterlebnisse erfahren oder aus einem anderen Grund eine Lücke in ihrem Leben auszuhalten haben.

Trauer ist keine Krankheit, sondern eine normale Reaktion. Man muss sie nicht bewältigen, beseitigen oder hinter sich bringen. Man kann sie ins Leben integrieren.

Das Angebot des Trauer-Cafés schafft Raum zur Begegnung. Trauernde können Gehör, Austausch, Gemeinschaft, Orientierung und Halt finden.

Nächste Termine:

24. Oktober 2021, 28. November 2021, 23. Januar 2022 und 27. Februar 2022 jeweils von 14 bis 16 Uhr.

Ort: Martin-Luther-Kirche, Mammendorf (Martin-Luther-Platz 1)

Anmeldung und Kontakt:

über das Evang. Pfarramt Grafrath, Tel.: 081 44/74 18, pfarramt.grafrath@elkb.de

Trauerbegleiter:

Ditz Schroer (Tel.: 081 93/45 52) und Pfarrerin Sabine Huber

Anzeigen



Landsbergs ältestes privates Bestattungsunternehmen

Bestattung Hohenadl

86899 Landsberg a. Lech • Augsburgstr. 4a • Tel. 08191/394 65
86929 Penzing • Stillerhofstr. 6 • Tel. 08191/85 11
86947 Geretshausen • Oberberger Str. 15 • Tel. 08195/88 42

Erd-, Feuer-, See-, Natur- und Waldbestattungen Diamantbestattung, Überführung und Bestattungsvorsorge

www.bestattungen-hohenadl.de



Dr. med. dent. Ute Maier
Zahnarztpraxis

PRAXIS
GEÖFFNET
WIR SIND
FÜR SIE DA

Sanfte Zahnmedizin mit Herz

- Individual-Prophylaxe
- Ästhetische Zahnkorrekturen
- Scannertechnik statt Abdruck
- R.E.S.E.T. - zur Entlastung des Kiefergelenks
- Zahnersatz mit Teilkronen, Kronen, Brücken u. a.
- barrierefrei mit Parkplätzen direkt vor dem Haus

Dr. med. dent. Ute Maier
Waldstr. 5 • 82269 Geltendorf • Tel.: 081 93/9 37 14 81
www.zahnarzt-geltendorf.de



Anzeige



HosDiAm

Hospizdienst Ammersee e.V.

Hospizdienst Ammersee e.V.

Hauptstrasse 55 • 86926 Greifenberg
Klosterhof 8 • 86911 Dießen
Fon: 081 92/997381 • Fon: 08807/3519088
info@hosdiam.de • www.hosdiam.de
Einsatzkoordinierung und telefonische Beratung: täglich 8–18 Uhr
Termine nach Vereinbarung • Rufbereitschaft
Bürozeiten in Dießen: Mi. von 10 – 15 Uhr



Wir sind für Sie da!

- Hospizbegleitung ambulant/stationär
- Kinder- und Jugendhospizbegleitung
- Palliativberatung und -begleitung
- Beratung zur Patientenverfügung, Vorsorge- und Betreuungsvollmacht
- Spiritual Care / Trauerbegleitung
- Wir schulen Sie zum zertifizierten: Hospiz- und Palliativbegleiter, Hospizbegleiter in der Behindertenhilfe, und zum zertifizierten Trauerbegleiter.

Theotinum Verein e.V.



- * Kinder- und Jugendhospizbegleitung ambulant/stationär
- * Palliativberatung und -begleitung
- * Kinder- und Jugendhospizbegleiter-Ausbildung
- * spezialisierte Krisen- und Trauerbegleitung, Trauer-Café
- * Therapiegestützte Trauer-Selbsthilfegruppen mit zertifizierten Trauerbegleitern & ausgebildeten Hunden für:
 - Kinder von 4-12 Jahren, Jugendliche und junge Erwachsene
 - Eltern von Sternkindern, verwaiste Eltern
 - Schwangere in Trauer & Krisen (vor- oder nach Indikation)



Theotinum Kinderhospiz Dießen

THEotinum KInder- und Jugendhospiz Dießen
Klosterhof 8, 86911 Dießen
Tel. 08807-3519088, info@theotinum.de
Telefonisch täglich erreichbar von 9 bis 18 Uhr
und Bürozeiten: Mittwoch 10 bis 15 Uhr

www.theotinum.de

Bestattung im Wandel der Zeit

Text und Foto: Dagmar Kübler

„Ich will euch nach meinem Tod keine Arbeit machen“, sagt meine Mutter und zeigt beim Gang über den Friedhof auf ein Beet mit vielen Steinquadern, die mit Namensschildern versehen sind. Spärlich bepflanzt, einigermassen von Unkraut befreit, ein Gemeinschaftsgrab ohne Grabpflege für die Angehörigen und ohne Möglichkeit, eine Laterne aufzustellen oder Blumenschmuck abzulegen. So also will sie beerdigt werden? In Gedanken sehe ich meine Mutter, wie sie zeitlebens gern mit den Händen in der Erde gewühlt hat, zuerst in der Gärtnerei ihrer Eltern, dann im eigenen Hausgarten mit üppigen Stauden und gesundem Gemüse. Penibel hat sie das Grab ihrer Eltern sauber gehalten, mehrmals jährlich frisch bepflanzt und sich oft noch um andere Gräber gekümmert. Es ist eine reine Vernunftentscheidung, dies von ihren Kindern nicht zu verlangen, denn anders als sie sind diese nicht am Heimatort geblieben, und rund 700 Kilometer zurücklegen für die Grabpflege ist dann doch zu weit.

70 Prozent wählen Feuerbestattung

So oder so ähnlich geht es heute vielen Familien, und Gründe wie diese treiben den Wandel der Bestattungskultur voran. Circa 70 Prozent der jährlich rund 925.000 versterbenden Menschen wählen mittlerweile die Feuerbestattung. Die Urne bietet verschiedene Beisetzungsformen. Gemein ist ihnen allen, dass sie kleiner sind, pflegeleichter oder sogar anonym. Bestattete man zunächst in Urnengräbern, folgten später Bestattungen an Urnenwänden, in der Wiese unter einem Baum, Gemeinschaftsgräbern, die von Gärtnern gepflegt werden, oder Friedwäldern. Die Entwicklung zeigt, dass Bestattungen sich auch weg vom Friedhof bewegen.

Bestattet wird z. B. in Wäldern. Bei Seebestattungen in Gewässern wie Nord- und Ostsee oder in anderen Meeren außerhalb der Dreimeilenzone (Meeresstreifen, der das Hoheitsgebiet eines Küstenstaates begrenzt). Auch die Kirche spielt bei Bestattungen eine immer geringere Rolle. Religiöse Bestattungen machen nur noch rund die Hälfte aus. Erste Anlaufstelle im Trauerfall ist heute eher der Bestatter denn der Pfarrer – dessen Rolle, den Toten in Worten zu gedenken, heute zunehmend Trauerredner übernehmen.

Der Trend zur Individualität spiegelt sich auch bei Bestattungen wider. Wer sich zeitlebens der Natur verbunden fühlte, kann sich im Friedwald seinen Lieblingsbaum aussuchen. Die Grabpflege übernimmt dann die Natur. Im Laufe der Jahreszeiten wechselt sich die Schneedecke mit Frühlingsgrün und buntem Herbstlaub ab. Die Zahl der Bestattungswälder in Deutschland, auf denen sogenannte Familienbäume, aber auch Freundschaftsbäume zur letzten Ruhestätte für Verstorbene werden, wächst.

Bestattungsformen – von anonym bis extravagant

Wer mit seinem Tod seine Spuren auf dieser Welt gänzlich löschen möchte, lässt sich anonym bestatten. Wem es zeitlebens wichtig war, umweltbewusst zu leben, der wird auch bei der Bestattung Wert auf eine kompostierbare Urne legen, auf Sargholz aus heimischen Wäldern, unlackiert, auf Textilien aus Naturgewebe, die rückstandsfrei verrotten. Aber auch für diejenigen, die schon immer einen Hang dazu hatten, sich in Szene zu setzen, bietet die Bestattungsbranche beständig Neuigkeiten. So gibt es

in Österreich bereits die Luftbestattung: Dabei wird die Asche der Verstorbenen aus einem Flugzeug, Hubschrauber oder Heißluftballon verstreut. Die deutsche Gesetzgebung erlaubt diese Bestattungsvariante nicht. Frei nach dem Motto „Diamonds are a girl's best friend“ kann die Asche des Verstorbenen in einen Diamanten gepresst werden. Und sogar der Weltraum dient mittlerweile als Friedhof, und zwar nicht nur für allerhand Weltraumschrott, sondern auch für Verstorbene, die sich die Welt, und sei es im Tode, mal von oben anschauen wollen. Ihre Asche kann in die Erdumlaufbahn, in das All oder auf den Mond „geschossen“ werden – eine Extravaganz, die nicht im Einklang mit den weltweiten Bestrebungen zum Klimaschutz stehen.

Sogar die in Deutschland geltende Friedhofspflicht kann heute, zumindest in Grauzonen, umgangen werden – durch Export und Re-Import der Urne samt Ascheinhalt. Die Oma auf dem Kaminsims, die reiche Erbtante auf dem Mond – es klingt schon etwas skurril und kaum zu glauben, erinnert man sich an früher übliche und über Jahrhunderte praktizierte Bestattungsrituale, als die Kirche noch im Dorf und der Friedhof drumherum neben dem Ort der Trauer auch ein Ort der Begegnung, für Ratsch und Tratsch war – gerade auch für Senioren, die heute leider über zunehmende Vereinsamung klagen.



Rund 70 Prozent der Verstorbenen entscheiden sich für eine Feuerbestattung. Urnengräber und -wände werden vermehrt in Friedhöfen errichtet – häufig ganz ohne Möglichkeit für die Hinterbliebenen, eine Kerze oder Blume an der letzten Ruhestätte aufzustellen. Hier in Wallehausen ist aber ein Mauervorsprung vorhanden und erlaubt, ein Gruß an den Verstorbenen abzustellen. Foto: Römer-Eisele

Ort der Kommunikation und Rekreation

Besuch auf einem Dorffriedhof am Abend eines heißen Sommertages: Fleißig werden Gießkannen gefüllt, die Blumen auf den Gräbern ausgezupft und gegossen. Man trifft sich am Wasserhahn oder Abfallkorb, in die Stille der Toten mischt sich Gelächter. Manche Besucher sitzen auf den Bänken und genießen die Natur sowie die gepflegte Friedhofsatmosphäre. Eichkatzerl turnen an den alten Bäumen, irgendwo hämmert ein Specht, das abendliche Vogelkonzert beginnt. Friedhöfe sind auch Orte der Natur und gerade in Großstädten bilden sie grüne Inseln. Wo Erdgräber aufgelassen werden, entstehen ungenutzte Flächen, die Raum bieten für neue Ideen wie Biotope oder Blühwiesen. Gerade die entwidmeten Friedhöfe werden gern von Spaziergängern und Joggern besucht. So lässt sich beispielsweise am Alten Südfriedhof in München im Frühjahr trefflich Bärlauch sammeln, während sich der morbide Charme der feudalen Grabstätten mit der frisch sprießenden Natur vereint.

Wie wohl die zunehmende Digitalisierung die Bestattungskultur verändern wird?



Andre Länder, andre Friedhöfe. Auf südländischen Friedhöfen, wie diesem an der Amalfiküste, dominieren Grabplatten und Blumen aus Plastik. Foto: Kübler

Anzeige

Gärtnerei ✨ Obst-, Gemüse und Blumenladen ✨ Bioprodukte ✨ Deko-Artikel



Prächtige Herbstblüher für Garten & Friedhof

Gepflegte Gräber sind ein Zeichen gegen das Vergessen –
informieren Sie sich über unser Serviceangebot der Friedhofspflege.



Große und vielfältige
Auswahl an floristisch
gefertigtem Grabschmuck
zu Allerheiligen



Gärtnerei & Floristik
Josef Streicher
„Qualität, die schmeckt und blüht.“

Unsere Öffnungszeiten

Mo. – Fr.: 8:30 – 18 Uhr
Mi. & Sa.: 8:30 – 12:30 Uhr

Holzhauserstr. 11 · 86919 Utting · Tel. 088 06 / 75 20 · Fax: 088 06 / 74 31 · www.gaertnerei-streicher.de



Eine Trauerfeier kann mehr

„Mein Onkel hat nach der Feier seit sehr langer Zeit mal wieder mit meiner Mutter gesprochen. Ihre Ansprache hat in unserer Familie so viel bewirkt, Danke!“

„Solche Rückmeldungen bekommen wir immer wieder. Das zeigt uns, wie wichtig unser systemischer Ansatz in der Trauerfeier ist“, sagt Silvia Schäfler und ergänzt: „Eine gut gestaltete Trauerfeier kann vieles in einer Familie heilen.“



Der Tod verändert im Familiensystem sehr viel. Die ganze Familie wird zutiefst erschüttert – diese Erschütterung birgt große Chancen zur Heilung. Dem Ritual der Trauerfeier kommt hier eine wichtige Bedeutung zu. Die beiden freien Theologen & systemischen Therapeuten Silvia & Markus Schäfler sammeln seit über 20 Jahren Erfahrungen. „Wir gestalten den Abschied für die Lebenden“, so Markus Schäfler. „Es geht uns darum, die Angehörigen aus Trauer und Verzweiflung zur Dankbarkeit zu führen, indem wir die Liebe sichtbar machen, die sie mit den Verstorbenen verbindet.“

In vielen Familien braucht es dazu nicht viel. Manchmal ist die Liebe verborgen, weil ein Familienstreit oder einschneidende Erlebnisse sie verdecken. Die Schäflers sehen ihre Aufgabe darin, diese verborgene Liebe sichtbar zu machen.

„Wir erleben es immer wieder, dass während oder nach der Trauerfeier sich plötzlich Knoten lösen konnten, weil sie diese verborgene Liebe wahrnehmen konnten. Aus einer Trauerfeier wird eine Lebensfeier!“ Mehr auf www.zeremonien.de



DEN ABSCHIED IN GUTER ERINNERUNG

„Vor dem Tod muss man keine Angst haben“, sagt Bestatter Claus Seliger. Als ausgebildeter Trauerbegleiter für Kinder und Mitglied der Bereitschaftsgruppe des BRK kann Seliger sich in die Lage Trauernder hinein fühlen und Distanz überwinden. Aus langjähriger Erfahrung weiß er, wie wichtig es ist, Zeit für einen würdevollen Abschied zu haben. Deshalb holt er Angehörige aus Schmerz und Hilflosigkeit, gibt ihnen Anleitung, z.B. beim Einkleiden des Verstorbenen, der Gestaltung des Abschieds, dem Verfassen der Trauerrede und der individuellen Gestaltung von Urne oder Sarg. Durch diese Aktivität lässt sich Trauer bewältigen. Ein selbst gestalteter Abschied wird zu einem Ereignis, das dem Toten würdig ist und an das man sich gern zurückerinnert.

„Welche Bestattungsformen es gibt, ist häufig unbekannt“, so Seliger. „Auch eine im Krankenhaus Verstorbene kann zuhause bis zu 36 Stunden aufgebahrt werden, um Verwandten und Freunden die Möglichkeit eines ruhigen Abschieds ohne Zeitdruck zu geben.“ Oft herrsche dabei eine fast heitere Stimmung – die Schockstarre weicht dem Austausch von Erinnerungen.

Der Bestatter kann frei gewählt werden, betont Seliger, der rund um die Uhr erreichbar ist, alle Bestattungsformen anbietet und die Angehörigen von allen behördlichen Formalitäten freihält.

Bei der großen Auswahl an Särgen, Kreuzen und Urnen legt Seliger Wert auf Nachhaltigkeit. Grabkreuze aus Holz oder Eisen lässt er in der Region fertigen. Bio-Särge bestehen rein aus Holzverbindungen, die Urnen sind CO₂ frei und biologisch abbaubar.

Der Austausch unter Trauernden hilft, die Geschehnisse zu verarbeiten. Deshalb plant Seliger ein Trauercafé in seinen blumig gestalteten hellen Räumen. Inmitten dieser lebensfrohen Umgebung darf die Trauer, die Betroffene oftmals vor ihrer Umgebung verbergen, einfach da sein. **Bestattungen Seliger, Inhaber Claus Seliger, Hubert-von-Herkomer-Straße 82, 86899 Landsberg, Tel. 081 91/978 96 63, www.bestattungen-seliger.de**

Trauerredner Axel Flörke

Axel Flörke, Uni-Dozent, langjähriger Pädagoge und ehemaliger Kulturbürgermeister der Stadt Landsberg, gestaltet seine Trauerreden aus einem besonderen Einfühlungsvermögen heraus. „Der geliebte Mensch steht dabei im Mittelpunkt. Meine Rede wird von guten Erinnerungen und trostvollen Gedanken geprägt und soll den Angehörigen Zuspruch spenden“, so Flörke. Für ein Erstgespräch kommt Axel Flörke auch gerne zu den Trauernden nach Hause.

Kontakt: Tel. 01 71 / 651 69 60, www.axel-florke.de

Seebestattung mit der Reederei Aquarius

Alles ist Wasser und ins Wasser kehrt alles zurück...
(Goethe)

Für viele Menschen ist der Gedanke tröstlich, dass nach ihrem Tod ihre Asche im Wasser verstreut wird, tröstlich. Wasser als Symbol der Unendlichkeit und Tiefe, als Quelle des Lebens und der Reinheit vermittelt Geborgenheit und eine Rückkehr zu einem Element der Natur. Eine Bestattung in deutschen Flüssen und Seen ist rechtlich nicht möglich, sehr wohl aber außerhalb der Dreimeilenzone in der Adria oder in Nord- oder Ostsee. Kapitänin Gonnie van Zantvoort aus Utting hat mit ihrer Reederei Aquarius e.K. ein modernes Konzept entwickelt, das Seebestattungen nun für jedermann erschwinglich macht. „Die Seebestattung ist preiswert und zeitgemäß, denn es entfallen die Kosten für Friedhofsgebühren, Grabstein und Grabpflege“, sagt die 57-Jährige Holländerin. Nach der Einäscherung des Verstorbenen wird die Urne zur Reederei überführt und von dort in der Regel nach Pula an der Adria gefahren. Selbstverständlich sind auch andere Seegebiete möglich. Grundsätzlich gibt es Trauerzeremonien mit und ohne Begleitung, immer mit musikalischer Untermalung, auf einem Segel- oder Motorboot. Per Lifestream kann auch jeder Zuhausegebliebene die Zeremonie miterleben.

Wer mit van Zantvoort noch länger zur See fahren will, kann auch ein paar Tage Urlaub auf dem Meer anhängen.

Infos: www.reederei-aquarius.de

Bunt wie das Leben

In ihrem Urnenwerk® gestaltet Julia Menden mit viel Liebe und Einfühlungsvermögen Urnen-Unikate, aber auch Särge für Mensch und Tier. Außergewöhnlich sind die Motive, meist bunt und fröhlich, bemalt oder beklebt. Ganz so, wie der Verstorbene es sich vielleicht gewünscht hätte, oder noch zu Lebzeiten selber angefertigt hat.

Denn auch das ist möglich: *In Diessen bietet Julia Menden Workshops an: Wer Interesse an einem Kurs hat, kann sich gerne melden unter: menden@urnenwerk.de oder Tel.: 01 51 / 20 76 66 22*

Wärme und Geld verlassen Ihr Haus • Machen Sie Ihr Zuhause sicher

mit: somfy.

Energie sparen bedeutet **Geld sparen** durch Sanierung der Rolllädenkästen und Rollladendeckel nach neuesten Wärmeschutz-Richtlinien

Modernste Technik in höchster Qualität

Weingartner
ROLLLÄDEN & SONNENSCHUTZ

Moosstr. 2 • 82279 Eching a. Ammersee • Tel.: 08143/1056 • Fax: 08143/7117
info@weingartner.de • www.weingartner-sonnenschutz.de

INDIVIDUELLE TRAUERBEGLEITUNG

Trauer ist keine Krankheit, sondern eine normale Reaktion – die Antwort auf den Tod eines geliebten Menschen. Es braucht Zeit, Achtsamkeit und liebevolle mitmenschliche Zuwendung, um dem Chaos der Gefühle und Gedanken zu begegnen. Man muss Trauer nicht bewältigen, beseitigen oder hinter sich bringen, sondern ins weitere (veränderte) Leben integrieren. Im Rahmen einer Trauerbegleitung finden Trauernde Gehör, Orientierung und Halt, gern auch im Austausch mit einer Gemeinschaft, die Raum und Stütze bei der Konfrontation der eigenen Empfindungen im Spiegel der Anderen sein kann.

Bereits in der häufig vor dem Todesfall einsetzenden Hospizarbeit werden die ersten Trittsteine gelegt für die Trauerbegleitung. So fühlen sich Menschen bereits im Zeitpunkt des Todes ihres Angehörigen und unmittelbar danach nicht allein gelassen.

Trauerbegleitung im Hospiz- und Palliativverein Landsberg

Das Angebot des Hospiz- und Palliativvereins Landsberg wird ausschließlich aus Spenden getragen, da es hierfür keine Förderung gibt. Daher dankt der Verein allen sehr, die durch ihre Zuwendungen diese wertvolle Arbeit (unabhängig von Konfession und Nationalität) unterstützen, die verschiedene Bereiche umfasst:

Trauer-Gespräche: Menschen, die einen Verlust erlitten haben, brauchen jemanden zum Zuhören, der sie versteht. Im Einzelgespräch können sie in einer geschützten, ruhigen Atmosphäre ihre Gedanken und Gefühle ausdrücken. Trauerbegleiter hören einfühlsam zu oder schweigen auch mal mit dem Trauernden.

Trauer-Gruppe: Für viele Menschen ist es eine Erleichterung, sich über das, was sie bewegt, mit anderen Betroffenen auszutauschen. Ob im Gespräch oder in der Stille, die Trauernden erfahren jene Ruhe, die eintritt, wenn sie ihre Trauer teilen oder für sich selbst neue Impulse aus dem Miteinander in ihren veränderten Alltag mitnehmen. In einer eigenen Kindertrauergruppe lernen Kinder spielerisch und einfühlsam mit ihrer Trauer umzugehen.

Trauer-Samstagspilgern: In einer kleinen Gruppe geht es auf Pilgerwegen unserer Region einen Tag in Gemeinschaft, abwechselnd im Schweigen und Reden. Achtsam, mit allen Sinnen bringen die Teilnehmer in Bewegung, was still stand, und lassen ein Stück weit los, was sie bedrückt. Der Pilgerweg ist wie der eigene Trauerweg. Er ist nicht immer einfach, oft anstrengend, die Füße schmerzen, das Gepäck drückt. Die Stimmungen schwanken zwischen mühsam und erleichtert oder gar erfreut. Sich auf die eigenen Kräfte besinnen und etwas verändern, ist das Ziel des Weges.

Ausbildung zur Trauerbegleitung: Wer seinen Weg durch die Trauer gegangen ist, möchte seine Erfahrungen oft mit anderen teilen und zum Trauerbegleiter für andere werden. In der Fort- und Weiterbildung werden eigene Trauererfahrungen reflektiert und die Motivation zur Trauerbegleitung ergründet. Den Schwerpunkt bildet das Wissen um Trauer und Trauernde unter Einbeziehung der Erkenntnisse aus der Trauerforschung. Daneben

lernen die Teilnehmenden in den Qualifikationen verschiedene Ansätze und Modelle der Trauerbegleitung kennen und können so ihre Handlungsspielräume in der Trauerbegleitung erweitern.

Weitere Infos zur Arbeit des Vereins: www.hpv-landsberg.de



Foto: Heidemarie Glatz

Anzeige



HOSPIZ- UND PALLIATIVVEREIN
Landsberg am Lech e.V.

Füreinander da sein. Im Leben und im Sterben
Für Schwerkranke und Sterbende sowie deren Angehörige
Beratung • Begleitung • Vernetzung – Hospiz • Palliativ • Trauer

Bischof-Riegg-Straße 9 | 86899 Landsberg am Lech | Tel. 08191-42388 | www.hpv-landsberg.de

SKULPTUREN von Franz Hämmerle auf Schloss Kaltenberg

In Kaltenberg steigen Pferde hoch und werfen einen Mann wie vom Blitz getroffen zu Boden. Ein Troubadour greift nach den herunterwallenden Haaren seiner Dame und will sie wie Harfensaiten in klangvolle Schwingung bringen. Ritterspiele dieses Mal anders: Große Skulpturen von Franz Hämmerle führen in die ritterliche Kultur, die bis heute Gültigkeit hat.

Der Künstler lebt und arbeitet in Windach am Ammersee. Franz Hämmerle ist Bildhauer, Theologe und Musiker. Dieser Dreiklang verdichtet sich in seinem Werk zu einer Vielzahl von künstlerischen Äußerungen – verwurzelt im christlichen Glauben.

Die Zeitung *Paris-Normandie* portraitierte den Künstler: Franz Hämmerle verfügt über eine ruhige Kraft, die ganz der Bildhauerei zugewandt ist und dem Menschen eine Liebeshwürdigkeit gibt. Gewohnt, große Skulpturen zu schaffen, ist er genauso in der Lage, mit großer Genauigkeit im kleinen Maßstab zu arbeiten. In wenigen Stunden vermag er Holz zum Leben zu erwecken. Bei seiner zügigen Arbeitsweise verfügt Franz Hämmerle auch über ein Gespür für Raum und Spannung und Qualität im Abstrahieren der Form. Seine expressive Kraft liegt in der Bearbeitung von Holz, seine Vielfalt zeigt sich in der Bronze; den Marmor lässt er mitunter geschmeidig und sogar lichttransparent werden."

Die Skulpturenausstellung vor Schloss Kaltenberg wurde bis Ende Oktober verlängert.



Optimierung der Witwen- bzw. Witwer-Rente – höherer Zahlbetrag möglich!

Sie erhalten eine Hinterbliebenenrente und sind zugleich noch erwerbstätig bzw. erhalten schon eine eigene Rente mit mehr als 902,62 Euro? In diesen Fällen wird die Rente durch Einkommensanrechnung gekürzt, kommt also nicht zur vollen Auszahlung. Durch Gestaltung ist es in der Praxis allerdings möglich, z.B. trotz Weiterarbeit in Vollzeit eine volle ungekürzte Witwen/Witwer-Rente zu erhalten bzw. eine höhere eigene Rente zu erzielen.

Aktuelle statistische Erhebungen stellen fest, dass eine durchschnittliche Witwenrente nur 671 Euro netto beträgt. Oftmals ist die komplexe Einkommensanrechnung das Problem. Insbesondere welche Einkünfte konkret angerechnet werden ist für den rechtlichen Laien nicht nachvollziehbar – zumal dabei nach neuem und altem Recht unterschieden wird.

Wird Einkommen bei der Anrechnung berücksichtigt, wird ein fiktives Nettoeinkommen unter Bezug von fiktiven Pauschalen errechnet. Von diesem Nettoeinkommen wird noch der Freibetrag angerechnet (derzeit 902,62 Euro). Der darüber hinausgehende übrige Differenzbetrag wird in Höhe von 40% auf die Rentenzahlung angerechnet. Trotz solcher Konstellationen kann durch aktive Gestaltung ein Anspruch auf volle Witwen/Witwer-Rente generiert werden. So lassen sich in der Praxis pro Jahr meist vierstellige Zahlbetragsmehrwerte erzielen. Es lohnt sich also! Angesichts der komplexen Thematik empfiehlt sich die Hinzuziehung eines unabhängigen Experten zur sachgerechten Prüfung und Beratung.

Infos: www.mein-rentenberater.de

Anzeigen

§ RENTENBERATER CARL

Unabhängig & Professionell

Rechtsberatung & Rechtsvertretung Sozialrecht



www.mein-rentenberater.de



Ihr Experte in:

Renten- und Krankenversicherung
Betriebsrente · Betriebsrente
Unfallversicherung · Versorgungsausgleich

Burgstraße 16 · 86932 Pürgen/Ot Stoffen · Telefon: 0 81 96 / 9 98 90 52

Seit 1992

Ihr Experte für Lösungen bei Konflikten

- unter Nachbarn
- in der Familie
- in der Ehe
- in der Schule
- zwischen Arbeitgebern und Arbeitnehmern
- unter Führungskräften
- zwischen Unternehmen



mediation-pascalino

Mario Pascualino,
Dipl. Math.
Zertifizierter Mediator

Am Bahnhof 23
82269 Geltendorf
Tel: 0 81 93 / 63 14
Fax: 0 81 93 / 43 12

Mediation | Konfliktmanagement
Moderation von Gruppen
Teamentwicklung & Coaching

jetzt auch
Online
Mediationen

www.mediation-pascalino.de
mario.pascalino@mediation-pascalino.de

ÖPNV im Landkreis Landsberg – mehr Angebot nötig

N eulich erreichte uns die Nachricht einer Mutter aus Entraching bei Finning, die den Arbeitsweg ihres Sohnes zu seiner Ausbildungsstätte am Münchner Marienplatz beschrieb. Der Jugendliche ist auf den öffentlichen Nahverkehr angewiesen und dabei täglich mehrere Stunden unterwegs – bei horrenden Kosten. Ab Geltendorf ist alles gut, ab hier gilt der MVV mit günstigen Monatstickets für Auszubildende und regelmäßigen Fahrten in die Münchner Innenstadt. Aber die 16 km vom Wohnort zum Geltendorfer Bahnhof sind nur mit einer komplizierten Kombination aus Bus, Anrufsammeltaxi und Taxi möglich, wenn die persönlichen Arbeitszeiten vom gänigen Pendler-Rhythmus abweichen.

Die angebotenen Strecken der Landsberger Verkehrsgemeinschaft LVG sind fast nur auf Landsberg als zentralem Ort ausgerichtet. Verbindungen aus dem ganzen Landkreis nach Landsberg sind durchaus wichtig. Aber es sollte dabei nicht unter den Tisch fallen, dass die Landkreisbewohner vermehrten Fahrbedarf Richtung München haben. Die beiden wichtigen Bahnhöfe Kaufering und (wegen S-Bahn-Anbindung) v.a. Geltendorf sind geradezu abgehängt. Alle hier ankommenden Linien haben nur in den Hauptverkehrszeiten Verbindungen, dazu meist Ausnahmen in den Schulferien und am Wochenende wenig oder gar kein Angebot. Wen wundert's, dass diese Busse kaum genutzt werden.

Heute weiß man: Buslinien brauchen einen verlässlichen Takt (wenigstens einmal stündlich – von morgens bis abends), damit sie sinnvoll genutzt werden können. Was im Landkreis FFB (auch dank MVV-Anbindung) bis in den letzten Winkel funktioniert, bedarf im Nachbarlandkreis Landsberg dringender Nachbesserung, wenn man es ernst meint mit der vielbeschworenen Verkehrswende. Es braucht mehr Geld für den massiven Ausbau vieler Strecken, mehr Engagement beim schon so lange diskutierten Anschluss an den MVV mit der Wiedereröffnung von Zwischenbahnhöfen sowie die Wiederinbetriebnahme der Fuchstalbahn. Landsberg gehört längst zur Metropolregion München, die Verkehrskonzepte sollten diesem Umstand endlich Rechnung tragen.

Ihr Markus Eisele

Impressum

jezza! Verlag GmbH, Neuenstr. 6a, 82269 Geltendorf
Geschäftsführer: Markus Eisele, verlag@jezza.de

V.i.S.d.P.: Sigrid Römer-Eisele

Redaktion: Sigrid Römer-Eisele, Markus Eisele, Neuenstr. 6a, 82269 Geltendorf, redaktion@jezza.de, Tel.: (081 93) 21 23 18
Freie Mitarbeiter: Dagmar Kübler, Ulrike Osman, Sandra Böhm

Layout und Satz: Gerald Risch, www.risch-grafik.de

Heftverteilung: Lorenz Wittmann, wittmann@jezza.de, Tel.: 081 93 / 2 04 44 02

Anzeigen und Mediadaten:



Tina Jehle, Anzeigenleitung, Tel.: (081 93) 20 44 160
E-Mail: jehle@jezza.de

Zuständig für die Gebiete: Fürstenfeldbruck, Mammendorf, Adelshofen, Jesenwang, Landsberied, Eching, Egling, Weil, Scheuring, Geltendorf, Moorenweis, Eresing, Türkenfeld, Penzing, Schmiechen, Schwifting, Windach, Reisch, Finning, Utting, Fuchstal, Dießen und Landsberg.



Elke Tumbach, Anzeigenberatung, Tel.: (081 93) 28 99 872
E-Mail: tumbach@jezza.de

Zuständig für: Prittriching, Kaufering, Merching, Fuchstal, Kottgeisering, Grafrath, Greifenberg, Inning, Schondorf, Pürgen, Hofstetten und Landsberg, Seefeld, Schöngesing, Issing, Vilgertshofen, Pflugdorf, Rott und Fürstenfeldbruck.

Erscheinungsweise: 2-monatliche Verteilung über Geschäftsauslage sowie bei Behörden, Banken und öffentlichen Auslagestellen.

Auslagestellen nach Orten sortiert siehe www.jezza.de/auslage

Auflage: 23.000 Exemplare, mit „Regionalteil Nord“ bzw. „Regionalteil Süd“.

Leserzuschriften: Bitte an untenstehende Anschrift oder per E-Mail an: leserforum@jezza.de

Anschrift: jezza!-Redaktion, Neuenstr. 6a, 82269 Geltendorf

Internet: www.jezza.de

Druck: EOS Verlag u. Druck, Erzabtei St. Ottilien, 86941 Sankt Ottilien

Das nächste **jezza!** – unser **Weihnachtsheft** – erscheint Anfang Dezember 2021 (5.12.2021) Redaktions- und Anzeigenschluß ist der **8. November 2021**
Schwerpunkte: Weihnachten, Familie, Traditionen, Backen & Basteln
Schönste Geschäfte, Geschenke-Tipps

12% Anzeigen-Rabatt bis 22.10.

Anzeige

Feuchte Häuser? Nasse Keller? Modergeruch?

Kellerabdichtung • Sperr- u. Sanierputze - schnell • dauerhaft • preiswert

Wohnklimaplaten gegen Schimmel und Kondensfeuchte

VEINAL®-Kundenservice • E-Mail: BAUCHEMIE@veinal.de

kostenloses Info-Telefon 08 00 / 8 34 62 50

Fordern Sie unsere kostenlose Info-Mappe an!



www.veinal.de

Soziales Portrait

Individuelle Förderung und Begleitung

Attraktive Lebens- und Arbeitsumgebung für Beschäftigte und Menschen mit Behinderung

Individuelle Förderung und Begleitung bei der persönlichen Entwicklung – das Sozialtherapeutische Netzwerk e.V. (STN) hat es sich zur Aufgabe gemacht, erwachsenen Menschen mit Behinderung Wohn- und Arbeitsformen zu bieten, die nicht nur ihren individuellen Anforderungen und Bedürfnissen entsprechen, sondern ein besonders ansprechendes Lebensumfeld schaffen, das Raum gibt für eine persönliche Lebensgestaltung und die Möglichkeit, aneinander zu wachsen.

Dies gilt ebenso für die rund 125 Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen aus den verschiedenen Berufsgruppen (v.a. aus den Bereichen Pädagogik, Pflege, Gesundheit), die ca. 40 Menschen mit Behinderung in fünf kleinen Wohngruppen (zwei in Eresing und je eine in Grafrath, Schwifting und Windach) und zwei Förderstätten (Eresing und



Grafrath – hier arbeiten die betreuten Menschen im Rahmen ihrer Fähigkeiten ohne Erfolgs- oder Zeitdruck begleiten. „Jedes Mitglied unserer sozialtherapeutischen Gemeinschaft bringt sich hier individuell ein – dadurch entsteht ein lebendiges Miteinander, das im Alltag erlebbar ist“, freuen sich Christina Huber und Maike Engelschall vom Leitungsteam.

Die Wohngruppen und Förderstätten bieten mit ihrer hellen, freundlichen, lebendigen und anthroposophisch orientierten Ausrichtung eine lebensfrohe Umgebung – auch für die Beschäftigten – und sind in die umgebenden Dörfer integriert. Die Zutaten für die hauseigene Küche kommen regional und saisonal aus St. Ottilien – oder vom



Irene mit Freude bei der Webarbeit in der Weberei.

Farbenfroh und natürlich – die Produkte aus der Förderstätte können in Grafrath und Eresing erworben werden.



Auch Tobias hat Freude beim Weben in der hellen Werkstatt.



Wir suchen Mitarbeiter aus Pädagogik oder Pflege in Voll- und Teilzeit

Qualifizierte Fachkraft (m/w/d) für Eresing 20 – 38,5 Std/Woche

Qualifizierte Hilfskraft (m/w/d) für Eresing und Grafrath 20 – 25 Std/Woche

Nachtwache/Fachkraft (m/w/d) für Grafrath 15 – 35 Std/Woche

Mit uns arbeiten Sie in einem multiprofessionellen Team mit viel Herz und Tatkraft, hohem Engagement und guten Konditionen.

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!

Sozialtherapeutisches Netzwerk e.V. Martina Peter
Gewerbering 5, 86922 Eresing • Tel: 08193-93730-0
Email: bewerbung@stn-sozialtherapie.de • www.stn-sozialtherapie.de

Die freundliche Architektur der Innen- und Außenräume des STN sorgen für ein angenehmes Wohn-, Lebens- und Arbeitsumfeld

20%

Rabatt auf einen Artikel*
- auch auf unser Kosmetik-Sortiment -

*Ausgenommen sind Angebotsartikel, Rezepte, Artikel die der Arzneimittelpreisverordnung unterliegen, Zuzahlungen, Bücher und Geschenkgutscheine. Keine weiteren Rabatte & Boni. Nicht kombinierbar. Nur ein Coupon pro Kunde im Aktionszeitraum.



Römer Apotheke

Römerstraße 3 82299 Türkenfeld
Telefon 08193 256 Telefax 08193 8676
Montag - Freitag: 8:00 - 18:30 Uhr • Samstag: 8:00 - 13:00 Uhr

Beide Apotheken haben für Sie durchgehend geöffnet!



Greifen Apotheke

Hauptstraße 55b 86926 Greifenberg
Telefon 08192 93000 Telefax 08192 930030
Montag - Samstag: 8:00 - 19:00 Uhr

Samstag bis 19:00 geöffnet!

»20% Rabatt auf alles was in die Tüte passt« Aktion bis 31.10.!

Thomapyrin Classic
je 20 Tabletten



4.⁴⁸

~~7,38~~

-39%*

Anwendungsgebiete: Für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren bei akuten leichten bis mäßig starken Schmerzen. Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben. 1,3

Aspirin

500 mg überzogene Tabletten
je 20 Stück



4.⁷⁸

~~7,49~~

-36%*

Wirkstoff: Acetylsalicylsäure; Anwendungsgebiete: Zur sympt. Behandlung von Fieber und/oder leichten bis mäßig starken Schmerzen wie z.B. Kopfschmerzen, Schmerzen im Rahmen eines grippalen Infekts, Zahnschmerzen sowie Muskelschmerzen. Angaben für Kinder und Jugendliche beachten. Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! 1,3

Voltaren forte

Schmerzgel
je 100 g



11.⁹⁸

~~19,90~~

-39%*

Wirkstoff: Diclofenac, Diethylaminosalz; Anwendung: Zur lokalen, symptomatischen Behandlung von Schmerzen bei akuten Prellungen, Zerrungen oder Verstauchungen infolge eines stumpfen Traumas, z. B. Sport- und Unfallverletzungen. Bei Jugendlichen über 14 Jahren ist das Arzneimittel zur Kurzzeitbehandlung vorgesehen. Enthält Propylenglykol und Butylhydroxytoluol. 1,3

Prospan

Hustensaft
je 100 ml



-41%*

4.⁹⁸

~~8,50~~

Wirkstoff: Efeublätter-Trockenextrakt; Anwendungsgebiete: Zur Besserung der Beschwerden bei chronisch-entzündlichen Bronchialerkrankungen; akute Entzündungen der Atemwege mit der Begleiterscheinung Husten. Hinweis: Bei länger anhaltenden Beschwerden oder bei Auftreten von Atemnot, Fieber wie auch bei eitrigem oder blutigem Auswurf, sollte umgehend der Arzt aufgesucht werden. 1,3

ACC akut 600

Hustenlöser
je 20 Brausetabletten



5.⁹⁸

~~9,67~~

-38%*

Wirkstoff: Acetylcystein; Anwendungsgebiete: Zur Schleimlösung und zum erleichterten Abhusten bei Atemwegserkrankungen mit zähem Schleim. 1,3

Nasenspray

ratiopharm
Für Erwachsene
konservierungsmittelfrei
je 10 ml



-43%*

2.³⁸

~~4,19~~

Wirkstoff: Xylometazolinhydrochlorid; Anwendungsgebiete: Zur Abschwellung der Nasenschleimhaut bei Schnupfen, bei entzündlich auftretendem Nasenfluss, allergischem Schnupfen. Zur Glättung des Sekretflusses bei Nasenblutungen bei Nasenblutungen sowie bei Libemmitischkeit in Verbindung mit Schnupfen. Geeignet für Erwachsene und Schulkinder. 1,3 100 ml = 23,80 €

Olivenöl

Intensivcreme
je 50 ml



11.⁴⁸

~~16,50~~

-30%*

100 ml = 22,96 €

Bepanthen

Augen- und Nasensalbe
je 10 g (2 x 5 g Tube)



3.⁹⁸

~~6,97~~

-42%*

Wirkstoff: Dexpanthenol; Anwendungsgebiete: Zur Unterstützung der Heilung bei oberflächlichen leichten Hautschädigungen an der Hornhaut, Bindehaut bzw. Nasenschleimhaut. Hinweis: Enthält Wollwachs. 1,3 100 g = 39,80 €

Dobendan Direkt

Zuckerhaltig oder zuckerfrei
je 24 Lutschtabletten



6.²⁸

~~10,97~~

-42%*

Wirkstoffe: Flutiprofen; Anwendungsgebiete: Zur kurzzeitigen symptomatischen Behandlung bei schmerzhaften Entzündungen der Rachenschleimhaut bei Erwachsenen und Kindern ab 12 Jahren. Enthält Levomenthol, Maltitol-Lösung, bornat. 1,3



1.) Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

* gegenüber unserem Normalverkaufspreis | ** gegenüber der UVP des Herstellers | Stand 10.08.2021 | Preisangaben in Euro inkl. Mehrwertsteuer. Alle Angebote solange Aktionsvorrat reicht. Abgabe nur in haushaltsüblicher Menge. Artikel können auch ähnlich der Abbildung sein. Für Druckfehler und Irrtümer keine Haftung.