



- A&Z** s. Beilage
- ALFA** s. Beilage, Seite 11
- BAUHAUS** s. Beilage
- BayWa** s. Beilage
- BÄNDLICHES BETTLÄGER** s. Beilage
- ELIOT** s. Beilage
- HIT** s. Beilage
- Kaufring** s. Beilage
- REWE** s. Beilage
- RÖSSMANN** s. Beilage
- V-MARKT** Seite 5

Jahrgang 20 · 14.3.2020 · Fürstenrieder Straße 5 - 11 · 80687 München · Telefon 089/54 65 55

Zustell-Service Telefon 089/546 55-138 · www.muenchenweit.de

Worauf achten?

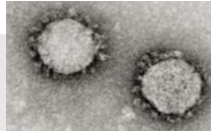
Wanderung der Amphibien beginnt

Seite 3

Was tun?

So gehen Sie mit dem Corona-Virus um

Seite 3



Was passiert?

Kompliziertes Liebesdreieck: Film auf den Balkantagen

Seite 4

„Wir wären aufgeschmissen“

Das neue 12job-Heft hilft beim Start in Ausbildung und Studium

München · Jungen Leuten stehen viele Möglichkeiten bei der Berufswahl offen. Jeder, der seinen Beruf engagiert ausübt, verdient Respekt – dazu muss er nicht Jumbo-Pilot oder Herzchirurg sein. Viel mehr profitieren wir doch in unserem Alltag von dem Handwerker, der einen lästigen Schaden reparieren kann; von dem Lehrer, der unseren Kindern mit Geduld und Hingabe Mathe & Co. beibringt; von der Frau an der Supermarktkasse, die mit einem netten Wort unseren Tag verschönert; von der Pflegekraft oder der Erzieherin, der wir unsere Liebsten anvertrauen; unsere Eltern und Kinder; von dem Busfahrer, der uns ohne Stress morgens zur Arbeit bringt. Solche Menschen sind echte „Helden der Arbeit“.



Das neue, kostenlose 12job-Magazin ist da und kann auch im Internet unter www.12job.de aufgerufen werden. Dort gibt es auch noch weitere Infos und Tipps. Das Magazin ist zudem bei den Münchner Wochenanzeigern (Fürstenrieder Str. 7-9) erhältlich.

Lesen Sie weiter auf Seite 12

Bild: Colourbox

FACHÄRZTE
PLASTISCHE CHIRURGIE

Dr. A. Geisweid & Dr. B. Kühlein

- Fettabsaugung
- Bauchstraffung
- Gynäkostastie
- Lidstraffung

Fachärzte für Plastische und Ästhetische Chirurgie
Innenstadt: Briener Straße 3 · Telefon 23232777
Pasing: Gottfried-Keller-Straße 20 · Telefon 8899830

www.plastische-praxis.de

MD Sonnenschutztechnik GmbH

- Sonnenschutzanlagen
- Überdachungen
- Bauelemente
- Verkauf
- Montage
- Reparatur
- Wartung

Ausstellung Karlsfeld / Ottostraße 10

Tel.: 08131 - 330 74 80

rollladenbau-markisen.de

Wir sind ab 26.2. wieder für Sie da!

Öffnungszeiten: Montag + Dienstag nach Absprache - für Ausflugsgruppen usw. Mittwoch bis Freitag von 12.00 Uhr bis 20.00 Uhr, Samstag von 10.00 Uhr bis 20.00 Uhr • Genießen Sie ein köstliches Frühstück bei uns...

Besuchen Sie unseren Ostermarkt im Gewölbe unseres Hofes!
Große Ausstellung – Neues Cafe – Genießen Sie den Einkauf und die Einkehr bei uns!

Moyer Hof
- das Besondere für Haus und Garten -

Mayer Weg 9 • 84544 Aschau/Inn
Tel. 0 86 38 / 8 84 27 37 • www.moyerhof.com

名都 MAJESTIC ASIATISCHES RESTAURANT

Großes Mittagsbuffet
Montag bis Samstag, von 11.30 bis 14.00 Uhr
€ 8,90

LIVE-COOKING
Abendbuffet und Mongolischer Grill täglich von 17.30 bis 22.00 Uhr
€ 17,90
auch am Sonntag und Feiertag 11.30 bis 14.30 Uhr
€ 15,90

Öffnungszeiten:
Tägl. 11.30 bis 15.00 Uhr,
17.30 bis 23.00 Uhr
Parkplätze vor dem Restaurant und in der Tiefgarage
Kistlerhofstraße 251
81379 München
Tel. 78 01 76 60
Fax 78 01 76 50
www.restaurant-majestic.de

ANZEIGENANNAHME:
089/546 55-5 oder www.muenchenweit.de

ESAPOVIC FENSTERREINIGUNG

HABEN SIE KEINE LUST ZUM FENSTERPUTZEN?

WIR ERLEDIGEN FÜR SIE:

- Solaranlagen-, Gebäude-, Dampf-, Fensterreinigung
- Raumpflege
- Reinigung v. Natursteinplatten privat und Gewerbe

Rufen Sie uns an!
Telefon 0170/7 79 70 48
www.fensterreinigung-esapovic.de

Gesundheit

SEITE 13 - 19

UHREN PETRY SCHMUCK
time to service

Ketten neu fassen

- ohne Knoten 20,- €
- mit Knoten 30,- €
- Magnetverschluss ab 15,- €
- indiv. Umarbeitungen

Friedrichshafener Str. 17 · München
Bahnhofstr. 19 · Planegg
www.uhren-petry.de

Käthe Kruse Oster-Sonderverkauf
vom **18.03. - 09.04.20**

Spielwaren, Kinderbekleidung, Bastelartikel und Kurzwaren

Jedes Kind erhält eine Kleinigkeit vom Osterhasen!

Öffnungszeiten: Mittwoch - Freitag 10.00 - 18.00 Uhr
Samstag 10.00 - 14.00 Uhr
Montag und Dienstag geschlossen

Alte Augsburgs Straße 9, 86609 Donauwörth
Direkt auf dem Käthe Kruse Firmengelände.

bis zu **50%** Rabatt

Ab dem 01.04. bei schönem Wetter gibt es unser chilliges „Café Trachtenwahnsinn“

SILBER PFEIL

TRACHTENWAHNSINN

Saisonstart der Trachtenwelt

Über 300 Dirndl von namhaften Hersteller **ab 99,90 €**

Viele Dirndlneuheiten für die man Sie bewundern wird

Top Lederhosen (Wildbock) **ab 169,90 €**

Lederhosen Set (Lederhose, Hemd und Weste) **199,90 € / 249,90 €**
nur solange der Vorrat reicht!

Hirschlederhosen aus Neuseeland **ab 799,90 €**

TRACHTENWAHNSINN • Hartstr. 1 • 82110 Germering
Tel.: 0 89 - 96057960 m.may@trachtenwahnsinn.com
www.trachtenwahnsinn.com
Geöffnet: Di. - Fr. 9:30 - 18h u. Sa. 9:30-15:00h • Mo. geschl.

Jetzt gibt's was auf die Ohren!

Münchner Wochen Anzeiger
muenchenweit.de

Ticket-Service

Werbe-Spiegel
Fürstenrieder Str. 9
Tel. 089/546 55-115

Sendlinger Anzeiger
Luise-Kiesselbach-Pl. 31
Tel. 089/45243640

direkt an der A8 Ausfahrt Dasing

Jimmy's FUN PARK

Der Indoor-Spielplatz, der begeistert!

Mo, Mi - Fr: 14-19 Uhr Di Ruhetag (nur Schultage)
Sa, So, Ferien, Feiertage 10-19 Uhr
Tel 08205-96 94 92
www.jimmys-funpark.de



Kommunalwahl
Am 15. März entscheiden die Bürger,
wer künftig ihre Heimatorte lenkt.

Münchens Größter Schmuck-Ankauf
ZAHN- & ALTGOLD
SCHMUCK-ÜHREN
Juwelier G. Weyer GmbH
Karlsstrasse 45
089/595105
Ihre freundliche Ankaufsstelle
aktuelle Preise unter www.ankaufbayern.de - Vergleichen lohnt sich

BARANKAUF
Barren
Feingold
46,45 €
p. Gramm

18k 32,05 € a. Gr.
14k 25,00 € a. Gr.
8k 14,23 € a. Gr.

Preis 12.03.2020
Kursabhängig

KLIMESCH HAT RECHT

Mit Rechtsanwalt Martin Klimesch



Rechtsanwalt Martin Klimesch beantwortet Leserfragen. Er ist Fachanwalt für Miet- und Wohnungseigentumsrecht in der Kanzlei Mundt & Klimesch.

Naturgarten

Frage: Meine Frau und ich möchten etwas gegen das Insektensterben tun. Können wir im Frühjahr 2020 einen Naturgarten mit heimischen Wildsträuchern und Wildblumenwiese anlegen?

Antwort: Ja! Der Naturgarten ist für Nachbarn, Eigentümer und Mieter eine zulässige Gartenform, vgl. LG Köln, ZMR 2011, 955. Die wichtigsten Sträucher für Schmetterlinge sind: Faulbaum (sehr wichtig), Schlehe, Weide (Reifweide, Lorbeerweide, Salweide), Wildrosen (Hundsrose u.a.), Rote Heckenkirsche und alle Obstgehölze. Der Faulbaum sollte in keinem Garten fehlen und ist erhältlich beim Gartencenter Seebauer in München (Ottobrunner Straße 61) und ggf. beim Dehner Gartencenter in Sauerlach oder im Internet. Mehr Bepflanzungstipps unter www.naturgarten-muenchen.de

MARTIN KLIMESCH
FA f. Miet- u. Wohnungseigentumsrecht
Baurecht - Verwaltungsrecht - Erbrecht
Ismaninger Straße 52 - 81675 München
T. (089) 47 25 55 - Fax (089) 4 70 35 38

Bücherschau abgebrochen

München - Die Bücherschau junior im Stadtmuseum ist am Donnerstag abgebrochen worden. Alle Veranstaltungen am Wochenende wurden abgesagt. Bereits gekaufte Tickets können über MünchenTicket zurückgegeben werden. **red**

St. Martin rockt

Allach-Untermenzing - Die Jubiläumsausgabe von „Songs of Spirit“ findet am Sonntag, 15. März, um 19 Uhr im Pfarrheim St. Martin in der Eversbuschstraße statt. Aus den weit über hundert in den vergangenen dreizehn Jahren aufgeführten Liedern wird eine kleine, aber feine Auswahl live gespielt - garniert mit Anekdoten, Geschichten, und Bildern. **red**

Bewahren ist gut, blockieren nicht

Lebenswertes München: „Die Stadt nicht unter Käseglocke stellen“

München - „Es ist einfach unehrlich, wenn einige derzeit so tun, als müsste man nur aufhören, Wohnungen, Schulen oder Räume für Handwerksbetriebe zu bauen – und dann wäre München eine bessere Stadt“, sagt Christian Müller und schüttelt den Kopf. Der 52-Jährige ist Vorsitzender der SPD im Rathaus und gehört zu denen, die sich klar positionieren: „Wir brauchen mehr bezahlbaren Wohnraum und wir können und wollen unsere Stadt nicht unter eine Käseglocke stellen.“



Christian Müller setzt sich für ein schönes München ein - das auch funktioniert.
Bild: Max Ott

der Zuzug gestoppt werden. Christian Müller machen solche Forderungen fassungslos: „Dann muss man aber bitte auch dazusagen, dass

es dann für viele ältere Menschen keine Pflegerinnen und Pfleger mehr gibt, dass U-Bahn, Tram und Bus mangels Fahrerinnen und Fahrer

nicht mehr ankommen und dass es keine weiteren Kindergärten mehr gibt, weil einfach das Personal dort fehlt.“ Ganz zu schweigen davon, so Müller, wo die Kinder der Münchnerinnen und Münchner eigentlich mal wohnen sollten – der Geburtenüberschuss liegt bei jährlich 5.000.

„Ehrlich ist, wenn man sagt: Wir brauchen bezahlbaren Wohnraum. Wir brauchen die Schulbauoffensive. Und wir brauchen auch unser Gewerbe für die Versorgung unserer Stadt“, sagt Christian Müller. „Deshalb sagen wir von der SPD: Wir gestalten unsere Stadt so, dass sie funktioniert und lebenswert ist“, Bewahren sei gut, blockieren nicht. „Wir wollen Herausforderungen anpacken.“ **red**

Donnerstag, 19. März, 19.30 Uhr, EineWeltHaus, Schwanthalerstraße 80

Mit dem Radl nach Lissabon

Immer der Nase nach - die Neuentdeckung Westeuropas

Schwanthalerhöhe - Als frisch gebackener Rentner fährt der Referent Bernhard Inderst mit dem Fahrrad von München nach Lissabon und zurück. Diese Strecke, die er in vergangenen Jahren vielfach mit Auto oder Flugzeug zurückgelegt hatte, erlebt er ganz neu: langsam, aus einer anderen Perspektive, nahe an

der Natur und inmitten verschiedenster Gerüche und Eindrücke. In seiner Präsentation mischt er Anekdotisches, Lyrisches, erstaunliche Alltagserfahrungen und Reflexionen über die vielfältigen Reize der Natur und Kultur Westeuropas – und über die großen Veränderungen der Städte durch Tourismus

und Gentrifizierung. Einen exemplarischen Schwerpunkt bildet der Zielort Lissabon, die Stadt seiner Kindheit und Jugend. Die Präsentation findet am Donnerstag, 19. März, um 19.30 Uhr im EineWeltHaus München statt (Schwanthalerstr. 80). Der Eintritt ist frei. Mehr Infos: ikforum@eineweltHaus.de. **red**

Kneipengottesdienst

Neuhausen / Maxvorstadt - Mit Live-Musik und Impulsen feiert die Pfarrei St. Benno am Sonntag, 15. März, erstmals einen Gottesdienst in der Osteria „Baal“ (Kreittmayrstraße 26). Einlass ist ab 10 Uhr, der Gottesdienst beginnt um 11 Uhr. Für einen entspannten Ausklang gibt es ab 11.45 Uhr Essen und Trinken. Das Duo „Härdine“ spielt bis 14 Uhr mit Akkordeon und Geige. Reservierung im „Baal“, Tel. (089) 18703836. **red**

Münchner Wochen Anzeiger
Ticket-Service
Karten gibt's bei uns:

Werbe-Spiegel Sendlinger Anzeiger
Fürstenrieder Str. 5-11 Luise-Kiesselbach-Pl. 31
Tel. 089/54 65 55 Tel. 089/45243640

www.muenchenweit.de

Kleinanzeigen

muenchenweit.de

LIDL

In Teilen dieser Ausgabe liegt der aktuelle Lidl-Prospekt bei.

Bekanntschaffen

Einsam & Verwitwet? ü. 70? Sie s. humor, rüstig, gepfl., i. in N-Mü.? Tel. 089/92560989

Attr. symp. D. begleitet SENIOR überallhin. Mail: esicafe@gmx.de

Humorvoller Bayer, 52. su. für eine WIR Zukunft eine feste Beziehung zu einer seriösen Frau. Mail: Beziehung@oulook.com

ER sucht SIE, Tel. 96176460

Suche Partnerin die wie ich unter Depressionen leidet, bis 47 J., Tel. 0174-600 411 7

Hobbymass. für SIE, Tel. 089 / 36106178

Umzüge und Transporte

Umzüge, Transporte und Entsorgung seriöse Festpreis-Angebote, Firma Stelzer Tel. 58090425 www.stelzer-umzüge.de

Entrümpelungen, Umzüge, Transporte. Hole Möbel und Küchen! Telefon: 0162/4034741

Umzüge, Schwer- und Kleintransporte, Tel.: 089/51264578 oder Mobil 0172/8408383

Entrümpelung, Fa. T. 74996758

Umzüge, Entrümpelung, ab 20 €/Std. auch Sa./So. T. 089/2021559

Kl. Transport, sof., T. 62271485

Sperrmüllabhol., Tel. 21298716

Der Münchner Seniorenumzugsdienst: Umzüge, Kleintransporte, Entrümpel., Fa. Tel. 089 / 14340643

Sperrmüll-Notruf, Tel. 0173 / 8137862

Sperrmüll-Express, T. 14304052

HIN & WEG Entrümpelungen/Umzüge, sauber, günstig u. seriös, Tel. 089/35464545

Wohnungsaufösungen

Trödelprofi übernimmt Whg.-auflösungen, Tel. 0171/4368404

Münchner Familienbetrieb übernimmt seit 1990 Wohnungsauflös., Entrümpelungen, Seniorenzüge, www.entruempel-trupp.de, Tel. 089/95899252

Wohnungsauflösung, Mobiliar, Kleidung, Bilder u.v.m. am 14.3.2020 von 10-17 Uhr, Görzerstr. 134, 81549 München

Entrümpelungen

Wohnungsräumungen, Sperrmüllabholung durch Fachfirma, Festpreisangebote, kostenlose Besichtigung Vorort, Fa. A-Z Transporte, Telefon: 089/58988850

Entrümpelungen, Wohnungsauflösung, u. Entsorgung durch Fachpersonal, Fa., Tel. 58090425; www.stelzer-umzüge.de

Entrümpelungen, Umzüge, Entsorgungen. Hole Möbel!
Telefon 0162/4 03 47 41

Bayrische Buam
Wir kümmern uns um eine bequeme Entrümpelung oder einen Umzug inklusive Abbau, Räumung, Entsorgung und Transport zum Festpreis.

Musenbergstr. 40
81929 München
Telefon 089 12 12 54 91
info@bayrische-buam.de

DAS ORIGINAL

Ihr Guter Geist! Seit 1975!!!
Wir Entrümpeln & Entsorgen für Sie alles! Tel. 0151/70106722

Bayrische Buam Entrümpelung, Umzüge und Entsorgung. Anrufe unter Telefon: 089/12125491 www.bayrische-buam.de

1A Entrümpelungen zu fairen Preisen. Beratung & Besichtigung kostenlos. Verwertb. wird angerechnet. Fa. Winklmaier, Tel. 089/45461141

ENTRÜMPELUNGSTRUPP

Wohnungsaufösungen, Entrümpelungen und Seniorenumzüge seit 1990. www.entruempel-trupp.de

089/95 89 92 52

ENTRÜMPELN, T. 089/21298716

Entrümpeln, Haus- u. Wohnungsaufösungen, verwertbares Gut wird angerechnet, schnell & preiswert. Tel. 089/8634706

Handwerker

Malermmeister sorgfältig! Bsp. Leerwhg. 70m², 640 € net. inkl. Material, Tel. 0151/72927512 u. 0176/76389665

— Malermmeister Nuriman —
Fassaden- und Innenarbeiten, schnell, preiswert und zuverlässig
Telefon: 0179/1166293 oder 089/20098996

Malermmeister übernimmt sämtliche Malerarbeiten, Wohnungen, Treppenhäuser, Neubau, für Fassaden eigenes Gerüst, Firma M. Werner Tel.: 08166/995654 oder 0178/3319254

Jeden Rolladen auf elektrisch umrüsten, Fa. Tel. 089/7934983

WIR MACHEN IHRE GLAS- UND FENSTERREINIGUNG seit 1975 für Privat und Gewerbe. Telefon: 0151/70106722

Schöner wohnen! Handwerksmeister (im Ruhestand) unterstützt Sie bei Renovierungs- und Sanierungsarbeiten. Akkurate Ausführung, sowie moderater Std.-Satz, Tel. 01521/2025405

DACHRINNENREINIGUNG, DACHARBEITEN, Arbeitsbühnen, Spengler- / Zimmerer- / Maurer- / Fassaden- / Malerarbeiten, Firma Bogenrieder, Tel. 0170/3018836

Deutscher Maler in Neuried, auch am Wochenende und an Feiertagen, Fa., T. 0174/8533333

Malereifach-/Familienbetrieb, sämtl. Maler- u. Lackierarbeiten, Fassaden, Tapezieren, Bodenbeläge, Tel. 0172/8918461 www.kammerer-malereibetrieb.de

Marmund-Marmor u. Granit, Fensterbänke, kurzfristig - alles für den Bau! Tel. 089/750224, www.marmund-marmor.de

Malermmeisterbetrieb (auch kl. Aufträge), Telefon 0170/4963272

Renov./Umbauten rund ums Haus, Fa., Telefon: 0175/6139989

Markisentücher zum Austausch sehr preiswert Fa. T. 089/7934983

Maurer, Fliesenleger, Telefon: 089/7460523 oder 0176/20352990

Fliesenleger übernimmt schnell u. preiswert sämtliche Verlege- u. Abbrucharbeiten, Fa. Tel. 0172/9692274

Platten, Pflaster, um Haus + Garten legen Fa. T. 089/82088333

Badumbau - Heizung - Sanitär, Telefon: 0157/59523188

WEITER GEHT'S AUF SEITE 4



Was mache ich, wenn...

.. ich fürchte, den Corona-Virus zu haben?

Die gute Nachricht: Mehr als die Hälfte der weltweit bestätigten Corona-Patienten hat den Infekt inzwischen überstanden und ist schon wieder gesund (das ergibt sich aus den Daten, die die Johns Hopkins University in Baltimore sammelt).

Wer bei uns fürchtet, sich mit dem Coronavirus infiziert zu haben, soll **nicht** in eine Arztpraxis gehen. Darum bittet die Stadt München, um die Gefahr einer Ansteckung zu minimieren. Der bessere Weg: umgehend telefonisch Kontakt mit dem Hausarzt oder dem Kasenärztlichen Bereitschaftsdienst (unter Tel. 116117) aufnehmen und das weitere Vorgehen besprechen.

Was mache ich bei echtem Kontakt?

Wer erfährt, dass sich eine Person mit dem Coronavirus infiziert hat, mit der er innerhalb der letzten 14 Tage in Kontakt stand, meldet sich bitte (egal, ob er bei sich Symptome feststellt) umgehend beim städt. Gesundheitsreferat unter der Mail-Adresse rgu.infektionsschutz@muenchen.de oder der Telefonnummer 233-44740, die täglich (auch am Wochenende) von 8 bis 18 Uhr erreichbar ist.

Wie sind die Symptome?

Die klinischen Symptome einer Infektion mit Coronaviren umfassen nach derzeitigem Stand Fieber, Husten, Atembeschwerden und Kurzatmigkeit, erklärt das bayerische Gesundheitsministerium.

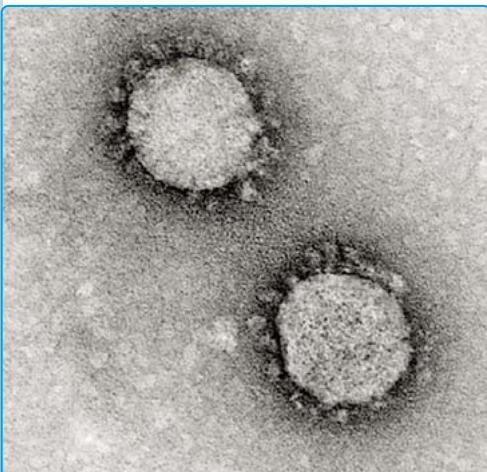
Was tue ich bei „normalem“ grippalen Infekt?

Wer jetzt eine der „üblichen“ Atemwegserkrankungen (grippaler Infekt) bekommt, sollte folgende Ratschläge des Gesundheitsministeriums beherzigen:

- Melden Sie sich frühzeitig krank.
- Schicken Sie erkrankte Kinder nicht in eine Gemeinschaftseinrichtung (Kindergarten, Schule).
- Beim Husten und Niesen Wegdrehen von anderen Personen.
- Husten und Niesen in die Armbeuge oder in Einwegtaschentücher.
- Entsorgung von gebrauchten Einwegtaschentüchern in Mülleimer.
- Häufiges, gründliches Händewaschen mit Wasser und Seife.

Wo kann ich mich weiter informieren?

Aktualisierte Informationen zu Corona gibt es hier:
Robert-Koch-Institut: www.rki.de
Gesundheitsministerium: www.stmgp.bayern.de



So sehen die SARS-Coronaviren aus.
Bild: Hans R. Gelderblom, Freya Kaulbars/RKI

Amphibien wandern wieder

Frösche und Kröten in Hochzeitsstimmung

München · Dem sehr milden Winter ohne große Schneelagen und der warmen Witterung im Februar ist es geschuldet, dass in Teilen des Landkreises München bereits in den Faschingswochen die Amphibienwanderung eingesetzt hat. Nachdem Spring- und Grasfrösche sowie erste Kröten und Molche in den warmen regnerischen und stürmischen Nächten auf dem Weg zu den Hochzeitsgewässern angetroffen werden konnten, hat die aktuelle Kälteperiode die Wanderung wieder zum Erliegen gebracht. Mit den länger werdenden Tagen im März und den allmählich wieder steigenden Nachttemperaturen ist mit einer Fortsetzung der Wanderung zu rechnen. Liegen die Abendtemperaturen über fünf Grad Celsius, ist vor allem bei regnerischem Wetter oder nach Niederschlägen besondere Vorsicht geboten.



Die Amphibienwanderung beginnt. Bild: LRA FFB

Auf den Ansturm vorbereiten

Sofern nicht bereits erfolgt, werden alle relevanten Wanderstrecken im Landkreis München in den kommenden Tagen auf den Ansturm vorbereitet. An Straßen mit starken Wanderbewegungen, wie beispielsweise entlang der Hackerstraße in Badersfeld, werden Zäune aufgestellt und Eimer eingegraben. Einzelne Strecken mit besonders starker abendlicher Laichwanderung werden über die Nachtstunden vollständig gesperrt, andere sind nur eingeschränkt befahrbar. Auf allen Wanderstrecken sind zahlreiche engagierte Helfer unterwegs. Sie bauen Schutzzäune auf und betreuen diese, sammeln Frösche, Kröten und Molche ein und tragen die Tiere über die Straße, damit sie den Weg zu den Laichgewässern gefahrlos fortsetzen können.

Langsam fahren

Das Landratsamt bittet deshalb alle Verkehrsteilnehmer, Warnschilder zu beachten und die Geschwindigkeit vor allem während der Hauptwanderzeit zwi-

schen 19 Uhr und 7 Uhr morgens in den ausgeschilderten Abschnitten deutlich zu reduzieren. Bei hohen Geschwindigkeiten kann man freiwillige Helfer, die die Zäune vor allem morgens und in den frühen Nachstunden betreuen, meist nicht rechtzeitig erkennen. Die Beachtung der eingerichteten Geschwindigkeitsbeschränkungen schützt aber nicht nur Amphibien, die bereits bei Geschwindigkeiten über 30 Kilometern pro Stunde allein durch den Luftdruck der vorbeifahrenden Autos getötet werden und deren Helfer, sie senkt auch die Unfallgefahr.

Hier werden Helfer gebraucht

Wer bei der Amphibienwanderung mithelfen und die Frösche und Kröten sicher über die Straße bringen will, ist herzlich willkommen! Das Landratsamt München (Telefon 089 / 6221-2367, Herr Wagner) nennt Kontaktpersonen für den jeweiligen Wunschstreckenabschnitt der Helfer. Diese werden u.a. hier gebraucht:

Landeshauptstadt München

Münchener-Kindl-Weg, Am Perlacher Forst, Waldtruderinger Straße, Am Eulendorst, Ottilienstraße, Turnerstraße, Fauststraße, Mönweststraße, Heuluss, Iltisstraße, Am Hochacker, In der Angerloh, Wallnerstraße, Lorettoplatz, Zöllnerstraße, Holzhauser Straße, Eschenrieder Straße, Benediktbeurer Straße, Kravogelstraße, Trollblumenstraße, Reigersbachstraße, Am Blütenanger, Pfarrer-Himmler-Straße, Pappelallee, Sonnentaustraße, Thiemerstraße und Tivolistraße im Englischen Garten. **red**

Türen wieder neu und modern in nur einem Tag!

- ✓ Türen nie mehr streichen
- ✓ Modelle: Klassisch, Landhaus, Design
- ✓ Schonung von Umwelt u. Geldbeutel
- ✓ Kein Herausreißen, Dreck und Lärm
- ✓ Für alle Türen und Rahmen geeignet



PORTAS-Fachbetrieb F. Haslwanter
Türen und Fenster
Badstraße 16 • 81379 München
Telefon 089 / 72 44 800

PORTAS®
Europas Renovierer Nr. 1

Besuchen Sie unsere Ausstellung • www.haslwanter.portas.de

CHRISTLUM

Echt verführerisch.



CHRISTLUM SPECIALS 19/20

- MO*/FR* LERNFREIE ZONE**
Tageskarte für Schüler** & Studenten** **um nur € 37,-**
- DI* DAMENTAG**
Tageskarte für alle Damen **um nur € 16,-**
- MI*/DO*/FR* JUNGBRUNNEN**
Tageskarte für alle Junggebliebenen 50+***
- SA/SO FAMILIENTAG ******
Jeden Sa***/So*** zahlen Mutti & Papi je € 47,- & alle Kinder von 6 - inkl. 15 J. **um nur € 16,-**
- JEDEN MITTWOCH: RODELGAUDI**
und Hüttenspaß ab 19:30 Uhr auf der Christlum Alm

CHRISTLUM SPECIALS & EVENTS unter www.christlum.at
Hochalmhilfe Christlum Achenkirch GmbH Tel. +43 (0) 5246 6300 Fax +43 (0) 5246 6723

Die Oberbürgermeisterin aus München

Am 15. März: München wählen!

KRISTINA FRANK
Wieder in München werden

Ihre Stimme für die CSU sichert

- ☒ eine Politik der Mitte
- ☒ Auto + Rad + ÖPNV

Ihre Stimme für die CSU verhindert

Rot-Rot-Grün



So läuft's

Die Kolumne von Verena Dietl, Vorsitzende und sportpolitische Sprecherin der SPD-Fraktion im Stadtrat

Liebe Leserinnen und Leser,

90. Spielminute, die Nachspielzeit wird noch nicht angezeigt, es läuft gut, steht aber noch unentschieden – jetzt nochmal alles geben! Sie kennen dieses Gefühl bestimmt, diese aufwühlende Spannung, egal ob auf dem Feld oder auf dem Zuschauerrang, richtig? So geht es mir gerade ein bisschen. Wie Sie vielleicht wissen, kandidiere ich an diesem Sonntag wieder für den Stadtrat, auch für Sie und mit voll motiviertem Sportlerherz, für eine gute Sportpolitik. Es ist jetzt gerade, da muss man noch ein Bild aus dem Sport benutzen,



Will ihre Begeisterung weiterhin im Rathaus für den Münchner Sport einbringen: Verena Dietl.

Bild: Lena Rosenthal

der Endspurt für zur Wahl. Ich bin persönlich und im Team mit der SPD im Rathaus sehr stolz darauf, dass wir in den vergangenen sechs Jahren im Stadtrat so viel für den Münchner Sport, für die Sportlerinnen und Sportler bewegen konnten. Wir haben große Infrastrukturprojekte angepackt und Sanierungen auf den Weg gebracht, von den Bezirks- über die Eissportanlagen, vom Erbe der Olympischen Spiele bis hin zu ganz neuen Projekten wie einer Actionsporthalle. Wir haben für die über 700 Vereine die Fördergelder erhöht, die Unterstützung bei Baumaßnahmen verbessert und eine zentrale



Ansprechstelle bei der Stadt geschaffen. Wir haben uns für Vielfalt und Inklusion eingesetzt und dafür, dass der Sport seinen Platz in den Stadtvierteln hat – ob Leistungs-, Freizeit- oder Schulsport. Das Schönste ist dabei für mich, die Begeisterung der Sportlerinnen und Sportler zu erleben – im Sport und im Vereinsleben. Die Jugend trainieren, bei der Organisation des Turniers helfen oder sogar über Baupläne diskutieren: Viele leidenschaftliche Sportlerinnen und Sportler in den über 700 Münchner Sportvereinen geben auch nach dem Spiel alles. Ob Schatzmeisterin, Jugendleiter oder Platzwart: Ich habe großen Respekt für die großartigen Leistungen aller haupt- und ehrenamtlich Aktiven. Das ist für mich die große Motivation, mit der ich mich auch weiterhin im Münchner Rathaus für den Münchner Sport einsetzen möchte. Ich würde mich freuen, wenn Sie bei der Wahl an mich denken.

Love Verena Dietl

Donnerstag, 19. März, 20 Uhr, Gasteig (Rosenheimer Straße 5)

Im Liebesdreieck

Film auf den Balkantagen: „The Marriage“

München - Anita und Bekim heiraten in zwei Wochen und sind mit den Hochzeitsvorbereitungen beschäftigt. Alles verläuft nach Plan, trotz der anstrengenden Familie von Bekim und dem ständigen Warten auf Nachrichten von Anitas Eltern. Sie sind seit dem Kosovokrieg 1999 als vermisst gemeldet. Plötzlich kehrt Bekims heimlicher Ex-Liebhaber Nol aus dem Ausland zurück. Die Situation wird kompliziert, besonders als Bekim merkt, dass Nol immer noch in ihn verliebt ist. Der Spielfilm wird mit Vorfilm und anschließendem Filmgespräch im Rahmen der Balkantage am Donnerstag, 19. März, um 20 Uhr im Gasteig, Carl-Amery-Saal, gezeigt.



Der Film „The Marriage“ wird bei den Balkantagen gezeigt. Bild: Hilfe von Mensch zu Mensch e.V.

Konzert am Wochenende

Wer auf weitere Veranstaltungen der Balkantage gehen möchte, dem sei zum Beispiel das Konzert mit den „Stray

Colors“ zwei Tage später, am Samstag, 21. März, um 20 Uhr im Gasteig (Black Box) empfohlen: Bei den „Stray Colors“ ist der Name Programm, denn sie bieten ihrem Publikum ein kunterbuntes Leuchtfeuer aus Balkan, Folk und Indie. Müde mit dem Fuß mitwippen war nämlich

gestern, mit Stray Colors wird gefeiert! Berauschte Shows, treibende Rhythmen und bezaubernd schöne Melodien – Stray Colors sind ein wahres Erlebnis. Mit ihrem außergewöhnlichen Stilmix und der Erfahrung aus mehreren hundert Konzerten im In- und Ausland haben sich Stray Colors längst einen Namen als hervorragende Live-Band gemacht.



Balkantage

Bis 5. April finden wieder die Balkantage in München statt. Die zahlreichen Veranstaltungen sind zu erschwinglichen Preisen besuchbar.
Info: balkantage.org

Hier gibt's Tickets

Tickets unter Tel. 189179827, an der Abendkasse, über Münchenticket und in den Büros der Münchner Wochenanzeiger (Fürstenrieder Str. 5-9 und Luise-Kieselbachplatz 31). **red**

Kleinanzeigen

Netto Marken-Discount

In Teilen dieser Ausgabe liegt der neue NETTO-Prospekt bei.

Handwerker

Küche-Ab/Aufbau, T. 62271485

ABBRUCH - Bagger - Erdarbeiten, Abwasser- u. Sickergrubenaufbau, Kanalsanierung, Firma Bogenrieder, Tel. 0170/3018836

Zimmermann Holz & Bautenschutz, Sanierung - Renovierung - Modernisierung am, im & rund um's Haus, Tel. 089/38465341

Markisen und Rolläden sehr preiswert, Fa. T. 089/7934983

Dachgeschossausbau! Nutzen Sie Ihr ungebautes Dachgeschoss für neuen Wohnraum www.dg-ausbau-muenchen.de

PB Projekt Bau GmbH: Bodenbelagsarbeiten, Fenster, Türen, Vollwärmeschutz, Putzsanierung, Malerarbeiten aller Art, Trockenbau-, Elektro- u. Fliesenarbeiten, Tel.: 0170/8956599

Fliesenverlegung und Sanierungsarbeiten, günstig! Firma Tel. 089/85641411 oder 0178/7770054

Parkett, Laminat, Fliesen, Renovierungen aller Art. Firma Karcz, Telefon: 0152/27019833

Malerfachbetrieb Florian Legler, Ausführung aller Maler- und Lackiererarbeiten sowie Tapezierarbeiten, Bodenbeläge, Verputzarbeiten und mehr. Tel. 089/32608922 oder 0173/2991088 www.maler-wuertal.de

Schreiner bietet an: alle Einbauten n. Maß, Planung u. Reparaturen, v. Fa., T. 01520/9249801

Garage undicht? HeMi Dachdeckerei & Spenglerei, Meisterbetrieb. Tel. 08142/3058544

Umbauten - Sanierung - Mauertrockenlegungen - kleine Maurerarbeiten, Herr Wallinger, Telefon 089/8561180, www.wallinger-bausanierung.de

Rentner (qualif.) übern. kl. Rep. aller Art. T. 0176/21246908

Älterer Malermeister übernimmt sämtliche Maler u. Renovierungsarbeiten zu sehr günstigen Preisen sauber korrekt zuverlässig, Telefon: 0172/8919782

Fa. Bauer, Böden, Fachbetrieb Tel. 089/69387574; 0173/8261465

Spenglerei/Bedachungen Steildach, Flachdach, Dachfenster, Dachrinnenreinigung, Tel: 089/70066656, schubert-dach.com

Fachbetrieb übern. günstig Asphaltierungs-, Pflaster- u. Gartenarbeiten. Tel. 0171/6700003

Fachbetrieb übernimmt günstig
Asphaltierungs-, Pflaster- und Gartenarbeiten.
Telefon 0171 / 6 70 00 03

Fliesenleger Badumbau und mehr Beratung - Planung - Ausführung. Tel.: 0176 / 2323 6246

Wir beraten Sie gerne, weil Sie uns nicht "Wurst" sind. Malerfachbetrieb, Bodenlegearbeiten sowie Komplettrenovierung. Andreas Würst. Anrufe unter Tel. 0151/41232102

Malereibetrieb übern. Maler- u. Fassadenarbeit, Angebot kostenlos, schnell sauber, preiswert, Fa. Bergmann, Anrufe unter Tel. 089/82979056 od. 0151/57680253

--- Angebot kostenlos ---
Malerfirma übernimmt
Maler- und Tapezierarbeiten, Fassadengestaltung, schnell - sauber - preiswert!
Firma Bergmann
Telefon 089/82979056; 0151/57680253

Wasser / Heizung / Badumbau / Abfluss / Armaturen. Tel. 0170 / 4201023

Malermeister hat Termine frei. Günstig! Tel. 089/6802341

Fa. Schuster: Verlegen/schleifen v. Parkettb. aller Art, Tel. 0177 / 5425079

Renovierung, T. 0172/8272104

Renovierungen Innenausbau, Mauern innen und außen, verputzen / Fliesen, Bodenleger, Maler und Trockenbau, Tel. 0172 / 9173319

Fa. Schuster: Maler- und Tapezierarbeiten, Bodenbeläge aller Art, Fliesenarb., T. 0177-54 25 079

Elektroarbeiten, Telefon 0172-9522009

BADSANIERUNG, Telefon 0176/81292261

Malermeister, T. 089/14002773

ZU FESTPREISEN:HAUSSANIERUNG FASSADEN: Wärmeschutz - Risse - Putz - Malen - Asbest-Entsorgung - eigenes Gerüst - FLIESENARBEITEN: Bad-Balkone BODENBELÄGE: Parkett/Laminat TROCKENBAU: Türen/Fenster mont. GARTENBAU: Terrassen-Pflaster keine Anfahrtskosten GB Haussanierung, T. 0171/6259074

Wir machen's für Sie!
Maler- und Fliesenarbeiten, Renovierung, Montageservice, Teppichreinigung, Umzüge, Entrümpelung u.v.m.
Fachbetrieb 089/85 86 12 20

Ausführung sämtl. Malerarbeiten, Renovierung, Fassaden, dekorative Wohngestaltung. Malerbetrieb Christian Scheller, Tel. 08165/601446 Malerbetrieb.Scheller@t-online.de

Dt. Allround-Handwerker für alle Renov.arbeiten, Tel. 0178 / 1325347

Elektroarbeiten? Dann icht! Meister: Tel. 0177/2403026

Kellersanierung, Riss-Verpressung, Fachfirma, T. 0171/2719037

Balkon- u. Terrassensanierung Facharbeiter. Tel. 0171/2719037

Elektro Schreiner-geselle deutsch, mont. Lampen, Vorhänge, Möbel Kü., Ikea, Planung, Tel. 0171/4512362

Polnische Fachfirma, renov. A-Z, günstig & zuverlässig. Tel. 0151 / 22602870

Sämtl. Maler -/ Fliesen u. Bodenbelagsarbeiten * ALLE Umf.- u. Ausbuarbeiten* Fassadenarb. * kompl. Badsanierung B&J. Tel. 089/17103930

Gartenbau

www.die-baumexperten.de Problemfällung, Gartenpfl., Wurzelstockfr., Heckenschnitt, Abfuhr, zuverlässig und preiswert, Fa. Lachner, Tel. 089/90059770

Obstbaum-, Strauch-, Baum-, u. Gartengestaltung, T. 089/1411090

Wir machen Ihre Gartenarbeit seit 1975! Tel. 0151/70106722

Gärtner erledigt Gartenarbeit, Pflastern, Hecken- und Baumschnitt-fällung usw., Firma Telefon: 0172/8539277

WEITER GEHT'S AUF SEITE 6



V-MARKT

einfach besser einkaufen

Angebote gültig von Montag, 16.03. bis Mittwoch, 18.03.2020

**Ehrmann
Almighurt**

verschiedene Sorten
je 500-g-Glas
+ Pfand 0.15 /
1 kg = 1.76

0.88 ~~1.69~~

Sie sparen 47%



Jubiläumspreis

V-Markt Newsletter: Anmeldung
unter v-markt.de/newsletter



Münchens größte Verbrauchermärkte in der Balanstraße
und im Euro-Industriepark mit V-Baumarkt!

Montag bis Samstag
7-20 Uhr geöffnet

**Frischer
Schweine-Krustenbraten
und Holzfällersteaks**
natur und gewürzt
100 g



0.79

**Aufschnitt-
Portionswurst**

Saftbierschinken, Schinkenwurst,
Paprikalyoner, Lyoner und Gelbwurst,
ca. 300-g-Stücke
100 g



0.79

Frisch aus der Käsetheke:

Herz Emmentaler
Hartkäse aus dem Allgäu,
mild-nussig,
45% Fett i. Tr.
100 g



0.79 ~~1.19~~

Sie sparen 33%

**Lausitzer Gold
Apfelmus**
je 720-ml-Glas
1 l = 0.68



0.49 ~~0.69~~

Sie sparen 28%

Hackfleisch gemischt
laufend frisch durchgedreht
1 kg



5.49

**Bayr.
Riesenleberkäs**
„Jumbo“
100 g



0.89*

**Weihenstephan
Haltbare Milch**
1,5% Fett oder 3,5% Fett
je 1-Liter-Packung



0.79

Sie sparen mind. 33%

Trolli Fruchtgummis
verschiedene Sorten
je 200-g-Packung
100 g = 0.28



0.55 ~~0.89~~

Sie sparen 44%

Edelsaftschinken
für dieses Spitzenprodukt
werden nur die besten
Schinkenstücke verarbeitet,
eine wahre Gaumenfreude
100 g



1.89*

**Frischer Fleischsalat und
Fleischsalat mit
Joghurt-Anteil**
aus eigener Herstellung
100 g



0.89

**Dr. Oetker Traditionale oder
Pizzaburger**
jeweils verschiedene Sorten
z.B. Pizza Salame Romano
je 345-g – 405-g-Packung
tiefgefroren
1 kg = 4.91 – 5.77



1.99

Sie sparen mind. 31%

**Melitta
BellaCrema**
verschiedene Sorten
ganze Bohnen
je 1-kg-Beutel



8.88 ~~12.99~~

Sie sparen 31%

**Dr. Becher
Urinstein-Entferner**
je 500-ml-Flasche
1 l = 5.90



2.95 ~~3.99~~

Sie sparen 26%

**Pfanner
Säfte und Nektare**
verschiedene Sorten
je 1-Liter-Packung



1.11 ~~1.69~~

Sie sparen 34%

Krumbach Mineralwasser
classic, medium oder naturell
je 12 x 0,7-Liter-Kiste
+ Pfand 3.30 /
1 l = 0.40



3.33 ~~4.49~~

Sie sparen 25%

**Lausitzer Spreese
Senfgurken, Gewürzgurken
je 720-ml-Glas oder
Cornichons**
je 370-ml-Glas
Abtropfgew.: 0,360 kg /
0,190 kg
1 kg = 2.44 / 4.63



0.88

Sie sparen mind. 31%

**Jacobs Tassimo
Kaffee-Kapseln**
verschiedene Sorten
je 40-g –
344-g-Packung
1 kg = 9.68 – 83.25



3.33 ~~4.49~~

Sie sparen 25%

**duchdas
Duschgel**
verschiedene Sorten
je 250-ml-Flasche
100 ml = 0.28



0.69 ~~1.25~~

Sie sparen 44%

Orangen „Navel Late“
aus Spanien
je 2-kg-Netz
1 kg = 0.90



1.79

Pflücksalat
aus Italien
je 100-g-Schale



0.99

Romatomaten
aus Spanien
1 kg



1.79

Buitoni Pasta
verschiedene Sorten
je 500-g-Packung
1 kg = 1.10



0.55 ~~1.29~~

Sie sparen 57%

**CD Deospray oder
Deo Roll-On**
verschiedene Sorten
je 150-ml-Dose
je 50-ml-Roll-On
100 ml = 0.77 / 2.30



1.15 ~~1.45~~

Sie sparen 20%

Frisch aus dem Brothaus:

Dinkel-Vollkornbrot
besonders reich an Vital- und
Mineralstoffen
je 500-g-Brot
1 kg = 4.90



2.45

Amerikaner
je Stück



0.75 ~~1.10~~

Sie sparen 31%

Kitekat Katzennahrung
nass, verschiedene Sorten,
je 400-g-Dose
1 kg = 0.98



0.39 ~~0.89~~

Sie sparen 33%

**60243 Verfolgungsjagd mit
dem Polizeihubschrauber**
Ab 5 Jahren



19.99 ~~29.99~~

Sie sparen 33%

SCHELLENBERG Insektenschutzfenster
Schützt zuverlässig vor Insekten, Fliegen,
Mücken und anderem Ungeziefer!
Fliegengitter aus Fiberglas-Gewebe in Anthrazit, inklusive
Aluminium-Rahmen in den Farben Weiß oder Braun erhält-
lich. Einhängewinkel für eine Befestigung ohne Bohren, kann
leicht auf die individuelle Größe des Fensters angepasst
werden, Größe max. 120 x 140 cm

Fliegengitter
inkl. Befestigungsband,
Weiß oder Anthrazit,
130 x 150 cm

je 1.29 ~~1.89~~

Sie sparen 35%

je 18.99 ~~22.99~~

Sie sparen 17%

Schuhanzieher
Länge: 70 cm



1.99 ~~3.85~~

Sie sparen 49%



Die Leuchtmittel für Terrarien und ihre Bewohner

Leuchtstoffröhren sind seit Jahren der Klassiker unter den Beleuchtungsmethoden in der Terraristik. Gerade die Tageslichtröhren bewähren sich als recht langlebig und geben ein Licht ab, wie es sich die Tiere wünschen. Hier gibt es Unterschiede zwischen den zwei Röhrenarten T8 und T5. Bislang konnten sich die T5-Röhren, die erst seit einigen Jahren auf dem Markt sind, noch nicht so richtig durchsetzen. In der Anschaffung sind sie teuer, obwohl die Lichtausbeute zur T8-Röhre doch wesentlich intensiver ist. Wenn Sie Leuchtstoffröhren nutzen, sollten Sie keinesfalls auf passende Reflektoren verzichten. Reflektoren werden direkt an der Röhre angebracht und spiegeln das verschwendete Licht, das nach oben abgestrahlt wird, wieder zurück. So erreichen Sie eine deutlich höhere Lichtausbeute! Im Vergleich zur Lichtleistung benötigen Leuchtstoffröhren nur recht wenig Strom. Für den Betrieb von Leuchtstoffröhren wird ein Vorschaltgerät benötigt. HQI-Lampen verfügen über ein sehr gutes Farbspektrum und strahlen Wärme ab. In der Regel werden sie ab einer Leistung von 70 Watt angeboten und sind

auf den Betrieb eines Vorschaltgeräts angewiesen. Die Anschaffungskosten sind recht hoch, doch HQI-Lampen sind zur Beleuchtung von Wüsten- und Regenwaldterrarien bestens geeignet. HQI-Lampen, die ebenfalls über ein Vorschaltgerät betrieben werden, haben eine geringere Lichtausbeute und ein kleineres Farbspektrum. Mit Halogen- oder Wärmespots können Sie optimal kleine Sonnenplätze für Ihre Tiere im Terrarium schaffen. Sonnenplätze sind außerordentlich wichtig, denn Reptilien sind wechselwarme Tiere und müssen ihren Körper entsprechend aufwärmen, sie sind also auf die Umgebungstemperatur angewiesen. Die Wattstärken von Spots sind sehr unterschiedlich und reichen gewöhnlich von 20 bis 75 Watt. Halogenspots sind in den meisten Terrarien im Einsatz. Auch Energiesparlampen können Sie als Tageslichtquelle einsetzen. Attraktiv macht sie vor allem die niedrige Wattleistung. Als Wärmequelle sind solche Lampen jedoch nicht geeignet.



Fr. Morgen, Zoofachhändlerin der Fa. Fressnapf Mittersending und Hr. Wonhas, Zoofachhändler der Fa. Fressnapf Sendling, beraten Sie gerne.
Fotos: Fressnapf München



Des Gärtners Freund und Helfer

Wildtier des Monats: der Regenwurm

München · Als aktuelles Wildtier des Monats stellt die Biologin des Münchner Tierschutzvereins, Lydia Schübel, den Regenwurm vor und relativiert sofort: „Eigentlich gibt es 'den Regenwurm' gar nicht. Denn es gibt nicht nur eine Regenwurmart, sondern allein in Deutschland 46, weltweit über 3.000 Regenwurmart. Bei den Regenwürmern, die wir bei Gartenarbeiten finden und denen in unseren Komposthaufen, handelt es sich auch um zwei unterschiedliche Arten. In Komposthaufen emsig aktiv ist der Kompostwurm. Unser fleißiger Helfer in Gärten, Wiesen und Obstanlagen ist der Tauwurm. Er gilt als besonders aktiv und gräbt bis zu drei Meter tiefe Gänge.“ Obwohl der Regenwurm fast allgegenwärtig in unserem Erdboden ist, gibt es noch vieles, was man über das Tier nicht weiß. So sei es immer noch nicht ganz klar, warum die Tiere bei Regen herauskriechen, und auch die Entstehung des Namens liege im Dunkeln, teilt die Wildtierexpertin mit. Eine Theorie besagt, dass der Name eben daher rühre, dass der Wurm bei Regen an die Oberfläche komme, eine andere meint, dass das Wort abgeleitet ist aus



An der Hautverdickung, dem sogenannten Gürtel, kann man erkennen, wo der vordere Teil des Regenwurms ist. Der Gürtel befindet sich am vorderen Drittel des Körpers.
Bild: Rob Hille

dem 16. Jahrhundert, als man ihn vermutlich „reger Wurm“ nannte, weil er fast durchgehend gräbt und frisst.

Vielfresser

Die blinden, tauben, stummen und zahnlosen Tiere können nur von Bakterien oder Pilzen vorzeretzte Nahrung aufnehmen. Dazu kommen sie nachts an die Oberfläche, ziehen auf der Erde liegende Blätter in ihre Wohnröhren, kleben sie mit ihrem Schleim fest und warten, bis sie verrotten. Regenwürmer fressen pro Tag ungefähr die Hälfte ihres Eigengewichts. Mit ihrem nährstoffreichen Kot düngen sie die Erde und durch

ihre stetiges Graben sorgen sie für eine Belüftung des Bodens. Wer also viele Regenwürmer im Garten hat, kann sich freuen ...

Im Artikel des Tierschutzvereins erfährt man des Weiteren, wer der schlimmste Fressfeind des Regenwurms ist, dass Regenwürmer Zwitter sind, und dass die hartnäckige Mär, dass aus einem geteilten Regenwurm zwei Tiere entstehen, nicht stimmt. Auch wie man erkennen kann, was hinten und was vorne beim Regenwurm ist,

wird erläutert. Den Winter verbringen die Tiere in großen Gruppen in einer Art Kältestarre in Komposthaufen oder unter Baumstümpfen, Steinen bzw. Laubhaufen. Deshalb sollte man während dieser Zeit auf keinen Fall Komposthaufen umgraben, Laubhaufen entfernen oder Bäume ausgraben, mahnt Lydia Schübel. Den gesamten Artikel kann man unter www.tierschutzverein-muenchen.de unter der Rubrik „Wildtier des Monats“ nachlesen.

Benefizabend fürs Tierheim ist abgesagt

Angesichts der aktuellen Corona-Krise hat sich der Tierschutzverein München entschlossen, die Benefizveranstaltung für's Münchner Tierheim am 27. März im Hofbräu Keller (Innere Wiener Straße 19) ersatzlos abzusagen. Bereits gekaufte Karten werden zurückerstattet. Man kann sich dazu an Petra Strauch unter Tel. (089) 921000-25 oder per Mail an petra.strauch@tierschutzverein-muenchen.de wenden.



tierschutzverein münchen e.v.

Spenden: Stadtparkasse München
IBAN: DE26 7015 0000 0113 1032 53 - BIC: SSKMDEMM

Kleinanzeigen

Gartenbau

www.IhrBaumProfi.de
JOSEF HÖLLINGER
BAUMFÄLLUNG, KÜRZEN, RODEN, jd. Schwierigkeitsgr., ABFUHR, WURZELSTOCKFRÄSEN, GARTENPFLEGE
SCHNELL · SAUBER · PREISWERT
☎ 089/21 55 43 13 od. 0172/5820173
unverbindl. und kostenlose Beratung

Bäume fällen, auch schwierige, Abfuhr, Wurzelstöcke ausfräsen, Pflasterarb., Fa. H. Gruber, Tel. 089-4704233, www.baum-faellen.de

www.ihr-baumfachmann.de
Baumfällung & Baumpflege preisw. mit Abf. jd. Schwierigkeitsgrad. Kostenl. Beratung, Tel. 08122/2299563

Baumfällung u. Baumpflege, Wurzelstöcke ausfräsen, Rollrasen verlegen. Info Tel. 089-3750512 www.garten-staudinger.de

Platten/Pflasterverl. aller Art, Hecken/Strauchschnitt, Tel. 01718067770

BAUMFÄLLUNG, Telefon 089 / 12075090

Garten- und Pflasterarbeiten, Terrassen, Baumpflege, Hecken-schnitt, Mauern und Zäune... Tel. 0174-6849490, n1gaertner@gmail.com

Gartenarbeiten aller Art, B&K Gartenbau, Tel. 0157-3746414

Baumfällung / Baumpflege, Klettertechnik, Tel. 089/25004787 derbaumspezialist@yahoo.de

Computer

Biete PC-Hilfe T. 089/22539826

Mobile Hilfe v. Ort für PC, Laptop, Tablet, Handy und Internet zum fairen Preis. Bringe Geduld mit. Biete auch Einzelschulung f. Senioren und Neueinsteiger an, Telefon: 0176/51368535

Computer-Grundkurs PC u. MAC. Individuelle u. geduldige Schulung an Ihrem Computer speziell für Anfänger, technische Hilfe v. u. Installation von priv. Tel. 089/833427

IT-PROFI hilft, 0160/95838153
PC-DOKTOR, Tel. 0171/777766

Dienstleistungen

Fahrer mit Mini-Bagger + Abbruch- und Gartenservice hat Termine frei, Tel. 0176/24836054

Haben Sie keine Lust zum Fensterputzen? Wir erledigen das! Solaranlagen-, Dampf-, Grundreinigung etc. Tel. 0170/7797048 www.fensterreinigung-esapovic.de

Schreiner, Fachbetrieb Bauer Tel. 089/69387574; 0173/8261465

Ehem. Steuerberater erledigt Ihre Buchhaltung. Tel. 089 / 60807235

Geldmarkt

Schnellkredit bis 50.000 € für Arbeitnehmer & Beamte ab eff. Jahreszins v. 2,95% z.B. 5.000,- € mtl. Rate 51,20 € oder 20.000,- € mtl. Rate 205,05 € Tel. 08131/319025, info@trendinvest.de

Geschäftsverbindungen

Speisekartoffeln direkt vom Landwirt! Suche Partner für den Verkauf meiner Qualitätsspeisekartoffeln. Privatleute, Handel, Gastronomie. speisekartoffeln@gmx.de

Esoterik/ Lebensberatung

WAHRSAGEN priv. Tel. 0172 / 8510001

KARTENLEGERIN, PARTNER-RÜCKFUHRUNG, T. 089/4499244

Reise und Erholung

www.yachtcharter-preuss.de
Mecklenburger Seenplatte

Veranstaltungen

Christian Benning PERCUSSION GROUP
30.6.20 MÜNCHEN
Brunnenhof in der Residenz
KARTEN bei den bek. VVK-Stell., eventim.de

Egerländer
DIE KLEINE BESETZUNG
28.4.20 MÜNCHEN
Hofbräuhaus // Festsaal
KARTEN: Hofbräuhaus od. www.okticket.de

Ein neuer Weg zur Gesundheit von Körper und Seele durch die Lehre Bruno Grönings. Informationsvortrag: "Es gibt kein Unheilbar!" Termin Mi., den 18.03., 17:30 Uhr, Züricher Str. 80

Künstler, Musik, Gesang

Zauberer Rudolfo, Tel. 325657

Akkordeon Live T. 0171/5003155

LIVEMUSIK - für jede Feier. TOP-Alleinunterhalter. Tel. 0171 / 9309796

Unterricht

Akkordeon, Steirische, Klavier u.a., Tel. 0171/5003155

Mathe-Nachh., T. 089/59997333

Erf. Gym.Lehrer, FOS, BOS und Realschullehrer erteilt. Unterr. in allen Fächern, Tel. 089/6924186

Student (Erstsprache Arabisch) gibt Nachhilfe in Deutsch und Englisch für Personen mit Arabisch als Erstsprache. Bei Interesse bitte melden unter Tel. 0172/4930443

Ich lerne Ihnen Italienisch und Sie lernen mir Deutsch, Tel. 0176/66552606

Schlagzeugschule M-Schwabing drummers-focus.de, 089/2729240

www.bayernnachhilfe.de
Tel. (089) 48 998 536

Schlagzeugunterricht, Tel. 0170 / 2714252

LRS? Dyskalkulie? Notenstres? Hilfe im Mini-Lernkreis, Tel. 08141-42272

Tiermarkt

An alle Aquarianer! Der Aquarierverein Amazonas-Löns veranstaltet jeden 1. Sonntag im Monat eine Zierfisch- und Pflanzenbörse von 9 - 11 Uhr im Bayer. Schnitzel- u. Hendlhaus, Landsberger Str. 499, München

Kaufgesuche

100%ige Barzahlung! Für Pelze, Porzellan, Handtaschen, Schreib- und Nähmaschinen, Schallplatten und Modeschmuck, Telefon: 01577/9035249

Achtung kaufe! Pelze, Orientteppiche, Krokotaschen, Trachtenschmuck, Armbanduhren, seriöse Barauszahlung, Hr. Ernst, Telefon: 0163/4548114

WEITER GEHT'S AUF SEITE 8

DER FRÜHLING IST DA!



(ohne Übertopf)

Nelke (Dianthus)

Verschiedene winterharte Nelken-Sorten, wie z. B. „Early Love“, „Pink Kisses“, „Peach Party“, „Purple Wedding“. Geeignet für Tröge und Beete. Topf Ø 14 cm. Art.-Nr. 21040609 u.a.

2.99

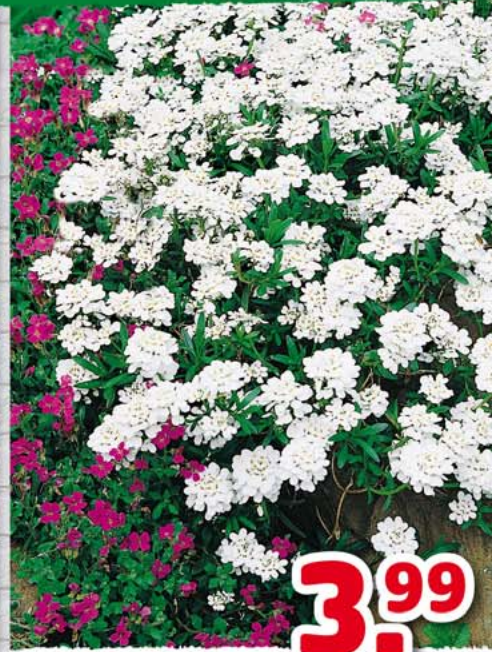


(ohne Übertopf)

Ginster (Cytisus)

Im 3-L-Container, in verschiedenen Farben, winterhart. Höhe ca. 60 cm. Art.-Nr. 903202

~~12.99~~
8.99



3.99

Frühlingsstauden-Mix

Verschiedene winterharte, frühjahrsblühende Arten, wie Steinbrech, Teppich-Phlox, Grasnelke oder Schleifenblume. Ideal für Beete, Steingärten oder Tröge, im Topf Ø 14 cm. Art.-Nr. 21040599 u.a.



4.99

Bepflanzter Frühlingskorb

Weidenkorb hell, bunt bepflanzt, inkl. Dekostecker, Ø 20 cm. Art.-Nr. 21037302. (o.Abb.) Ø 25 cm, **6,99 €**. Art.-Nr. 21024134



Made in Bayern

je **0.59**

Stiefmütterchen „Viola“

Ideal für Schalen, Beete oder Grabbepflanzung, verschiedene Farben und Sorten, winterhart, Topf Ø 9 cm. Art.-Nr. 193653 u.a.

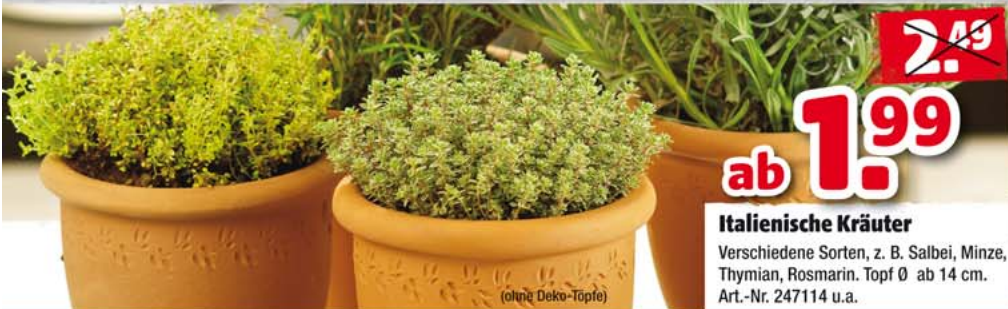


Made in Bayern

5.99

Viola Ampel (Viola cornuta)

In verschiedenen Farben und Kombinationen. Topf Ø 25 cm. Art.-Nr. 21020352



(ohne Deko-Topfe)

~~2.49~~
ab 1.99

Italienische Kräuter

Verschiedene Sorten, z. B. Salbei, Minze, Thymian, Rosmarin. Topf Ø ab 14 cm. Art.-Nr. 247114 u.a.

Diese Angebote finden Sie exklusiv bis 21.03.2020 in den hagebaumärkten:

München: Hofmannstr.¹, Lerchenauer Str.¹, Meglingerstr.² sowie Brunnthalp, Dachau¹, Eching¹, Erding¹, Freising¹, Fürstenfeldbruck², Germering¹, Haar¹, Miesbach⁷, Pfaffenhofen⁸, Unterhaching⁹ und Unterföhring¹.

¹ HEV Heimwerkermarkt GmbH & Co. KG, ² MBH Heimwerkermarkt GmbH & Co. KG, ³ BBH Heimwerkermarkt GmbH & Co. KG, ⁴ FBH Heimwerkermarkt GmbH & Co. KG, ⁵ VES Heimwerkermarkt GmbH, ⁶ OPF Heimwerkermarkt GmbH & Co. KG, ⁷ UBH Heimwerkermarkt GmbH & Co. KG

Preisempfehlungen unverbindlich. Für Druckfehler übernehmen wir keine Haftung. Nur gültig in den teilnehmenden Märkten. Warenabgabe nur in handelsüblichen Mengen. Nur solange der Vorrat reicht. Mehr unter hagebaumarkt-muenchen.de

Nur die SPD hat ganz München im Blick

Erfolgsgeschichte der Stadt fortsetzen

In einer sehr beeindruckenden Aktion haben über 140 Mitglieder der Münchner SPD am vergangenen Samstag demonstriert, was sie alles in den letzten Jahren für ihre Stadt erreicht haben. Durch die ganze Fußgängerzone, vom Stachus bis zum Marienplatz, hielten sie alle sechs Meter ein Schild mit einem Erfolg der Kommunalpolitik hoch. Viele Passanten staunten angesichts der geballten Übersicht, einige klatschten sogar spontan Beifall. In unserer schnellleibigen Zeit gerät ja schon mal in Vergessenheit, was eine SPD-geführte Großstadt eigentlich ausmacht.

Da steht an allererster Stelle natürlich, dass die sozialdemokratischen Oberbürgermeister, früher Thomas Wimmer, Hans Jochen Vogel, Georg Kronawitter, Christian Ude und heute Dieter Reiter zusammen mit ihrer SPD-Mehrheit immer für den Zusammenhalt eingetreten sind, nicht spalten und keine Bevölkerungsgruppen gegeneinander ausspielen. Dieter Reiter und die SPD stehen für eine Stadt, in der alle Münchnerinnen und Münchner weiterhin gut leben und wohnen können. Sie sorgen dafür, dass München im sozialen und ökologischen Gleichgewicht bleibt. Im Gegensatz zu vielen anderen Parteien und Gruppierungen haben sie diese ausgleichende, verantwortungsvolle und gestaltende Politik auch unter Beweis gestellt, nicht nur in der letzten Amtsperiode. München ist heute die lebenswerteste, liebenswerteste, sicherste, aber



Eine beeindruckende Erfolgsbilanz präsentierten die Mitglieder der Münchner SPD zwischen Stachus und Marienplatz.

auch erfolgreichste Großstadt Deutschlands – und soll es in den nächsten sechs Jahren auch bleiben. Dazu muss Kommunalpolitik immer einen Schritt voraus denken, agieren statt reagieren. In einem beeindruckenden Programm hat die Münchner SPD klipp und klar die konkreten Schritte für die nächsten Jahre festgeschrieben. Die Partei will dabei in erster Linie ehrlich mit den Menschen umgehen, vorher sagen was man tut und dann entschlossen anpacken, was man erreichen will. Nehmen wir das Beispiel bezahlbares Wohnen: städtischer Mietenstopp für fünf Jahre, Unterstützung des Volksbegehrens, besser Mieterschutz in immer mehr

Stadtvierteln und gewaltige Investitionen in neue Wohnungen. Im Gegensatz zu anderen Städten hat München nie sein Tafelsilber, also Wohnungen oder gar die Stadtwerke und andere Unternehmen verkauft. Bemerkenswert, hat doch die CSU-Staatsregierung vor nicht allzu langer Zeit 33.000 Wohnungen an Immobilienhändler verschertelt, die GBW-Wohnungen. Diesen Bestand garantiert die SPD auch für die Zukunft, will darüber hinaus »Stück für Stück die Stadt von nur renditeorientierten Akteuren zurückkaufen«. Mit dem neuen Bürgerfond ist der Grundstein bereits gelegt. Die Mieterpartei SPD hat dabei alle im Visier, für die Wohnen immer

teurer wird, längst sind das auch die »Normal- und Gutverdiener«. Um die aber, denen es finanziell nicht so gut geht, kümmert sich

im Grunde nur die SPD. Ob es freiwillige Zuschüsse zur Grundversicherung, aktive Unterstützung im Alter, die Abschaffung der

Kindergartengebühren für Familien und vieles mehr: Dieter Reiter und seine Stadtratsfraktion tun alles, den Münchnerinnen und Münchner das Leben zu erleichtern.

Niemand soll zurückbleiben und niemand verloren gehen. Dieses Gefühl für Zusammenhalt, für Miteinander und für Ausgleich beweisen die Sozialdemokraten auch beim Klimaschutz oder der Verkehrswende. Beides muss für alle in der Stadt leistbar und bezahlbar bleiben, keine Gruppe ausgeschlossen oder bevorzugt werden. Die Sozis kümmern sich eben nicht nur um Autofahrer oder nur um Radfahrer – sie haben die ganze Stadt im Blick. Das sollten die Wählerinnen und Wähler auch, das Ganze im Blick haben.

Dazu gehört auch, dass Dieter Reiter im Stadtrat eine verlässliche Mehrheit braucht – und die liefert nur die SPD.

Corona und Wählen? Ja klar!

Kein erhöhtes Risiko im Wahllokal

Soll ich am Sonntag ins Wahllokal gehen? Diese Frage stellen sich gerade viele Münchnerinnen und Münchner. Täglich neue Meldungen zu Corona verunsichern viele. Aber: Jeder Stimmentzettel oder Umschlag wird nur einmal berührt und ausgehändigt, niemand muss den ausge-

legten Stift benutzen, sondern kann seinen eigenen von zu Hause mitbringen. In allen 755 Wahllokalen gibt es ausreichend Möglichkeiten, sich die Hände zu waschen. Es gibt keinen unmittelbaren Kontakt zu anderen Menschen, ein Abstand kann jederzeit gewahrt bleiben. Also Entwar-

nung: Wählen hat kein erhöhtes Ansteckungsrisiko, es ist nicht anders als z. B. im Supermarkt einkaufen. Für alle Fragen rund um die Kommunalwahl hat das Wahlamt übrigens eine Hotline unter (0 89) 2 33-9 62 33 eingerichtet, die auch am Wochenende zur Verfügung steht.

SPD Sozial aus Tradition

So erreichen Sie uns:
www.spd-muenchen.de
muenchnerpost@spd-muenchen.de
Tel. 0 89/23 17 11 40 · facebook.com/SPDMuenchen

Das könnte Ihr Platz sein!

Ticket-Service

Werbe-Spiegel · Fürstenrieder Straße 9 · 089 / 54 65 55

17.3.20, 15 Uhr
kostenlose Infoveranstaltung
„Rente aus Stein“

Atrium, IHK Stammhaus
Max-Josef-Straße 2
80333 München

Bitte bis zum 16.3. anmelden!
☎ 089-99 82 974-83

Bekannt
aus der TV-
Werbung

MünchnerIG
Immobilienmanagement GmbH

Immobilien-Rente:
Für mehr Rente und den
Ruhestand im eigenen Zuhause!

Als Kooperationspartner der Deutsche Leibrenten AG bieten wir Ihnen die Immobilien-Rente an. Sichern Sie sich ein lebenslanges Wohnrecht und eine monatliche Zusatzrente für einen größeren finanziellen Spielraum. Möglich ist auch ein Kombinationsmodell mit einer Einmalzahlung zu Ihrer persönlichen Verwendung. Informieren Sie sich auf unserer Infoveranstaltung am 17. März um 15 Uhr, wir freuen uns auf Sie!



Kornelia Lippka
Radlkofnerstraße 2, 81373 München
Telefon: 089-99 82 974-83
E-Mail: info@muenchner-ig.com
Web: www.muenchner-ig.com

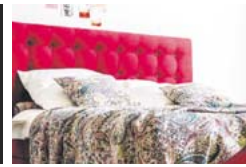
Kooperationspartner der



MASSANO
LIVING
LUXURY SOFAS



SCHLARAFFIA®
Guter Schlaf. Gutes Leben.



W.
W.SCHILLIG



Genießen Sie mit einer neuen
Polstergarnitur die Gemütlichkeit
und Geborgenheit zuhause!

**IHR GLÜCK, IHRE FREUDE
IHR GEWINN***

Wir haben Ihren
Lieblingsplatz!

MÄRZ-AKTIONSTAGE
mit Ersparnissen

bis zu
49%



+ IHR VORTEIL
Verstellbare Arm-
lehne Aufpreis 39,-.



statt 1798,-
899,-*
ab
INKLUSIVE der Optionen ① und ② 1167,-



WINKELECKE STOFF ca. 220 x 243 cm, weitere Funktionen
gegen Aufpreis erhältlich.

DEUTSCHLANDS **GROSSE**
POLSTERMÖBEL **AUSWAHL**

Fischer
DEUTSCHLANDS GROSSER POLSTERMÖBEL-SPEZIALIST

85757 Karlsfeld, Münchner Straße 209
Polstermöbel Fischer Max Fischer GmbH www.polster-fischer.de

*Aktion gültig bis 12.04.2020. Alle Preise sind Abholpreise ohne Dekoration. Als Ort der Abholung gilt das Zentrallager in Winhöring. Der Aktionspreis entspricht bereits dem reduzierten Preis. Gerne liefern wir Ihnen auch gegen geringen Mehrpreis die Ware.

Kaufgesuche

Suche Porzellan aller Manufakturen, von privat, Telefon: 0152/23923740

Alle Eisenbahnen u. Blechspielzeuge gesucht: Autos, Schiffe, Dampfmaschine, usw., auch kompl. Sammlung, Tel. 0170/3136474

Herr Schopper sucht Schreib-/ Nähmasch., Abendkl., Handtaschen, Pelze, Trachten, Modeschmuck, alte Uhren, Münzen, Porzellan, Zinn, LP's, Teppiche, Bilder; Telefon: 0157/76914026

Kaufe von Privat Pelzjacke od. Pelzmantel, seriöse Abwicklung, Herr Adler: Tel. 0162/9514970

Achtung! Achtung! Kaufe Eichenmöbel aller Art, altes Porzellan, Sammeltassen, Römergläser aller Art, Schreib- und Nähmaschinen, alte Wand- und Standuhren, alte Armbanduhrer auch defekt, Mode- Goldschmuck Tel. 01577/0925385

Kaufe Antiquitäten »Altes« & Nachlässe
Porzellan-Figuren • Bilder • Besteck
Fa. La Belle Epoque
80333 MUC • Augustenstraße 41
Telefon 0 89 / 52 73 77

Kaufe Musikinstr., Pelze, Zinn, Tafelsilber, etc., T. 0177/4338997

Hallo! Herr Gerste kauft - Handtaschen, Abendgarderobe, Porzellan, Dirndl/Trachtenmode, Krawatten, Tel. 0157/36477016

Kaufe Orientteppiche, au. beschädigt, Tel. 089/52064046

Kaufe Comic - CD - LP - DVD, Nachlass und Spiele. Info's: Tel. 0179/5350087 u. 08105/7363111

Su. Bierkrüge, Münzen, Orden, Ferngläser, Zinn, Porzellan und Bestecke, Tel. 0162/8600584

Kaufe Antiquitäten von A-Z, Bronzen, Gemälde, Möbel, Porzellan, Uhren usw. auch ganze Nachlässe. Tel. 08208/1612 oder Tel. 0172/8265552

Kaufe Orden, Uniformen, Helme, Fotos etc. bis 1945! Zahle gut! Bitte alles anbieten! Tel. 0179/7861987

Suche edle Weine, Whisky, Cognac, Champagner und alte Gemälde Tel. 089/79360944

Suche alte VESPA Moped Motorrad, Tel. 0160/93883574

Höchstpreise für Militärsachen bis 1945! Tel. 0171/3331919

Achtung! Su. Abendgarderobe, Felle, Hüte, Koffer, Tischdecken, Zinn, Geschirr, Modeschmuck, Weine, Kristall, Besteck, uvm., Tel. 0152/03811873, Hr. Blum

Seriöser Münchner su. Uhren, Münzen, Schmuck, Trachten, Taschen, Zinn, Porz., T. 089/15907866



Privat kauft v. Privat: Edle Pelze, Trachten, exkl. Uhren, Münzen, Bernstein/Schmuck, Porzellan, Tafelsilber, Militaria, Orienttepp., Näh/Schreibmaschine, Musikinstrum. Bronze, Zinn u. Antikes. Seriöse Barzahlung vor Ort. Herr T. Grünholz. Tel. 0160-99840568

Herr Werner sucht Pelzmäntel aller Art. Tel. 0177-2721821

Frau Strauß kauft Pelze, Näh- & Schreibmasch., Porzellan, Kristall, Zinn, Abendgarderobe, edle Handtaschen, Bernstein, Münzen, Uhren, Schmuck- + Tafelsilber, Schallplatten, MCM + Luis Vuitton Taschen + Koffer, Dupont Feuerzeug Zahle BAR & FAIR, Tel. 089/44312337

Frau Strauß kauft Rolex / Cartier / Breitling / Omega / Glashütte, Tel. 089/44312337

Su. Lederhosen, Charivari, Kropfketten, Schmuck, Zinn, Silberbestecke u. Pelze, Tel. 0178 / 5351818

Krawatten aus den 60'er bis 80'er Jahren u.v.m. Tel. 0151 / 29032517

Suche Opas Sammlung, Postkarten, Fotos, Orden, Figuren, Bilder, Trachten-Schmuck, Charivari, Krüge, Möbel, Tel. 089 / 6594977 od. Tel. 0172/9308176 am Wo.ende

Höchstpreise, Militärsachen bis 1945 Orden, Helme. Tel. 089 / 42018419

Su. Pelze, Nerz, Fuchs, Persianer, Ozelot, Handtaschen, Broschen, Mansch.knöpfe. T. 0152/18149586

Ankauf aller Art von Zinn, Teller, Krüge, ser. Abwickl. Tel. 0178 / 9168783

ALT zu GELD!! Damen- u. Herren-Mäntel + Jacken, Tischdecken, Bibeln, Uhren, Modeschmuck, Holz- u. Bronzefiguren, alte Radios, Spiegel, Lampen. Tel. 0151/75937934

Frau Niederreiner zahlt Höchstpreise für PELZE, Schreib-/Nähmaschinen, Porzellan, Trachten, Abendgarderobe, Krüge, Taschen, Uhren, Münzen, Schmuck, Bilder, Teppiche, Zinn. Zahle BAR & FAIR, Tel. 089 / 90415639, 0176-30320986

Herr Werner sucht alte Rotweine und Champagner, Tel. 0177 / 2721821

Suche alte VESPA Moped Motorrad, Tel. 0160/93883574

Hr. Hartmann kauft Pelze aller Art, Puppen, Porzellan, Antiquitäten, Kristall, Zinn, Kleidung, Handtaschen, Möbel & Gemälde, Teppiche, Näh-/Schreibmaschine, Spinnrad, Zinn, Tel. 089/74069366

Kaufe edle Weine, Whisky oder Champagner. Einzelflaschen / Kellerauflösungen, T. 089/79360944

Sammler su. mech. Armband-/Taschenuhren, a. def. Tel. 0178 / 9168783

Suche Modelleisenbahn und Zubehör. Tel. 08152/981205

Su. alte Kofferschreibmaschine u. Gobelbilder. Tel. 0178 / 4100030

Suche altes Ölbild und alten Bilderrahmen auch beschädigt. Suche alte Bronze-Figur. Günstig. Tel. 0176-55644089

Kaufe Streichinstrument z.B. Geige, Cello, Kontrabass und Blasinstrument (auch defekt). Angelruten kostenlos gegen Abholung gesucht, Tel. 0176-55644089

Alles für das Kind

Ostern sind noch ein paar Plätze im Ferienprogramm / Betreuung / Übernachtung auf dem Ponyhof Sonnenland frei. Tel. 0178/6571693 ferienuebernachtung@gmx.de

Flohmarkt

Hallenflohmarkt Sa., 14. März, 10 - 16 Uhr, Schlafwagenfabrik, Brunhamstr. 7, Tel. 0174/4263000

Musikinstrumente

Suche Hohner Akkordeon, Tel. 089/82979317, 0157/73050441

Akkordeon Scandalli Showman, 750€, Tel. 08821/4343

200 Flügel/Klaviere gebraucht v. Steinway, Bechstein, Bösendorfer u.v.a. ab 1500€ www.piano.de Tel. 09736/657 (auch Ankauf)

Flügel/Klavier ges. Tel. 09736 / 750553

Möbel

Großer Jockeltisch Ahorn 150x90cm 250,-€. Suche kleineren 90x80cm. Tel. 08821/4343

Verkäufe

Kaminholz gel., Ster ab 50,- €, Forstbetr. Weber, T. 089/662242

Neuwertige wenig benutzte Couch mit Ottomane. Neu 1700,- € Stoff grau, Länge 265 cm, VB 480,- € Tel. 0172/5488998

Leicht-Rollator, neu, umständehalber, € 150,-; Tel. 089/7559053 ab 15:00 h

Markisen und Rolläden sehr preiswert, Fa. Tel. 089/7934983

Haushaltsauflösung am 21.03., von 10-16 Uhr, Fam. Heindl, Dreimühlenstr. 14a, München

Jeden Rolladen auf elektrisch umrüsten, Fa. Tel. 089/7934983

Markisentücher zum Austausch sehr preiswert Fa. T. 089/7934983

Alte Radios (Sammelerstücke) aus Oma's Zeiten günstig abzugeben. Telefon: 089/564434

Kaminholz/Buche 0173/8101734

Buchenbriketts & Brennholz Lieferung mögl., Fa. Tel. 0151 / 25752628

Tuja, Eiben, Kirschlorbeer, ab Feld günstig, verschiedene Sorten u. Größen, Verkauf nach Vereinbarung; www.Schlossgaertner-Grafrath.de, Tel. 08141-23802

Verschiedenes

Jeden Rolladen auf elektrisch umrüsten, Fa. Tel. 089/7934983

Markisentücher zum Austausch sehr preiswert Fa. T. 089/7934983

Besticke fast alles, T. 1231017

Markisen und Rolläden sehr preiswert, Fa. Tel. 089/7934983

LAMPENSCHIRM-ANFERTIGUNG, Tel. 089/85630072

Sie benötigen Hilfe? Wir helfen Ihnen beim: Einordnen v. Unterlagen, Vorbereitung sowie Durchführung Ihrer Finanzbuchhaltung. Erstellung Ihrer Steuererklärung (Einnahmenüberschussrechnung), Allgemeine Büroorganisation und Botengänge. Ausfüllen von Anträgen aller Art. Rufen Sie uns an: Telefon: 0176 / 47708374

Hemden nähen, Änd. Tel. 089/1231017

SIE überlassen uns ihr Rad. Wir verlosen die Fahrräder wenn genügend Räder gesammelt sind für Bedürftige, die sich kein Fahrrad leisten können. Die Räder werden abgeholt. Tel. 089-95415385 oder 0157/55706361 Kulturlust e.V.

Spermüll-Notruf, Tel. 0173 / 8137862

Hecke schneiden, Gartenarbeit, Tel. 089/12250886, 0172-1366077

Zu verschenken

Hole kostenl. gebr. Möbel ab Tel. 33098564 oder 0178/1780919

Wir holen seit 30 Jahren kostenlos gebrauchte Möbel ab! Tel. 68074741 oder 0172/8536421

ZAHNIMPLANTAT: Kostenloses Beratungsgespräch. Studie vergleicht Zahnimplantate der Remonmeehersteller, so Zahnimplantate zum Selbstkostenpreis f. Sie. Termin für kostenlos. Beratung. Untersuchung/Planung unter Tel. 0176/62862278 oder per mail: Implantatstudie@gmx.de

Holz von gefällten Thujen-Baum zu versch. Zerteilung und Entsorgung muss übernommen werden. Tel. 08131/998390; 85757 Karlsfeld

PLATZREIFE NUR 99€

BIS 15.3. BUCHEN FRÜHBUCHER-ANGEBOT BIS ZU 100€ SPAREN

GOLFANLAGE-ROTTBACH

Weierhaus 5 · Rottbach · Tel. 08135 / 93290 www.golfanlage-rottbach.de

Erotik

MILF besu. Tel. 0152/17051880

Reife Sie besucht: Tel. 0151 / 63844238

Massagen, erotisch

SAMTPFÖTCHEN Tel. 0163 / 2547768

Reife, charmante Masseurin. Privat Adresse: Tel. 0173/6814495

Modelle

Heiße Biene besucht, Telefon: 0171/3574307

Telefonkontakte

Geiler TEL-SEX, 0221 5600 747

Immobilie verrenten und sorgenfrei das Leben im Ruhestand genießen.

Nächste kostenfreie Sprechstunde zum Thema Verrentung von Immobilien am **19. 3. und 26. 3. 2020!**

Jetzt Termin sichern!

Tel.: 089/206021335 oder www.degiv.de



Servicequalität
www.tuv.com
ID 1098653678



Eintägige Erlebnisreisen für Kids

Vorverkauf für Oster- und Pfingstferien hat begonnen

München · Karten für die eintägigen Erlebnisreisen in den Oster- und Pfingstferien können über Münchenticket seit letzten Samstag, 7. März, erworben werden. Das Stadtjugendamt bietet auch dieses Jahr wieder viele tolle Bus- und Stadtreisen für Kinder und Jugendliche im Alter von fünf bis 14 Jahren, die

im Stadtgebiet München wohnen, an. Es kann zwischen Tier- und Naturerlebnissen, sportlichen Aktionsausflügen, Wanderungen, kreativem Gestalten und Museumsbesuchen ausgewählt werden. Die Ausflüge sind in verschiedene Altersgruppen unterteilt. Neu im Programm sind dieses Jahr un-

ter anderem der Indianertag, bei dem Spuren gelesen und Holztipis gebaut werden und es auf geheimen Pfaden durchs Unterholz geht, spannende Abenteuer auf der Spurensuche der früheren Arbeiterfamilien und das Programm „Leben in der Burg“, bei dem das Leben von Rittern und Burgfräulein erkundet wird. Auch altbewährte Klassiker wie die Waldralley, die Wasserratte, Pony Gino am Blaslhof und viele weitere Angebote gehören wieder dazu. Die Busreisen ins Münchner Umland steht ein großer Reisebus mit Spiel- und Bastelangeboten zur Verfügung. Das Programmheft liegt in der Stadt-Information im Rathaus, im Stadtjugendamt, in den Sozialbürgerhäusern, in den Stadtbibliotheken zum Mitnehmen aus.

Es kann auch online heruntergeladen werden unter <http://www.muenchen.de>. Die Karten sind nur in Verbindung mit einem Münchner Familienpass oder Münchner Ferienpass gültig. Fragen können telefonisch unter (089) 23333855 geklärt werden. **red**



Auch zum Kamelhof in Grub führt eine der Erlebnisfahrten des Stadtjugendamtes. Bild: eis

-ANZEIGE-

Frühlingserwachen am Fuße der Zugspitze

Der Alpenhof Grainau



Mitten im Zugspitzdorf Grainau genießt man die Ruhe, die Natur und einen atemberaubenden Ausblick auf Deutschlands höchsten Gipfel. Hier entspannen Sie und erleben unzählige Freizeitaktivitäten. In die Schönheit der bayrischen Bergwelt schmiegt sich unser Haus – das Hotel Alpenhof Grainau und bildet den Logenplatz direkt vor der Zugspitze. Oberbayrischer

Charme, viel Liebe zum Detail und vor allem die herzliche Gastfreundschaft der aus Pasing stammenden Familie Rosenstock sorgen für unvergessliche Urlaubsmomente. Lauschen Sie dem Erwachen des Frühlings in unserem riesigen Garten mit Natur-Kneippanlage, bestaunen sie die ersten aufsprießenden Knospen – immer die noch schneebedeckten Berggipfel im Blick. Schalten Sie ab und tan-

ken Sie auf in unserer Wellness-Oase mit großem Indoor-Pool, finnischer Sauna, Sanarium, Dampfgrotte, Infrarot-Modulen und Erlebnisduche und streicheln Sie die Seele in unserer Kosmetik- und Massageabteilung. Kulinarische Genüsse erwarten Sie im gemütlichen Restaurant und am Ende des Tages empfängt Sie Ruhe und Geborgenheit im liebevoll eingerichteten Zimmer. Wir sind leidenschaftlich darum bemüht, Ihre Zeit bei uns zu einem wunderschönen Erlebnis werden zu lassen und freuen uns auf Sie!

Alpenhof Grainau
Familie Rosenstock
 Alpstützstraße 34
 82491 Grainau / Zugspitzdorf
 Tel. 08821 / 9870
info@alpenhof-grainau.de
www.alpenhof-grainau.de

Schnuppern Sie Frühlingluft und erleben Sie erholsame Tage!

2 Übernachtungen inkl. Gießer-Frühstücksbuffet und 4-Gang-Wahlmenü am Abend
 Benutzung unserer Bade- und Saunalandschaft inkl. Kuschelbademantel und Slipper und als Zuckerl dazu: Rückenmassage mit Aroma-Ölen (20 Minuten)
Angebots-Preis: ab € 191,00 p.P. im DZ (buchbar bis 24.05.2020)

Mehr attraktive Angebote finden Sie unter:
www.alpenhof-grainau.de – gerne auch als Geschenk-Gutschein für Ihre Lieben!

Nächtliche Sperrungen am Autobahndreieck Starnberg

München / Starnberg · In den nächsten Wochen werden in einzelnen Nächten für den Neubau der Brücke am Autobahndreieck Starnberg die Rampenäste von Starnberg nach München und von Garmisch-Partenkirchen nach Starnberg für den Einbau und Aufbau des Traggerüsts sowie das Ziehen der Spundwände gesperrt.

Arbeiten finden noch von Dienstag, 24. bis Donnerstag, 26. März, und von Donnerstag, 2. bis Samstag, 4. April, statt. Die Sperrungen beginnen gegen 20 Uhr und werden bis 5 Uhr beendet.

Während der Sperrung des Rampenastes von Starnberg nach München wird der Verkehr an der Anschlussstelle Percha aus der A 952 ausgeleitet und über Wangen nach Fürstenried geführt. Bei Sperrung des Rampenastes von Garmisch-Partenkirchen nach Starnberg wird der Verkehr an der Anschlussstelle Schöffarn ausgeleitet und über Wangen nach Percha geführt. Eine gleichzeitige Sperrung beider Fahrbeziehungen erfolgt nicht. Witterungsbedingte Anpassungen sind jederzeit möglich. **red**



Meine Woche

ab Mo., 16.3.

zum



tukan
4 geflochtene Tischsets
 Rund ca.: Ø 40 cm bzw.
 oval ca.: 35 x 50 cm

je 4er-Set

4,99*

tukan
Tischwäsche „Ostern“
 Versch. Designs,
 Tischband ca.: 20 x 200 cm,
 Mitteldecke ca.: 90 x 90 cm

je

4,99*

impidimpi
3 Baby-Bodys
 Versch. Modelle,
 Größen:
 62/68–98/104

je 3er-Set

4,99*

impidimpi
Baby-Kleid oder -latzhose
 Versch. Modelle,
 Größen: 62/68–86/92

je

4,99*

HIGHLIGHT DER WOCHE



FERREX®
Kompressor, 50 l
 Ansaugleistung ca.: 419 l/min.,
 Kesselinhalt 50 l, Betriebsdruck
 max. 10 bar, Aufnahmeleistung
 2200 W, 3 Jahre Garantie

je

149,-*



Kindersicherheitsitz
EVOLVA 1-2-3 SL SICT
 Wächst mit dem Kind – von
 9 bis 36 kg bzw. 9 Monate bis 12 Jahre

-27 %

159,-*
 UVP 219,90

von Mo., 16.3. bis Sa., 21.3.

Frische-Kracher

Bio-Zitronen
 Ursprung: Spanien,
 Klasse II, 500-g-Netz,
 kg-Preis 1,98

-23 %

0,99*
 1,29



NATUR Lieblinge
Trauben, hell, kernlos
 Ursprung: Argentinien/Chile/Peru/
 Südafrika/Namibia/Indien, Klasse I,
 500-g-Packung, kg-Preis 2,78

-30 %

1,99*
 2,85



ALDI SÜD Dienstleistungs-GmbH & Co. oHG, Burgstraße 37, 45476 Mülheim

Firma und Anschrift unserer regional tätigen Unternehmen finden Sie auf aldi-sued.de unter „Infos“ → „Filialfinder“ oder mittels unserer kostenlosen automatisierten Service-Nummer 0 800 8 00 25 34.

* Bitte beachten Sie, dass diese Aktionsartikel im Unterschied zu unserem ständig vorrätigen Sortiment nur in begrenzter Anzahl zur Verfügung stehen. Sie können daher schon am Vormittag des ersten Aktionstages, kurz nach Aktionsbeginn ausverkauft sein. Alle Artikel ohne Dekoration. Bekleidung teilweise nicht in allen Größen verfügbar.

„Ohne sie wären wir aufgeschmissen“

Fortsetzung von Seite 1

„Wer mit offenen Augen durch die Welt geht, sieht praktisch an jeder Ecke 'Helden der Arbeit', meint Hubert Schöffmann von der IHK für München und Oberbayern.

„Unsere arbeitsteilige Gesellschaft ist wie ein riesiges Uhrwerk, in dem viele Rädchen ineinandergreifen um alles am Laufen zu halten“ sagt er und bricht eine Lanze für alle Azubis, „weil sie sich mit viel Bodenhaftung für einen Beruf entschieden haben,

den sie von der Pike auf lernen und dafür viel Zeit und Engagement investieren.“ Nach der Ausbildung sind sie in ihrem Beruf hochkompetente, vielseitige einsetzbare Problemlöser, die unser Uhrwerk in Schwung halten – ob in der Industrie, im Handel oder in Erziehung und Pflege, ergänzt Schöffmann. Vielen gehe es nicht nur um den Verdienst, sondern auch um Erfüllung und Sinnhaftigkeit in ihrem beruflichen Leben. Sie wollen ihre Fähigkeiten, Talente, Wissen und Können positiv einsetzen.

„Helden der Arbeit“

„Man stelle sich mal einen Tag in Bayern ohne Fachkräftenachwuchs vor. Da kämen wir einem 'Blackout' wohl sehr nahe. Auch wenn die meisten 'Helden der Arbeit' Tag für Tag im Hintergrund arbeiten, wären wir ohne sie doch ziemlich aufgeschmissen.

Nehmen wir als Beispiel den Beruf des Fluggerätemechanikers. Wer in ein Flugzeug steigt, verlässt sich nicht nur auf die vermeintlich viel glamouröseren Piloten. Vorher

sorgen andere Experten dafür, dass jedes noch so kleine Schraubchen tausendprozentig sitzt und übernehmen damit eine riesige Verantwortung.“ Vielleicht, meint Schöffmann, sollten wir alle nach einer sicheren Landung nicht nur der Bordcrew applaudieren, sondern auch an die vielen 'Helden der Arbeit' im Hintergrund denken, die es überall in unserem Alltag gibt.

Wir haben verschiedene Menschen gefragt, wer oder was für sie ein solcher „Held der Arbeit“ ist.

„Sie helfen“



Alicia Brandtner und Alexander Löher, StadtschülerInnenvertretung München:

Was ist denn eigentlich ein Held? Sie besitzen oft eine Eigenschaft oder Qualität, die sie von gewöhnlichen „0815“ Menschen unterscheidet. Manchmal ist das auch eine Charaktereigenschaft wie zum Beispiel Hilfsbereitschaft. Dabei besonders herausstechend sind Heilberufe. Darunter fallen für uns vor allem Altenpfleger, Ärzte, Psychotherapeuten und Rettungsanitäter. Obwohl diese Berufsgruppen täglich mit allen menschlichen Facetten und Problemen konfrontiert sind, sind sie freundlich, hilfsbereit und helfen uns schnell wieder auf die Beine zu kommen bzw. das alltägliche Leben so angenehm wie möglich zu gestalten. Das macht sie zu unseren Helden der Arbeit. Bild: SSV

„Wissen weitergeben“



Franz Xaver Peteranderl, Präsident der Handwerkskammer für München und Oberbayern:

Heldinnen und Helden der Arbeit sind für mich alle, die mit Leidenschaft ihren Beruf ausüben und sich darüber hinaus in der Aus- und Weiterbildung engagieren. Denn ohne Gesellen, Meister, Betriebsinhaber und Lehrer, die ihr Wissen, Können und ihre Erfahrung weitergeben oder in Prüfungsausschüssen das Erlernete abfragen, würde das System der dualen Berufsausbildung nicht so reibungslos funktionieren. Viele dieser Tätigkeiten werden ehrenamtlich ausgeübt und nur symbolisch bezahlt. Ohne Ausbilder und Prüfer, die dies alles leisten, müsste die berufliche Bildung ähnlich der akademischen komplett mit Steuergeldern finanziert werden. Bild: Schuhmann

„Talente einbringen“

Christoph Göbel, Landrat München:



Damit eine soziale Gesellschaft funktioniert, muss jeder auf unterschiedliche Weise seinen Beitrag dazu leisten. Dafür müssen wir die Vielfalt der Menschen, die hier leben, ihre Fähigkeiten und Interessen fördern und schätzen – ganz besonders in beruflicher Hinsicht. Denn nur dann ist sichergestellt, dass durch klare Aufgabenteilung und professionelle Arbeit ein geregelter Miteinander in unserem oft hektischen Alltag herrscht.

Wir nehmen vieles als selbstverständlich hin: die geräumte Straße im Winter, die pünktliche Abfahrt der S-Bahn, frische Brezen beim Bäcker oder das jederzeit saubere, fließende Leitungswasser. Dabei vergessen wir oft, dass hinter all dem Menschen stehen. Das Landratsamt München bildet wie ein Mikrokosmos eben diese Bandbreite des täglichen Lebens ab. Wir sind für die Bürgerinnen und Bürger im Landkreis da und kümmern uns um sie praktisch ihr ganzes Leben lang – von den Frühen Hilfen über Schulen, den Schutz und Erhalt unseres gemeinsamen Lebensraums oder die sozialen Hilfen bis hin zu einem würdigen und erfüllten Leben im Alter. Sie können sich auf uns verlassen. Dafür sorgen inzwischen rund 1.300 Mitarbeiter – vom Straßenwärter über die Kinderkrankenschwester und den Verwaltungsmitarbeiter bis zur Akademikerin. Sie alle setzen ihre Fähigkeiten und Qualifikationen zum Vorteil unserer Gesellschaft ein.

Letztendlich ist eine soziale Gesellschaft immer nur so gut wie die Menschen, die sich für sie engagieren. Für mich ist darum jeder, der seine Talente und Stärken zum Wohl unserer Gesellschaft einbringt, ein Held.

Das Heft, das hilft

Wer als junger Mensch vor der Berufswahl steht, kann heute unter über 400 Ausbildungsberufen und mehreren tausend Studiengängen auswählen. Diese Fülle von Möglichkeiten ist mitunter eine Last und macht eine Entscheidung nicht gerade leichter: Welcher Beruf ist der richtige? Wer sich beizeiten Gedanken über seine Berufswahl macht, ist nicht nur mit der Entscheidungsfindung früher dran, sondern kann auch die weiteren Schritte viel entspannter angehen. Unser kostenloses 12job-Magazin hilft dabei: Der Ausbildungsberater bietet nicht nur wertvolle Tipps zum Thema Ausbildung, Berufswahl und Bewerbung, sondern noch einen ganzen Schwung mehr. Anhand von Berufsporträts kann man sich ein Bild von verschiedenen Tätigkeiten machen. Beispiele und Begriffserklärungen von A bis Z zum Thema Ausbildung und Studium runden das Angebot informativ ab.

Ein anschauliches Beispiel für ein ordentliches Bewerbungsschreiben, das für die Ausbildungsplatzsuche unabdingbar ist, befindet sich ebenfalls im Heft. Wer im Stellenmarkt des Magazins 12job unter den Ausbildungsplatzangeboten fündig geworden ist, hat so gleich eine Vorlage, um sich zu bewerben und gut gerüstet Vorstellungsgespräche zu gehen.

Hier gibt's das Magazin

Das Ausbildungsmagazin ist druckfrisch erschienen und kann auch im Internet unter www.12job.de aufgerufen werden. Dort gibt es auch noch weitere Infos und Tipps.

Das Magazin ist zudem bei den Münchner Wochenanzeigern (Fürstenrieder Straße 7-9) erhältlich.

„Menschen, die unsere Stadt 'am Laufen' halten“

Claudia Tausend, Vorsitzende der Münchner SPD und Abgeordnete im Bundestag:



Meine „Helden der Arbeit“ sind die Menschen, die unsere Stadt „am Laufen“ halten. Frei nach dem Motto „Da sein für München“ arbeiten sie tagtäglich meist im Hintergrund dafür, dass wir alle gut in München leben können.

Unsere Münchner Feuerwehren und die Polizei sorgen 24 Stunden am Tag für unsere Sicherheit. Die Müllwerker vom AWM schaffen jeden Tag unseren Müll weg. Bei den Stadtwerken arbeiten tausende Menschen daran, dass wir immer mit Strom, Wasser und Wärme versorgt sind und unsere MVGler bringen uns mit U-Bahn, Bus und Tram sicher und pünktlich durch die Stadt. Unsere Straßenreinigung sorgt dafür, dass Geh- & Radwege und unsere Straßen sauber sind und im Winter der Schnee geräumt ist und die Münchner Stadtentwässerung stellt sicher, dass unsere Abwässer gereinigt werden. Im Münchenstift werden unsere älteren Mitmenschen gepflegt und in der München Klinik bekommt man Hilfe und Pflege, wenn man krank ist. Alle diese Leistungen und noch viele werden von motivierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern erbracht.

Meiner SPD im Münchner Rathaus war es ein wichtiges Anliegen, dass die Angestellten der Stadt und der städtischen Gesellschaften noch besser bezahlt werden. Deshalb wurde die Münchenezulage insbesondere für die kleinen und mittleren Einkommen deutlich erhöht. Das war auch mir ein wichtiges Anliegen, damit meine persönlichen „Helden der Arbeit“ gut und gerne in München leben können. Vom Freistaat Bayern erwarten wir die Aufstockung der Balungsraumzulage für die Beamtinnen und Beamten in selber Höhe.

Gesundheit & Wellness



BONERT
Alten und Kranken
Pflege GmbH
München und Umgebung
www.bonert-pflege.de • Tel. 089/92771313

Notdienst
Sonn- und
Feiertagsdienst

Sonntag, 15.3.2020

Schwanthalerhöhe
Apotheke am Hauptzollamt
Landsberger Str. 113
Tel. (089) 54 07 03 09

Planegg
Engel-Apotheke
Bahnhofstr. 37
Tel. (089) 8 59 85 38

Neuhausen-Nymphenburg
Gerner-Apotheke
Gerner Str. 15
Tel. (089) 45 21 74

Sendling
St. Morus-Apotheke
Friedrich-Hebbel-Str. 18
Tel. (089) 7 60 08 95

Aubing-Lochhausen
Ubo-Apotheke
Limesstr. 33
Tel. (089) 87 51 14

IMPFSCHUTZ IN DER SCHWANGERSCHAFT

Infektionskrankheiten, die beim gesunden Menschen im Allgemeinen eine harmlose und folgenlos ausheilende Erkrankung bedeuten, können, in der Schwangerschaft durchgemacht, eine ernste Gefahr für das Ungeborene darstellen.

Vor Beginn der Schwangerschaft sollte unbedingt der Impfschutz für „Kinderkrankheiten“, wie Röteln, Windpocken, Masern und Mumps überprüft werden. In der Schwangerschaft ist eine Impfung mit Lebendimpfstoffen nicht angezeigt, da sie zu einer bleibenden Schädigung des Fötus führen kann. Diese Impfstoffe können den Mutterkuchen passieren und so das Neugeborene infizieren. Impfungen mit Lebendimpfstoffen wie Röteln, Masern, Mumps, Windpocken und Tuberkulose sollten daher bei Frauen im gebärfähigen Alter nur unter striktem Verhütungsschutz durchgeführt werden. Nach der Impfung muss eine Schwangerschaft für drei Monate ausgeschlossen werden.

Eine Schwangere sollte in jedem Fall gegen Tetanus geimpft sein, da der Erreger überall auf der Welt, an jedem Ort zu finden ist. Zudem überträgt die Mutter ihre Tetanus-Abwehrstoffe auf das Kind und schützt das Neugeborene damit vor einer Infektion. Meistens wird die Tetanus-Impfung in Kombination mit der Impfung gegen Diphtherie aufgefischt.

Totimpfstoffe und Toxoidimpfstoffe gelten auch in der Schwangerschaft für unbedenklich. Trotzdem sollte eine Impfung erst im zweiten Drittel der Schwangerschaft durchgeführt und individuell Risiko und Nutzen abgewogen werden. Prinzipiell besteht während der Schwangerschaft ein Risiko, das ungeborene Kind durch Impfungen zu schädigen. Deshalb sollte man nur

den, ohne dass ein Risiko für die Frucht damit verbunden scheint. Ist eine FSME-Impfung zu Beginn der Schwangerschaft (ohne von der Schwangerschaft zu wissen) verabreicht worden, so ist daher nicht mit einer Schädigung von Mutter und Kind zu rechnen.

Da es sich bei einer Hepatitis-A-Impfung um einen inaktivierten Impfstoff handelt, gilt sie in der Schwangerschaft als ungefährlich. Hepatitis-A-Infektionen zählen zu den auf Reisen häufig akquirierten Erkrankungen und tragen ein hohes Frühgeburtlichkeitsrisiko sowie das Risiko einer schweren mütterlichen Erkrankung mit sich. Eine Hepatitis-B-Impfung wird hingegen während der Schwangerschaft nicht empfohlen, jedoch ist bei akuter Infektionsgefahr eine Impfung von Schwangeren auch möglich. Da es sich jedoch um einen gentechnisch in Hefezellen hergestellten Impfstoff handelt, ist bei Impfungen in der Schwangerschaft keine Schädigung der Frucht oder des Embryos zu erwarten. Die Poliomyelitis (Kinderlähmung) ist eine seltene Erkrankung in der Schwangerschaft. Bei einer Infektion während der Schwangerschaft kommt es bei den Kindern zu einer Lähmung und Wachstumsverzögerung. Die Impfung kann ohne Risiko für die Schwangerschaft verwendet werden. Quelle: Gesundheit aktuell

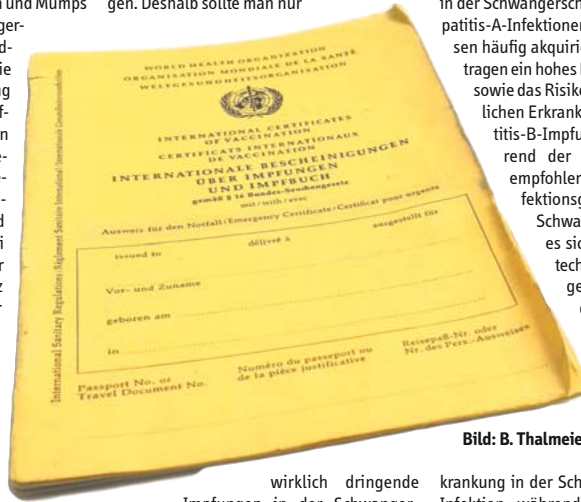


Bild: B. Thalmeier

wirklich dringende Impfungen in der Schwangerschaft durchführen. Die FSME-Impfung kann bei Reisen in Endemiegebiete möglichst ab dem 2. Trimenon auch in der Schwangerschaft verabreicht wer-

Alten-/Krankenpflege

Zertifizierte, med. Fußpflege / Frisörmeisterin kommt ins Haus.
Telefon: 0175/4438944 oder 089/64167564

Gesundheit

Energiearbeit, T. 089/7555891
Energie & Körper, T. 6922524
Vital Massage: 089/13928513
Mariens Pranamassagen und Behandlungen, T. 0172-9809161

Kosmetik

Mobile Friseurmeisterin Keine Möglichkeit oder Zeit für einen Besuch im Salon? Probieren Sie jetzt unsere Mobile Friseurin Evelin. Terminvereinbarung bitte unter Telefon: 0178/1544297

Seniorenbetreuung

Lichtdurchflutete Whg. in Bogenhausen für ein Rentner-Ehepaar mit Pflegebedürftigkeit. 86m², Lift, behindertenger. Bad, breite Türen, wundersch. gr. Terr. Tel. 089/37941131

SENIOREN in München aufgepasst! Wir haben noch freie Plätze in unserer Tagespflege und in unserer Senioren WG in Bogenhausen. Tolle Betreuungsangebote, individuelle Pflege und Hilfe in allen Lebensbereichen. Tel. 089/37941131

Sehberatung nach Maß



Ihr Zeiss Seh-Analyse-Experte in Germering

Präzise optische Anpassung für individuelles Sehen

Zusammen mit der Brille, die Sie ausgewählt haben und unserer Messtechnik, dem ZEISS i-Terminal®, können wir die optimale Position der Brillengläser vor Ihren Augen bestimmen und bei der Herstellung berücksichtigen.

Damit sichern wir die perfekte Leistungsfähigkeit Ihrer ZEISS Präzisions-Brillengläser. www.besser-sehen.zeiss.de



Die Vermessung mit ZEISS i.Profiler. Kein Auge gleicht dem Anderen:

Jedes Auge ist so individuell wie ein Fingerabdruck – mit einzigartigen Abbildungseigenschaften. Um diese sichtbar zu machen, vermessen wir in unserem Relaxed Vision Center Ihr gesamtes Auge exakt mit dem neu entwickelten ZEISS Messgerät i.Profiler.



Bildquellen:
Carl-Zeiss Vision GmbH und OCULUS Optik Geräte GmbH



Erfolgreich geprüft im Bereich Kundenzufriedenheit im Service.

OPTIK FASSLER

Brillenmode & Kontaktlinsenstudio

Präzise optische Anpassung für individuelles Sehen

Berührungslose Augeninnendruckmessung inkl. Messung der Hornhautdicke

10,- € pro Messung



Bildquelle: OCULUS Optik Geräte GmbH

Das neue Non-Contact-Tonometer von Nidek überzeugt durch den leisen und sanften Luftimpuls. Dieser Luftimpuls passt sich an den gemessenen Augeninnendruck an und ist nur so stark wie nötig. Der Proband wird nicht unnötig belastet. Zeitgleich wird auch noch die Hornhautdicke ermittelt und so der gemessene Augendruck auf diese umgerechnet.

Optik Fassler
Frühlingstraße 3
82110 Germering
Telefon 089/8948884
www.optik-fassler.de

NETZHAUT-SCREENING MIT DEM EASYSCAN

Warum ein Netzhaut-Screening mit dem EasyScan?

Der EasyScan-Test liefert Bilder Ihrer Netzhaut in hoher Qualität in wenigen Minuten. Seine Stärke liegt darin, durch die Pupille tief bis ins Augennere Aufnahmen zu machen, um den hinteren Teil Ihrer Augen im Detail zu analysieren.



Unser Leistungsspektrum u. a. Gleitsichtgläser inklusive Vollveredelung

ab

219,- €

pro Paar bis hin zum Premiumgleitsichtglas mit High-End-Beschichtungen!



Babys der Woche



Joao
Geburtsdatum: 2.3.2020
Uhrzeit: 14:41 Uhr
Gewicht: 3680 gr.
Größe: 50 cm



Maximilian
Geburtsdatum: 3.3.2020
Uhrzeit: 23:36 Uhr
Gewicht: 3715 gr.
Größe: 54 cm

L. Kramer-Photographie

Wir suchen noch einen Babyfotograf m/w
(auch für Quereinsteiger geeignet)

Kontakt: Linda Kramer Photographie
Telefon: 0170/9633694 • E-Mail: mail@lindakramer.de

Helios Klinikum München West

Steinerweg 5 | 81241 München | T (089) 88 92-2329
geburtshilfe.muenchen-west@helios-gesundheit.de
www.helios-gesundheit.de/muenchen-west



www.helios-gesundheit.de

Werbung für Ärzte, Praxen, Kliniken? Ihr professioneller Werbepartner rund ums Thema Gesundheit!

Münchner Wochenanzeiger, Tel. 089/546 55-159,
Fr. Angelika Bräutigam



Wichtige Notrufnummern

Anonyme Alkoholiker, Tel. (089) 55 56 85, Montag 19.00 bis 21.00 Uhr im Pfarramt der Himmelfahrtskirche, Eingang Alte Allee 5a, 81245 München-Pasing	
Condros Suchtberatungsstelle, Bäckerstraße 4	(089) 820 75 68-0
Sucht-Beratungszentrum, Tal 19 am Harras	2420 800
Feuerwehr (Stadt München)	112
Feuerwehr (Landkreis München)	112
Rettungsdienst - Notarzt	112
Polizei	110
Privatärztlicher Notdienst	192 57
Kassenärztlicher Bereitschaftsdienst / Bereitschaftsdienst der Münchner Ärzte / Kinderärztlicher Bereitschaftsdienst	116 117
Ärztliche Bereitschaftspraxis der Hausärzte München-West	88 92 26 07
Ärztliche Bereitschaftspraxis München-Süd	74 87 99 99
Heilpraktiker Bereitschaftsdienst	55 55 40
Zahnärztlicher Notdienst	723 30 93 o. 723 30 94
Zentraler Privat-Zahnärztlicher Notdienst (ZPN)	57 93 34 37
APN Privat-Zahnärztlicher Notdienst (24 Std.)	51 71 76 98
Privatärztlicher Hausbesuchsdienst	55 55 66
Auskunft bei Vergiftung	192 40
Frauennotruf München	76 37 37
Tierrettung München e.V.	(0,14 Euro/Min.) 01805/84 37 73
Hilfe für kranke Haustiere und frei lebende (Wild-)Tiere.	
Kleintierklinik 24-Stunden-Notdienst (Kleintierzentrum Erdweg, Vollenweg 21, 85253 Erdweg, 08138/8317)	0171/526 88 34
SWM Entstörung Gas	15 30 16 o. 15 30 17
SWM Entstörung Strom	3 81 01 01
SWM Entstörung Wasser	18 20 52 oder 23 61-33 78
SWM Entstörung Fernwärme	23 03 03

ARTHROSE:

moderne Therapieoptionen an Schulter, Knie und Hüfte

München – Drei Spezialisten der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie am Klinikum Dritter Orden referieren über das häufige Problem der Arthrose an den großen Gelenken. Hierbei gehen sie auf die aktuellsten Aspekte zur Entstehung, Diagnostik und Therapie der Arthrose an Schulter-, Hüft- und Kniegelenk ein. Einen besonderen Schwerpunkt bildet die Darstellung von Alternativen zur Prothesenimplantation.

Die Vorträge werden am Dienstag, 17. März, ab 18 Uhr im Vortragsaal des Ausbildungsinstitutes am Klinikum Dritter Orden gehalten (Zugang über Franz-Schrank-Str. 4) und am Donnerstag, 19. März, ab 19 Uhr im Schulungszentrum des Sanitätshauses Samberger, Lands-

berger Str. 203, 2. Stock. Hier wird um eine vorherige Anmeldung unter (089) 5177770 gebeten.

An beiden Abenden informiert Prof. Dr. Rupert Meller, Chefarzt der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie, über die modernen konservativen und operativen Möglichkeiten bei Arthrose am Schultergelenk. Oberarzt Dr. David Steimer spricht als Knie spezialist über sieben innovative Konzepte vor der Prothese. Und Oberarzt Dr. Oliver Spring berichtet über neue Verfahren und Innovationen in der Endoprothetik des Hüft- und Kniegelenks. Es besteht ausreichend Zeit mit den Experten in Kontakt zu treten.

Am Klinikum Dritter Orden wird das gesamte Spektrum der Schulter-, Knie- und

Hüftchirurgie angeboten. Die hier angewendeten modernen Konzepte beziehen sich entweder auf neue Operationstechniken, auf innovative Implantate oder eine besonders schonende Nachbehandlung. Prof. Meller erläutert: „Im Mittelpunkt der Behandlung steht zunächst eine exakte Diagnose. Wir versuchen dabei zu evaluieren, inwieweit wir gelenkerhaltende Techniken anwenden können, also ohne Prothese auskommen. Die Studienlage ist heute sehr eindeutig: Je jünger die Patienten sind, desto geringer ist die Zufriedenheit mit einer Prothese. Deshalb versuchen wir mit unseren Konzepten die Notwendigkeit zur Prothesenimplantation möglichst lange hinauszuzögern.“



Prof. Dr. Rupert Meller



Dr. David Steimer



Dr. Oliver Spring
Fotos: Dritter Orden

ARTHROSE: MODERNE THERAPIEOPTIONEN AN SCHULTER, KNIE UND HÜFTE

Einladung zum kostenlosen
Expertenvortrag am
Di, 17. März 2020,
18.00 - 19.30 Uhr,
Ort: Klinikum Dritter Orden,
Vortragsaal, Franz-Schrank-Str. 4

Do, 19. März 2020,
19.00 - 20.30 Uhr,
Ort: Sanitätshaus Samberger,
Landsberger Str. 203

Nur bei Teilnahme am Donnerstag bitten wir um
Anmeldung unter marketing@samberger24.de
oder 089 51 77 770.

www.dritter-orden.de

Kompetenz und Fürsorge
für Ihre Gesundheit



KLINIKUM DRITTER ORDEN
MÜNCHEN-NYMPHENBURG
AKADEMISCHES LEHRKRANKENHAUS

Gesundheit & Wellness



STELLEN SIE
DEN EXPERTEN
IHRE FRAGEN!

Gesundheit @ Wellness

HILFE, DIE POLLEN KOMMEN!

Alle Jahre wieder kommen sie: die Pollen, mikroskopisch klein und für den Pollen-Allergiker oft sehr quälend: Niesreiz, Augentränen, Augenjucken, Ekzeme, allergisches Asthma und begleitende Nahrungsmittel-Allergien stören die bis dahin vorhandene Harmonie zwischen Mensch und Natur.

Allein in Deutschland leiden mehr als 10 Millionen Menschen an Pollenallergie oder allergischem Asthma, Tendenz steigend.

Eine Pollenallergie ist keine Bagatellerkrankung. Bei jedem dritten Pollenallergiker bleibt es nicht bei Nasen- oder Augenjucken. Trockener Reizhusten ist das erste Symptom, das auf einen Befall der unteren Atemwege hinweist. Jetzt droht das allergische Asthma, welches nicht nur im akuten Anfall die Luft zum Atmen nimmt, sondern bei chronischem Verlauf das Lungengewebe zerstört und damit sowohl Lebensqualität als auch Lebenserwartung deutlich einschränken kann.

WAS KANN MAN GEGEN EINE POLLEN-ALLERGIE TUN, WENN IST EINE ÄRZTLICHE BEHANDLUNG NOTWENDIG?

Zunächst einmal sollte geklärt werden, ob überhaupt eine Pollenallergie vorliegt. Ein klassisches Symptom ist plötzlich attackenartig einsetzender Niesreiz oder Augenjucken. Je nach Witterung und Region beginnt bereits im Januar der Flug der Haselpollen. Im Februar folgen Erlenpollen, das Auftreten der Birken-

Bild: pixabay.com



pollen ist typisch für die Zeit um Ostern. Anfang Mai setzt der Pollenflug der Gräser ein, gefolgt von Roggenpollen im Juni. Beifuß- und Wegerichpollen können bis in den Spätherbst auftreten. Sind die allergischen Beschwerden sehr heftig, besteht sogar Luftnot und dauern die Beschwerden über mehrere Tage an, sollte eine umgehende ärztliche Konsultation erfolgen. Hier erhält der Patient nicht nur eine wirksame Medikation, sondern in der Regel auch einen Termin zur Allergietestung. Bei der Pricktestung wird ein Tropfen Allergielösung auf die Haut aufgetragen, mit einer Nadel leicht eingeritzt und das Ergebnis nach 20 Minuten abgelesen. Sofern sich aufgrund der

Testung eine juckende Quaddel bildet, ist die Sensibilisierung bereits nachgewiesen.

Bei Beschwerden, die über einen Zeitraum von weniger als 4 Wochen andauern und die durch antiallergische Medikamente gut zu behandeln sind, ist keine weitere Untersuchung erforderlich. Wenn die antiallergischen Medikamente nicht ausreichend helfen oder die Beschwerden sehr lange den Betroffenen peinigen, besteht die Möglichkeit der Allergie-Impfung (Hyposensibilisierung). Hierbei wird eine verdünnte Allergen-Lösung in wöchentlichen Abständen in den Oberarm gespritzt. Je nach Auswahl des entsprechenden Präparates dauert die Behandlung zwischen 4 und 12 Wochen und wird über einen Zeitraum von 3 Jahren durchgeführt. Ziel ist der Aufbau körpereigener schützender Antikörper, die die allergische Reaktion bereits in der darauf folgenden Pollensaison dauerhaft verhindern.

Die Allergie-Impfung wird von allergologisch ausgebildeten Ärzten, in der Regel von allen Hautärzten, durchgeführt. Zur exakten Sicherung des auslösenden Allergens tragen neben der Blutuntersuchung (ELISA-Test) die Nasenschleimhaut-Testung sowie der Vergleich mit dem Symptomkalender des Patienten bei. Die Behandlungserfolge sind bei exakter Diagnostik und der Auslösenden Allergene sehr gut. Rechtzeitig diagnostiziert und behandelt, kann der Pollenallergie somit wirksam vorgebeugt werden.

Quelle: Gesundheit aktuell

Modernste Handchirurgie schafft Hoffnung bei Dupuytren'scher Fingerverkrümmung

Patienten, die sich mit einer extremen Verkrümmung ihrer Finger (Dupuytren) plagen, können meist mit einer einfachen und effektiven Technik rasch und schmerzfrei behandelt werden. Zuvor mussten sich diese Patienten einer offenen Operation unterziehen. Als

Alternative führen die Fachärzte für Plastische Chirurgie, Dr. Geisweid und Dr. Kühlein, die Perkutane Nadelfasziotomie (PNF) durch – ehemals übrigens als eine der Ersten im Münchener Raum. Positiv daran: so gut wie keine Nebenwirkungen und die Hand kann nach 24 Stunden fast normal wieder eingesetzt werden. Durch einzelne Nadelstiche werden die Bindegewebsstränge so weit geschwächt, dass sie manuell gestreckt werden können. Diese Methode ist minimal-invasiv und wird ambulant durchgeführt. Dem Dupuytren-Patienten kann innerhalb weniger Minuten und ohne operative Öffnung der Handfläche, geholfen werden.



Dr. Kühlein und Dr. Geisweid: Zwei Spezialisten mit Einfühlungsvermögen und Erfahrung. ©Bild: Karl Kramer

Gesundheit @ Wellness

03/2020 - Gültig bis 30.04.2020

LINDA
Apotheken

März/April 2020

Bis zu **20% sparen³**

SPAR ezept

Das Voltaren Wärmepflaster – Wärme statt Wirkstoff.

Voltaren Wärmepflaster¹
Medizinprodukt ohne Arzneimittelwirkstoff zur äußerlichen Anwendung bei Schmerzen im Nacken-/Schulterbereich. Das Voltaren Wärmepflaster wird direkt auf die schmerzende Stelle geklebt. Bereits nach 20 Minuten entlastet es die schmerzlindende Wärme. Die Wärmewandlung erhöht die Durchblutung, sorgt damit für eine Entspannung der Muskulatur und verbessert die Beweglichkeit durch die Erwärmung der Muskulatur.
4 Pflaster
BVP: € 15,55⁴

€ 13,00
Sie sparen über **18%**

Aktiv gegen Entzündungserscheinungen ankämpfen mit dem nicorette Kaugummi.

nicorette Kaugummi 2 mg freshmint¹
Wirkstoff: Nicotin (als Nicotin-Polacrilin (1:4))
Anwendungsgebiete: Behandlung der Tabakkabhängigkeit durch Unterdrückung der Entzündungssymptome. Unterstützung der Raucherentwöhnung. Auch zur Verringerung des Eizigarettenkonsums (Rauchverdünnung), um den Raucher auszugleichen. Warnhinweise: Enthält Levomenthol, Pfefferminzöl, Butylhydroxytoluol (B. 321). 105 wirkstoffhaltige Kaugummis
BVP: € 35,98⁴

€ 31,65
Sie sparen über **12%**

Bei Entzündungen der Atemwege wie Bronchitis und Sinusitis.

Soledum forte¹
Wirkstoff: Cineol
Anwendungsgebiete: Soledum Kapseln forte ist ein entzündungshemmendes und schmerzbedingendes Arzneimittel zur Behandlung der Symptome bei Bronchitis und Erkältungskrankheiten der Atemwege.
20 Kapseln
BVP: € 10,40⁴

€ 8,30
Sie sparen über **20%**

Kytta. Die gute Wahl gegen Schmerzen.

Kytta Schmerzsalbe¹
Wirkstoff: Bienenwesselnurzel-Flüextrakt
Anwendungsgebiete: Zur äußerlichen Behandlung von Schmerzen und Schwellungen bei Kniegelenkarthrose degenerativer Ursprünge, akuten Muskelschmerzen (Myalgie) im Bereich des Rückens, Verspannungen, Prellungen und Zerrungen nach Sport- und Unfallverletzungen. Warnhinweise: Enthält Butyl-, Ethyl-, Methyl-, 2-Methylpropyl- und Propyl-4-Hydroxybenzoat (Parabene), Erdnussöl, Cetylalcohol, Benzylbenzoat und Rosmarinöl. Stand: Mai 2019.
100 g
BVP: € 12,47⁴

€ 14,30
Sie sparen über **18%**

Livocab direkt Kombi¹

Livocab direkt Kombi¹
Wirkstoff: Benzalkoniumchlorid, Lidocain
Anwendungsgebiete: Zur Behandlung von Augen- und Nasenentzündungen.
4 ml Augentropfen, 5 ml Nasenspray
BVP: € 18,65⁴

€ 15,00
Sie sparen über **18%**

Eucabal-Balsam 5¹

Eucabal-Balsam 5¹
Wirkstoff: Eucalyptus-Extrakt, Menthol
Anwendungsgebiete: Zur Behandlung von Erkältungskrankheiten.
50 ml
BVP: € 7,50⁴

€ 6,35
Sie sparen über **15%**

Kamillan Pharma Wernigerode¹

Kamillan Pharma Wernigerode¹
Wirkstoff: Kamillen-Extrakt
Anwendungsgebiete: Zur Behandlung von Erkältungskrankheiten.
50 ml
BVP: € 6,65⁴

€ 5,85
Sie sparen über **12%**

Reizhusten naturstark gestillt.

Monapax Soft¹
Anwendungsgebiete: Husten jeder Ursache, auch keuchend, bronchial, allergisch, Warnhinweise: Enthält 3,9 Vol.-% Alkohol. Packungsbeilage beachten!
150 ml
BVP: € 13,45⁴

€ 11,80
Sie sparen über **12%**

Unterstützung für sehr trockene Augen.

HYLO GEL¹
Zur intensiven, therapeutischen Behandlung der Augenoberfläche bei stationären und chronischem Trockeneffektgefühl der Augen sowie nach operativen Eingriffen am Auge.
Hilft zuverlässig die Symptome sehr trockener Augen
Hohe Dosisgenauigkeit, 300 Tropfen garantiert
Konservierungsmittel- und phthalatfrei
Mit Kontaktlinsen verträglich
10 ml
BVP: € 16,96⁴

€ 13,90
Sie sparen über **18%**

VIGANTOL – um einen Vitamin-D-Mangel vorzubeugen.

VIGANTOL 1000 I.E. Vitamin D3 Tabletten¹
Wirkstoff: Calciferol
Anwendungsgebiete: Zur Vorb. gegen Rachitis (Verknöcherungen des Skeletts im Wachstumsalter, auch bei Frühgeborenen) u. Osteomalazie (Knochenweichung bei Erw.). Zur Vorb. bei erkennbarem Risiko einer Vitamin-D-Mangelkrankung bei ansonsten Gesunden ohne Resorptionsstörung (Störung der Aufnahme von Vitamin D im Darm) bei Kindern u. Erw. Zur Unterst. bei der Osteoporose (Abbau des Knochengewebes bei Erw.). Warnhinweise: enthält Sucrose (Zucker). Packungsbeilage beachten. Stand: Mai 2019.
100 Tabletten
BVP: € 7,87⁴

€ 6,50
Sie sparen über **17%**

„Natürlich erstmal Emser – spülen Sie Ihren Schnupfen fort.“

EMSER NASENDUSCHE¹
Sobald die Nase kräbblt und sich ein Schnupfen bemerkbar macht, kann man mit Nasenspülungen oft eine Ausdehnung der Erhaltung verhindern. Hat es einen dennoch erreicht, helfen Nasenspülungen die Nase schnell auf sanfter Art. Hier empfehlen sich Nasenspülungen ganz besonders: Vorbereitung von Erkältungskrankheiten Akute Erkältungskrankheiten (Schnupfen) Chronische Nasen- und Nasennebenhöhlenentzündungen
1 Stück
BVP: € 16,49⁴

€ 14,00
Sie sparen über **15%**

Kadefungin FloraProtect¹

Kadefungin FloraProtect¹
Wirkstoff: Clotrimazol
Anwendungsgebiete: Zur Behandlung von Pilzinfektionen.
7 Vaginaltabletten
BVP: € 14,99⁴

€ 13,00
Sie sparen über **13%**

orthomol arthro plus¹

orthomol arthro plus¹
Wirkstoff: Chondroitin, Glucosamin
Anwendungsgebiete: Zur Behandlung von Gelenkerkrankungen.
30 Stück
BVP: € 66,95⁴

€ 53,50
Sie sparen über **20%**

Vitasprint B 12 Trinkampullen¹

Vitasprint B 12 Trinkampullen¹
Wirkstoff: Vitamin B12
Anwendungsgebiete: Zur Behandlung von Vitamin B12-Mangel.
10 Stück
BVP: € 24,95⁴

€ 20,45
Sie sparen über **18%**

Treffsicher gegen Erkältung.

BoxaGrippal¹
Wirkstoffe: Ibuprofen, Pseudoephedrinhydrochlorid
Zur symptomatischen Behandlung der Schleimhautschwellung von Nase und Nebenhöhlen verbunden mit Kopfschmerzen, Fieber und erkältungsbedingten Schmerzen bei Jugendlichen ab 15 Jahren und Erwachsenen. Enthält Lactose.
20 Filmtabletten
BVP: € 12,97⁴

€ 11,40
Sie sparen über **12%**

COUPON des Monats

Die LINDA Fusselrolle – jetzt abholen.
Die LINDA Fusselrolle erhalten Sie gratis für Ihren Einkauf ab 10,- Euro von nicht rezeptpflichtigen Artikeln bei Abgabe dieses Coupons im Aktionszeitraum vom 01.03.2020 bis 31.03.2020, solange der Vorrat reicht. Eine Kombination mit einem weiteren Coupon oder Rabatt ist nicht möglich. Abbildung kann abweichen.

10% Rabatt

Gültig bis: 30.04.2020

Auf Ihren Einkauf!
Einfach Coupon vorlegen und Sie erhalten auf Ihren Einkauf von Artikeln und Arzneimitteln, die ohne Rezept erworben werden können, ab einem Mindesteinkaufswert von 20,00 Euro 10% Rabatt (ausgenommen Bücher). Eine Kombination mit einem weiteren Coupon oder Rabatt ist nicht möglich. Nur in der hier dargestellten Apotheke einlösbar.

agricola APOTHEKE
München
Mo-Fr, 8.00 - 19.00 Uhr - Sa, 10.00 - 18.00 Uhr

agricola APOTHEKE

Apotheker Roland Höbel
Agnes-Bernauer-Str. 122
80687 München
Telefon 089 / 54 67 20 00
Telefax 089 / 54 67 20 20
www.agricolapo.de

Öffnungszeiten:
Mo-Fr, 8.00 - 19.00 Uhr - Sa, 8.00 - 13.00 Uhr

¹ Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. ² Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! ³ Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck – auch auszugsweise – ist nicht gestattet! Alle Angaben gelten, solange der Vorrat reicht. Druckfehler vorbehalten. Alle Preise in Euro inkl. MwSt. ⁴ Gegenüber dem bisherigen Verkaufspreis der Apotheke. ⁵ BVP = Bisheriger Verkaufspreis der Apotheke.



DR. MED. KAI WEICHEL

Privatpraxis für
Orthopädie | manuelle Therapie
Osteopathie | Sportmedizin
Akupunktur | Neurotherapie

Seit 40 Jahren konservative Behandlung mit angegliederter
REHA-Abteilung für Ihre Gesundheit und
zur Vermeidung von Operationen.
Lachnerstraße 1 - 80639 München
Terminvereinbarung unter Tel. 089/160594 - Fax: 089/160588

3 EINFACHE RÜCKENÜBUNGEN FÜR DEN ALLTAG

Um Rückenschmerzen vorzubeugen und bereits bestehende Beschwerden zu lindern ist ein Mix aus Dehn-, Kräftigungs- und Koordinationsübungen sinnvoll.

DIE SCHULTERBRÜCKE:

Sanfte Dehnung für Wirbelsäule und Nacken: Stellen Sie in der Rückenlage die Füße hüftbreit auf, so dass Sie mit den Fingerspitzen die Fersen leicht berühren können. Führen Sie während des Einatmens die Arme über den Kopf oder breiten Sie sie auf Schulterhöhe aus und heben das Gesäß an. Halten Sie die Spannung und atmen einige Atemzüge tief ein und aus. Anschließend die Arme über den Kopf zurückführen, neben dem Körper ablegen und den Po zum Boden bringen.

BAUCHLAGE:

Belebt und kräftigt den Rücken: Gehen Sie in die Bauchlage, legen die Stirn auf den linken Handrücken und strecken den rechten Arm als Verlängerung des Körpers nach vorne aus,

der Po ist langspannig. Beim Einatmen den rechten Arm und das linke Bein sowie den Kopf anheben. Drücken Sie sich dabei mit dem linken Arm und rechten Oberschenkel vom Boden weg. Wiederholen Sie die Übung dreibis viermal und wechseln dann die Seite.

DREHSITZ:

Dehnt und entspannt die Rückenmuskulatur: Setzen Sie sich aufrecht hin (Fortgeschrittene im Schneider- oder Lotussitz, Anfänger auf einen Stuhl/Hocker mit den Füßen auf dem Boden), legen die Hände auf die Knie, strecken die Wirbelsäule und atmen dabei tief ein. Während des Ausatmens die linke Hand auf das rechte Knie legen und den Oberkörper nach rechts drehen. Stellen Sie die rechte Hand hinter dem Becken auf. Beim Einatmen die Wirbelsäule strecken, bei nächsten Ausatmen die Drehung verstärken. Einige Atemzüge halten und anschließend mit der anderen Seite wiederholen.

„ACHTSAM DURCH RÜCKENBELASTUNGEN GESUND MEISTERN“

19. Tag der Rückengesundheit

Achtsam sein und dem Rücken etwas Gutes tun - unter diesem Motto werden am Tag der Rückengesundheit am 15. März bundesweit viele unterschiedliche Aktionen und Workshops angeboten. Denn wer sich bewusst auf den Moment konzentriert, lernt die Signale seines Körpers besser wahrzunehmen - und kann einem schmerzenden Rücken rechtzeitig vorbeugen. Bereits zum 19. Mal findet der Aktionstag als

STÄRKT DIE RÜCKENMUSKULATUR: SISSEL SITFIT

Sitzen sollte immer aktiv und dynamisch sein. Es empfiehlt sich, die Position häufig zu wechseln. Dies unterstützt die aktive Sitzhilfe SISSEL Sitfit. Das luftgefüllte Sitzkissen hat einen Durchmesser von 36 cm und ist in drei Farben erhältlich. Das Kissen kommt schon aufgepumpt. Das Sitzkissen kann ideal als aktive und dynamische Sitzgelegenheit genutzt werden. Es hilft, den Oberkörper zu entlasten und die Rückenmuskulatur zu stärken. Die aktive und dynamische Sitzposition hält den Körper in Bewegung, ohne die Muskulatur zu verkrampfen. Durch die Bewegung wird verhindert, dass die Bandscheiben über längere Zeit einseitigem Druck ausgesetzt sind. Damit ist SISSEL Sitfit ein hervorragender Begleiter für den Arbeitsplatz im Büro und hilft Verspannungen und Rückenschmerzen langfristig zu lindern. Das luftgefüllte Sitzkissen ist perfekt für das Beckenbodentraining während und nach der Schwangerschaft. Auch ist es optimal für Balance- und Gleichgewichtsschulung geeignet.



Foto: Sissel

Nahezu jeder Dritte klagt mindestens 1 x im Jahr über Rückenschmerzen.



Dabei ist es ein Leichtes, den Alltag „rückengerecht“ zu gestalten, wir beraten Sie dazu gerne, fachgerecht und kompetent!!!

Sanitätshaus
DANZEISEN
Ihr Vitalshop

PASING Am Schulneck 8 Tel. 089/82 02 07-0
LAHM Finkenlocher Str. 34 Tel. 089/54 67 12-30
NEUHAUSEN Nymphenburger Str. 153 Tel. 089/1 66356

Gesundheit spezial

STOSSWELLENTHERAPIE – SCHONENDE ALTERNATIVE ZUR OP

Schon seit mehr als zwei Jahrzehnten werden Stoßwellen in der Medizin erfolgreich zu therapeutischen Zwecken eingesetzt. Seit Ende der 80er Jahre kommt das Verfahren auch in der Orthopädie zum Einsatz bei:

- Sehnenansatzschmerzen mit oder ohne Verkalkung, z.B. Kalkschulter, Tennis- und

- Golferarm, Hüfte (Leiste oder seitlich), Kniegelenk (seitlich oder Knie-scheibenspitze), Achillessehne, Fersensporn
- Triggerem, d.h. chronischen Muskelverhärtungen und Verspannungen, z.B. Halswirbelsäule, Schulter/Arm, Kreuz, Hüfte, Bein,
- schlecht heilenden Knochenbrüchen

sen können. Sie werden mittels eines Schallkopfes von außen direkt auf die zu behandelnde Körperstelle gerichtet. Auf diese Weise wirken sie punktgenau dort, wo sich Schmerzzentrum bzw. -ursache befinden. Dabei inaktivieren die Stoßwellen vereinfacht ausgedrückt, zum einen die schmerzleitenden Nerven; zum anderen regen sie die körpereigenen Reparaturmechanismen an.

VORTEILE DER STOSSWELLENTHERAPIE

Die Stoßwellentherapie ist eine äußerst komplikationsarme Behandlung mit hoher Erfolgsrate. Sie wird ambulant in der Praxis durchgeführt, eine Betäubung ist nicht erforderlich. Meistens tritt schon nach der ersten Behandlung eine deutliche Schmerzlinderung ein; nach 3 Behandlungen kann eine dauerhafte Heilung erreicht werden.

STOSSWELLEN LÖSEN SCHMERZEN

Radiale Stoßwellen sind Schall-druckwellen, die kugelförmig ins Gewebe, z.B. Muskeln, Sehnen und Bänder, eindringen und Verklebungen, Verkalkungen und Verkrampfungen auflö-



ZENTRUM UND PRAXIS
FÜR ORTHOPÄDIE UND SPORTMEDIZIN

Dr. med. Wolfram Reiser
Facharzt für Physikalische und Rehabilitative Medizin (PRM)

Nichtoperative Behandlung orthopädischer Erkrankungen

- Arthrose-Prävention
- Stoßwellentherapie

Tel.: (0) 89/55 25 11-0 - Schützenstraße 5 - 80335 München

www.ortho-oz.de



15. März – Tag der Rückengesundheit – „Achtsam durch den Tag – Rückenbelastungen gesund meistern“

DEN TAG – UND MEISTERN

Zeit am 15. März

gemeinsame Initiative der Aktion Gesunder Rücken (AG R)e.V. und des Bundesverbandes deutscher Ruckschuhhersteller (BDR)e.V. statt, um die Prävention Volkskrankheit ins öffentliche Getriebe zu rufen. Auch in diesem Veranstaltungsjahr werden die beiden Vereine in gemeinsamen Expertenshops.

Bild: Archiv



ASTEN JA – G NEIN

onhaltungen an, in denen man z.B. belastet. Allerdings ist oftmals das dem Rücken zusätzlich. Wer unter allen möglichen Situationen kritisch reapeuten korrigieren lassen. Dieser lsäule tatsächlich entlastet. Gut tut hochgestellten Waden.

„RÜCKENGESUND“ mit dem Wirbelsäulenzentrum am Stiglmaierplatz

Im Laufe des Lebens erworbene oder angeborene Instabilitäten, Fehlstellungen und Dysbalancen der Wirbelsäule können durch fortschreitenden Verschleiß der Gelenke, Kapseln, Bändern und Bandscheibe zu quälenden Schmerzen führen. Der Schmerz äußert sich dann zumeist in Verspannungen und Krämpfen der Rücken- und Nackenmuskulatur, die oftmals erst durch medikamentöse Schmerztherapie und vor allem physiotherapeutische Behandlungstechniken adressiert werden können. Genau hier liegt ein wesentlicher Bestandteil zur Behandlung und aber auch Chance zum Erhalt der Rückengesundheit. Nach sorgfältiger bildgebender und klinischer Diagnosesstellung durch ein interdisziplinäres Expertenteam, welches eine zwingend operativ zu versorgende Pathologie ausschließt, gelingt es unseren Experten der Rehabilitation oftmals schmerzhaft Zustände durch gezielte medizinische Trainingstherapie erfolgreich zu behandeln und einem erneuten Auftreten vorzubeugen. Auch besteht durch den optimalen Einsatz von fachlicher Expertise und einschneidender neuester Trainingstechnologie die Möglichkeit, es erst gar nichts soweit kommen zu lassen. Insbesondere

bei erworbenen und angeborenen Fehlstellungen und Deformitäten wie Skoliose und Kyphose der Wirbelsäule, lässt sich in Abstimmung mit dem behandelnden Orthopäden oftmals ein sehr gutes Ergebnis erzielen. Hierdurch kann vielen Patienten trotz ausgeprägter Wirbelsäulenerkrankung ein schmerzarmes Leben ermöglicht werden. Aus diesem Grund hat sich insbesondere das Training der tiefen Rückenmuskulatur effektiv gezeigt. Mit speziellen Geräten wird auf schonende Art die stabilisierende Muskulatur der Wirbelsäule gekräftigt und so Schmerzen gelindert. Schnell fortschreitender Verschleiß kann so symptomatisch herfolgreich ebenso wie Schon- und Fehlhaltungen behandelt werden. Durch Fixierung des Körpers und die Isolation der regionenübergreifenden Muskelgruppen kann ein maximal effizientes Training erreicht und die erdewichtige tiefe autochthone Muskulatur angesteuert werden. Und der Erfolg dieses überwachten Trainings lässt sich messen. Die Geräte erlauben eine isometrische Maximalkraftmessung. Defizite können dann gezielt angegangen werden, um so letztlich ein anhaltendes, positives Ergebnis einer erfolgreichen Physiotherapie zu gewährleisten.



PDDr. med. Michael Mayer Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie Spezialgebiet Deformitäten- und Revisions-Chirurgie (links) und Pascal Madlon Dipl. Sportwissenschaftler Rehabilitation/Medizinische Trainingstherapie (MTT) vom Wirbelsäulenzentrum am Stiglmaierplatz.

Foto: WZAS



Nymphenburger Str. 1 | 80335 München
Tel. +49 89 54 34 10 30
Info@wzas.de | www.wzas.de

wirbelsäulen zentrum
am Stiglmaierplatz

Jeder

2

Erwachsene hat Rückenbeschwerden.

Das Kieser-Rückenprogramm hilft. Jetzt anmelden!

Gemäß einer Studie des Robert Koch-Instituts leidet jeder zweite Erwachsene an Rückenbeschwerden. Und das ist oftmals eine reine Kraftfrage. Effizientes Training an spezialisierten Maschinen, die Ihre Muskeln gezielt und isoliert kräftigen, bringen schon in 2x 30 Minuten pro Woche Ihren Rücken auf Vordermann.

Gesundheitsorientiertes Krafttraining wirkt. Bei Start bis zum 31.03.2020 trainieren Sie 50 Tage für nur 25 Euro!

Kieser Training München-Pasing
SMH Gesellschaft für präventives Krafttraining mbH
Landsberger Straße 404 | Telefon (089) 820 879 30

Kieser Training München-Neuhausen
Kieser Training GmbH
Arnulfstraße 205 | Telefon (089) 123 98 00

8x in München | kieser-training.de/ruecken

KIESER TRAINING

JA ZU EINEM STARKEN KÖRPER

JETZT
50 TAGE FÜR
NUR 25 EURO
TRAINIEREN*

*Gilt für Neukunden bis zum 31.03.2020. Nur in Verbindung mit Scan.



15. März – Tag der Rückengesundheit – „Achtsam durch den Tag – Rückenbelastungen gesund meistern“

Fuß Vital Ivenz GmbH

Einlagen

- CAD-Einlagen
- Diaeinlagen
- Kindereinlagen
- Sensopedeinlagen
- Sporteinlagen
- Orthopädische Maßschuhe
- Orthopädische Schuhzurichtung
- Diabetische Versorgung
- Innendruckmessung
- 3D Scan
- Schuhreparatur

Gollierstraße 35 • 80339 München
Tel. 089 / 50 56 39 • www.fussvital-ivenz.de

ORTHOPÄDISCHE EINLAGEN FÜR GESUNDE FÜSSE

Wann benötigt man orthopädische Einlagen?

Orthopädische Einlagen dienen der unterstützenden Therapie verschiedener Fußfehlstellungen. Korrigierende Einlagen unterstützen vor allem beim „Knick-Senk-Fuß“ das Fußgewölbe passiv. Einlagen mit stützender Funktion kommen eher bei beginnenden Fußfehlstellungen (Knickhackenfuß, Klumpfuß) zum Einsatz und wirken diesen entgegen. Bei folgenden Fußfehlstellungen und Erkrankungen kann der Arzt orthopädische Einlagen verschreiben:

- Knick-Senk-Fuß
- Hohlfuß
- Spreizfuß
- Instabilität im oberen Sprunggelenk
- Schmerzen der Mittelfußknochen
- Fußfehlstellungen bei rheumatischen Erkrankungen
- Besonders verletzbar Fußsohlen bei Diabetes

Orthopädische Einlagen mit betagter Wirkung und Sohlen zur

Stoßdämpfung können Beschwerden bei folgenden Erkrankungen lindern:

- Vermindertes Weichgewebe der Fußsohle
- verletzbar Fußsohle (zum Beispiel bei Nervenerkrankungen)
- rheumatische Erkrankungen
- Platt-, Spreiz- und Hohlfuß
- Schmerzhaft Fehlstellungen des großen Zehs (Hallux valgus)
- Fersensporn

Einlegesohlen werden häufig nach Operationen zur Ruhigstellung von Gelenken im Mittel- und Vorfußbereich verwendet, um die Operationswunde bis zum Abschluss der Wundheilung zu schonen.

Auch bei unterschiedlichen Bein- oder Fußlängen kann bis zu einer Längendifferenz von fünf bis zehn Millimetern, eine Fehllage durch Einlagen ausgeglichen werden.

GESUNDER FUSS – GESUNDER RÜCKEN

Rückengesundheit beginnt bei den Füßen. Befinden sich die Füße in einer optimalen Position und folgen einem natürlichen Bewegungsablauf, dann gehören Rückenproblemen der Vergangenheit an. Das Barfußgehen auf natürlichen Böden ist gesund. Füße und Körper sind aktiv. Unsere heutigen festen „fußreizlosen“ Zivilisationsböden in Kombination mit ungeeignetem Schuhwerk stellen jedoch eine hohe Belastung dar – mit negativen Auswirkungen für den Körper. Stoß- und Stauchbelastungen, die durch das Aufsetzen der Füße auf harten Böden entstehen, sind Gift für Wirbelsäule und Gelenke. Beschwerden entstehen oder werden noch verstärkt. Eigenschaften der Schuhe wie zu hart, zu eng, zu weit, zu lang oder zu hohe Absätze führen zu zusätz-

lichen Problemen wie Sehnenverkürzungen, wunden Füßen, Blasen, Druckschmerzen, Deformationen und Hauterkrankungen. Nur etwa 50 Prozent der Erwachsenen haben die Schuhbreite „Normal“, rund 45 Prozent haben „Extrabreit“ und etwa 5 Prozent haben einen schmalen Fuß. Der Schuh muss aber in Breite und Länge passen, um Beschwerden möglichst zu verhindern. Außerdem sollte das natürliche Abrollverhalten des Fußes gefördert und der Fuß in der Ferse sicher geführt werden.

Fazit: Eine den individuellen Anforderungen des Trägers geeignete Passform muss unbedingt gewährleistet sein. Vielfach haben hier gerade modische Schuhe gewaltige Schwächen.

Bild: Archiv



JOYA – DEIN RÜCKEN FREUT SICH!

Der moderne Mensch bewegt sich heute vor allem auf harten Industrieböden wie Beton und Asphalt und trägt oft Schuhe, die das aktive Gehen und Stehen einschränken.

Joya Schuhe unterstützen den natürlichen Bewegungsablauf und fördern das aktive Gehen. Darüber hinaus fördern Joya Schuhe eine gesunde Körperhaltung, was zu einer Entlastung des Rückens und der Gelenke führt und so Rücken- und Gelenkschmerzen vorbeugen bzw. lindern kann.

Joya bietet ein einzigartiges Laufgefühl. Schon beim ersten Schritt wird der Unterschied zu anderen Schuhen deutlich. Das weiche Gehgefühl setzt neue Maßstäbe im Bereich Komfortschuhe - modische Schnitte und Bequemlichkeit werden in diesem Schuh vereint. Joya hat verschiedene Sohlentechnologien entwickelt, um die unterschiedlichen Kundenbedürfnisse zu erfüllen.

Dein Rücken freut sich

Joya

- ▶ Entlastet den Rücken
- ▶ Verwöhnt die Füße
- ▶ Fördert gesundes Gehen

Joya Schuhe
Geprüft & empfohlen
AGR

Schuh-Kagermaier Orthopädie-Schuhtechniker

- Comfort-Schuhe
- ortho. Maßschuhe
- Schuhzurichtung
- ortho. Einlagen
- Diabetiker-Schuhe
- med. Fußpflege

50 Jahre

Trivastr. 24 • 80637 München • Tel. 0 89/15 14 04 • Fax 0 89/159 66 79

Joya
der weichste Schuh der Welt!

memogel® einlagen-system

SO HÄLT MAN DEN RÜCKEN IM ALLTAG FIT

In Bewegung bleiben

Das Schlimmste, was wir unserem Rücken antun können, ist ständiger Bewegungsmangel. Das gilt ganz generell für unseren Alltag, aber auch für akute Schmerz-Situationen. Je stärker der Schmerz, desto größer das Bedürfnis, sich zu schonen, womöglich sogar möglichst viel zu liegen. Genau das aber sollte man nicht tun. Zumindest die nicht schmerzenden Areale sollten bewegt werden oder Bewegungsabläufe gefunden werden, die nicht so große Schmerzen verursachen. So regt man die Durchblutung und damit den Abtransport schädlicher Substanzen und die Produktion schmerzhemmender Stoffe an. Im Alltag gilt tatsächlich: Wer rastet, der rostet. Also: Rad statt Auto, Treppe statt Aufzug, in der Mittagspause ein kleiner Gang statt noch mehr sitzen in der Kantine usw.

Dein Rücken freut sich

- ▶ Entlastet den Rücken
- ▶ Verwöhnt die Füße
- ▶ Fördert gesundes Gehen

Das erwartet Sie: **Joya**

- Joya-Schuhe Probe tragen
- Beratung vom Spezialisten
- Großes Joya-Sortiment

schaefer schuhmoden
Schuhreparaturen

Ettalstraße 1 • 81377 München, ☎ (089) 7 14 19 19
www.schaefer-schuhmoden.de



15. März – Tag der Rückengesundheit – „Achtsam durch den Tag – Rückenbelastungen gesund meistern“

WÄRME UND MASSAGEN

Dem Rücken dabei zu helfen, wieder stark zu werden, kann so schön sein! Gegen akute Verspannungen wirken Wärmebehandlungen und Massage z.B. wahre Wunder. Kleine Warnung: Wer sehr verspannt ist, wird eine vom Physiotherapeuten durchgeführte Massage nicht als reines Wellness-Erlebnis verspüren. Hartnäckige Verhärtungen zu lösen, kann durchaus wehtun, macht aber eine Menge Sinn.

KRANKER RÜCKEN SCHON BEI KINDERN

Mehr als 80 Prozent der Deutschen leiden unter Rückenschmerzen, darunter auch zunehmend immer mehr Kinder und Jugendliche. Kindern sitzen zu viel und bewegen sich zu wenig. Bei den Viertklässlern klagen ca. 44 Prozent gelegentlich und ca. acht Prozent sogar ständig über Rückenschmerzen. Häufig sind die Schmerzen durch eine schwache Bauch- und Rumpfmuskulatur bedingt. Wenn Kinder Rückenschmerzen haben, werden meist zwei Ursachen verantwortlich gemacht. So spielen einerseits psychosomatische Hintergründe eine Rolle, die bei Kindern auch zu Kopf- oder Bauchschmerzen führen. Ausgelöst werden sie zum Beispiel durch Stress in der Schule. Bewegung im Freien hilft auch hier bei der Problembewältigung. Auf der anderen Seite ist aber auch das dauernde Sitzen in der Schule und bei den heutigen Freizeitaktivitäten wie Fernsehen und Computer schlecht für den Rücken und führt zu einer Muskulaturermüdung, Haltungs- und Bewegungsschäden bis hin zu Übergewicht können eine Folge sein. So vielfältig die Ursachen von Rückenschmerzen sind, so vielfältig sind auch die Behandlungsmethoden. Um chronische Schmerzen zu vermeiden, sollte so früh wie möglich mit einer Therapie begonnen werden. Vielseitige Bewegung wie rückenfreundliche, muskultärstärkende Sportarten wie Schwimmen, Radfahren, Walken und Wandern, sowie Gymnastik und Bauchmuskulaturtraining helfen dabei Rückenschmerzen vorzubeugen. Als unterstützende Therapie können Wärmebehandlungen, Massagen, Krankengymnastik oder Chirotherapie sowie Entspannungsübungen helfen, Schmerzen zu lindern oder zu beheben.

HEILSAME KLÄNGE

„Entspanne immer dann, wenn du keine Zeit dazu hast.“

Jeder von uns kennt das, die vielfältigen Herausforderungen in Beruf und Alltag lasten sprichwörtlich auf unseren Schultern, einseitige Bewegungsmuster oder Haltungsfehler kommen hinzu und der Rücken fängt an zu schmerzen. Daher ist es nicht verwunderlich, dass Rückenbeschwerden auch häufig in der Klangmassage-Praxis Thema sind. Stress gilt als eine primäre Ursache für Rückenbeschwerden.

Die Klänge bieten entsprechend bei stressbedingten Rückenschmerzen ein ideales Entspannungsangebot, das auch einen stark präventiven Charakter hat. Die harmonischen Klänge der Klangschalen oder des Klangstuhls führen schnell in einen Zustand wohlthuender Entspannung. Die sanften Schwingungen lockern muskuläre Verspannungen und stimulieren den ganzen Körper. Dies führt manchmal erstaunlich schnell zu einer Linderung von Schmerzen und zu einer allgemeinen Regeneration des Organismus. Sich selbst mehr Aufmerksamkeit schenken. Klänge beeinflussen die Ausschüttung von Botenstoffen, die den Stoffwechsel regulieren. Auf diese Weise wird der Kör-

per angeregt, sich selber wieder in Einklang zu bringen. Die Klangtherapie ist aufgrund ihres natürlichen Prinzips der Unterstützung und Re-Harmonisierung des Organismus sehr vielseitig einsetzbar. Schmerzhaft Blockaden können mit der Klang-Therapie sehr wirkungsvoll gelöst werden. Zudem können die Klänge eine

wunderbare Form der Psychohygiene sein. Somit stärken sie auch die Motivation, etwas für sich selbst zu tun. Klangschalen, der Klangstuhl oder der Trommelrhythmus, können bis ins Innere der Seele dringen und eine ganzheitliche Harmonie herstellen. Probieren Sie es einfach aus.



Klangentspannung eignet sich wunderbar, um Stress und Muskelverspannungen abzubauen, neue Kraft zu schöpfen, Hör- oder Körpererfahrungen im Klangraum zu erleben und Körper, Geist und Seele zu harmonisieren.

Kosten 15,- €, Termine: 18.3./2.4., Zeit: 18.30 Uhr

MutterErde-Trommelabend am 27.03., 18.30 Uhr
Heilkreis – 24.4. um 18.30 - 21.00 Uhr
Frühlingsbegrüßung mit den ersten Pflanzen und Knospen – 3. April, 13.00 - 18.00 Uhr
Jahreskreisfest-Frühlingsbeginn - 20. März, 18.00 Uhr

Infos erfragen oder auf der Webseite. Bitte stets mit rechtzeitiger vorheriger Anmeldung!

Dorothea Rupprecht, Ganzkörperliche/spirituelle Praxis, Manufaktur der Sinne - Werheimer Str. 77a, 81243 München
Tel: 089/875 77 444 - www.bonavaletudo.de

Dorn-Therapie
Schmerztherapie
Massagen
Triggerpunktmassage/
-Therapie
manuelle Lymphdrainage
Neuraltherapie
Faltenunterspritzung
Klassische Akupunktur (TCM)
Triggerpunktakupunktur

Öffnungszeiten:
Montag – Freitag
nach Vereinbarung

Heilpraxis Zimmermann
Harald Zimmermann
Heilpraktiker

Kontakt:
Gräfelinger Straße 124 a, 81375 München
Telefon 089/57 95 75 57
Web: www.heilpraxis-zimmermann.de
E-Mail: info@heilpraxis-zimmermann.de

Gesundheit spezial



Orthopädische Privatpraxis Dr. med. Tim Pietruska

Facharzt für Orthopädie
Akupunktur
Chirotherapie

Privatpatienten · Selbstzahler



Ab 02.05.2019 nun mit
angeschlossener Physiotherapie!

Laubenweg 1
82061 Neuried
Tel: 089 / 72 48 17 50
Fax: 089 / 72 48 17 99

info@orthopaedie-neuried.de
www.orthopaedie-neuried.de

Online-Terminvergäbe



Wirbelsäulen- Gelenkkorrektur (Dorntherapie)

ANZEIGE

Dorn führte die Ursache vieler Rückenprobleme und anderer körperlicher Beschwerden auf Fehlstellungen der Wirbelsäule und des Beckens zurück, für welche er nicht zuletzt den Bewegungsmangel des modernen Lebens verantwortlich machte. Insbesondere ein Beckenschiefstand (die Betroffenen haben meist das Gefühl, dass ein Bein länger ist als das andere), häufig durch eine Verrenkung des Hüftgelenks verursacht, kann skoliootische Veränderungen der Wirbelsäule sowie Wirbelverschiebungen im Lenden-, Brust- und Halswirbelbereich hervorrufen. Im schlimmsten Fall resultiert hieraus ein Bandscheibenvorfall. Die Dorn-Therapie ist daher eine sehr wirkungsvolle Behandlungsmethode für die Behebung von Beckenschiefstellungen, Wirbelfehlstellungen und Wirbelsäulenverkrümmungen. Dabei wirkt sie sich positiv auf die Schmerzsymptome des Betroffenen aus und gibt ihm so eine Anleitung zur Selbstheilung. Auch Hexenschuss oder Nackenverspannungen können mit der Dorn-Therapie behandelt werden. Diese resultieren meist aus Fehlstellungen oder Blockaden der Wirbel. Üblicherweise

helfen hier nur schmerzhafte Chiropraktiker oder teure Schmerzmittel, welche mit Nebenwirkungen gekoppelt sind. Mit der Dorn-Therapie lassen sich durch sanfte Bewegung und gezieltem Druck auf Gelenke und Wirbel die Fehlstellungen ohne Schmerzen beseitigen. Zudem ist die Dorn-Therapie im Gegensatz zur Chiropraktik ungefährlich, da nicht gestreckt wird und keine ruckartigen Bewegungen vorkommen. Doch das sind längst nicht alle Leiden, welche mit der Dorn-Therapie behoben werden können.

So kann diese Therapieform beispielsweise auch

- Migräne
- Gelenkschmerzen
- Ischialgie (Krämpfe oder Taubheitsgefühl in den Beinen)
- Durchblutungsstörungen
- Schwindelgefühlen entgegen wirken.

Kontakt:
Heilpraxis Zimmermann
Gräfelinger Straße 124 a
81375 München
Telefon 089/57 95 75 57
www.heilpraxis-zimmermann.de
info@heilpraxis-zimmermann.de



Die eigenen vier Wände
Interessante Miet- und Kaufimmobilien
in München und der Region.

Trend 1: Deutschland wächst nach oben

Unter Deutschlands Dächern schlummern enorme Platzreserven. Das Umwelt-Plus: Für Aufstockungen müssen keine weiteren Flächen versiegelt werden. Die explodierenden Bodenpreise in Städten setzen ein Thema ganz oben auf die Agenda: den Ausbau von Dachflächen. Gegenüber dem Vorjahreszeitraum ist die Zahl der Baugenehmigungen für Dachausbauten, Dachaufstockungen und andere Um- und Ausbaumaßnahmen um 46 Prozent gestiegen. „Dachausbauten ermöglichen eine umweltfreundliche Nachverdichtung ohne zusätzliche Flächenversiegelung“, sagt Jan Ebert, Baufinanzierungsexperte der BHW Bausparkasse. Er ist davon überzeugt, dass Auf- oder Ausbauten von Dachgeschossen, selbst mehrgeschossigen, deutlich zu nehmen werden. Deutschlands Dächer bieten enorme Ressourcen für neuen Wohnraum. Allein für Frankfurt am Main könnten laut Bundesinstitut für Bau-, Stadt- und Raumforschung auf vorhandenen Wohngebäuden im Stadtgebiet rund 1,14 Mio. Quadratmeter Wohnfläche geschaffen werden. Im Vorteil sind Immobilieneigner, die schon bei der Planung einen späteren Dachausbau einkalkuliert haben. „Für einen Dachausbau eignen sich vor allem Siedlungshäuser, Bungalows oder Mehrfamilienhäuser“, sagt Jan Ebert. Zwar seien die rechtlichen und preislichen Hürden für Hauseigentümer und Wohnigentümergeinschaften noch hoch. „Deutlich preiswertere Verfahren wie die Modulbauweise werden aber bereits erfolgreich umgesetzt“, so Ebert. An der Hochschule Bochum etwa entwickelt man Modelle für Dachaufbauten, um sie auf Siedlungen aus den 50er- und 60er-Jahren zu übertragen.

Wenn es in den eigenen vier Wänden zieht, ist das nicht nur ungemütlich, sondern kann auch teuer werden. Lecks in der Fassade erhöhen die Heizkosten und senken das Wohlbefinden. Beim Dämmen lohnt sich der Blick aufs Detail. Kritisch ist der Übergang von der Wand zum Fenster. Dichtbänder und -stoffe rentieren sich. Ein Einfamilienhaushalt mit 150 Quadratmetern kann durch das Abdichten zuger Fenster 85 Euro pro Jahr sparen. Dies ermittelte die Beratungsgesellschaft co2online. Ausfindig machen lassen sich die undichten Stellen am besten durch den „Blower-Door-Test“. Dabei erzeugt ein Energieberater mit einem Spezialgerät Über- oder Unterdruck und ermittelt so die Lecks. Je nach Material lassen sie sich

Wohngesund abdichten

Gegen Wärmebrücken am Fenster

mit „spritzbaren“ Dichtungen (etwa Silikon) „stopfen“. Weitere „Lückenfüller“ sind Leisten, Bänder, Folien und Profile in diversen Formen und Größen – zum Beispiel aus dem gummiartigen Kunststoff TPE (Thermoplastisches Elastomer). Dabei gilt laut Energie-

Bei hochgedrehten Heizungen frieren? Das muss nicht sein. Dichtbänder und -stoffe zwischen Fensterrahmen und Mauerwerk helfen gegen Zugluft. Hierbei sollten Bewohner auf wohngesunde Produkte mit EMICODE EC1-Siegel achten. Dann sind sie in punkto Schadstoffe auf der sicheren Seite. PD-Foto: GEV



insparverordnung: „Innen dichter als außen“. Sonst kondensiert die feuchtwarmer Raumluft an den kälteren Oberflächen und es entstehen Bauschäden wie Schimmel. In der mittleren Ebene folgt eine Wärme- und Schalldämmung. Die äußere Schicht sollte ge-

gen Wind und Regen schützen sowie diffusionsoffen sein – das heißt, eventuell eindringende Feuchte abführen.

Wichtig ist, dass sich Fenster und Türen in die übrige Dämmung einfügen. Bei dick eingepackten Häusern ist richtiges Lüften durch Anlagentechnik oder Fensteröffnen notwendig. Alle verbotenen Produkte und Materialien sollten zudem wohngesund sein. Denn Schadstoffe entschwinden nicht einfach durch geöffnete Fenster. Weltweit strengste Emissionsgrenzwerte erfüllen Produkte mit EMICODE EC1-Siegel auf den Verpackungen. Zertifiziert werden diese durch die Institution GEV. Hierzu zählen Abdichtungsmaterialien für Fenster und Fassaden, Dämmplatten und zahlreiche andere Bau-

und Verlegewerkstoffe. Die Produkte durchlaufen ein Prüfkammer-Verfahren in unabhängigen Laboren. Damit die Grenzwerte langfristig eingehalten werden, folgen regelmäßige Stichprobenkontrollen von unabhängigen Experten und Prüfinstituten – ein entscheidender Vorteil des EMICODE gegenüber anderen Zertifizierungen für Gesundheits- und Umweltverträglichkeit.

Eine professionelle Abdichtung mit EMICODE-zertifizierten Produkten lohnt sich. Bewohner heizen nicht länger buchstäblich zum Fenster hinaus, halten Staub, Lärm und Zugluft draußen, vermeiden Schimmel und leben gesund. Darüber hinaus wird die Umwelt entlastet.

Informationen:
www.emicode.com

Mietgesuche

Seriöse Mieter suchen über uns 1-4-Zimmer-Wohnungen & Häuser
Seit 1989 in München
LORENZ-WOHNEN.DE 129 30 01

Wir suchen ab sofort für vorgemerkte Kunden 1 bis 4-Zi.-Wohnungen.
(Provisionsfrei für Vermieter)
Sven Grimm Immobilien
Telefon 089/43 40 01

Lehramtswärterin su. 1-Zi.-Wohnung in Sendling und Umgebung, bis KM 600 €. Tel. tägl. ab 16:30 Uhr: 0173/4351681

Promov. Dipl. Psych. su. 1-2-Zi.-Wohnung in Mü.-West bis spätestens 15.05.20; Tel. 0172/3793243

1.000 € Belohnung - Ruhiger älterer Herr, NR, su. 2-3-Zi.-Wohnung, T. 0175/4758273 o. 040/5205436

Berufstätiges Paar su. ab 3-Zi. bis 1.700,- € warm, Telefon: 089/20347161

Managerin sucht 3 ZKB mit Bk. wzw. in Schwabing bis ca. 1.500 € warm, Tel. 089/45162635

Pensionärin sucht 1,5-2-Zi.-Wohnung im Stadtgebiet, Erdgeschoss od. 1. Stock, bis 1.000,- € inkl., Tel. 0151/46515377

2.000,- € Belohnung! Suche für meine Mutter (ehrl. ruhige und zuverlässige Rentnerin) eine kl. Whg. am Pasinger Stadtpark o. im Würmtal; Tel. 0172/8952905

dm drogeriemarkt sucht für langjähr. stellv. Filialleiterin eine 1,5-2-Zi.-Wohnung, ab sofort, ab 40 m², im Großraum München, NR, keine Haustiere, bis ca. 800,- € warm. Handy: 0172/6708312

Su. Ga.Wohnung/Penthouse ab 100 m² zur Miete für Privat. In Starnberg, Seenähe bevorzugt. Tel. 089/56825570

Architekt su. 2-Zi.-Wohnung und Büro entweder kl. 2-Zi.-Wohnung od. kl. Whg. m. Büro bis ca. 80 m². Alleinstand, 61. Gerne auch Garten-/Hausmeisterarbeiten. Telefon: 0171/8893698

Suche 1-2-Zimmer-Whg! Ich (m, 43 Jahre jung, berufstätig) suche DRINGEND eine 1-2-Zi.-Wohnung in München. Gerne mit EBK/Balkon und bis 800,- € warm, Telefon: 0176/32723696

3 Zi. Schwabing/Maxvorst. Akad.Paar (NR,KT) sucht 3 Zi. m. Bk. bis 1800€ WM. 0173/4114689

Doktorandin sucht 1-Zi.-Wohnung, EBK ab Mai o. Juni, EG o. höher, NR, 33, festes Einkommen, max. 530 € warm, Tel. 0176/62405196

Mutter mit zwei Kindern, 7 Mon. + 3 J. alt, su. 2-3 Zi.-Wohnung ab sofort bis 800,- € Kalt-Miete im FFB o. Lkr. E-Mail: kalli2308@gmail.com Tel: 01520-332470

Polizeibeamtin su. günstig Whg. m. Garten mail: k.whg19@web.de

Rentner, promov. Biologe und Gärtner suche langfristig Zimmer. Biete Hilfe Garten/Nachhilfe Tel. 0178/4515833 bitte SMS

Ohne Provision f. Verm/Verk. Wir su. Wohnng/Häuser für vorgemerkt., überprüfte Kunden. info@annaimmo.de, Tel. 089 / 20964945

Angestellter Steuerberater, 32 J. sucht ab sofort 2-3-Zi.-Wohnung bis 1.200,- € KM im Münchner Stadtgebiet. Tel. +49 151 5800 0161

Junger Ingenieur in unbefr. Arbeitsv., ruhig, NR, sucht 1-2 Zi.-Wohnung in MUC U-Bahn-Nähe. Tel. 0173-99 06 56 5

Junger Paar sucht 3-Zi.-Wohnung, unbefr. angestellt b. BMW & Luft-hansa, 2 Katzen, MM bis max. 1300 warm. Tel. 0176/60506098

BAND sucht südlich von München Raum zum Üben. Ob altes renovierungsbedürftiges Nebengebäude oder mitten im Wald, Hauptsache abgelegt. Strom, Wasser Voraussetzung. Miete VB. Bei erfolgreicher Vermittlung Provision. Tel. 0157/31449331

Ich suche eine 1-Zimmer-Whg. in München (Münchner Südosten) Ich bin 57 J., m., berufstätig, Nichtraucher. Tel. 089/2014414 sham-waucher@t-online.de

Junge, ledige Ingenieurin (RWTH Aachen) arbeitet bei Amazon, su. 2-Zi.-App. in Schwabing-Freimann und Schwabing-West ab Mai 2020. Nichtraucherin, keine Tiere. Tel. 0152 / 33145796

zuverl. Angestellte sucht 2-Zi.-Wohnung, bis 900 € in MUC, Tel. 0151/65192731

Junges Zahnärzte-Ehepaar sucht 2-3-Zi.-Mietwohnung, Tel. 0176-745 233 56

Verheirat. Festang. Ingenieure suchen Whg. 2-3-Zi. Nähe Haidhausen. Tel. 0152/57667279

Junge zuverlässige Familie mit bald 2 Kindern (4J.) und zwei festen Einkommen sucht Wohnung mit mind. 3,5 Zimmer ab 80 m² bis 1.600,- WM. Tel. 0151/17717805

ZIMMER FREI und Interesse an interkulturellem Austausch? Wir suchen Familien, die Austauschschüler aus aller Welt für mehrere Wochen oder Monate bei sich aufnehmen möchten. Bei Interesse melden Sie sich bitte unter: Tel. 089/2311 9050

Junges Akademikerpaar sucht 2-3 ZKBB + TG bis 1300,- € WM in MUC. Kontakt: 2-3ZKBB@web.de

Zuverl. freudl. Dame (Ende 50) NR, sucht günstige, ruh. 2-Zi.-Wohnung mit Bk. ca. 50 m². Tel. 089/2730205

Ärztin 25 & Jurist 29 suchen 3-Zi.-Wohnung. bis 1500€. Maxvorstadt/Isarvorst. / Altstadt, Schwabing. NR, keine Tiere. Tel. 0157 / 53212994

Mietangebote

EFH a. Heimersee, frei, 140 m², Bj 2017, Ammersee, Gas, € 2.100,-, NK € 200,- E-Mail: diessen7b@gmx.de

2-Zi.-Souterrain, hell, 68 m², ruhig, Gräfelfing, Gartenben., 4 Min. zur S-Bahn + Einkaufen, frei ab 06.04., EBK zur Ablöse, von Privat 1.130,- € warm, Telefon: 0179/5269163



Einfamilienhaus Andechs, 6 Zimmer, 2 Bäder, Wintergarten, Fußbodenheizung, große Doppelgarage. Kaltmiete 2800,- €, EA-V vorh.; Tel. 08152/6645

Harras, 2-Zi.-Wohnung ca. 50 m², ab 1.5.20 an NR, 920,- € NK + KT, Tel. 089/268118 zw. 18-19 Uhr

Weßling 3-Zi.-Wohnung, Küche, Bad, Abstellraum im Keller, 830 € + NK 140 € + Garage 50 €, NR, keine Haustiere, ab 1. April, Telefon: 08153/3323

Freimann, 3 ZKB, Balkon, sonnig, 70 m², Hausm.serv., Spielpl., EG, U-Bahnnahe, frei, KM 1150 € + NK, Tel. 0171/4474491

immopress

Verlag: Wochenanzeiger Medien GmbH, Fürstenrieder Straße 5-11, 80687 München, Postfach 210449, 80674 München – (zugleich Anschrift für alle Verantwortlichen)
Anzeigenabteilung: 089/546 555
Telefax: 089/546 554
Internet: www.muenchenweit.de
e-mail: info@muenchenweit.de
Geschäftsführung: Roland Binder, Michael Simon
Anzeigenleitung: verantwortlich Michael Simon
Anzeigenleitung Immobilien- und Stellenmarkt: Dieter Schneider
Vertriebsleitung: Jürgen Werner, Tel. 089/452436-44, Fax 089/452436-50, E-Mail: vertrieb@crossmedia-verteilung.de
Chefredakteur: Johannes Beetz (job)
Redaktion: Simone Bauer (sb), Tanja Beetz (tab), Brigitte Bothen (bb), Beatrix Köber (k0), Florian Ladurner (fla), Konstanze Pfeiffer (kp), Livia Schommer (lsc), Elisabeth Schönbeger-Seubert (eis), Ulrike Seiffert (us), Sarah Steiner (s), Patricia Steipe (pst).
E-mail-Adresse: redaktion@muenchenweit.de
Für unverlangt eingesandte Text- und Bildbeiträge keine Gewähr. Dem Verlag steht ausdrücklich die Nutzung in weiteren Medien, insbes. die Veröffentlichung im Internet zu. Nachdruck nur mit Erlaubnis des Verlages.
Geschäftszeiten: Mo./Di. 8-18 Uhr, Mi./Do. 8-17 Uhr, Fr. 8-13 Uhr
Verteilung: jedes Wochenende kostenlos an Haushaltungen, Handels-, Gewerbe- und Industriegebiete in München und Stadt & Landkreis Dachau
Satz: CreAktiv komma münchen gmbh, Fürstenrieder Straße 5, 80687 München
Druck: Süddeutscher Verlag Zeitungsdruck GmbH, Zamdorfer Str. 40, 81677 München
Zur Zeit ist die Anzeigenpreisliste Nr. 76 vom 1. März 2020 gültig. Es gelten unsere allgemeinen Geschäftsbedingungen in der aktuellen Fassung, die Sie im Internet unter www.wochenanzeiger-muenchen.de/abg einsehen können.
Zustellerauflage: Süd-West-Würmtal-Germering 235.655 Stück

BVDA
BUNDESVERBAND DER VERLAGSWIRTSCHAFT

GPZ
Gepüfte Preisermittlung BVDA

Ausgezeichnet mit

DURCHBLICK PREIS 2019 BVDA
1. Platz in der Kategorie Leser- und Verbrauchernähe

DURCHBLICK PREIS 2018 BVDA
2. Platz in der Kategorie Leser- und Verbrauchernähe

Stiftung Lesen
2017. Dietrich-Oppenberg-Medienpreis für Journalisten

DURCHBLICK PREIS 2017 BVDA
1. Platz in der Kategorie Leser- und Verbrauchernähe

2016 Münchner Sozialcourage Medienpreis
Sonderpreis für den Beitrag „Lokal Einkaufen“

DURCHBLICK PREIS 2015 BVDA

Zur Herstellung dieser Ausgabe wird Recycling-Papier verwendet

Ansprechpartner

für den Immobilienmarkt

JULIA AMTMANN
Telefon 089/546 55-149

DIANA BRANDL
Telefon 089/546 55-162

DIETER SCHNEIDER
Telefon 089/546 55-203

immobilienmarkt@
muenchenweit.de

Mietangebote

3-Zi. 72 m² in Laim, Landsberger Straße, ruhig, 5. OG, Lift, Gebrügel, 1.630 € warm, ab 1. Mai, EAV vorhanden, Tel. 0163/1787548 ab 19 Uhr täglich

Suche ab sofort ältere Mietbewohnerin für moderne, zentrale gelegene 3-Zi.-Wgh., fußläufig 5 Min. zur S-Bahn, Bus, Straßenbahn, Telefon: 089/1577794

Pasing am Park, 2-Zi.-Wgh., ca. 60 m² Wfl., Parkett, weißes Bad, Blk., € 1.100,- + NK, EA vorh., Tel. 0176/57764275

In der Dachauer Altstadt, 2-Zi.-Wgh., 58 m², mit Galerie und Balkon, EBK, Kellerabteil, TG-Stellplatz, zu vermieten, 950,- € kalt, 50,- € Tg-Stellplatz +150,- € Nebenkosten, Telefon 0171 / 6162546

Großzügig geschn. 4-Zimmer-Dachterrassen-Wgh. ca. 100 m² in Unterschleißheim. Nähe S1 Lohhof 1500 € + NK + Stellpl. ab 1.6. vom Eigentümer, Tel. 089 / 3101845

Klein aber fein 1 Zi., kl. Wo.-Kü, Du/WC, in Sölln ab 1.5.20 an Dame, NR, Näh. unter Tel. 089 / 7916315

Größenzell: 2-Zi.-Garten-Wgh. Schön, hell, 51 m², EG, EBK, TG, Keller, gute Verkehrsanbindung, KM 950,- € + NK ca. 150,- € + TG 50,- €, 3 MM Kaution, sofort vermietbar, von privat, Tel. 0176-64131870

Moosach, 3-Zi.-DG-Wgh., Nh. U3/S1, 62 m², ab 1.5., 980,- € + NK. mathicat2512@gmail.com

möbl. Zimmer München Neuhausen, 480 € Tel. 0160/8535945

Wir entrümpeln Ihre Wohnung besenrein! Tel. 08141-8906366

TG-Stellplatz ab 1.4.2020 zu vermieten, FFB Maisacher Str., 59,- €/Monat. Tel. 0172-8594344

Einlagerung v. Möbeln, Tel. 08141-2450120

Lagerflächen

Su. Kellerabteil/Lager in Mü. ab sofort, Tel. 0152/54593579

Mü.-Nord, Kleinlager, 6-25 m², trocken, 3,20 m Höhe, ab 70,- €, v. Priv., Tel. 0172/8171626

Mietangebote Gewerberäume

2 Kellerräume mit Heizung, Fenster, WC, in Aubing, ca. 50 m², 400,- € + NK 50,- €, EAV vorhanden, Tel. 0171/5491285

Hallenflächen mit Büros München-Nord. 200, 400, 800, 1200 m², für Vertrieb, Einzel-Großhandel, Agentur, Engineering, Produktion, Service, Werkstatt, Lager, Provisionsfrei. Tel. 0151 / 17205050

Immo-Gesuche

Kaufe ETW / Haus / Grund, sof. Kaufsentsch., Tel. 089/663366

Ärztelfamilie mit drei Kindern sucht dringend älteres Haus (ab 4 Zimmer) bis 1,2 Mio.; Telefon 01577/1571311

Kaufe Wgh. Tel. 089/48998925

Finanzstarker Bauträger sucht Baugrundstücke mit/ohne Altbestand. Schnelle & diskrete Abwicklung garantiert. Ansprechpartner: Herr Hiltenzrichter. Tel. 089 21 96 41 09. Akufat Real Estate e.K.

Ältere Häuser und Grundstücke gesucht. Wir bewerten und vermitteln Ihre Immobilie. Für Verkäufer kostenfrei – sprechen Sie einfach mit unserem Herrn Schwarz. Tel. 089 / 127 129 50. www.rsi-immobilien.de

Su. z. Miete/Kauf Wgh. /Häuser für Mitarbeiter v. BMW, Allianz u. Flughafen, Tel. 089/31770222, kontakt@santimmobilien.de

Junge Familie su. Grundstück oder Haus in München und Umgebung, Angebote bitte an: haus@muenchenweit.de

Suche EFH oder DH-Hälfte im Münchner Westen, STA. Gerne auch zu renovieren. Angebote bitte an haus@muenchenweit.de

Einheimisches Paar sucht Grundstück/Haus in Berg u. Umgebung, Tel. 0170/1861417

München sucht Wohnung zum Kauf. Tel: 089/21553861

Ltd. Angestellte im öffentl. Dienst u. Beamter su. 2- bis 3-Zi.-Wgh. (möglichst DG) in München Mitte od. Pasing, Angebote bitte an wohnung@muenchenweit.de

Solventer Unternehmer sucht Baugrundstück in München. Tel. 089/45224355

Privatmann sucht Wohnung zum Kauf. Tel. 0179/2945294

Kaufe ETW/Haus/Grund sof. Kaufsentscheid. Tel. 089/43759790

SUCHE IMMOBILIE VON PRIVAT, ZUM KAUF, Tel. 0163 / 7008888

PRIVAT su. ETW, 089-21536536

Junges nettes Paar sucht Wgh. zum Kauf. Tel. 0176/45784627

2-Zi.-Wgh. o. Apartment in München gesucht. Tel. 0170 / 8489890

Verkauf-Bewertung-Beratung. Kostenlos f. Verkäufer / Verm., Tel. 01711469405, info@annaimmo.de

Kaufe ETW/Haus/Grund sof. Kaufsentscheid. Tel. 089/663366

Fa. Schreiner Innovation sucht 2-Zi.-ETW zum Kauf für Mitarbeiter in Mü.-Nord Tel. 0172 / 8904087

Junge Familie (Arzt, Lehrerin) sucht Haus (EFH, DH, RH) zum Kauf in Mü-Ost + Süd auch renov. bed. ab 135m², Tel. 0176 / 20140743

Junge Familie sucht dringend Grundst./Haus, Tel. 0170/8489890

Priv. kauft regelmäßig kl. Wgh'en in München. Tel. 0162 / 4046960

Jg. Fam. sucht Grundstück bzw. ält. Haus z. Kauf, Tel. 0170-8489890

Grundstücke

Su. kl. Grundstück o. Teil, auch unregelmäßig, Tel. 089/37412291

Immo-Gesuche Gewerberäume

Cateringbetrieb su. Produktionsküche/Metzgerei, ab sofort, zur Miete/Pacht, T. 0171/4428807

Immo-Angebote

Top FFB-3-Zi.-Balkon, 2. OG, ca. 85 m², Lift, EK, EnVa 125 kWh, Gas, frei ab 10/20, gr. Balkon, € 439.000,- ohne Prov.; Tel. 089/13939091

DHH Mü.-Aubing, 6 Zi., sehr ruhig gelegen, Top-Zustand, Bj. 2005, Gas-Hz., 103,1 kWh m², 173 m² Wfl. + 63 m² Nfl., 246 m² Grd., XXL Garage, 1.154.000,- €, von Privat, Tel. 0171/2733131

PRIVATVERKAUF!! Traum Garten Wohnung in Landshut Altdorf Zentrum! Barrierefrei, ruhige Lage in 6 Fam.-Haus, Bj. 90, 3,5-Zimmer, insg. 88 m² Wfl. im EG, Süd-Terr., 150 m² nicht einsehbarer Garten. 3 Zi., 55 m² m. WC/Waschraum + eig. Eingang im neu renov. UG. Ausstattung: Echtholz Küche, Bad m. Fenster, Wanne/Dusche, gr. Diele m. Abgang in UG. Gge. 3 Stellpl., neue Öl/ZH, (EA vorh.) 1 Min. z. Bus, 3 Min. z. Autobahn. VB 429.000 € Tel. 0171/6226660

Hochwertige Fassadenanstriche, unkompliziert, preiswert u. nach Ihrem Terminwunsch. Unverbindliche Besichtigung u. Festpreisangebot vom Renovierungsprofi MBS GmbH - 10 x in u. um München. Anfragen unter Tel. 08143-4477350 oder per mail an: fassaden@mbs-service.de

Wald, Lkr. Unterallgäu, Nähe Markt Rettenbach, zu verkaufen, ca. 2 Hektar, mehrere Flurnummern. Zuschr. a. d. Verlag Amper-Kurier, Hasenheide 11, 82256 FFB, Chiffre AK001/7356 o. per E-mail an wald.freund@gmx.de

FFB neu - 2-Zi.-Wohnungen, Wfl. 58-64 m², Lift, Gas/Solar 37 kWh, ab 455.520,-, Bezug 2020, www.steg-projekte.de, ohne Prov.; Tel. 089/13939091

Steinebach/Wörthsee-gebaut, DHH, 274 m² Grd., 130 m² Wfl., EnB 37 kWh, Luft-WP, Bezug Juni, inkl. € 897.600,- o. Prov., steg-projekte Tel. 089/13939091

EFH in Arnstorf, Nähe B20, 1.150 m² Grund, Wfl./Nfl. ca. 300 m², ca. 100 m² Dachbod., 3 Terr., 2 Stellpl., Doppel-Gge., 1 Blk., Öl-Zentralhzg., 1 Grundofen, 1 Kaminofen, Fenster, Hzg., el. Anlage, Kü., Bad u. 3x Parkett neu, renov. 2014/15, KP VB 439.000,-€, Tel.: 08723/9765990

DHH Utting a.A., SWW 400 m² Grundstück, 140 m² Wohnfläche, 2 Etagen, KG, Bj 2002, Doppelgarage, sehr gute Zustand, € 875.000; johannsenmuc@gmx.de

Parkstadt Solln, 1.450,- + NK, 96 m², 3 Zi, FBH, sehr licht + gr. Loggia Alpenpanoramablick + Balkon, 10. Stock, 2 Lfte, sehr gepf. Wohnanlage m. SpPl. Kontakt: uli.b53@gmx.de

Acker ca. 45 ha, Geldanlage Pachtrendite 1,5%, ca. 35 km östl. Berlin, ca. 30 BP, Preis 1.250.000 €, Tel. 0174/8290763, e.hefner36@gmail.com

UNI-STADT GRAZ; WHG AM FLUSS, für Studenten o. als Kapitalanlage, Prov.frei, sonnig, zentr. 75 m², 3 Zi, 13 m² Loggia/Blk Bj. 95, EBK, WBT, W, Lift, TG, Keller, ruh. 4. ETG v. 5. KP 310.000,-, Tel. +436505656166



2 Häuser sind bereits begehbar

- größtenteils massive **Holzbaweise**, überzeugen Sie sich vor Ort von Tradition plus Innovation
- viele Eckwohnungen mit **2 Belichtungsseiten** **Park** im Zentrum der Anlage

2-Zi.-Etagenwohnung / 1. OG	48,15 m² Wfl.	€ 404.400,-
3-Zi.-Dachterrassenwhg. 3. OG/DG	72,26 m² Wfl.	€ 599.900,-
4-Zi.-Terrassenwohnung / EG	92,88 m² Wfl.	€ 749.900,-

Besuchen Sie uns vor Ort: Am Münchfeld 50 A Fr + Sa + So 14 – 17 Uhr, Mo + Do 16-19 Uhr sowie nach telefonischer Vereinbarung Ihre Ansprechpartner: Luca Scharrer +49 160 975 683 45, Sebastian Munte +49 177 442 85 90 www.diamaltpark.de

Abbildung aus Sicht des Illustrators | Energieeffizienz nach EnEV 2016, EA-B in Vorbereitung

www.isaria.ag

Pasing / Obermenzing

STADTFLAIR & PARKBLICK

Im Bau

andere³ wohnen in Pasing-Obermenzing

- Hohe Wohnqualität im neuen Pasing
- Sorgfältig geplante Raumkonzepte, sonnige Terrassen, Loggien und Dachterrassen
- Moderne Ausstattung, TG m. Einzelstellpl.
- Schnell am Pasinger Bahnhof (5 S-Bahnlinien und diverse Zuganschlüsse)
- Bestens versorgt: Einkaufsmöglichkeiten im Gehbereich, Pasing Arcaden i. d. Nähe
- **KfW 55 (EnEV 2016)**

INFO-CENTER Peter-Anders-Str. Sa + So 14 – 17 Uhr, Fr 14 – 17 Uhr und nach Vereinbarung

Freie Handelsvertreter – für Sie provisionsfrei:

Erdal Kacan 0173 / 360 46 96

Michael Scharrer 0171 / 642 44 68 68

2-Zi.-Wgh. 2. OG	58,81 m² Wfl.	€ 493.200,-
2-Zi.-Wgh. 4. OG	69,10 m² Wfl.	€ 602.100,-
3-Zi.-Wgh. 2. OG	81,58 m² Wfl.	€ 643.200,-
3-Zi.-Wgh. EG	90,28 m² Wfl.	€ 724.300,-
4-Zi.-Wgh. 4. OG	94,31 m² Wfl.	€ 828.900,-

Abb. aus Sicht des Illustrators | Foto: shutterstock, Yuricazac. Gemeinsam mit UBM

Tel 089/286500 **Baywobau** **... wir bauen Ihr Zuhause!**

www.baywobau.de

EnEV 2014 – Ihre Immobilienanzeige nach den neuen Richtlinien

Laut Beschluss der Bundesregierung gelten ab dem 01.05.2014 neue Pflichtangaben nach der Energieeinsparverordnung 2014 für Immobilienanzeigen. Eine mögliche Musteranzeige für Wohngebäude:

3-Zi.-ETW, zentrale Lage, 80 m², ruh. S/W-Lage, Bj. 2000, Gge., EBK, Parkett, HZG Gas EA-B, 1,2 kWh/m²a, EEK B, KP=380000,-€, Tel. 089/54655-210 **Mehr wissen-ID: 0000**

Baujahr

Energieträger der Heizung

Energieeffizienzklasse

Wert des Energiebedarfs

Art des Energieausweises

Für Rückfragen steht Ihnen unsere Immobilienabteilung unter Telefon 089/54655-384 gerne zur Verfügung.

Abkürzungen im Immobilien- und Mietmarkt Wir beraten Sie gerne unter Telefon 089/54655-162

Art des Energieausweises:	Nahwärme	HZG NW	
Energiebedarfsausweis	EA-B	Pelletheizung	HZG Pellet
Energieverbrauchsausweis	EA-V	Solarheizung	HZG Solar
Energieträger der Heizung/HZG	Strom	HZG S	
Blockheizkraftwerk	HZG BHKW	Wärmelieferung	HZG WL
Erdgas	HZG Gas	Warmwasser über Elektroboiler	HZG Elek.Boil.
Erdgas leicht	HZG EGL	Weitere Abkürzungen zum Energieausweis:	
Erdgas schwer	HZG EGS	Baujahr lt. Energiepass	Bj. (EA)
Erdwärme	HZG EW	Energieeffizienzklasse (A+ bis H)	EEK A+ bis EEK H
Erneuerbare Energieträger	HZG EE	Endenergiebedarf für Wärme	EB-W
Fernwärme	HZG FW	Endenergieverbrauch für Wärme	EV-W
Fernwärme Dampfbf	HZG FWD	Endenergiebedarf für Strom	EB-S
Flüssiggas	HZG FS	Endenergieverbrauch für Strom	EV-S
Heizöl	HZG Öl		
Holz	HZG Holz		
Holz Hackschnittel	HZG HSchn.		
Kohle	HZG Ko		
Luftwärmepumpe	HZG LWP		

Wochenanzeiger Medien GmbH Fürstrieder Straße 7-11, 80687 München Tel. 089/54655-162 immobilienmarkt@muenchenweit.de

München-Pasing Residenz Am Stadtpark

Wohnhaus mit 5 exklusiven Wohnungen

Großzügige 3-Zimmer-Wohnungen mit Lift

Edgessch-Wohnung mit Hobbyraum

Penthouse mit Dachterrasse

Sonnige Gärten, Balkone und Terrassen

Ohne Käuferprovision!

Sparkasse Dachau Telefon 08131 73-1260 **Sparkassen Immobilien** In Vertretung der VERMITTLUNG

BAUBEGINN IN KÜRZE

LOCHHAUSEN AN DER LOHE 2

- 1- bis 4-Zimmer-Eigentumswohnungen
- Wohnflächen von ca. 33 m² bis ca. 97 m²
- von € 303.000,- bis € 802.000,-

Ansprechpartner und Informationen zu aktuellen Projekten finden Sie auf: **www.demos.de 089/231 73 339**

DEMOS



Neues Jahr, neue Herausforderung

Ein Job in der Pflegeberatung eröffnet spannende Perspektiven

(djd). Rund 3,7 Millionen Menschen in Deutschland sind aktuell pflegebedürftig, zwei Drittel von ihnen werden zu Hause betreut. Zwar gibt es für Betroffene und ihre Angehörigen zahlreiche Hilfsangebote – doch kaum ein Laie durchschaut das komplizierte System. Das fängt schon damit an, dass viele Menschen gar nicht wissen, dass sie einen Anspruch auf Pflegeberatung haben. Geschulte Fachkräfte gehen dabei auf die individuelle Situation ein und weisen den Weg durch den Leistungsdschungel. „Pflegeberater sind nicht nur eine unschätzbare Hilfe für betroffene Familien. Sie haben auch einen spannenden und gesellschaftlich relevanten Job, der vielseitige Perspektiven bietet“, so Jana Wessel von compass, der Pflegeberatung der pri-

vaten Krankenversicherungen.

Chancen für Fachkräfte

Das unabhängige Non-Profit-Unternehmen berät Versicherte telefonisch und vor Ort, darüber hinaus Angehörige und vorsorglich Interessierte. Für die Pflegeberatung vor Ort werden zurzeit unter www.compasspflegeberatung.de bundesweit Pflegefachkräfte, Sozialversicherungsfachangestellte, Sozialpädagogen und Beschäftigte aus verwandten Berufen gesucht. Attraktive Rahmenbedingungen mit Homeoffice und Dienstwagen sowie eine umfassende Einarbeitung haben auch Sebastian Schwabe überzeugt, der seit rund einem Jahr als Pflegeberater in Hannover unterwegs ist. Nach einem theoretischen Schulungsteil

in Köln ging es für ihn am Arbeitsort weiter: „In Phase eins bin ich mit Kollegen mitgefahren beziehungsweise mit meinem Mentor, der mir von Anfang zur Seite stand“, erzählt Schwabe. „In Phase zwei habe ich dann erste Beratungsgespräche gemacht und mein Mentor oder andere Kollegen haben mich unterstützt.“ Mittlerweile berät er allein, hat aber immer noch die Unterstützung des Teams und lernt ständig dazu: „Ich habe mich schon gewundert, wie groß das Spektrum ist und wie unterschiedlich Situationen sein können.“

Engagement in regionalen Netzwerken

Zu seiner Arbeit gehört aber noch mehr. Denn die Pflegeberaterinnen und Pflegeberater engagieren sich auch

in verschiedenen lokalen Netzwerken, um die Pflegesituation in ihrer Region zu verbessern. So kann zum Beispiel die Mitarbeit bei Pflegekonferenzen oder in Demenz- und Palliativnetzen zusätzliche Anreize und Herausforderungen bieten. Sebastian Schwabe zieht jedenfalls nach dem ersten Jahr eine positive Bilanz: „Es ist ein Job, den ich gerne mache. Ich hätte die Messlatte gar nicht so hoch gehängt und wäre schon mit viel weniger zufrieden gewesen.“

Professionelle Pflegeberater kennen sich mit den verschiedenen Versorgungsangeboten aus und können helfen, die jeweils beste Lösung zu finden.

Foto: djd/compass private pflegeberatung



Augustinum Φ

Klinik München

Wir suchen für die Augustinum Klinik:
Gesundheits- und Krankenpfleger*innen (m/w/d)
Normal-, Dialyse oder Intensivstation

Einsatzort:
Wolkerweg 16
81375 München

Arbeitszeit:
Voll- oder Teilzeit

Start:
ab sofort

Werden Sie Teil unseres Teams!
Mit mehr als 5.000 Mitarbeiter*innen ist das Augustinum eines der führenden Sozialunternehmen in Deutschland.

Wir bieten Ihnen mit dem Augustinum Plus Paket:

Altersvorsorge

geregelte Arbeitszeiten

Familienbudget

Jahressonderzahlung

Fortbildungen

Gemeinschaft leben und im Team arbeiten

Jetzt bewerben: www.augustinum.jobs

Klinik Augustinum München
Frau Ter (Pflegedirektorin)
Wolkerweg 16, 81375 München
Telefon 089 / 7097 - 1120



ZU-
KUNFTS-
CHANCE
SOZIAL-
BERUFE

Wir suchen ab sofort

Nachwachen (m/w/d)

Montag bis Sonntag von 22.00 bis 7.00 Uhr morgens
Vergütung 13,- €/Stunde und

Nachdienste (Erzieher/Sozialpädagogen, m/w/d)

Montag bis Sonntag von 21.30 bis 8.00 Uhr morgens
Vergütung 15,- €/Stunde

in Teilzeit oder Minijobbasis
für unsere Jugendhilfeeinrichtung „Jugendpension“.

Ihre schriftliche Kurzbewerbung senden Sie bitte an:
Wohnhilfe e.V., Geschäftsstelle Herr Wimmer
Ramersdorfer Straße 1, 81669 München

oder per E-mail:
wimmer@wohnhilfe-muenchen.de
www.wohnhilfe-muenchen.de

Wohnhilfe e.V.
Verband für betreutes Wohnen
Jugendhilfe, Erziehung und Bildung – München

Das Landespflegegeld in Bayern

Das Bayerische Kabinett hat einen Gesetzentwurf zur Einführung des Bayerischen Landespflegegeldes beschlossen, der vom Bayerischen Landtag verabschiedet wurde. Die Einführung des Landespflegegeldes ist ein Baustein des Pflege-Paketes für Bayern. Ziel des Pflege-Paketes ist es, eine zukunftsfähige Infrastruktur in der Pflege weiterzuentwickeln und Pflegebedürftige bestmöglich zu unterstützen. So sollen Millioneninvestitionen auch die stationäre Pflege bei der Schaffung neuer Kurzzeitpflegeplätze unterstützen und zur Entlastung von Familien mit pflegebedürftigen Angehörigen beitragen.

Wer bekommt das Landespflegegeld?

Mit dem Landespflegegeld unterstützt die Bayerische Staatsregierung pflegebedürftige Menschen mit 1.000 Euro pro Jahr zusätzlich.

- Menschen, die mit Pflegegrad 2 oder höher eingestuft worden sind (Bescheid der Pflegekasse) können einen Antrag auf Landespflegegeld stellen.
- Der Hauptwohnsitz des Antragstellers muss in Bayern liegen.
- Das Landespflegegeld ist unabhängig davon, ob der Pflegebedürftige in einem Pflegeheim untergebracht ist oder zuhause lebt und dort versorgt wird.

Was müssen Sie tun, um das Landespflegegeld zu erhalten?

- Sie müssen Ihren Antrag auf Landespflegegeld für das laufende Pflegejahr bis spätestens 31. Dezember schriftlich beim Bayerischen Landesamt für Pflege (Landespflegegeld, Postfach 1362, 92203 Amberg) einreichen.
- Das Antragsformular ist unter www.bestellen.bayern.de oder unter www.landespflegegeld.bayern.de/antrag.asp zum Download erhältlich.
- Wenn Ihr erster Antrag auf Landespflegegeld bewilligt wurde, müssen Sie für die darauffolgenden Jahre keinen neuen Antrag mehr stellen. Für die Folgejahre wird die Leistung ohne neuen Antrag gewährt. Bitte informieren Sie das Bayerische Landesamt für Pflege, wenn sich Änderungen ergeben, die Ihren Anspruch auf das Landespflegegeld betreffen (zum Beispiel eine Änderung des Pflegegrades oder ein Wegzug aus Bayern). Besteht kein Anspruch mehr, wird der Bescheid entsprechend zurückgenommen.

Wenn Sie noch Fragen zum Landespflegegeld haben, senden Sie einfach eine E-Mail an landespflegegeld@lfp.bayern.de.

Quelle: Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege



Woran man gute Pflege erkennt

Der Ratgeber „Ambulante Pflege“ hilft, die Leistungen von Pflegediensten besser einzuschätzen. Er ist Teil der kostenlosen Ratgeber-Reihe „Gute professionelle Pflege erkennen“ des Zentrums für Qualität in der Pflege (ZQP).

März 2020 - Gut drei Viertel der 3,4 Millionen pflegebedürftigen Menschen in Deutschland werden zu Hause gepflegt. Dabei greifen mittlerweile bereits mehr als 830.000 Pflegebedürftige auf einen ambulanten Pflegedienst zurück. Und die Nachfrage nach ambulanter Pflege wird in den nächsten Jahren voraussichtlich weiter deutlich steigen. Jedoch ist es für viele pflegebedürftige Menschen und ihre Angehörigen schwer einzuschätzen, ob die mit einem Pflegedienst vereinbarten Leistungen angemessen sind und richtig durchgeführt werden. Damit dies künftig besser gelingt, hat das Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) den Ratgeber „Am-

bulante Pflege – Gute professionelle Pflege erkennen“ neu aufgelegt. Er fasst verbrauchergerecht zusammen, was aus fachlicher Sicht vom Anbieter erwartet werden kann – und was nicht. Damit trägt das Heft auch dazu bei, dass gute Arbeit der Pflegenden besser wertgeschätzt werden kann.

„Für pflegebedürftige Menschen und ihre Angehörigen ist es wichtig, dass Pflege in hoher Qualität erbracht wird. Doch sie wissen oft nicht, womit sie tatsächlich rechnen dürfen.

Unser Ratgeber hilft dabei, die Leistungen ambulanter Dienste besser beurteilen zu können. Er bietet unabhängige und qualitätsgesicherte Informationen darüber, wie professionelle Pflege aus fachlicher Sicht sein sollte“, sagt Dr. Ralf Suhr, Vorstandsvorsitzender des ZQP. Die Leserinnen und Leser erfahren zum einen, was gute Pflege ist, welche Aspekte guter Pflege unabhängig vom persönlichen Pflegebedarf und

vereinbarten Leistungen gelten und was gute Pflegedienste allgemein auszeichnet. Zum anderen zeigt der Ratgeber konkret auf, wie die praktische Pflege im Einzelnen sein sollte.

Im Mittelpunkt des Hefts stehen die von Pflegediensten häufig erbrachten Leistungen, zum Beispiel die Unterstützung beim Essen und Trinken, die Vorbeugung von Stürzen, die Verabreichung von Medikamenten, die Betreuung von Menschen mit Demenz oder auch die Versorgung von chronischen Wunden. Zu jedem Thema wird leicht verständlich erläutert, was zu einer guten Beratung und zum richtigen Handeln professioneller Pflegenden gehört und wie man Risiken oder Fehler in der Versorgung erkennt.

„Bei Unsicherheiten oder Fragen sollte man die professionell Pflegenden direkt ansprechen. So lassen sich nicht nur Missverständnisse vermeiden. Ein offener, informierter

Austausch zwischen Pflegebedürftigen, pflegenden Angehörigen und professionell Pflegenden ermöglicht Kooperation und ist insgesamt auch eine wichtige Voraussetzung, um eine gute Versorgung zu Hause zu schaffen“, ergänzt Suhr. Zudem informiert der Ratgeber darüber, wie man bei Problemen mit dem ambulanten Pflegedienst vorgehen kann und was – wenn man sich tatsächlich trennen muss – bei der Auswahl eines neuen Pflegediensts wichtig ist. Alle Informationen entsprechen dem aktuellen Wissensstand und sind von ausgewiesenen Pflegeexperten erarbeitet worden. Sie basieren insbesondere auf den Expertenstandards des Deutschen Netzwerks für Qualitätsentwicklung in der Pflege (DNQP).

Der Ratgeber kann kostenlos über die Webseite des ZQP bestellt und als PDF-Datei direkt heruntergeladen werden: www.zqp.de/bestellen

**Weitere Informationen zur Sonderveröffentlichung erhalten Sie bei Frau Brandl unter
Tel. 089/54 65 51 62**

Die **Gemeinde Planegg** liegt eingebettet in das grüne Würmtal im Südwesten der Landeshauptstadt München. Planegg ist eine lebenswerte, moderne und entspannte Gemeinde mit derzeit rund 11.500 Einwohnern. Mit dem Campus Martinsried verfügt Planegg über eine wissenschaftliche und wirtschaftliche Dynamik, die für eine Gemeinde dieser Größenordnung außerordentlich ist. Für das **Kinderzentrum an der Würm** suchen wir zum nächstmöglichen Zeitpunkt Unterstützung:



**GEMEINDE
PLANEGG**

- **eine/n Erzieher/in (m/w/d) als Gruppenleitung** für den Kindergarten Die Würmeulen
EGr. S 8a TVöD und Arbeitsmarktzulage
- **eine/n Kinderpfleger/in (m/w/d)** für den Kindergarten im Kinderhaus Josefstift
EGr. S 4 TVöD und Arbeitsmarktzulage
- **eine/n Erzieher/n oder eine/n Kinderpfleger/in (m/w/d)** für die Kinderkrippe im Kinderhaus Josefstift
EGr. S 8a TVöD und Arbeitsmarktzulage bzw. EGr. S 4 TVöD und Arbeitsmarktzulage bzw.

Wir sind ein moderner Arbeitgeber mit den üblichen Sozialleistungen des öffentlichen Dienstes. Darüber hinaus bieten wir unseren Beschäftigten im Rahmen der Gesundheitsfürsorge regelmäßige Massagen. Ein gutes Betriebsklima ist uns sehr wichtig, daher kommen Feste und Feiern nicht zu kurz. Fortbildungen sind für uns selbstverständlich. Die leistungsorientierte Bezahlung (LOB) wird im Rahmen der tariflichen Möglichkeiten freiwillig erhöht und unsere Arbeitszeiten sind flexibel, um Familie und Beruf miteinander vereinbaren zu können.

Sie wollen das selbst erleben? Dann bringen Sie doch Ihre Ideen ein und werden Sie Teil unseres Teams! Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung. Sie finden alle Details zu den ausgeschriebenen Stellen auf unserer Homepage www.planegg.de.



Karriere entsteht, wenn dein Herz dafür schlägt. Folge deinem Herzen und lebe moderne pädagogische oder pflegerische Arbeit als

Staatlich anerkannter Erzieher, Sozialpädagoge, Kindheitspädagoge (m/w/d) sowie Altenpfleger- oder Gesundheits- und Krankenpfleger (m/w/d) für unsere Seniorenheime

- Wir bieten Ihnen:**
- Unbefristetes Arbeitsverhältnis
 - Betriebliche Altersversorgung
 - Tarifliche Vergütung nach dem TV AWO Bayern, tarifliche Jahressonderzahlung
 - Fort- und Weiterbildungsmaßnahmen
 - Berufliche Entwicklung
 - Großraumbüro
 - Erhebliche Vergünstigung bei Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel

Weitere Informationen und Stellenangebote unter jobs.awo-muenchen.de.
Wir freuen uns auf Ihre Onlinebewerbung!
Rufen Sie uns bei Fragen gerne an unter Tel. 089 / 458 32 160.

sucht ab dem 1. Mai 2020

Examinierte Kranken- und Gesundheitspfleger/in
Es erwartet Sie:

- Ein kleines dynamisches Team
- Kollegiales Betriebsklima, partizipativer Führungsstil
- Über tarifliche Bezahlung, Sonderleistungen, 13. Gehalt, individuelle Fortbildungen

Voraussetzung ist ein PKW Führerschein, selbstständiges und verantwortungsvolles Arbeiten.

Schwerpunktaufgabe das Management von Pflegeprozessen und Planung zur Sicherung der Qualitätsstandards und Ihre Einsätze. Beratung und Maßnahmenplanung zu Risiken unserer Pflegekunden.

Schriftliche Bewerbung an
Herrn M. Golombek, Planegger Straße 1, 82152 Martinsried, Tel. 089/21755393, oder über personal@amb-gesundheitsdienst.de

Amb. Gesundheitsdienst Martinsried

KfH

Gesundheits- und (Kinder-) Krankenpfleger/in oder Medizinische Fachangestellte (m/w/d)

Einsatzort München	Arbeitszeit Vollzeit/Teilzeit	Eintrittsdatum nach Vereinbarung
------------------------------	---	--

Nicht irgendein Job.
Besondere Momente erleben in der Arbeit mit jungen, anspruchsvollen Patienten.

Ihre Aufgaben bei uns

- Sie betreuen ambulant und stationär nierenkranke Kinder und Jugendliche und übernehmen wichtige Aufgaben im Kontext der Dialyse, beurteilen den Allgemeinzustand unserer jungen Patienten und beraten diese im Rahmen der Ernährungsempfehlungen für Dialysepatienten.

Darum passen Sie zu uns

- Sie haben eine abgeschlossene Ausbildung als Gesundheits- und Krankenpfleger/in bzw. Medizinische Fachangestellte (m/w/d).
- Sie arbeiten patientenorientiert und begeistern mit Freundlichkeit und Empathie.
- Sie arbeiten gewissenhaft, sind flexibel und belastbar.

Unser Angebot für Sie

- Freuen Sie sich auf eine attraktive Vergütung mit variabler Komponente und profitieren Sie von umfangreichen Sozialleistungen sowie einer betrieblichen Altersvorsorge.
- Bleiben Sie durch mögliche Teilzeitvereinbarungen flexibel.
- Gewinnen Sie schnell Sicherheit durch eine strukturierte Einarbeitung und interne Schulung von Anfang an.
- Genießen Sie mehr Zeit für sich – mit einer 5-Tage-Woche ohne Sonntagsdienst.
- Nutzen Sie die Vorteile kontinuierlicher Fortbildungen.
- Bewerbungen von Menschen mit Behinderung sind uns besonders willkommen.

Ihr Ansprechpartner
Herr Alexander Hoheisel
Telefon 089/3063 5390
E-Mail bewerbung.muenchen.parzialvastr@kfh-dialyse.de

KfH Kuratorium für Dialyse und Nierentransplantation e. V.
KfH-Nierenzentrum für Kinder und Jugendliche beim Städtischen Krankenhaus München-Schwabing
Parzialstraße 16, 80804 München

Weitere Informationen und Online-Bewerbung: jobs.kfh.de

Pflegefachkräfte (m/w/d)

...laden wir herzlich ein, das Team in unserem Wohnheim „Haus an der Verdstraße“ in Voll- und Teilzeit zu verstärken. Es handelt sich um eine stationäre Einrichtung der Eingliederungshilfe (gemäß § 53, Sozialgesetzbuch XII) für wohnungslose, psychisch kranke und/oder alkoholkranken Männer und sie verfügt über 60 Plätze.

Der Dienst einer Pflegefachkraft besteht aus Tag-, Spät- und Wochenenddiensten, in Ausnahmefällen fallen auch Nachtdienste/Nachtbereitschaften an. Die Bezahlung erfolgt nach TVöD.

Ihre schriftliche Bewerbung richten Sie bitte an:
Wohnhilfe e.V., z. H. Herrn Wimmer
Ramersdorfer Straße 1 in 81669 München.

oder per E-mail:
wimmer@wohnhilfe-muenchen.de
www.wohnhilfe-muenchen.de



Fahrradstraße

Autofahrer müssen sich an die Geschwindigkeit der Radler anpassen. Besondere Vorfahrtregeln gelten keine.

Allgemein

KFZ-Sachverst. Dirk Steffen, zertifiziert, unabhängig, Haftpflichtgutachten für Geschädigte kostenlos! Oldtimer- und Wertgutachten, Tel. 08141/3089006 o. 0172/1602612

Wir kaufen jedes Auto, auch Unfall/Motorschaden usw., Selbstabholung, Barzahlung, Abmeldung, 24 h, auch Sa./So., KFZ Firma, Tel. 089/96978922

Auto-Ankauf aller Art, Firma Telefon: 089/62271473

Audi

Su. Audi ab Bj. 98, jd. Zust., 24 Std./Wo., Fa., Tel. 089/89328547

Suche Audi Fa. T. 089/97890365

AUTO-ANKAUF AUTO-ANKAUF KFZ Ankauf aller Marken gebrauchte Audi, Kia, Opel, VW, BMW usw. auch Unfall-/Motorschaden usw., Selbstabholung, sofort Bar, Abmeldung, 24 h, auch Sa./So., KFZ Fa., T. 089/48996460

BMW

Suche BMW Fa. T. 089/97890365

SUCHE BMW jd. Bj., jd. Zust., 24 Std./Wo., Fa., Tel. 089/89328547

Kaufe BMW Fa. T. 089/48998925

Fiat

Suche Fiat PKW/BUS, ab Bj. 98, jeder Zustand, 24h/Woche, Fa. Tel. 089/89328547

Kaufe Fiat Fa. T. 089/48998925

Ford

Kaufe Ford Fa. T. 089/48998925

Suche Ford PKW/BUS, ab Bj. 98, jeder Zustand, 24h/Woche, Fa. Tel. 089/89328547

Fiesta 1,3, Bj. 01, 44 KW, 60 PS, TÜV 03/2022, 4-türig, dkl.blu, 127 km, Airbag, Servo., kein Rost, 1.650 €, Tel. 0174/3049681

Honda

Suche alle Honda ab Bj. 94, 24 Std./Wo., Fa. Tel. 089/97890365

Mercedes

SUCHE MERCEDES alle Typen, jedes Bj., 24 Std./Wo., Fa., Tel. 089/89328547

SUCHE ALLE MERCEDES, 24 Std./Wo., Fa. Tel. 089/97890365

Kaufe jeden Mercedes Firma Telefon: 089/48998925

Motorräder

Kaufe gebraucht Unfall- u. defekte Motorräder, Fa., Telefon: 089/3143203

Suche Vespa/Piaggio PX 80, 125, 150 od. 200 ccm (keine Cosa) oder Vespa 50n/Spezial zum Herrichten od. Ausschlackten (auch Unfall). Tel. 0172-8394458

Toyota

KTM Duke 125, Bj. 2013, 15 PS, Benzin, TÜV 2021, schwarz/orange, 41.000 km, VB 1.900 €, Tel. 08134/5901

Kaufe jeden Toyota, Firma Telefon: 089/48998925

Su. Toyota PKW/BUS, jd. Zustand, Fa. Tel. 089/89328547

Suche jd. TOYOTA, auch So./Feiert., Fa. Tel. 089/97890365

VW

VW Polo Fox, 1,2 I, Bj. 2006, 41.000 km, TÜV 03/22, Scheckheft gepflegt, 1. Hand, Airbag und anderes, VB 2.900,- €, Telefon: 089/89736878

Opel

SU. OPEL PKW/BUS, ab Bj. 98, jd. Zust., 24h/Wo., Fa. Tel. 089/89328547

Suche OPEL, Fa. T. 089/97890365

Kaufe Opel Fa. T. 089/48998925

Reifen

4 SR, ohne Felgen, Pridgestone, 175/65 R15, 84H, Toyota Jaris, nur 4.000 km gef., für € 160,-. Tel. 0178/3110083 ab 18.00 Uhr

Sommerreifen (ohne Felgen) f. SMART für Four Bj. 2018, nur ca. 2.000 km gefahren, professionell eingelagert: CONTINENTAL 185/50 R16*H TL Eco Contact 5 81H 10018818. Profiltiefe 7 mm, VB 150,- €. Telefon: 0160/5538604

Renault

Su. Renault Pkw/Bus, ab Bj. 98, jd. Zust., Fa. Tel. 089/89328547

Kaufe jeden Renault Firma Telefon: 089/48998925

Seat



25 x Leon FR Jungwagen, am Hof z. B.: 1.5 TSI, 110 kW (150 PS), EZ 02/19, Kombi, Pano-SD, 5.700 km, LED-SW, Voll-Leder, Navi, SHZ, Virt. Cockpit 22.990 EUR

AUTOHAUS SPRATTER Bodenseestr. 277 - 81249 München-West ☎ 089/89704141 • www.spratтер.de



Über 100 Seat Arona Jungwagen, kurzfr. lieferbar, z.B. Arona Xcellence Automatik, DSG mit 85 kW (115 PS), EZ 07/19, 2922 km, Front Assist., SHZ, PDC, GRA 19.990 Euro

AUTOHAUS SPRATTER Bodenseestr. 277 - 81249 München-West ☎ 089/89704141 • www.spratтер.de

Sonstiges

Landrover Defender, 1. Hand, 93*km, Bj. 5/99, VB 5.900,- €, Telefon: 0151/29000847

AUTO-ANKAUF gepflegte, defekte usw. Selbstabholung, Barzahlung, Abmeldung, Firma, Telefon: 089/62271473



100 x VW Golf Sportsvan DSG, kurzfr. lieferbar, z.B.: 1.5 TSI, 110 kW (150 PS), EZ 10/19, 2101 km, Comfortline, Ergo Sitze, Automatik, top-jungwagen.de 24.990 Euro



Bodenseestr. 277 - 81249 München-West ☎ 089/89704141 • www.spratтер.de

Kaufe VW Fa. T. 089/48998925

Suche VW, Fa. T. 089/97890365

Su. VW PKW/BUS, jd. Bj. / Zust., 24 Std./Wo., Fa., T. 089/89328547

Wohnwagen/ Wohnmobile

Kaufe Wohnmobile Firma Telefon: 089/48998925

Kaufe Wohnmobile + Wohnwagen, Telefon 03944/36160, www.wm-aw.de, Fa.

Auto-Ankauf

Kaufe Fahrzeuge aller Art auch Unfall/Motorschaden usw., Selbstabholung, Barzahlung, Abmeldung, 24 h auch Sa./So., Fa. T. 089/92269970 oder 0171/3078511

Kaufe Fahrzeuge aller Art, 24 Std./Wo., Fa. Tel. 089/89328547

Im-Export Fa. kauft Fahrzeuge aller Art. Gebrauchte, auch reparaturbedürftige, Unfall, Motorschaden usw. Besichtigungstermin sofort, Barzahlung u. Abmeldung. 24h Tel. 089/94002977

Ich suche ein Auto. Kann auch beschäd. sein. Tel. 0151/66575112

KAUFE JEDEN ANHÄNGER, WOHNWAGEN, -MOBIL jd. Bj., AUCH OHNE TÜV, SOFORT BARGELD! Fa., Tel. 089/20184055

KAUFE JEDES AUTO ab Bj. 2010, ohne TÜV, viele km, sofort Bargeld, Fa. Tel. 089/20184055

KAUFE JEDEN BUS/TRANSPORTER/VAN auch ohne TÜV, viele KM, jeder Hersteller, SOFORT BARGELD! Fa. Tel. 089/20184055

Auto Ankauf! Gepflegte/defekte usw. Selbstabholung, Barzahlung, Abmeldung, Fa. Tel. 089/89867096 auch Sa./So.

Kfz-Ankauf aller Art, auch Unfall/Motorschaden usw., Selbstabholung, Barzahlung, Abmeldung, 24 h, auch Sa./So., KFZ Firma, Tel. 089/61467795

Suche gepflegte PKW's ab Bj. 2010 Münchener Firma Tel. 089/42018419

KAUFE JEDEN SEAT, SKODA, VW, AUDI, auch Unfall, sofort bar, Dt. Fa. Tel. 089/97890365 u. 0176/49203319 auch Sa./So.

Kfz-Ankauf aller Art! PKW's, LKW's, Wohn-/Imbißwagen. Wir zahlen die besten Preise in bar! Sofort Abmeldung, Kfz. Fa. Tel. 0151/15315415, SMS, Whatsapp

Dt. EXPORTFIRMA KAUF BAR alle Kfz auch Unfall, immer erreichbar. Tel. 0176/49203319

Autohaus Scheer sucht fhd. gepflegte PKW's bei sofortiger Barzahlung! Tel. 089/66653314

KAUFE BAR ALLE: VW, Audi, BMW, Skoda, Seat auch Japaner u. Unfall, Fa. Tel. 089/97890365

Kaufe jeden Automatik, auch ohne TÜV, jedes Bj., SOFORT BARGELD! Tel. 089/20184055

Kaufe jedes Fahrzeug auch Unfall, defekte usw., KFZ Fa. Tel. 089/62809177, auch Sa./So.

Dt. Fa. kauft alle Autos für In-Export. Gepflegte, Motor-, Getriebe- und Unfallschaden uvm. Abholung auch mit Schleppwagen möglich. Besichtigungen bei uns oder bei Ihnen. Barzahlung, Abmeldung sofort. Tel. 089/21257007 24h u. Sa./So. erreichbar.

Kaufe alle Arten v. Fahrzeugen für In-/Export, auch mit Unfall, Motorschaden, hohe KM, zahle sofort in bar, auch Sonn- und Feiertage, Hansa Automobil, Tel. 089/23926329 oder 0172/8613407

Dt. Fa. kauft unfall- und gebrauchte Kfz ab Bj. 02, sofort bar, Sa. / So., Tel. 089/90179111

KFZ-Fa. kauft alle Fahrzeuge Zustand egal, Barzahlung, Selbstabholung u. Abmeldung erfolgt sofort, a. Sa./So. T. 089/62271473

Kaufe Bar alle TOYOTA u. andere Japaner f. Exp., Fa. Tel. 089/97890365

KAUFE JEDEN VW, AUDI, SEAT AUCH OHNE TÜV, SOFORT BARGELD! Fa. Tel: 089/20184055

KAUFE JEDEN DIESEL, auch ohne TÜV, viele KM, SOFORT BARGELD! Fa. Tel. 089/20184055

KAUFE JEDEN MERCEDES, BMW, AUCH OHNE TÜV, SOFORT BARGELD! ab Bj. 2000, Firma, Telefon: 089/20184055

AUTO-ANKAUF Barzahlung od. per Banküberweisung, Besichtigungstermin, Kaufvertrag und Abmeldung sofort auch Sa./So., Tel. 089/48996460 deutsche Fa.

Garagen

4 Garagenplätze Einzelgarage mit Licht/Strom: Wehrstaudentstr., Karlsfeld, KP 20.000,- € und 3 Garagenstellplätze: Floßmannstr. (Duplex), KFZ-StP Nr. 1 und 13, Radolfzellerstr., KP je 15.000,- €. Bei Komplettkauf: 58.000,- €; christian.folwaczny@gmx.de

TG-Platz, Krüner Straße, ab sofort, 50,- € Tel. 08856/7014

Oberer Duplexplatz ab 01.04. in Landsberger Straße für 45,- € zu vermieten. Tel. 08751/4548

TG-Stellplatz, (Bringanser Str. 55) am Harras, zu vermieten, VB, Tel.: 0176/23481461

Duplex, 40,- €, Knorr-/Humperdinckstr. Tel. 0151/22947555

TG-Stellplatz Pasing, 60,-, Pfeivestlstr. 29, T. 0172/2136914

Tiefgaragenstellplatz zu vermieten ab 1. April 2020 in Karlsfeld, nahe S-Bahnhof, Edeltraut-Klapproth-Straße 4, Miete € 70,-, Tel. 0171/9592713



RAUS-GEWACHSEN?

Bei uns finden Sie „passende“ Angebote.

Kleinanzeige aufgeben unter Tel. 089/546 555 oder online auf auto.muenchenweit.de

Wir bieten das richtige Umfeld für Ihre Kleinanzeige! Nur 4,- € die Zeile für KFZ-Anzeigen in München + Umland Gerne mit Bild Ihres Autos!


Nur 4,- Euro pro Zeile
für KFZ-Anzeigen in München und Umland
anzeigen@muenchenweit.de

techn. Erweiterung	Soft-ware-nutzer (engl.)	Unruhe-stifter	Bade-gefäß	Fremd-wortteil: zu, nach	Brett-fuge	Gebirgs-nische	ein-farbig	engl. Ausruf des Er-staunens	arab.: Vater (bei Namen)	rundes Blumen-beet	Qualle
→					leicht temperiert, lau						
→	große Wohnan-siedlung				schwei-zerischer Ur-kanton			Blas-instrument			
→	griech. Göttin der Morgenröte										
→	latei-nisch: Sache							durch Auf-scheuern entzündet	lichtarm		
→	nordisches Götterge-schlecht	reizend, ent-zückend						be-stimmter Artikel (2. Fall)			
→				Südwind am Garda-see				nacht-aktiver Vogel			Schrift-steller-verband (Abk.)
→	kurz für: zu der	Zustim-mung (Abk.)			Roman von Kipling	musli-mischer Name für „Jesus“	European Space Agency (Abk.)	Initialen Gott-schalks	Abk.: id est (latein.)	Kfz.-Z.: Gießen	
→	an-ständig, ernst-haft						stille, enge Holz-treppe				
→	Tennis-Turnier (Grand ...)				Firmen-leiterin						

Des Rätsels Lösung...

... falls Sie sich etwas dazu verdienen wollen!

Wir suchen ZustellerInnen für Werbe-Spiegel, Sendlinger Anzeiger und Samstagsblatt!

Bitte telefonische Bewerbung unter **T. 089/45 24 36-40** oder per E-Mail an vertrieb@crossmedia-verteilung.de

Lieber durchstarten als abbrechen

Wie Betriebe ihre Azubis begeistern und motivieren können

(djd). Mehr als jeder vierte Auszubildende bricht laut Bundesinstitut für Berufsbildung seine Lehre vorzeitig ab. Für Unternehmen wie auch Azubis ist das enttäuschend. Doch was können Betriebe tun, damit die jungen Menschen am Ball bleiben?

Regelmäßig austauschen

„Ausbilder müssen ihre Erwartungshaltung klar formulieren. Damit wissen die Azubis immer, was als Nächstes auf sie zukommt“, meint Sascha Kohnke, der für die Ausbildung bei der Amrest Coffee Deutschland zuständig ist, zu dem etwa Starbucks Deutschland gehört. Als Trainings- und Ausbildungsspezialist betreut er aktuell zwölf Azubis in der Systemgastronomie. Wichtig sei, dass den jungen Menschen früh Verantwortung übertragen werde und sie ihre Ideen im Rahmen vorgegebener Standards umzusetzen könnten. „Unser Motto lautet ‚Alles ist möglich‘. Außerdem haben wir eine sehr offene Fehlerkultur und die Einstellung, dass man aus Fehlern lernt“, erklärt Kohnke. Am wichtigsten ist seiner Meinung nach ein regelmäßiger Austausch, damit erst gar kein Unmut entstehen könne.

Abwechslung motiviert

Auch Abwechslung in der Ausbildung sowie Benefits sind ein wesentlicher Motivationsfaktor, ist Kohnke überzeugt. Daher stehen bei seinem Betrieb regelmäßig Workshops, der Besuch von Jobmessen oder andere Unternehmungen auf dem Programm. 2019 besuchten die Auszubildenden beispielsweise das Hamburger Kaffeemuseum, in diesem Jahr geht es auf die Fachmesse Internorga. Als Benefits erhalten die Azubis unter anderem ein Jobticket sowie ein Tablet zum Erstellen von Hausaufgaben und Berichten.

Teamarbeit und gute Karrierechancen

Interessant ist auch die Gelegenheit zur Teilnahme am Teamcup der Systemgastronomie, der größten Ausbildungsmeisterschaft der Branche. Heinrich Martens etwa, der sich zum Fachmann für Systemgastronomie ausbilden lässt, hat seit 2017 an jedem Team-Cup teilgenommen. „Vor allem das gemeinsame Lösen der praktischen Aufgabe mit anderen Azubis war eine super Erfahrung“, so Martens. Seiner beruflichen Zukunft blickt er entspannt entgegen. Denn nach seiner Ausbildung wird er als Produkt-Manager in einem Coffee House unbefristet weiterbeschäftigt. Voraussichtlich im Oktober will er zudem einen dualen Studiengang beginnen. Auch Alina Keller fühlt sich in der Ausbildung wohl. „Mir wird bei jeder Entscheidung der Rücken gestärkt und ich kann mich immer auf mein Team verlassen“, meint die 22-Jährige, die im zweiten Lehrjahr im Coffee House arbeitet. Jungen Menschen rät sie vor dem Beginn der Lehre zu einem Praktikum, „um zu sehen, ob einem die Branche auch wirklich gefällt“. Informationen zu den Ausbildungsberufen finden sich unter www.bundesverband-systemgastronomie.de.



Spaß an der Ausbildung: Unternehmen können einiges dafür tun, um ihre Azubis nachhaltig zu motivieren.

Foto: djd/Bundesverband der Systemgastronomie/Sorbis/Shutterstock.com

LUKA Wir bieten Ihnen zum 1.9.2020 einen Ausbildungsplatz!

Wir sind seit über 50 Jahren ein Handwerksunternehmen im Bereich Lüftungs-, Kälte- und Klimatechnik.

MECHATRIKER/-IN für Kältetechnik (m/w/d)
LUKA Kälte- Klimatechnik GmbH
 Ansprechpartnerin: Bianca Weisheit · Meglingerstraße 43
 81477 München · Tel. 089/787 47 99-0 · b.weisheit@luka.biz

ANLAGENMECHANIKER/IN (m/w/d)
KAUFMANN/-FRAU für Büromanagement (m/w/d)
Technische/-r SYSTEMPLANER/IN (m/w/d)
LUKA H. Weisheit GmbH & Co. KG
 Ansprechpartnerin: Christine Weisheit · Meglingerstraße 43
 81477 München · Tel. 089/748 784 70 · c.weisheit@luka.biz

www.luka.biz/Ausbildung

KNS
 Staatlich anerkannte Berufsfachschule  **kns_move**

#TRAUMBERUF

SEMESTERSTART OKTOBER 2020

EINE Ausbildung - VIELE Perspektiven
SPORT | FITNESS | TANZ | GESUNDHEIT

Examen an der TUM als staatlich geprüfte/r Gymnastiklehrer*in.
 Infos unter: www.kns-move.com

ALDI SÜD

**DAFÜR STEHE
 ICH JEDEN
 MORGEN AUF.**

Für mich. Für uns. Für morgen.

Mit Perspektive in die Berufswelt

Einstieg für Schüler in unsere Filialen

Verantwortung vom ersten Tag an und beste Zukunftsaussichten: Das erwartet dich, wenn du als Azubi oder Geprüfter Handelsfachwirt bei uns in der Filiale einsteigst. Außerdem bekommst du ein attraktives Gehalt und bist Teil eines starken Teams. Dafür stehst du gerne jeden Morgen auf, oder?

Ausbildung zum Verkäufer und Kaufmann (m/w/x) im Einzelhandel

Dauer: 2 bis 3 Jahre | **Start:** jährlich zum 1. August oder 1. September | **Gehalt:** 1.000 Euro/1.100 Euro/1.250 Euro

- Zwei Jahre Ausbildung zum Verkäufer, bei Eignung anschließend in einem weiteren Jahr Ausbildung zum Kaufmann im Einzelhandel
- Unterstützung bei der Vorbereitung auf die Abschlussprüfung
- Gute Übernahmechancen bei überzeugendem Engagement
- Optimale Einarbeitung und intensive Betreuung
- Obst, Gemüse und Getränke kostenlos am Arbeitsplatz

Abiturientenprogramm zum Geprüften Handelsfachwirt (m/w/x)

Dauer: 3 Jahre | **Start:** jährlich zum 1. August
Gehalt: 1.100 Euro/1.250 Euro/2.400 Euro

- Drei Abschlüsse in drei Jahren: Kaufmann im Einzelhandel, Ausbildung der Ausbilder, Geprüfter Handelsfachwirt
- Unterstützung bei der Vorbereitung auf die Abschlussprüfung
- Gute Übernahmechancen, z. B. Aufnahme in das Nachwuchsprogramm zum stellvertretenden Filialleiter oder Filialleiter bei überzeugendem Engagement
- Obst, Gemüse und Getränke kostenlos am Arbeitsplatz

Unabhängig von den Texten und Bildern in unseren Recruiting-Materialien betonen wir, dass bei ALDI SÜD alle Menschen gleichwertig willkommen sind.



Entdecke, was wir gemeinsam erreichen können!
 Jetzt bewerben: karriere.aldi-sued.de

KARDIOLOGIE MÜNCHEN WEST

Für unsere internistische Schwerpunktpraxis Kardiologie/Angiologie in München-Pasing suchen wir zum 01.09.2020 eine/n

Auszubildende/n zur/zum medizinische/n Fachangestellte/n (m/w/d) mit Interesse an einer vielseitigen Tätigkeit.

Bewerbung an: Praxis A. Bandt/Dr. med. K. Vogt
Gottfried-Keller-Straße 33 • 81245 München • Telefon 089/89623026
praxis@kardiologie-muenchen-west.de

Traditionsunternehmen sucht Nachwuchs!

Wir sind ein 1912 gegründetes Unternehmen, welches sich auf die Verglasung von Fahrzeugen und die Verarbeitung von Glas an und in Gebäuden spezialisiert hat.

Du hast Spaß an handwerklicher Arbeit?
Du suchst eine Ausbildung mit Zukunft?

Wir bieten Dir eine spannende

Ausbildung zum Glaser (m/w/d)
ab 1. September 2020

Bitte sende Deine Bewerbung an Herrn Christian Nässl.



Nässl GmbH
Hansastraße 41
81373 München
info@naessl.de
www.naessl.de



Ausbildung zur/m Medienkauffrau/-mann Digital und Print (m/w/d)

Ausbildungsbeginn zum 1. September 2020

Du kannst Dich für Medien begeistern und hast Lust, Kunden bei der Entwicklung ihrer Werbekonzepte zu unterstützen?

Was Du von uns erwarten kannst!

Bei uns erhältst Du eine fundierte, duale Ausbildung in einem renommierten Verlagshaus, das seit über 60 Jahren in München besteht. Dabei lernst Du alle grundlegenden Inhalte des Verlagswesens, sowie die Vielfalt des Medienbereichs kennen.

Weitere Informationen rund um die Ausbildung findest Du unter: www.ausbildung.muenchenweit.de

Wir haben Dein Interesse geweckt?

Dann freuen wir uns auf Deine Bewerbung per E-Mail an: roland.binder@muenchenweit.de

Wochenanzeiger Medien GmbH

Fürstenrieder Straße 5 - 11 · 80687 München
Telefon 089 / 5 46 55-127 · www.muenchenweit.de



Krumme Berufswege

Nicht immer verlaufen Berufswege geradlinig. Wer heute in einem Beruf anfängt, wird meist nicht bis zur Rente bei dieser Tätigkeit bleiben. Die Berufswahl ist längst keine Entscheidung mehr, mit der man sich für alle Zeiten festlegt. Eine „falsche“ Wahl ist keine Katastrophe, ein „krummer“ Berufsweg hat im Rückblick oft viel Gutes gebracht. Neue Perspektiven sind immer möglich. Wir haben Menschen aus unseren Vierteln und Nachbarschaften nach ihrem Berufsweg gefragt: Mit welchem Job/Ausbildung haben sie ihr erstes Geld verdient? Welche damals erlernten Fähigkeiten oder Tätigkeiten sind in ihrem aktuellen Beruf hilfreich? Und welche 'Umwege' lagen dazwischen?"

„Mancher Umweg entpuppt sich als Glücksfall“

Prof. Dr. habil. Nicolai Scherle, Intercultural Management & Diversity, FOM Hochschule für Oekonomie & Management

Scheitern! Leider wird der Begriff noch immer – vor allem in der eigenen Biografie und im Berufsleben – allzu negativ gesehen. Inzwischen setzt jedoch ein Umdenken ein: „Erfolgreich Scheitern“ und „Die Kunst des Scheiterns“ sind nur einige wenige Beispiele aus einer immer umfangreicheren Ratgeberliteratur, wie man ein lange Zeit weitgehend tabuisiertes Thema auch als Chance begreifen kann. Gut so, denn nicht jeder Schulabgänger, der jetzt in die Ausbildung oder das Studium starten möchte, wird einen geradlinigen Weg einschlagen, etwa bei einem Ausbildungsplatzwechsel, einem Studienabbruch oder auch einer etwas längeren Orientierungsphase auf der Suche nach dem ‚perfekten Karrierepfad‘. Mit Scheitern hat das aber meistens gar nichts zu tun – im Gegenteil: So mancher vermeintliche Umweg entpuppt sich aus der Retrospektive als Glücksfall. Studierende fragen mich ab und an, warum ich vor meinem Studium eine Ausbildung zum Buchhändler absolviert habe. Manchmal signalisiert mir in diesem Zusammenhang der Gesichtsausdruck: Ist das nicht absolute Zeitverschwendung? Ich kann nur sagen: Die Zeit als Buchhändler zählte – beruflich wie persönlich – zu meinen spannendsten Lebensabschnitten, wobei meine Lieblingsabteilung das Reisebuch war; sicherlich ein zentraler Impuls für mein späteres Geographiestudium mit Tourismusschwerpunkt.

Darüber hinaus konnte und kann ich viele Skills, die ich während meiner Ausbildung erworben habe, im Studium und in meiner jetzigen Tätigkeit als Hochschullehrer einsetzen, vor allem natürlich eine strukturierte Literaturrecherche sowie effiziente Lesetechniken. Ein interkulturelles Forschungsprojekt sollte mich schließlich nach Marokko führen, wo ich nicht nur meiner ausge-



Nicolai Scherle. Bild: job

prägten Reiseleidenschaft frönen konnte, sondern auch Daten für meine Dissertation sammelte.

Heute lehre und forsche ich an einer Hochschule, in der zahlreiche Kollegen aus der unternehmerischen Praxis stammen, vielfach eine Ausbildung absolviert haben und somit wertvolle Perspektivenwechsel ermöglichen. Das gleiche gilt für meine Studierenden, die mitunter erst nach etlichen Jahren im Job die vielfältigen beruflichen und persönlichen Vorteile eines berufs begleitenden Studiums für sich entdecken. Was uns alle eint? Die Freude am lebenslangen Lernen und die Erkenntnis, dass uns so mancher unkonventionelle Weg zusammengeführt hat.

DU MÖCHTEST ETWAS REISSEN?

Für Dich sind **Teamegeist** und **Kreativität** keine Fremdwörter? Du suchst eine Herausforderung und eine Chance?

DANN SUCHEN WIR DICH!
zur Ausbildung zum / zur

Konditoreifachverkäufer/in

Ausbildungsbeginn zum 01. Sept. 2020
auf 3 Jahre im Handwerk mit Zukunft.

Bewerbungen schriftlich an:
bewerbung@ellyseidl.de
oder per Post.

Wir freuen
uns auf Deine
Bewerbung!



Elly Seidl GmbH
Seeholzenstr. 6a
82166 Gräfelfing
Tel 089 864667680
Fax 089 89543720
info@ellyseidl.de



Willkommen in Münchens ältestem Hotel!



Das 4-Sterne Domizil mit 90 Zimmern und Suiten, modernen Konferenzräumen, Restaurant und Weinkeller empfing seine ersten Gäste bereits im Jahre 1490. Heute erwartet unsere Besucher ein modernes, familiengeführtes Haus mit unverwechselbarem Münchner Charme in exzellenter Altstadtlage.

Starten Sie in Ihr Berufsleben bei einem der führenden Individualhotels in der Münchner Innenstadt.

Hotelfachleute (m/w/d)
Hotellaufleute (m/w/d)
Restaurantfachleute (m/w/d)
Koch (m/w/d)

Als unser(e) Auszubildende(r) erwartest dich bei uns neben der Vermittlung der erforderlichen Kenntnisse und Fertigkeiten eine optimale Betreuung sowie die Chance, nach der Ausbildung in eine Festanstellung übernommen zu werden.
Unterkunft kann gestellt werden.

Wir freuen uns auf Deine aussagekräftigen und vollständigen Bewerbungsunterlagen.

Hotel Torbräu****
Frau Elena Huber
Tal 41 · 80331 München
www.torbraeu.de
E-Mail: karriere@torbraeu.de



„Möglichkeiten beherzt ergreifen“

Dr. Holger Pils, Geschäftsführender Vorstand der Stiftung Lyrik Kabinett in München; davor Leiter des Buddenbrookhauses in Lübeck



Holger Pils. Bild: job

Als Schüler habe ich die für viele üblichen Jobs gemacht: Zeitungen austragen, in der Tankstelle arbeiten, beim Gärtner ausshelfen, Nachhilfe geben. Was man dabei lernt: Das Arbeiten an sich; dass man sich von dem selbst verdient Geld das eine oder andere leisten kann. Und den Umgang mit Menschen in einer Arbeitssituation. Ein kleines bisschen Ver-

antwortung. Ich habe dann, ganz meinen Interessen folgend, Geschichte und Germanistik studiert, anfangs noch, um Lehrer zu werden.

Der Wunsch hat sich aber relativiert, als ich über Praktika verschiedene Berufe im Literaturbetrieb kennengelernt habe – wo ich heute arbeite. Als Grundregeln bin ich mit drei Punkten gut gefahren: Erstens: Sich in das hineinknien, was einem liegt und Freude macht. Zweitens: Ein Ziel und einen Plan haben, was man machen will. Drittens: Wenn sich eine andere, gute und spannende Möglichkeit ergibt, sie beherzt ergreifen, den Plan ändern, nicht störrisch daran festhalten, auch mal ins kalte Wasser springen. Sich etwas zutrauen (erst recht, was andere einem zutrauen), dazulernen wollen. Alles, was ich auf dem Weg in verschiedenen Jobs und Praktika gelernt haben, kommt mir heute in meiner sehr vielseitigen Aufgabe zugute – die praktischen Erfahrungen sind mindestens genauso wichtig wie die Studieninhalte.

„Das Gefühl haben, anderen helfen zu können“

Christian Schiller, Bürgermeister in Herrsching

Schon in meiner Schulzeit habe ich die Ferien zum Geld verdienen genutzt. Hier habe ich bei einem ortsansässigen Elektriker auf der Baustelle gearbeitet und die ersten Erfahrungen gesammelt. Mit 7 D-Mark die Stunde habe ich mir das Geld für meinen ersten Ghetto-Blaster (Radio und Kassettenrecorder) zusammengespart. Den hatte ich bis vor wenigen Jahren noch.

Nach meinem Realschulabschluss begann ich eine Lehre zum Energieanlagenelektroniker, anschließend Elektromeisterbrief und dann absolvierte ich viele Weiterbildungen. So war ich in den letzten Jahren vor meiner Bürgermeister-Tätigkeit als Mitarbeiter in der Unternehmensleitung eines großen Energiekonzerns für die Themen Arbeitssicherheit, Arbeitsmedizin, Umweltschutz und Unternehmenssicherheit zuständig. Nebenbei unterrichtete und arbeitete ich als Fachdozent, Fachbuchautor und Sachverständiger im Bereich Arbeitsschutzrecht.

Was vielleicht etwas außergewöhnlich hinzu kommt ist, dass ich seit meinem 15. Lebensjahr beim Roten Kreuz in der Wasserwacht und als Rettungssanitäter im Rettungsdienst gefahren bin (insgesamt über 30 Jahre). So bin ich dann auch zu meinem nächsten Nebenjob gekommen: Als Stationshilfe bzw. Krankenpflegehelfer war ich ca. 3 Jahre lang regelmäßig am Wochenende auf der

internistischen Intensivstation in der Klinik Schindlbeck eingeteilt. So hatte ich durch meine Haupttätigkeit eher das juristisch-technische Aufgabenfeld und durch mein Hobby bzw. Nebenjob die medizinisch, pflegerische und oft sehr menschliche Komponente, die mir die Gelegenheit gab, Grenzsituation zu erleben, die andere nicht erleben. Durch diese oft prägenden Erfahrungen wurde ich sicher schon in jungen Jahren charakterlich gefestigt und lern-te das Leben zu schätzen. Immer mit dem Wissen, es gibt Menschen, denen es gesundheitlich sehr schlecht geht, und wir nicht jammern dürfen! Andererseits ist es damals schon eine tolle Bestätigung, das Gefühl zu haben anderen helfen zu können. Dieses Ansinnen trage ich auch heute, als Bürgermeister, immer noch in meinem Herzen.



Christian Schiller. Bild: job

KERMESS

DAS MACHEN WIR FÜR UNS!

Wirtschaftsschule

- Ab der 6. Klasse, Übertritt von Mittel-, Realschule und Gymnasium, 5. - 10. Klasse
- Individuell zur Mittleren Reife
- Fußball- und Kunst-Förderklasse
- Viele Zusatzangebote (z.B. Coaching etc.)
- Mittagessen + Ganztagesbetreuung möglich

BFS für Hotel- & Tourismusmanagement

- 3-jährig, staatlich anerkannt
- Allgemeine Fachhochschulreife (Fachabitur)
- Abschluss staatl. geprüfter Assistent für Hotel- und Tourismusmanagement (m/w/d)
- Unterbringung im Haus möglich

Info-Abende
Do., 19.03.20, Do., 09.07.20,
je von 19 - 20 Uhr

Tag der offenen Tür 25.04.20

www.kermess.de

KERMESS Aus- & Weiterbildung
Blumenauer Str. 131 • 81241 München
T. 089 829295500 • info@kermess.de

Machen Sie bei uns Ihre
Ausbildung

zum Zahnmedizinischen Fachangestellten (m/w/d)
abwechslungsreich
faire Arbeitszeiten
gute S-Bahnbindung

**Gemeinschaftspraxis
Dr. Stefan Sonner
Dr. Agnes Stühmer
Kirchplatz 6 • 82049 Pullach
Tel. 089 / 7 93 37 37
E-Mail: praxis@zk6.de**

JETZT HOLEN ODER BESTELLEN!

Das neue 12job-Magazin ist Mitte März kostenlos erhältlich bei Wochenanzeiger Medien GmbH, Fürstenrieder Straße 9, 80687 München, oder im Internet unter www.12job.de und zu bestellen unter Telefon 5 46 55-204.

Das Wichtigste auf einen Blick: Auf insgesamt 44 Seiten informiert das 12job-Magazin ausführlich über Ausbildung und Studium in 2020/2021.



STARTEN SIE MIT UNS IN DIE ZUKUNFT!

Zum 1.9.2020 suchen wir für unsere Niederlassung in München Auszubildende als

Kaufmann/-frau für Spedition und Logistikdienstleistung (m/w/d)

Wir sind ein inhabergeführtes, international tätiges Familienunternehmen in 5. Generation mit Hauptsitz in Köln-Frechen und Marktführer im Bereich Kunst- und Kulturgutlogistik. Die Zufriedenheit unserer Kunden und unserer Mitarbeiter steht dabei immer im Mittelpunkt all unseres Handelns.

Kaufleute für Spedition u. Logistikdienstleistung planen, organisieren, steuern, überwachen und wickeln nationale sowie internationale Güterverkehre oder sonstige logistische Dienstleistungen ab.

Weitere Informationen zu unserem Ausbildungsangebot finden Sie über unseren **QR-Code** oder auf

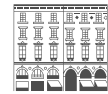
<https://www.hasenkamp.com/menutop/karriere/ausbildung/>



hasenkamp Internationale Transporte GmbH
Personalabteilung · Lenja Quint
Europaallee 16 – 18 · 50226 Köln-Frechen
Telefon +49 2234 /104-373
E-Mail: bewerbung@hasenkamp.com



**WERDE TEIL
UNSERES
AZUBITEAMS!**



**MAX14
ZAHNÄRZTE**

Wir vergeben eine Ausbildungsstelle zur ZFA (m/w/d) ab sofort.

Wir bieten dir:

- eine Top Ausbildung mit guter Betreuung
- ein kollegiales und engagiertes Team

Dein Profil:

- Teamfähigkeit
- gepflegtes Erscheinungsbild
- gute Deutschkenntnisse

Wir freuen uns über deine aussagekräftige Bewerbung an:

Email: info@max14-zahnaerzte.de www.max14-zahnaerzte.de

Masseur und med. Bademeister (m/w/d)

an der Berufsfachschule Dr. Lenhart für Massage
Landsberger Str. 428 • 81241 München-Pasing

Ausbildungsbeginn: Mitte September

www.massageschule-muenchen.de
Tel. 0 89 / 7 4 3 2 7 8 5 7

schulgeldfrei

Wir suchen DICH für einen Ausbildungsplatz bei UNS!

Kfz Mechatroniker m/w/d

Fachrichtung PKW-Instandsetzung oder Hochvolttechnik oder Karosserieinstandsetzung

Fahrzeugaackierer m/w/d

Fachkraft für Lagerlogistik m/w/d

Automobilkaufleute m/w/d

Kaufmann im Einzelhandel m/w/d

Voraussetzung ist ein qualifizierter Mittelschulabschluss, gerne auch Realschul- oder Wirtschafts-schulabschluss oder bestenfalls Abitur.

Wir sind ein modernes, zukunftsorientiertes Autohaus mit 90 Mitarbeitern im Münchner Westen. Haben wir Dein Interesse geweckt? Dann bewirb Dich mit den üblichen Bewerbungsunterlagen für einen Ausbildungsplatz im September 2020 bei uns!

Autohaus Westend Goßler GmbH & Co KG, Westendstraße 219, 80686 München oder an karriere@autohaus-westend.de



Autohaus Westend Goßler GmbH & Co. KG
Westendstraße 219 • 80686 München
Tel. 089/57 8373-0 • www.autohaus-westend.de



...wir schaffen Vertrauen!



Chancen für alle

Die Zahl der oberbayerischen Unternehmen, die Mitarbeiter suchen, steigt stetig

ketjob.de
Karriere - Erfolg - Traumjob

Gib Deinem Job die richtige Würze!

Für die **Region München und Umgebung** ist **ketjob.de** die ideale Online-Jobbörse zur Schaltung Ihrer Stellenausschreibung. Mit dem Portal der Münchner Wochenanzeiger erreichen Sie gezielt die Kandidaten im Großraum München. Sprechen Sie Bewerber aus Ihrem direkten Umfeld an, Mitarbeiter mit einem kurzen Arbeitsweg sind oft deutlich zufriedener und meist flexibler einsetzbar.

Das sind die **ketjob2print**-Anzeigen der Woche:

Karosseriebauer (m/w/d)
Autohaus Christl

Ausbildung zum Pharmazeutisch-Technischen Assistenten (m/w/d)
Chemieschule Dr. Elhardt

Kfz-Mechatroniker (m/w/d)
Autohaus Westend Gossler

Service Agent (m/w/d)
Aicher Group

ZMF (m/w/d)
MKG Olching

Systemberater (m/w/d)
AIDA-PWS Electronic

Friseur/Assistenz (m/w/d)
Capelli Friseur

Service-Mitarbeiter (m/w/d)
Josef und Alfons Rieger GmbH

Erzieher/Sozialpädagogen (m/w/d)
Wohnhilfe

Die komplette Stellenanzeige finden Sie auf **www.ketjob.de**

Bayerische Wirtschaft: Zuwanderung wird immer wichtiger

BIHK fordert praxisnahe Umsetzung des neuen Einwanderungsgesetzes

Angesichts des nach wie vor großen Fachkräftemangels fordert der Bayerische Industrie- und Handelskammertag (BIHK) eine praxisnahe Umsetzung des ab 1. März geltenden Fachkräftewanderungsgesetzes. Laut IHK-Fachkräftemonitor fehlen derzeit fast 300.000 Fachkräfte in Bayern, bis 2030 soll diese Zahl auf 450.000 steigen. Diese Lücke verursacht jährlich Wertschöpfungsverluste in Höhe von zuletzt 23 Milliarden Euro. „Der strukturelle Fachkräftemangel ist ein Dauerthema für die bayerische Wirtschaft und trifft den Mittelstand besonders stark. Endlich bekommen die Betriebe durch das neue Gesetz die Möglichkeit, qualifizierte Mitarbeiter ohne akademische

Bildung im Nicht-EU-Ausland anzuwerben“, sagt BIHK-Hauptgeschäftsführer Manfred Gößl. „Der Fachkräftemangel ist aktuell das am häufigsten von den Unternehmen genannte Risiko für ihre wirtschaftliche Entwicklung. Zu Jahresbeginn nannten 53 Prozent der bayerischen Unternehmen den Fachkräftemangel als Problem“, unterstreicht Gößl. „Das inländische Fachkräftepotenzial ist in weiten Teilen Bayerns durch die Vollbeschäftigung praktisch ausgeschöpft. Die Einwanderung von Fachkräften ist absolut notwendig und ein Gewinn für Firmen und die gesamte Volkswirtschaft“, erklärt der BIHK-Hauptgeschäftsführer. Der BIHK begrüßt

deswegen die Einrichtung einer zentralen Servicestelle für das beschleunigte Fachkräfteverfahren in Nürnberg, die vom Bayerischen Kabinett beschlossen wurde. „Wichtig sind jetzt effektive Beratungsangebote und optimierte Anwerbe- und Verwaltungsverfahren, damit Betriebe und potenzielle Zuwanderer nicht monate- oder gar jahrelang aufeinander warten müssen. Dazu gehört auch eine einheitliche Behördenpraxis, vor allem bei den Visaverfahren“, betont Gößl. In den Anerkennungsverfahren für im Ausland erworbene Berufsqualifikationen spielen auch die IHKs eine wichtige Rolle. Ihre deutschlandweit zentrale Anerkennungsstelle IHK-FOSA ist bereits seit 2012 ebenfalls

in der Frankenmetropole Nürnberg ansässig. Der Stellenaufbau in Bayern wird bereits zu mehr als der Hälfte von ausländischen Fachkräften getragen, so die Statistik der Arbeitsagentur. Die Zahl der beschäftigten Ausländer im Freistaat ist in den vergangenen fünf Jahren von 540.000 auf 880.000 gestiegen. Der Ausländeranteil an allen Beschäftigten stieg dadurch von 10,7 auf 15,5 Prozent. Rund 60 Prozent der Beschäftigten ohne deutschen Pass stammen derzeit noch aus EU-Ländern. „Die Zahlen belegen, wie dringend die bayerischen Unternehmen ein reibungslos funktionierendes Fachkräftewanderungsgesetz brauchen“, argumentiert der BIHK-Chef.

Stellenangebote

Zickler + Jakob Planungen

Wir suchen zum nächstmöglichen Zeitpunkt

Reinigungskraft (m/w/d)

für Büro- und Sanitärräume auf Minijob-Basis, 2 x wöchentlich, gesamt 6 Stunden/Woche

Bewerbung telefonisch oder per E-Mail.

Zickler + Jakob Planungen GmbH & Co.KG
Kapellenweg 6 · 81371 München
Telefon 089 / 1 43 40 74-0 · Fax: 089 / 1 43 40 74-29
Email: post@zickler-jakob.de

SERVICEMITARBEITER (m/w/d)



Dein umfangreiches und abwechslungsreiches Aufgabenprofil beinhaltet: Eigenverantwortliche Servicetätigkeiten im Rahmen von Hausmeisterarbeiten und Objektpflege, Abwicklung von kleineren und mittleren Projekten, Mietparkverwaltung, Durchführung des Mietgeräte Ein-/Ausgangs, Pflege des eigenen Fuhr- und Mietpark. Du bist im Besitz der Fahrerlaubnis B (alt: FS 3), BE (alt: FS 3), ggf. C1.

Wir bieten: überdurchschnittlich gute Bezahlung, Lohnzusatzleistungen, berufliche Weiterbildung, ganzzährige Beschäftigung, interessante und abwechslungsreiche Tätigkeiten, Voll- und Teilzeit möglich, Bereitstellung von technisch hochwertigen und modernen Arbeitsgeräten

Interessiert? Dann sende Deine Unterlagen (per Email oder Post) an: **Josef & Alfons Rieger GmbH | Schorner Str. 8-10 | 82065 Baierbrunn**
Telefon 089 / 7 85 42 69 | job@rieger-gmbh.net



Katholischer Männerfürsorgeverein München e.V. KMFV

Kompetent, Menschlich, Fachkundig, Verlässlich – das ist unser Selbstverständnis. Der KMFV ist ein caritativer Fachverband der Wohnungslosen-, Arbeitslosen-, Suchtkranken- und Straffälligenhilfe. Heute engagieren sich mehr als 550 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in über 20 Einrichtungen und Fachdiensten für den KMFV. Fordern Sie uns heraus – wir sind modern, wertebewusst, visionär, teamorientiert und tolerant.

Der **Ambulante Fachdienst Wohnen München** sucht für die **Bereiche Unterstütztes Wohnen und Betreutes Wohnen** ab sofort einen

Hausmeister (m/w/d)

in Vollzeit und unbefristet

Nähere Informationen zur Stelle finden Sie auf unserer Stellenbörse unter www.kmfv.de/stellenboerse.

Ihre schriftliche Bewerbung richten Sie bitte an **Frau Sabine Reiner-Pfeiler, Kühnbachstraße 11, 81543 München**, oder senden diese als PDF-Datei von max. 3 MB an afwm@kmfv.de.

Für telefonische Auskünfte stehen Ihnen **Frau Reiner-Pfeiler**, Tel. 089 1301439-12, und **Herr Lattemann**, Tel. 089 1301439-14, gerne zur Verfügung. Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung.

Informationen zum KMFV finden Sie im Internet unter www.kmfv.de und bei [Facebook](https://www.facebook.com/kmfv).

Zuverlässige Putzhilfe für unseren Privat-HH gesucht (2 Pers. u. 2 liebe, mittelgr. Windhunde), Mo-Do, 2,5 Std. je Tag, Firma Die Meistermaler, 81375 München, Tel. 0177/7402945

Textilreinigung sucht Bügler/in und Hemdenpresser/in Tel.: 0163/7191323

Taxifahrer/in für TZ/VZ/WWE, MB Kombi, Tel. 0163/1332117

Deutschr. Putzfrau in Allach gesucht. 4 Std./Woche, evtl. mehr. NUR auf Rechnung. Katzenfreundlich. Tel. 0176/95607741

Su. bis Ende September einen Gärtnergehilfen (m/w/d) VZ für den Friedhof, Tel. 0172/8309647

Restaurant Hannes sucht Küchenhilfe m/w zur Aushilfe Mo.-Sa. ab 18.00 bis ca. 22.00 Uhr, Telefon: 089/20062510

Reinigungsfirma su. Reinigungskräfte auf € 450,- Basis, nach Neu-Aubing, Arbeitszeit tägl. vorm. 2 Std., Tel. 089/85902638

Zimmermädchen (m/w/d) Für 3* Hotel München Marienplatz gesucht. ca. 30 Std./Woche verteilt auf 5 Schichten. Arbeitszeit 8 bis 14 Uhr (Wochenende 9 bis 15 Uhr). Stundenlohn € 10,80 + Zuschläge. Tel. 08178/9978850 oder 0176/32717319, E-Mail: info@putzministerium.de

Trazimo dostavljace novina - Nebenjob. Fleksibilno radno vrijeme od srijede do subote! Mogue je raditi od 13-te godine. Javite se mailom na: vertrieb@crossmedia-vertelung.de ili telef. 089/45243653 g. Racic

Freundl. MFA für Privatpraxis gesucht. Gerne auch älter. Nh. Stachus, erfahren in Blutabnahme und Empfang, ca. 10-15 Std./Woche, Schulferien immer frei. Telefon: 089/26949966

Arztshelfer m/w/d für Allgemeinanzpraxis in Unterföhring gesucht. Bewerbung bitte an MFA_2020@gmx.de

Reinigungskraft (m/w/d) Für Büro an Münchner Freiheit. Arbeit im Team. Teilzeit von Montag bis Freitag ab 18 Uhr für 4-6 Stunden / kein Wochenende. Minijob nur 7 Arbeitstage / Monat. € 10,80/Stunde + 30% Nachtzuschläge. Bewerbung an: info@putzministerium.de, Telefon: 08178/9978850

Freundl. kompetente/en Arztshelfer/in (m/w/d), auch Wiedereinsteiger/in, in Teil- od. Vollzeit für 20-35 Stunden für allgemeinärztliche Praxis in 3. Generation mit breitem Spektrum in Mü.-Solln gesucht. Wir bieten ein angenehmes Arbeitsklima, großzügiges Gehalt. Bewerbung unt. E-Mail: kurzbaauer.doc@gmx.de, oder Telefon: 089/796362

Lagerhelfer (m/w/d) ab sofort ges. für 2x 4,5 Std./Wo. nach Vereinbarung auf 450,00€ Basis. Handwerk. begabt mit Interesse an Baustoffen u. Werkzeugen. Hillebrand Huber GmbH, Pionierstr. 2, 82152 Krailling, Tel. 089/8960960, Mail: info@hihu.de

MFA für HNO-Praxis gesucht! Für unsere HNO-Praxis im Münchner Westen suchen wir ab sofort eine/n freundliche/n Arztshelfer/in (Voll- o. Teilzeit). Gerne auch Wiedereinsteiger! Tel. 089/8343077 oder E-Mail: sikezsy@gmail.com

Su. Putzhilfe 14-tägig für 2 Std. in Obersendling, Tel. 089/7854473

Suche dt.sprachige Haushalts-hilfe in 1-Pers.-Haushalt für 2-3 Std./Wo. nach Karlsfeld, Nh. Bf.; Tel. 08131/907705

Suchen nette Arztshelfer/in für allgemein ärztliche Praxis in Teil- oder Vollzeit. Tel. 0176/23249702

Kurierfahrer/in gesucht! Su. zuverlässige/n und freundliche/n Fahrer/in, gerne auch rüstige/n Rentner/in auf Minijob oder selbstständiger Basis, mit eigenem PKW, in München und Umgebung. Telefon: 0174/3432243

Suche Anzeigenblattzusteller für Mittwoch und/oder Samstag! Ab 14 Jahre. Geeignet für Schüler, Hausfrauen und Rentner. Telefon 089/45243640; Email an: vertrieb@crossmedia-vertelung.de

Zeitungszusteller/in Wir suchen freundliche Zustellerinnen (m/w/d) für die "Bild am Sonntag" und "Welt am Sonntag" in München. Zeitungsvertrieb-Fries: Telefon: 0172/1437728

Taxifahrer gesucht! Freundl. Unternehmen (Fürstenriederstr./Ossingerstr.) sucht Fahrer m/w/d, Voll-/ Teilzeit o. Aushilfe. E-Mail: taxi-westpark@gmx.de, Website: taxi-westpark.de, Tel. 71000498

Are you interested in delivering newspapers? You can choose if wednesday, saturday or both days. We will find an area for you. It is possible to earn up to 450 € ! Contact us: Tel. 089/45243647 or vertrieb@crossmedia-vertelung.de

Dame gesu. f. Erotikmassage wird angeraten, Verdienst ca. 2.800,- €, Tel. 0171/6881999

Sie suchen einen neuen Wirkungskreis? Teilen Sie das doch mit! Wenn Sie wollen, jede Woche an über 237.800 Firmen und auch Haushalte des Mü. Süd/Westens. Ihre private Kleinanzeige kostet hier nur € 6,95 pro Zeile. Reinsenden. Rausholen. Anzeige aufgeben unter Tel. 089/546555 oder online unter anzeigen.muenchenweit.de

Springer*In ab sofort für die Zeitungszustellung und/oder Kontrolltätigkeiten gesucht! Wir suchen Sie schnellstmöglich für wechselnde Einsatzgebiete zum Verteilen unserer Zeitungen am Mittwoch und/oder Samstag und Kontrolltätigkeiten an anderen Tagen, auf 450,- Basis oder in Teilzeit-Festanstellung. FSK B ist Voraussetzung, PKW könnte gestellt werden. Weitere Infos unter: Tel. 089/4524360 oder per Email an: vertrieb@crossmedia-vertelung.de

NEUGIERIG?

Für unsere zukunfts-fähigen Finanzprodukte – 2% Rendite/Woche suchen wir im Münchner Großraum ab sofort **Vertriebler** und **Führungskräfte** (m/w/d) **Quereinsteiger** sind herzlich willkommen.

Infozeiten: Di. 11 – 14 Uhr
Do. 11 – 13 Uhr · Sa. 11 – 14 Uhr
Telefon 0171 / 2369818
0176 / 45500898

Das CampusCafé im Bildungscampus Freiham in München sucht **Servicekräfte/ Küchenhilfe/Koch m/w/d** In TZ od. 450,- €-Basis Frührschicht ab 6:30 Uhr Nachmittagschicht bis 16:00 Uhr an allen Schultagen. Deutschkenntnisse Niveau A2/B1 erforderlich.

0176 / 21 69 46 85
Gabi Wörle bis 17:00 Uhr
dieter@schulversorgung.de

Ansprechpartner
für den Stellenmarkt

DIANA BRANDL
Tel. 089/546 55-162
JULIA AMTMANN
Tel. 089/546 55-149
DIETER SCHNEIDER
Tel. 089/546 55-203
stellenmarkt@muenchenweit.de

Stellenangebote

Hautarztpraxis in Laim sucht **MFA** zur Verstärkung unseres Teams. Telefon: 089 / 565 355 praxis@dr-ruhdorfer.de

Friseur/Assistenz **CAPELLI** (m,w,d) VZ oder TZ ab sofort gesucht. Gräfstraße 113, 81241 München Telefon 089/8290188

Fahrer und Lagerist (m/w/d) für VZ, 3,5 bis 7,5 Tonnen, für Lebensmittelauslieferung von Montag bis Freitag **Firma Bursam** Telefon 0179/5346759

Erdbeerverkäufer/-innen von Ende April bis Ende Juli gesucht **Obstbauer Kraus** Telefon 08238/9667073 www.obstbauer-kraus.de

LKW-Fahrer (m/w/d) für München und Umgebung ab sofort gesucht für 7,5 to und 18 to, 450-Euro-Basis, Teilzeit, Vollzeit **Telefon 089 / 43 20 21**

MFA (m/w/d) für Solln Zur Unterstützung in unserer gut eingeführten Hausarzt-Praxis suchen wir eine weitere **Med. Fachangestellte** (Teilzeit). **Kontakt: doc@praxis-wellenhofer.de** Telefon 0178 / 3332580

Immobilien-Verwaltung Stadtmitte sucht **erfahrene Bürokauffrau (m/w/d)** in Vollzeit bei guter Bezahlung für langfristige Anstellung im Bereich Auftragsvergabe, Angebots einholung, Zahlungsverkehr, administrative Arbeiten. Deutsch perfekt in Wort und Schrift sowie Buchhaltungs- und Excel-Kenntnisse sind gefordert. Bewerbungen bitte unter **Telefon 089 / 5 10 82 81 06** (von 8.00 Uhr bis 13.30 Uhr) **Telefon 089/51 68 98 62** (von 14.00 Uhr bis 17.00 Uhr)

Getränkemarkt sucht zuverlässigen und belastbaren **Mitarbeiter m/w/d** Tel. 0171 / 8036718 · ab 19 Uhr

Wir leben Brotkultur! Bei uns sind alle Menschen willkommen und wir freuen uns auf Ihre Bewerbung als **Fahrer in Vollzeit, Führerscheinklasse C/CE** **Hopffisterei** GENUSS & NATURBUCHHEIT Ludwig Stocker Hopffisterei GmbH Kreittmayrstr. 5 · 80335 München www.hopffisterei.de Telefon 089 / 52 02-0

Fa. Scheidl Sanitär & Heizung su. Installateure u. Helfer (m/w/d) mit FS, Tel. 089/89220091

Putzhilfe in Germering 1xWo., gepfll. 2-Pers.Haushalt, Tel. 0176/43324331

Reinigungskraft ges. f. Büro n. Landsham Mo.- Fr.10-14 h o. 12-16 h, T. 089/9043969

Hauswirtschafterin oder hw. Kraft gesucht, Tel. 0178/1089487

Jobs mit Sinn! Betreuungskräfte (m/w/d) für Senioren zuhause gesucht, auch berufs-fremd bieten kostenlose Schulung! Home Insead Seniorbetreuung - Bewerben unter: Mü.-Nord: Tel. 089/2488 37240, Mü.-Mitte: Tel. 089/2488 0750, Münch.-Ost: Tel. 089/6242 2120, Mü.-West: Tel. 089/88969 0580, Fünfseenland: Tel. 08151/774720, www.homeinstead.de

Notariat in München sucht eine/n zuverlässige/n sorgfältig arbeitende/n Mitarbeiter (m/w/d) für das Archivieren von Akten (teils körperlich anstrengend) auf Minijob-Basis, in Festanstellung. Bitte richten Sie Ihre Bewerbung an nachfolgende E-Mail-Adresse: chance@schwab-weiler.de

Mitarbeiter/in gesucht. Die Mittagsbetreuung Verein "Die Wiesenkönige e.V." an der Königswieser Str. 7 in München sucht ab sofort auf 450 € Basis (9 Std/wöchl.) eine/n Mitarbeiter/in zur Unterstützung. Bei Fragen und Interesse melden Sie sich bitte unter 0163/2890305 oder 0177/2143158 oder richten Ihre Bewerbung an wiesenkoenige@gmail.com

Schneideratelier in Heimstetten su. Verstärkung auf 450,- €-Basis, freiberuflich oder Partner (m/w/d) mit Berufserfahrung. Tel. 089/95723965

Reinigungskräfte (m/w/d) TZ für Möbelhaus in Laim Mo.-Fr. Vorm. gesucht. T. 0172/6697676

Wir su. für Objekt in Planegg. Reinigungskräfte m/w auf Minijob-Basis, Arbeitszeiten: Freitag 16 - 19 Uhr; nur mit SV-Meldung, Tel. 0176/59204788

Dspr. Servicekraft (m/w/d) f. Betriebskantine + Labor, 28 Std. (Mo. - Fr.); www.saumweber.biz bewerbung@saumweber.biz

Su. Unternehmer/in mit Transporter, ca. 1500 kg Nutzlast, a. selbst. Basis zur Verstärkung unseres Teams für Festturen Mi./Fr., Tel. 0171/9900635

Große Allgemeinanzpraxis im Mü. Süden su. sofort o. später ausgebildete MFA (m/w/d) in VZ. E-Mail: ralphsolga.md@gmx.net

Vertriebstätigkeit bei festem Kundenstamm, m. gutem Einkommen, Aufstiegschancen und langfristiger Perspektive. Sie besitzen ein freundl. u. gepfll. Auftreten, FS und PKW. Gründliche Einarbeitung. Manuela Schramm, Tel. 0152/29900348

Alten-, Krankenpfleger, Pflegehelfer (m/w/d), gut dt.-spr., mit FS-Kl. B, TZ, VZ, in Mü. -West, Wechselprämie bis zu 3.000,- €, www.medicus-pflegedienst.de, Telefon: 089/83928140 oder Mobil: 0177/8080000

Fahrer/in mit P-Schein für Kranken- und Behindertentransporte (Rettungsanläufe/in bevorzugt) in Vollzeit bei guter Bezahlung ab sofort gesucht. Bewerbung bitte per E-Mail an: mediabalance@web.de

Gärtner in München Sendling gesucht für regelmäßige Gartenpflege nur samstags. Mail an: haus-vn@gmx.de T. 0179/5978183

2 nette Kollegen/innen für Ausdienstendienst. Ohne Verkauf, KFZ, Prov., Festgehalt, tolles Team und Aufstieg. Tel. 089/5454350

Restaurant sucht Spüler nach Neuauflage. Arbeitszeit Mo.-Fr. ab 18 Uhr oder Sa./So. Tel. 0171 / 4159802

Wir suchen eine MFA/Arzttheliferin im Bereich der Orthopädie, sehr gerne auch Berufseinsteiger aus anderen Fachbereichen. In Vollzeit im Münchner Norden. Zuschriften a. d. Verlag, Mü. Wochenanzeiger, Moosacher Str. 58, 80809 München, Chiffre 1238478

Vertriebsinnendienst (m/w/d) ges.in TZ 10-15 Std. od. 450€-Basis od. freiberufl. Tel. 089/35776160

Wir suchen KALKULATOR/IN ab sofort im Bereich Tiefbau. M.H. PREIS GmbH - Kanalbau, Trudering-MUC, Tel. 089/45151964 info@preis-kanalbau.de

Wir suchen SIE zur Unterstützung unseres Pflegeteams im ambul. Bereich für ca. 20 Std./wö. im Mü. Norden. Übertarifl. Bezahlung, FS KL. 3 erforderlich. Bei Interesse bitte Tel. 0176 / 48333400 anrufen

Wir suchen BAULEITER/IN ab sofort im Bereich Tiefbau. M.H. PREIS GmbH - Kanalbau. Trudering-MUC, Tel. 089/45151964 info@preis-kanalbau.de

Fleißige Mitarbeiter m/w/d für Grünanlagenpflege in VZ od. 450.-€Basis. Deutschkenntnisse erforderlich. FS/CL. B erwünscht. Mü.-Moosach, T. 0176/70442929 **HNO-Praxis am Engl. Garten** sucht ab sofort freundliche, fachlich gut qualifizierte med. Fachangestellte (MFA), gerne auch aus anderem med. Fachbereich kommend, sicher im Umgang mit PC, sehr gute Deutschkenntnisse, 20-38 Std. Bei Interesse Bewerbung an: karingraser@icloud.com

ZFA in Vollzeit (m/w/d) MKG Chirurgie Großhadern sucht freundliche, teamfähige Mitarbeiterin für die Assistenz. Es erwartet sie ein moderner Arbeitsplatz mit leistungsgerechter Bezahlung. Bewerbungen bitte per E-Mail: info@mkg-muc.com

Suche Hausmeister/in für Treppenreinigung, Gartenarb. Vollzeit in Unterföhring. Tel. 0157 / 73841970

SCHULBEGLEITER/IN DRINGEND f. 10j. Asperger Aut. Gynn. Unterhaching ges. u.pander@web.de

Aushilfe auf 450.-€Basis od. TZ-Kraft 20-25 Std. für Schreibwagensgeschäft gesucht. Tel. 0174 / 9712455

MLM in RUSSIA. Tel. 0176 / 4550082

Wir suchen: BAULEITER, MAURER, BETONBAUER, ABDICHTER, VERFUGER m/w. Tel. 089-429031 muenchen@birkle-thomer.com

Renommierte Hautarztpraxis im Zentrum Münchens sucht ab sofort MFA (w/m/d) in Vollzeit. praxis@hautaerzte-gasteig.de

Su. Reinigungskraft für Metzgerei täglich 2 Std. v. Mo.-Fr. v. 18-20 h und Sa. von 12-15 Uhr / Std. 14,- €, Tel. 089/52315080

Für unsere moderne Praxis in Mü-Schwabing su. wir nette Kollegin ZMF w/m/d in Vollzeit/drei-einhalb Tage/Woche) Werb. per email: drregner@t-online.de oder Tel. 089/303050

Orthopädie-Techniker (m/w/d) gesucht (Vollzeit) MUC-Lehel. Wir freuen uns von Ihnen zu hören. Nähere Info's unter www.saur-ot.de. vertrauliche Kontaktaufnahme unter franz.saur@saur-ot.de oder Tel. 089/21113144.

Su. erf. Gebäudereiniger (Springer) m. Deutschkenntn.'FS wäre von Vorteil, bei Interesse bitte melden Tel. 0171/4159802

BEATE JOHNNEN ist eine der führenden Marken im deutschen **Teleshopping** und **Online-Marketing** im Bereich **Kosmetik- und Nahrungsergänzungsmittel**. Kommen Sie in unser Team! Wir suchen zum nächstmöglichen Zeitpunkt einen **Mitarbeiter (m/w/d) für den Vertriebsinnendienst im Bereich Online-Marketing in Vollzeit oder Teilzeit**

Der Job!

- Telefonische sowie schriftliche Kundenbetreuung und Beratung
- Sozial-Media-Kommunikation und Auftragsmanagement

Ihr Background!

- Sie haben eine abgeschlossene kaufmännische Berufsausbildung
- Sie sind ein Organisationstalent und bringen eine Hands on Mentalität mit

Warum wir?

- Generalistisches Arbeiten in flachen Hierarchien mit kurzen Entscheidungswegen
- Moderne Arbeitsplatzgestaltung und eine offene Kommunikationsstruktur

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Wir freuen uns auf Ihre aussagekräftigen Bewerberunterlagen per E-Mail an: service@beatejohnen.com oder per Post an: Beate Johnen GmbH Frau Beate Abrahams • Rosenstraße 5 • 82049 Pullach service@beatejohnen.com • www.beatejohnen.com

BEATE JOHNNEN SKINLIKE

Für stationäre Altenpflegeeinrichtungen in München suchen wir **exam. Pflegefachkräfte (m/w/d)** in Voll-/Teilzeit und auf 450-Euro-Basis

- Starterprämie - Flexible Arbeitszeiten
- Über tarifliche Bezahlung
- Fahrtkostenzuschuss
- Weihnachts- und Urlaubsgeld

Jetzt bewerben! Tel. 089/4479489 bewerbung@pps-prell.de

Wir sind ein mittelständisches Unternehmen in der Kunststoffbranche und suchen:

■ Schlosser (m/w/d) Vollzeit

Sie besitzen

- eine abgeschlossene Ausbildung zum Schlosser oder Maschinen-schlosser
- Berufserfahrung

Zu Ihren Aufgaben gehören:

- Wartungs- und Reparaturarbeiten an Spritzgussmaschinen, Handlangergeräten, Wasseraufbereitungsanlagen, Wasserpumpen, Trockneranlagen, Sauganlagen, Kompressoren, Peripheriegeräten
- Reinigung von Schnecken und Zylinderrohren
- Überwachung der Sicherheitseinrichtungen jeglicher Maschinen
- Bedienung von Gabelstaplern, Hubwagen, elektr. Ameisen

■ Einsteller (m/w/d) für Spritzgussmaschinen

Möglichst mit einer abgeschlossenen Ausbildung als Verfahrenstechniker, Elektroniker, Feinmechaniker oder ähnliche Berufsgruppen für den 4-Schicht-Betrieb (wochentags und Wochenende)

■ Hilfskräfte (m/w/d) in Vollzeit

Wochentags und Wochenende für den 2-, 3- oder 4-Schicht-Betrieb Deutschkenntnisse in Wort und Schrift erforderlich.

Bei Interesse senden Sie bitte Ihre Bewerbungsunterlagen schriftlich oder per E-Mail an:

S & W GmbH - HIGH QUALITY IN PLASTICS
Torstraße 30 · 85241 Hebertshausen
E-Mail: info@suv-plastics.de
Internet: www.suv-plastics.de

Wir suchen DICH !

Zur Verstärkung unserer Teams, suchen wir im Raum München, für verschiedene Objekte **Sicherheitsmitarbeiter (m-w-d) mit Nachweis der bestandenen Sachkundeprüfung...**

...in den Bereichen:

- Bürgerbüros
- Supermärkte (Security nicht Ladendetektiv)
- Asylunterkünfte
- Türsteher (Diskos, Pubs)
- Luxusgeschäfte
- Zugbegleitung (Streifendienst)
- Volksfeste, Veranstaltungen (Beispiel: Frühlingstfest, Rosenheimer Herbstfest, Oktoberfest, Stadt- und Dorrfeste, Boxveranstaltungen, American Football usw.)

Wir bieten:

Bei Nachweis einer bestandener Sachkundeprüfung nach §34a, erhalten Sie eine übertarifliche Bezahlung nach dem momentan gültigen Tarifvertrag Nr. 35 für das Wach- und Sicherheitsgewerbe in Bayern. Die Vergütung liegt bei 11,10 Euro/Std. und nach bestandener Probezeit 11,65 Euro/Std.

Neben der übertariflichen Vergütung erhalten Sie natürlich die tariflich festgelegten Zuschläge wie Nachzuschlag 23%, Sonntagszuschlag 26% und Feiertagszuschlag 100%. Bei Einsätzen in Asylunterkünften erhalten Sie selbstverständlich auch den Zuschlag pro Stunde von 1,50 Euro. Neben einem langfristigen und sicheren sozialversicherungspflichtigen Arbeitsplatz in Voll- oder Teilzeit bieten wir Ihnen ein Angebot zur Zuzahlung zur Betriebsrente an.

Sind Sie interessiert?

Dann bewerben Sie sich bitte, mit Ihrem vollständigen Lebenslauf inkl. Angabe des frühesten Eintrittstermines per Email an: bewerbung@detektei-weltweit.de zu Händen an Herrn Robert Lončar, oder über unser online Bewerber Portal: <http://pappenberger.secplan.net/bewerberportal/index.php>

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!

Detektei - Security - Service
Jörg Pappenberger e.K.
Eichenstrasse 15
D-82061 Neuried
Tel.: +49- (0)89- 720 15 030
Fax: +49- (0)89- 720 15 031

www.detektei-weltweit.de

Über 20 Jahre für Sie da!

ISO 9001 ZERTIFIZIERT
DIN 77200 ZERTIFIZIERT
foryoucert foryoucert



Energie- u. Gebäudetechniker (m/w/d) Elektromeister (m/w/d)

Wir sind ein zukunftsorientierter leistungsstarker und familiär geführter Betrieb und suchen Verstärkung für unser Team. Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung.

GÖPFERT
ELEKTROTECHNIK info@elektro-goepfert.de
Allacher Straße 233 · 80997 München
Telefon 089/89 22 49 36 www.elektro-goepfert.de

Als mittelstandsgeprägtes Unternehmen und hochtechnisierter Sanierungsdienstleister sind wir weiter auf Expansionskurs und suchen für unsere Niederlassung in München per sofort eine/n



Handwerker

als Trocknungstechniker (m/w/d)

für die Montage und Demontage von Trocknungsanlagen, deren Betreuung und Überwachung vor Ort sowie die Erstellung von Messprotokollen.

Ihr Profil:

Sie haben eine abgeschlossene handwerkliche Ausbildung, idealerweise einige Jahre Berufserfahrung in der Gebäudetrocknung und einen gültigen Führerschein der Klasse B (3).

Wir bieten:

Eine abwechslungsreiche, krisenfesten Festanstellung in Vollzeit mit einem attraktiven Gehalt. Wir freuen uns auf Sie und Ihre aussagefähige Online-Bewerbung:

dennis.lieckfeldt@ritzergmbh.com

Ingenieurbüro Tobias Ritzer GmbH
Brand- und Wasserschadensanierung
Herrn Dennis Lieckfeldt B. Eng. (FH)
Geretsrieder Str. 12, 81379 München
Telefon: 089/5199 61 17



Schwabach • Weißenburg • Regensburg • München • Passau

Stellenangebote

Für unsere Büroräume in Schwabing West suchen wir eine zuverlässige Putzkraft, die uns jeden Abend (Mo-Fr.) für ca. 2 Std. unterstützt., Tel. 0159/02414254

Gebäudereinigungs GmbH sucht Objekte z. Reinigen: Büro, Praxen, Treppen, nach Renovierungen, Tel. 0162/1869161

Renommiertes Waffengeschäft sucht einen erfahrenen Fachverkäufer für den Beruf Kaufmann im Einzelhandel. Wir bieten selbständiges Arbeiten, tarifliche Bezahlung und ein gutes Arbeitsklima. Waffen-Krausser, Orleansstr. 31, 81667 München

Anwaltssozietät sucht ab sofort Fachkraft für Empfang/Registrierung in München, Garmischer Str. 35 www.ls-ip.com, Bewerbung jo@ls-ip.com

Steuerkanzlei in Schwabing direkt an der U3 sucht ab 1.4.20 eine/n Steuerfachangestellte/n für Fibu/Lohn (Datev) in Voll- oder Teilzeit. Ein nettes TEAM erwartet Sie. Bewerbungsunterlagen bitte per E-Mail senden an kanzlei@stb-neumeyer.de

Medizinische Schreibkraft in Teilzeit - ab sofort gesucht (m/w/d) mkg-muc Großhadern mit Erfahrung aus dem zahnärztlichen Bereich idealerweise MKG Chirurgie u. guten Kenntnissen in der medizinischen Terminologie. Bewerbungen bitte per E-Mail info@mkg-muc.com

Su. erf. Bürokräft für Gebäudereinigung, auf 450€-Basis, bei Interesse melden, Tel. 0171 / 4159802

Rentner zur Erledigung von Hausmeisteraufgaben in einer Behörde in 80637 München gesucht auf 450.-€-Basis. Tel. 0151-26956547 oder info@suk-services.com

Engagierte Taxifahrer/innen ges. Ausbildung durch eigene Taxischule, sehr hoher Verdienst d. Isarfunk-Taxizentrale, Tel. 089 / 54379579

Wir suchen für unser Haus in Sauerlach eine erfahrene und zuverlässige Haushaltshilfe einmal pro Woche. Wir zahlen € 15,00 pro Stunde. Bitte melden Sie sich telefonisch unter 0151/16572500 bei Interesse.

Welcher freundliche Mensch, gerne ältere Dame, ggf. Erfahrung mit Demenz, gerne mit Hund, besucht 1 bis 2 mal die Woche meine Mutter im Seniorenheim in Ramersdorf? Tel. 089 - 20 33 05 99

Kiosk/Laden Harlaching su. VZ/TZ u. auf 450.- €. Tel. 0176-649 557 61

KUNDENBERATER 40.-€/Std. Haupt-Nebenb. T. 089/904201-20

Lebenserfahren, aber noch kein altes Eisen? Münchner Firma sucht Mitarbeiter (m/w/d) für seriöse Bürotätigkeit am Telefon. Wir bieten einen festen Stundenlohn und Provision, ein sympathisches, motiviertes Team in einem attraktiven Arbeitsumfeld. Tel. 089/244 115 061 Frau Unger muenchen@teleprofi.media

Su. Putz-Bügelhilfe Haushalt nur auf Rechnung/Minijob 2x ca. 3 Std/Wo. Nh. Effnerplatz/Arbelapark Tel. 0176/1892222

Erf. Schreiner (m/w/d) in Vollzeit zur Verstärkung unseres Teams gesucht. Gute Montagekenntnisse werden vorausgesetzt. Wir bieten Ihnen eine Dauerstellung mit Aufstiegsmöglichkeiten. Wir freuen uns über Ihre schriftliche Bewerbung: Schreinerei Weichenberger, Rudolf-Diesel-Ring 16, 82256 Fürstentfeldbruck; info@schreinereiweichenberger.de

Dachdecker gesucht (m/w/d) Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir zum nächstmöglichen Zeitpunkt einen Dachdecker (w/m/d). Die Stelle ist in Vollzeit zu besetzen. Bedachungs-Kaiser GmbH in Gröbenzell, Tel. 08142-460808

Kartpalast Funpark! Der Kartpalast Funpark erweitert sein Team in folgenden Abteilungen in Aushilfs-Anstellung: Kellner/in & Schankkellner und Foodrunner (mit und ohne Berufserfahrung). Wir bieten einen tollen Arbeitsplatz mit fairer Bezahlung inkl. Zuschlägen in einem super motivierten Team. Ansprechpartner: Alexander Ewert, Infos auch unter www.kartpalast.de. Bewerbungen bitte an Tel. 08142-418510 oder info@kartpalast.de

KinderbetreuerIn gesucht! Wir suchen zum nächstmöglichen Zeitpunkt für die Laola Kinderbande Mittagsbetreuung in Gauting Unterstützung! Wer? Du hast Spaß an der Arbeit mit Grundschulkindern, nimmst es auch einmal mit Humor, magst es zu spielen und liebst Schokolade so wie wir?... dann bieten wir dir eine unbefristete Anstellung auf Teilzeitbasis (15-20 Stunden) und eine faire Bezahlung je nach pädagogischer Erfahrung (12 - 15 € Einstieg). Bewerbungen bitte mit Lebenslauf via email. Wir freuen uns auf Dich! laolakiba@gmail.com

Schreiner und Schreinerhelfer (m/w/d) gesucht. T. 0179-2161458 schreinerei@bernhard-pirker.de

Nachhilfelehrer/in gesucht für Studios in Germering u. Gröbenzell für alle Fächer T. 089-84058616 o. 08142-504776 Lhzgmbh@aol.com

Reinigungskraft Vollzeit! Wir suchen für sofort, eine Reinigungskraft für die Treppenhausreinigung unserer gepflegten Wohnanlagen. Führerschein ist erforderlich. Wenn Sie keine Kenntnisse besitzen, werden Sie von unserem Team geschult. Tel. 089-303134, info@alpha-service-muenchen.de

Suche Steuerberater/Kanzlei Ich suche einen bezahlbaren SteuerBERATER, keinen SteuerunterlagenVERWALTER für ein Einzelunternehmen. T. 08142-5047260, info@pribucon.com

Vertriebstätigkeit bei festem Kundenstamm mit langfristiger Perspektive. Bedingung: freundliches und gepflegtes Auftreten, sicher im Umgang mit Menschen, Führerschein und PKW. Gründliche Einarbeitung. Rufen Sie an unter Tel. 0176-45532238

Die telkra GmbH sucht ab sofort f. telefonische Terminvereinbarungen Mitarbeiter m/w/d auf Minijob - Basis. Gerne 50 + T. 08141-15080-0

MYTHERESA

Für unser Logistikzentrum in Heimstetten (Kirchheim b. München) suchen wir ab sofort in Vollzeit

Lagermitarbeiter (w/m/d)

Mitarbeiter Geschenkverpackung (w/m/d)

Gerne Quereinsteiger!
Bewerbung bitte per Email an careers@mytheresa.com

Wir suchen Sie, als Hauswirtschaft (m/w/d) in Festanstellung.

Wir, das Münchner Pflege Team suchen ab sofort eine **Teil- oder Vollzeitkraft (m/w/d)** im Bereich der Hauswirtschaft für private Seniorenhaushalte rund um den Harras. Sie haben bevorzugt einen Führerschein, erste Erfahrung in der Hauswirtschaft und haben Freude an persönlichen Kontakten mit unseren verschiedenen Klienten?
Dann melden Sie sich bei uns: Frau Folwark
Telefon (0)89 / 2 03 55 62 00 - bewerber@muenchenpflege.de
Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!

Bürohilfe in Esting gesucht! Wir betreiben seit 15 Jahren einen Onlinehandel für Registrierkassen und suchen zum nächstmöglichen Zeitpunkt zuverlässige Verstärkungen für unsere Kollegen. Arbeitsbereich: Büroarbeiten, Versandtätigkeiten sowie Unterstützung unserer Techniker. Individuelle Gestaltung der Arbeitszeiten nach Absprache. Minijob, Teilzeit oder Vollzeit, befristet auf 12 Monate. T. 08142-6511271, info@primadruck.de

Motivierte Büromitarbeiter/in nach Olching gesucht. Mehr unter: www.kamov-consult.com

BVS-REHA-SPORT-Trainer/in gesucht, Gröbenzell T. 0176-92371626

Flexible Reinigungshilfe für Büro in Maisach /Gernlinden für 2 Std. /Woche gesucht. Kurzbewerbung an: info:bureau-wehrmann.eu

Freundliche Haushaltshilfe vormittags in FFB gesucht, ca. 3 Std. wöchentlich + Gartenhilfe bei Bedarf. Kenntnisse erwünscht. T. 08141-12679

Friseur/in gesucht in Puchheim T. 089-80070312 friseursalon-silvana@outlook.de

Gartenhilfe gesucht, i. Lk FFB, b. 40 J. T. 0176-75576346

Reinigungskraft nach Puchheim gesucht, Minijob T. 0176-98631543

Karolin's Frisierstudio in Gernlinden sucht f. 1-2 Tage Friseur/in o. Meister/in zur Verstärkung. T. 08142-3949

ketjob.de

Karriere - Erfolg - Traumjob



Das regionale Stellenportal für München und Umgebung

Sie sind die Tomate in Ihrer jetzigen Gurkentruppe?



WANTED!

Wir suchen ständig NEUE
Zusteller/innen
für den Werbe-Spiegel, Sendlinger
Anzeiger und das Samstagsblatt!

Du bist Schüler/in (ab 13 Jahre) und hast
am Mittwoch oder Samstag circa
2-4 Stunden Zeit zur Zeitungsverteilung?
Verdienst bis zu 450,- €uro möglich.

Interessiert? Dann melde Dich bei uns:
089/45 24 36 40
email: vertrieb@crossmedia-verteilung.de
Internet: www.wochenanzeiger-muenchen.de/jobs



**Münchner
Wochen
Anzeiger**
muenchenweit.de

Stellenangebote

Haarstudio B84. Freiseur m/w/d in Vollzeit/Teilzeit/Minijob gesucht. Heimstättenstr. 39, 82256 Fürstenfeldbruck T. 0157-31212414

Physiotherapeut/in in Voll- / Teilzeit o. auf 450,- € Basis zum nächstmöglichen Termin o. später gesucht. Abwechslungsreiche Tätigkeit. Unser nettes Team braucht dringend Verstärkung! Bewerbungen an Protherapie, Hauptstr. 82, M. Müller, 82140 Olching oder per email: info@protherapie-olching.de T. 08142-16320

Parkcafe FFB sucht ab sofort Mitarbeiter m/ w/ d für Service und Bar zur Aushilfe oder in Festanstellung. Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung unter T. 08141-63699

Reinigungskraft in Germering für 4-Pers.-HH mit Hund gesucht. 1 mal pro Woche. ca. 5 Std. Nur Minijob oder Rechnung T. 0152-53157842

Restaurant Emmeringer sucht Jungkoch m/w/d in Vollzeit und Spüler m/w/d auf € 450,00 Basis T. 0172-8216048, info@emmeringer.com

Stellengesuche

Suche Putzst. Tel. 089/35041730

Gel. Hauswirtschafterin sucht Putzstelle für 2-3 Stunden wöchentl., Nähe Fürstenried West, Tel. 0176/50433419

Suche Job als Haushaltshilfe, Tel. 0170/9013070

Frau sucht Putz-/Bügelstelle, Telefon: 0178/1434051

Krankenschw. übern. Seniorenbetreuung, Tel. 0177/4828842

FLIESEN, MAUERN, MALEN, Telefon: 0152/23359600

Fensterreinigung! Zuverl. und sauber, Fa. Tel. 0157/85552030

Poln. Frau sucht Reinigung und Bügelstelle, Tel. 0173/3220201

Hausmeister, Gart. (1 Zi.) Tel. 089/96176460

Erfahrene Erzieherin sucht Kinderbetreuung für 25 Std./wö., im Privathaushalt, Bügeln und Putzen inkl., Tel. 089/82081364

Hallo Senioren! Sie brauchen Gesellschaft und Alltagsbegleitung? Flex. Rentnerin ist für Sie da (Minijob) und freut sich über Ihren Anruf Tel. 089/5703981

Altenpflegerin mit Herz und Erfahrung su. 24-Std.-Stelle. Tel. 01577/7655386

WASSER, HEIZUNG, ELEKTRO, Telefon: 0162/4512197

Objekte zum Reinigen gesu., Büro, Treppe, Praxis, Gastro, usw., Telefon: 0152/04901100

Gartenarbeiten, Planung, Gestaltung, Pflasterarbeiten, Tel. 0179/5462531, 089/72625196

Friseur Daheim T. 089/72949819

Zuverlässige Frau sucht Putz-/ u. Bügelstelle, T. 0151/75319174

Erfahrener Altenpfleger unterstützt Sie in Ihrem Alltag, PKW vorhan., Tel. 0176/2676859

Gartenarb., 0151/75441957

Zuverlässige Frau sucht Putz- & Bügelstelle. Tel. 0176/72390024

Fahrer mit MB S-Klasse lange Limousine übernimmt versch. Fahrten, Tel. 0151/67795781

Kleine Putzfirma reinigt gewerbliche Büros, Treppen, Praxen.. Info unter Tel. 089 / 21542313

Suche Putzstelle: Büros, Cafe oder Praxen, Tel. 089/13944268

FENSTERREINIGER su. AUFRÄGE, Tel. 0151/54990744

Erfahrene und prüfungssich. Bilanzbuchhalterin verbucht gerne Ihre lfd. Geschäftsvorfälle-auch Lohn. Tel. 0151 - 101 29 613

24h-Pflege / Haushaltshilfe Tel. 089/66653088 Frau Kraus

Ehem. Schulsekretärin 68, erl. leichte Büroarb., schafft Ordnung in ihre Unterlagen 10-€/Std. auf Rechnung b.vn4444@web.de

Maler, Tapezierer, Fliesenleger, Entrümpelung, Tel. 0172 / 8173728

Erfahrene Bürofachkraft sucht hundereundliche TZ-Stelle. Erfahrung in Immobilien, Kfm. Prozesse, Heizkostenabrechng. im Münchner Westen oder im Home Office, Tel. 01573-21 11 63 6

Su. Arbeit im Haushalt/Kinderbetr. in Teilzeit. T. 0171-2410807

Frau su. Putzstelle, Tel. 0157 / 81207346

Putzfrau: Tel. 0159/02348963

Su. Putzstelle, 0176/57736890

Gebäudereinigung für Privat und Gewerbe www.bruckerreinigungs-service.de, T. 08142-445525

Suche kaufm. Tätigkeit, Teilzeit, in Fürstenfeldbruck oder München-Pasing (S-Bahn-Bereich), für Montag (ganztags), Donnerstag und Freitag (nachmittags). Kein Telefonmarketing! Zuschr. a. d. Verlag Amper-Kurier, Hasenheide 11, 82256 FFB, Chiffre AK001/7349

Herausforderung gesucht?



www.12job.de

Der Stellenmarkt der Münchner Wochenanzeiger · ketjob.de · Karriere - Erfolg - Traumjob · Der Stellenmarkt der Münchner Wochenanzeiger

Experten aller Branchen
Hier finden Sie Maler und Fliesenleger,
Schreiner und Sanitärbetriebe und mehr



Branchen-ABC

Bauarbeiten	Dacharbeiten/ Instandhaltung	Fenster & Türen	Deutscher Maler in Neuried, auch am Wochenende und an Feiertagen. Telefon 0174/8533333	Prospekt- verteilung	Reparaturen
FAHRER MIT MINI-BAGGER + ABRUCH- UND GARTENSERVICE <small>hat Termine frei, Telefon 0176 / 24 83 60 54</small>	Garage undicht? HeMi <small>Dachdeckerei & Spenglerei Meisterbetrieb Telefon (081 42) 3 05 85 44</small>	KuFe Fenster & Türen <small>Herstellung - Montage - Service Tel. 08105/2741-0</small>	THOMAS SCHERMER Maler- u. Lackiermeister • schnell · preiswert • zuverlässig Seniorenservice • Aus- u. Einräumen • Fassadenrenovierung Tel. 8342463 u. 0177/8342463	Professionelle Prospektverteilung <small>regional und bundesweit möglich. Qualität muss nicht teuer sein! Herr Werner: Telefon 089/45 24 36 44</small>	Rentner (qualifiziert) <small>übernimmt kleine Reparaturen aller Art. Telefon 0176 / 21 24 69 08</small>
Bodenbeläge	Dachdeckermeister N. Zinth <small>Dachreparatur, Sanierung Neudeckung, Spenglerei 80689 München 089/30 00 11 81</small>	Feuerlöscher	Verkauf + Service MARX Feuerschutz <small>Gollierstraße 70 E, 80339 Mü. Tel. 0 89 / 130 16 16 www.marxfeuerschutz.de</small>	Renovierung & Sanierung	Umzüge
Alles aus einer Hand <small>Parkett, Laminat, Fliesen, Renovierungen aller Art. Komme sofort! Fa. Karz Tel.: 0152/2701 9833</small>	K. Grundler Zimmerarbeiten Spenglerarbeiten Dachdeckerarbeiten <small>Meisenstr. 17 · 82223 Eichenau Tel. 08141/53 83 93 · Fax -94 www.grundler-daecher.de</small>	KFZ- Sachverständiger	Wir beraten Sie gerne, weil Sie uns nicht „Wurst“ sind. <small>Malerfachbetrieb Bodenlegerarbeiten, sowie Komplettrenovierung, Andreas Wurst Telefon: 0151/41 23 21 02</small>	DACHGESCHOSS AUSBAU <small>NUTZEN SIE IHR UNBENUTZTES DACHGESCHOSS FÜR NEUE WOHNRAUM</small> INFO@DG-AUSBAU-MÜNCHEN.DE WWW.DG-AUSBAU-MÜNCHEN.DE	Möbelspedition <small>Umzüge, Schwer- und Kleintransporte In- und Ausland Telefon 089 / 51 26 45 78 oder 0172 / 8 40 83 83 info@neuhäuser-umzugsprofi.de</small>
JK-Fliesen <small>Fliesen-, Platten-, Mosaikverlegung Telefon 0176/23 23 62 46 Badsanierung auch barrierefrei alles aus einer Hand!</small>	H. Schubert Spenglerei/Bedachungen • Steildach/Flachdach • Dachfenster/Abdichtungstechnik • Dachrinnenreinigung <small>www.schubert-dach.com Tel. 089/70 06 66 56 · Fax 089/70 06 59 77</small>	KFZ-Sachverständiger Dirk Steffen <small>Zertifiziert und unabhängig. Hafpflichtgutachten für Geschädigte kostenlos! Oldtimergutachten, Wertgutachten. Tel.: 08141/3 08 90 06 Mobil: 0172/1 60 26 12 www.ds-sachverstand.de</small>	KAMMERER Malereibetrieb GmbH <small>Wir erledigen unkompliziert sämtliche Malerarbeiten im Innen- und Außen- bereich. Familienbetrieb 0172/8918461 www.kammerer-malereibetrieb.de</small>	PB Projekt Bau GmbH: • Bodenbelagsarbeiten • Fenster, Türen • Vollwärmeschutz • Putzsanierung • Malerarbeiten aller Art • Trockenbauarbeiten • Elektroarbeiten • Fliesenarbeiten u. v. m. Telefon 0170/8956599	Werbung
PARKETT - URBAN Fachbetrieb Parkett-Innung Obb. <small>Verkauf, Verlegen, Schleifen und umweltfreundlich versiegeln ☎ 08021/91 82 · 0171/36 75 475 www.parkett-urban.de</small>	Richard Wörle GmbH <small>Malereibetrieb Maler- und Tapezierarbeiten, Betonsanierung, Fassaden, Vollwärmeschutz, Verputzarbeiten, Trockenbau Tel. 0 89 / 66 92 90 · Fax 66 43 46 www.worle-maler-muenchen.de info@woerle-maler-muenchen.de</small>	Malerarbeiten	Malermeister <small>übernimmt sämtl. Malerarbeiten Wohnungen, Treppenhäuser, Neubau – für Fassaden eigenes Gerüst</small>	HOLZ & BAUTENSCHUTZ ZIMMERMANN <small>Sanierung - Renovierung - Modernisierung Am, im & rund um's Haus Telefon (089) 384 653 41</small>	CreAktiv <small>komma münchen gmbh [FULL-SERVICE-WERBAGENTUR] Ideen und mehr!</small>
Fliesenverlegung und Sanierungsarbeiten – günstig, Firma – Telefon 089 / 85 64 14 11 oder 01 78 / 7 77 00 54	Entsorgung/ Entrümpelungen www.top-entrümpel.de 089/12 0960 84 · 0176/32 92 45 89	Malereibetrieb <small>übernimmt sämtliche Maler- und Tapezierarbeiten, Fassadenanstriche und Treppenhäuser. Firma E. Merath, Telefon 8 41 50 82</small>	Firma M. Werner <small>Telefon 08166 / 99 56 54 0178 / 3 31 92 54 www.werner-malermester.com</small>	Umbauten – Sanierungen Mauertrockenlegungen kleine Maurerarbeiten Hr. Wallinger. ☎ 0 89 / 8 56 11 80	<small>Fürstenrieder Str. 5 80687 München Tel. 089 / 546 55 200 Fax 089 / 546 55 201 info@creaktiv-net.de www.creativ-net.de</small>



MITSUBISHI NEU ENTDECKEN



Der neue Space Star

Mitsubishi Space Star Intro Edition 1.0
Benziner 52 kW (71 PS) 5-Gang
statt ~~11.790~~ EUR¹

nur **9.790 EUR²**

DER NEUE ASX SPIRIT

Mitsubishi ASX Spirit 2.0 Benziner
110 kW (150 PS) 5-Gang
statt ~~23.490~~ EUR¹

nur **19.290 EUR²**



* 5 Jahre Herstellergarantie bis 100.000 km, Details unter www.mitsubishi-motors.de/garantie

Messverfahren VO (EG) 715/2007, VO (EU) 2017/1151 Space Star Intro Edition 1.0 Benziner 52 kW (71 PS) 5-Gang Kraftstoffverbrauch (l/100 km) innerorts 5,2; außerorts 4,0; kombiniert 4,5. CO₂-Emission (g/km) kombiniert 102. Effizienzklasse C. **Space Star** Kraftstoffverbrauch (l/100 km) kombiniert 5,1-4,5. CO₂-Emission (g/km) kombiniert 116-102. Effizienzklasse D-C. **ASX Spirit 2.0 Benziner 110 kW (150 PS) 5-Gang** Kraftstoffverbrauch (l/100 km) innerorts 8,5; außerorts 5,7; kombiniert 6,7. CO₂-Emission (g/km) kombiniert 154. Effizienzklasse D. **ASX** Kraftstoffverbrauch (l/100 km) kombiniert 7,3-6,5. CO₂-Emission (g/km) kombiniert 167-149. Effizienzklasse D-C. Die Werte wurden entsprechend neuem WLTP-Testzyklus ermittelt und auf das bisherige Messverfahren NEFZ umgerechnet.

1 | Unverbindliche Preisempfehlung Space Star Intro Edition 1.0 Benziner 52 kW (71 PS) 5-Gang / ASX Spirit 2.0 Benziner 110 kW (150 PS) 5-Gang der MMD Automobile GmbH, ab Importlager, zzgl. Überführungskosten, Metallic-, Perleffekt- und Premium-Metallic-Lackierung gegen Aufpreis. 2 | Hauspreis Space Star Intro Edition 1.0 Benziner 52 kW (71 PS) 5-Gang / ASX Spirit 2.0 Benziner 110 kW (150 PS) 5-Gang, solange Sondermodell-Vorrat reicht. 3 | Gegen Aufpreis.



**Autohaus Gröbenzell
GmbH & Co. KG**

Mitsubishi Outlander Plug-in Hybrid

greenmobility



Bei Dienstwagen:
Nur noch ~~1,0%~~
0,5%
monatliche Besteuerung
des geldwerten Vorteils
dank E-Kennzeichen

Outlander Plug-in Hybrid BASIS
Hybrid-SUV für unter **30.000 EUR²**

ab 37.990 EUR Unverbindliche Preisempfehlung¹
- 5.750 EUR Mitsubishi Elektromobilitätsbonus²
- 2.250 EUR Bundesanteil am Umweltbonus³

= ab 29.990 EUR (rechnerischer Wert, es besteht kein Rechtsanspruch auf Gewährung des Umweltbonus. Der Umweltbonus endet mit Erschöpfung der bereitgestellten Fördermittel, spätestens am 31.12.2025.)



* 5 Jahre Herstellergarantie bis 100.000 km bzw. 8 Jahre Herstellergarantie auf die Fahrbatterie bis 160.000 km, Details unter www.mitsubishi-motors.de/garantie



NEFZ (Neuer Europäischer Fahrzyklus) Messverfahren ECE R101, Outlander Plug-in Hybrid Gesamtverbrauch: Stromverbrauch (kWh/100 km) kombiniert 14,8. Kraftstoffverbrauch (l/100 km) kombiniert 1,8. CO₂-Emission (g/km) kombiniert 40. Effizienzklasse A+. Die tatsächlichen Werte zum Verbrauch elektrischer Energie/Kraftstoff bzw. zur Reichweite hängen ab von individueller Fahrweise, Straßen- und Verkehrsbedingungen, Außentemperatur, Klimaanlageinsatz etc., dadurch kann sich die Reichweite reduzieren. Die Werte wurden entsprechend neuem WLTP-Testzyklus ermittelt und auf das bisherige Messverfahren NEFZ umgerechnet.

1 | Unverbindliche Preisempfehlung der MMD Automobile GmbH, Emil-Frey-Straße 2, 61169 Friedberg, ab Importlager, zzgl. Überführungskosten, Metallic-, Perleffekt- und Premium-Metallic-Lackierung gegen Aufpreis. 2 | Nur im teilnehmenden Mitsubishi Green Mobility Center beim Kauf eines neuen Outlander Plug-in Hybrid. Hierin ist bereits der vom Automobilhersteller zu tragende Anteil am Umweltbonus enthalten. Genaue Bedingungen auf www.elektro-bestseller.de 3 | Voraussetzung ist die Genehmigung des Förderantrags durch das BAFA, solange die Förderung Bestand hat.

Veröffentlichung von **MITSUBISHI MOTORS in Deutschland**, vertreten durch die **MMD Automobile GmbH**, Emil-Frey-Straße 2, 61169 Friedberg

Lena-Christ-Str. 2 ■ 82194 Gröbenzell
Tel. 08142 / 59540 ■ www.autohausgroebenzell.de