

Mitdenken

Im Juni findet der Deutsche Evangelische Kirchentag statt.



Ammtliches
Mittlungsblatt
der Gemeinden
Gilching, Seefeld,
Weßling,
Herrsching

Lilienthalstraße 1 • 82205 Gilching • Tel. 0 81 05/38 44 44 • Zustell-Service Tel. 0 89/5 46 55-138



Dabei geht es auch um das Thema Nachhaltigkeit, wie Präsident Hans Leyendecker ankündigte. Zu diesem Schwerpunkt finden Sie in dieser Ausgabe weitere Beiträge. Seite 3

Repair-Café und Promoting Africa

Bildung und Nachhaltigkeit stehen an erster Stelle

Herrsching · „Als vierfache Mutter, Lehrerin und Mediatorin gewinne ich echte Lebensfreude persönlich nur, wenn ich ein möglichst nachhaltiges Leben führe“, sagt Gertraud Köhl, Gemeinderätin (Grüne). Ihre „Herzensprojekte“ sind dabei folgende beiden Projekte, die in ihrer Nachhaltigkeit vorbildhaft und nachahmenswert sind:

Das Repair-Cafe in der Herrschinger Insel

Ehrenamtliche Mitarbeiter stehen jeden ersten Samstag im Monat von 11 bis 14 Uhr für Reparaturen jeder Art, beispielsweise an Fahrrädern, Elektrogeräten und Kleidung zur Verfügung. Bürger sind nicht nur dazu eingeladen, beim Reparieren zuzuschauen, sie können sich auch die Wartezeit mit



Dank der Hilfe des Vereins Promoting Africa konnten die Berufsschüler nachhaltige Räder aus Bambus.
Bild: Promoting Africa

Kuchen und Kaffee gegen eine Spende verkürzen. Statt etwas Defektes wegzuerwerfen, schonen wir unseren Geldbeutel genauso wie die begrenzten Rohstoffe und treffen nette Leute, die diese Idee unterstützen. Nicht nur die Verbraucher, sondern auch die Helfer sind glücklich, wenn sie durch Schrauben, Kleben, Nähen oder Löten eine Freude bereiten und der Schnelllebigkeit der Produkte wieder einmal ein Ausweichen konnten.

Entwicklungshilfe „Promoting Africa“

Das ist ein Bildungsprojekt, das die Eigenständigkeit der

afrikanischen Länder fördert. Seit zehn Jahren werden hier hunderte von Kindern und Jugendlichen aus den Slums auf ihrem schulischen Weg unterstützt. Eine Berufsschule mit Internat und Werkstätten wurde mit Spenden und in Eigenleistung gebaut. Einheimische Lehrer, von Promoting Africa finanziert, unterrichten dort in sechs Berufssparten (Solar-technik, Elektriker, Schreiner, Köche und Bäcker, Automechaniker und Schlosser). Jährlich werden in dieser Berufsschule circa 80

Schülerinnen und Schüler ausgebildet. Ziel dieses Projekts ist, dass sich die Berufsschule mit eigenen Einnahmen durch Verkauf von Produkten und Dienstleistungen und auch durch Zuschüsse der kenianischen Regierung weitgehend selbst trägt. Ich unterstütze seit 10 Jahren diesen Verein, indem ich finanzielle Patenschaften für bedürftige Kinder und Jugendliche vermittele und den Briefaustausch zwischen den kenianischen Kindern und deren Sponsoren organisiere.



Gertraud Köhl. Bild: pst



Ihre Europa-Abgeordnete
ULRIKE MÜLLER
VERANTWORTUNG FÜR BAYERN.
EIN HERZ FÜR EUROPA.

Gehen Sie am 26. Mai zur Europawahl und geben Sie Ihre Stimme Ulrike Müller und den FREIEN WÄHLERN.
Ihr Matthias Vilsmayer



10 Jahre Frauenarztpraxis Dr. Gabriela Loeff

Liebe Patienten wir bedanken uns sehr herzlich für das uns entgegengebrachte Vertrauen



Dr. Gabriela Loeff, Frauenärztin, Klassische Homöopathie, Privatpraxis

Ab Juli 2019 neu in unserer Praxis

Dr. med. Katharina Ungerer Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin, Klassische Homöopathie
Terminvereinbarung bitte unter 0170/7331617



82211 Herrsching Seestraße 1
Telefon: 08152/999991



www.frauenheilkunde-ammersee.de

Heizöl Pellets
R. GUTJAHR
Moosbichlweg 2
82237 Wörthsee
Tel. 0 81 53/73 54

LKW + 2 Mann
45,- €/Stunde

Umzugskarton
1,50 €/Stück

Tel. 089/87 13 92 11
www.ratzfatz-umzug.de

Schlüssel- u. Aufsperrdienst

- Einbruchsicherungen
- Montagen
- Schärfdienst
- Reparaturen
- Schilderdienst
- Schlösser
- Sicherheitsbeschläge

☎ 01 72/8 09 95 71
nur nach tel. Vereinbarung
H. Metzger - 82205 Gilching

Taschentücher gibt's im Supermarkt. Blut nicht.

SPENDE BLUT
Termine und Infos 08 00 11 949 11
oder www.DRK.de

„Gärtnern ohne Torf“

Tipp für den Alltag von Katrin Ziewers, Klimaschutzmanagerin des Landkreises Fürstentfeldbruck



Frühlingszeit ist Gartenzeit. Jährlich werden dabei rund zehn Millionen Kubikmeter Torf allein in Deutschland von Hobby- und Erwerbsgärtnern verbraucht. „Der Abbau von Torf ist verantwortlich für die Zerstörung von Mooren, den Verlust einer großen Artenvielfalt und wertvoller Lebensräume“, kritisiert die Klimaschutzmanagerin des Landkreises Fürstentfeldbruck, Katrin Ziewers. Zusätzlich werden enorme Mengen an Klimagasen freigesetzt, die den globalen Klimawandel zusätzlich verschlimmern.

„Ich benutze torffreie Blumenerde beziehungsweise Erde aus regionalen Kompostwerken. Dadurch verbessere ich dauerhaft die Humus- und Nährstoffversorgung des Bodens, fördere die Bodenstruktur und unterstütze die wichtigen Bodenlebewesen“, erklärt sie. Torffreie Erde gebe es sogar im Baumarkt. Dabei sollte man besonders auf die Begriffe „torffrei“ beziehungsweise „ohne Torf“ achten. Katrin Ziewers: „Vorsicht bei sogenannten torfreduzierten Bioerden, diese enthalten immer noch eine große Menge an Torf!“ Jeder Sack torfhaltige Blumenerde, auf den verzichtet wird, sei ein wirksamer Beitrag zum Natur-, Hochwasser- und Klimaschutz.



Die beste Wahl für EUROPA...und die Welt:

WESSLING REISEBÜRO

Hauptstr. 15 • 82234 Wessling • Tel. 08153.952170 • www.weltreisen.org

Frühschoppen im Bräustüberl
bei jedem Wetter von 11.30-14.30 Uhr • Eintritt frei

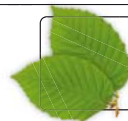
Donnerstag, 30. Mai – Vatertag:
„Freebeer & Chicken“
Karibische Rhythmen treffen auf Blues & Jazz

Sonntag, 16. Juni:
„Shawn“
Blues, Elvis, Country, Irish

Sonntag, 30. Juni:
„Boogie Nirvana“
Chicago-Blues, Rock'n Roll & Boogie

Weitere Veranstaltungstermine unter: www.braeustueberl-seefeld.de

Bräustüberl Schloss Seefeld®
HAWAG Gaststätten GmbH
Schlosshof 4c - 82229 Seefeld
Telefon 08152 | 99 120
info@braeustueberl-seefeld.de



2 Jahre

... wird ein Smartphone genutzt.
Dann wird das nächste Gerät gekauft

Gärtnerei FISCHER
da blüht ich auf!

**Nerium Oleander
Oleander
Trio-dreifarbiger
19-cm-Topf**

€ 14,95

Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag
8.00–19.00 Uhr
Samstag
8.00–16.00 Uhr

Gärtnerei FISCHER
da blüht ich auf!

Hanfelder Str. 73
82319 Starnberg
Tel. 08151/13056

SWR BIG BAND
& FOLA DADA
**SWR BIG BAND
KINGS OF SWING
DEAR ELLA FITZGERALD**
SWR CLASSIC
29. MÜNCHEN
Prinzregententheater
KARTEN b. all. Münchenticket-VVK-Stellen
o 89 / 54 81 81 81; www.muenchenticket.de

Kurz gemeldet

Hilfe gesucht

Weßling. Die Ortsgruppe Weßling des Bund Naturschutzes lädt am Montag, 27. Mai, um 18 Uhr, alle Aktiven zur Biotoppflege der Akeleiwiese ein. Treffpunkt ist das Wegende im Aubachtal vor dem Fischweiher. Es geht um das Mähen mit der Sense, das Abrechen der kanadischen Goldrute und des indischen Springkrauts. Viele Hände werden gebraucht. Nähere Infos bei Walter Follner, Telefon 08153/1423. **red**

„Das Beste“

25 Jahre Couplet-AG mit Gastspiel in Gilching

Gilching. Sie haben die traditionelle Liedform des Couplets entstaubt und das Erbe der Münchner Volksänger mit neuem Leben gefüllt. Seit 25 Jahren ist die Couplet-AG nicht nur kultiger Bestandteil der süddeutschen Kabarett-Szene, sondern zählt auch zu den erfolgreichsten Musik- und Politikabarettgruppen im Lande. Als Meister des Spotts werden sie oft eingeladen und ausgezeichnet, zum Beispiel mit dem „Bayerischen Kabarettpreis“ und dem „Bayerischen Poentaler“. Jetzt präsentiert die Couplet-AG erstmals und exklusiv in Gilching einen Querschnitt aus ihrem Bühnenschaufenster! Weitere Infos zu Tour und mehr gibt es auch unter www.couplet-ag.de oder unter (089)8144445. Am Donnerstag, 23. Mai, sind sie mit ihrem aktuellen Programm „Das Beste - 25 Jahre Couplet-AG“ ab 20 Uhr in „Monis

Kulturbrettel in Gilching“ (Schulstraße 13) auf der Bühne zu sehen. Karten gibt es unter (08152)6446 oder auf www.kulturmon.de im Netz.

Die gesamten Klassiker und Highlights, sowie neuesten Nummern erstmals vereint

in einem Programm. Ein echtes Satire-Fest für alle Fans und ein Rundumschlag der Couplet-AG. **red**

Donnerstag, 23. Mai,
ab 20 Uhr in Monis
Kulturbrettel in Gilching
(Schulstraße 13)

Steht für traditionelle Liedform bitterböse Gesellschaftsanalyse: die Couplet-AG ist wieder auf Tour.
Bild: Irmi Sinnbichler



Klier nominiert

Bürgergruppe Andechs geht mit Robert Klier ins Rennen um das Bürgermeisteramt

Andechs. Vor Kurzem hat die Bürgergruppe Andechs auf ihrer Jahreshauptversammlung ihren Kandidaten für die Bürgermeisterwahl der Gemeinde Andechs im Jahr 2020 vorgestellt. Robert Klier (Bild) aus Erling, stellt sich als Nachfolger für die ebenfalls aus der Bürgergruppe stammende, amtierende Bürgermeisterin Anna Elisabeth Neppel zur Wahl. Neppel wird

aufgrund des Überschreitens der Altersgrenze nicht mehr für das Bürgermeisteramt kandidieren. „Ich möchte an der Weiterentwicklung unserer sehr lebenswerten Gemeinde Andechs und ihren Dörfern Erling, Frieding und Machtlfing aktiv und mit vollem Einsatz teilhaben“, betonte Klier im Rahmen seiner Nominierung. **red**
Bild: Chris Gebhart/Bürgergruppe



DAS 5-SEEN WETTER **5-Seen Wochen Anzeiger**

Mi. 22.5.	Do. 23.5.	Fr. 24.5.	Sa. 25.5.	So. 26.5.
leichter Regen	leicht bewölkt	bedeckt	wolkig	leichter Regen
16° 11°	19° 9°	21° 14°	19° 12°	18° 11°

Impressum

Parsberg Echo, Gilching
Parsberg Echo, Herrsching
Parsberg Echo, Germering
Würmtal-Bote, -Info, -Echo
Lilienthalstraße 1, 82205 Gilching
Telefon 08105/38444
Telefax 08105/384455

Starnberger Anzeiger
Telefon 08151/998988
Telefax 08151/998977

Weilheimer Echo
Peißenberger Echo
Telefon 0881/924545-0
Telefax 0881/924545-11

Auflage gesamt: 103.325 Stück

Verlag: 5-Seen Wochenanzeiger GmbH
Fürstenrieder Straße 5 – 9, 80687 München

Geschäftsführung: Roland Binder, Michael Simon

Anzeigenleitung: verantwortlich Michael Simon

Leitung Anzeigerservice: Sabine Selhuber

Anzeigenabteilung: 08105/384444
Telefax: 08105/384455

Internet: www.5-seen-wochenanzeiger.de

Email: info@5-seen-wochenanzeiger.de

Vertriebsleitung:

Jürgen Werner, Tel. 089 / 45 24 36-44
Frank Oschmann, Tel. 089 / 45 24 36-32
E-Mail: vertrieb@crossmedia-verteilung.de

Chefredakteur:

Johannes Beetz (job)

Redaktion:

Michael K. Albrecht (mka), Susanne Hauck (ha), Florian Ladumer (fla), Ulrike Seiffert (us), Sarah Steiner (sv), Patrizia Steipe (pst).

E-mail-Adresse:

redaktion@parsbergecho.de

Für unverlangt eingesandene 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 Verlags.

Satz:

CReAktiv Komma München GmbH

Fürstenrieder Straße 5, 80687 München

Zdruck: Süddeutscher Verlag Zeitungsdruck GmbH, Zandorfer Straße 40, 81677 München

Es gelten unsere allgemeinen Geschäftsbedingungen in der aktuellen Fassung, die Sie im Internet unter www.5-seen-wochenanzeiger.de/agb einsehen können.

Zur Zeit ist die Preisliste Nr. 52/2019 gültig.

Mitglied im Bundesverband Deutscher Anzeigenblätter e.V.

Regelmäßige Auflagenkontrolle der Anzeigenblätter durch BDZ/BVDA



Mitglied im Bundesverband Deutscher Anzeigenblätter e.V.



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 München Sozialcourage Medienpreis

Sonderpreis für den Beitrag „Lokal Einkaufen“

DURCHBLICK PREIS 2015 BVDA

Sonderpreis für den Beitrag „Lokal Einkaufen“

26.05.2019 – 333-MINUTEN-RALLYE

An alle Oldtimer-Freunde und Liebhaber der klassischen Automobile:
Die 333-MINUTEN-RALLYE geht am 26.05.2019 in die 9. Runde.

Was bitteschön macht eine Oldtimer-Saison erst so richtig rund? Natürlich die liebevoll gestalteten Rallyes aus dem Hause „Pascal Kapp Rallye-Team“! Und natürlich beginnen wir dieses Jahr wieder mit der 333-MINUTEN-RALLYE – der Rallye, deren Strecke in eben 333 Minuten bewältigt sein will. Erstmals 2011 ausgetragen, hat diese Veranstaltung schnell die Herzen der Liebhaber der klassischen Automobile erobert. Am Sonntag den 26.05. geht es also zum neunten Mal an den Start zur mit Spannung erwarteten Oldtimer-Rallye. Gestartet wird „zuschauer- und teilnehmerfreundlich“ ab 9:30 Uhr an der Stadthalle Germering, und die Startfahne schwingt traditionell Oberbürgermeister Andreas Haas. Teilnehmer wie Zuschauer dürfen sich wieder auf eine Oldtimer-Rallye der Ex-

trasse freuen. Die Strecke führt durch reizvolle, wenig bekannte Schmalquer unseres schönen Bayerns, wurde natürlich mit ein paar Sonderaufgaben und -prüfungen bereichert und darf ausführlich genossen und erlebt werden. Allzu sportlicher Ehrgeiz ist dabei kaum vonnöten. Schließlich geht es gemäß dem Motto des Veranstalters ganz um „Spaß – Genuss – Kultur.“ Besuchen Sie den Start in Germering: Das Starterfeld ist bereits seit mehreren Wochen komplett ausgebucht und verspricht, eine wahre Augenfreude zu werden. Automobile Schönheiten aus nahezu jeder Epoche machen ihre Aufwartung: Vom klassischen MG TD (1953) über das Design-Highlight Jaguar E-Type (1963) und den „Hingu-cker“ Melkus RS 1000 (1971) bis zum Sunbeam Tiger (1965) mit bulligem V8 Motor, um



nur ein paar Beispiele zu nennen. Beim Start im Minutentakt stellt der Veranstalter Pascal Kapp die teilnehmenden Fahrzeuge kurz vor und hat dabei Wissenswertes, Interessantes und Amüsantes zu berichten. Die Teilnehmer freuen sich auf zahlreiche „Zaungäste“ und Fans – und sind natürlich gerne auch zu einem kleinen Plausch bereit. Hier ein paar Tourpunkte für alle Freunde und Bewunderer schöner Fahrzeuge:

ab 09:30 Uhr – Start am Theresen-Giehsee-Pl. durch OB Andreas Haas
ab ca. 10:00 Uhr – Durchfahrt Wörthsee, Hauptstraße
ab ca. 10:45 Uhr – Durchfahrt Hofstetten, Pfarrer-Jaumann-Str.
ab ca. 11:45 Uhr – Durchfahrt Landsberg, Hauptplatz
ab 12:30 Uhr – Mittagspause bei „Vinos Barrón“, Eresing
ab ca. 14:20 Uhr – Durchfahrt Mittelstetten, Oberdorfer Straße/
Hauptstraße
ab ca. 14:40 Uhr – Durchfahrt Pfaffenhofen a. d. Glonn, Hauptstraße
ab 16:00 Uhr – Einfahrt Rottbach, Abendveranstaltung „Gasthof Heinzinger“, Weiherhauser Straße
Weitere Infos finden Sie unter www.pascal-kapp.de
oder werktags zwischen 9.00 & 18.00 Uhr auf der „333 Minuten Info Hotline“: 089 / 84 20 84

ANZEIGE

5 Prozent
... mehr Benzin verbraucht ein Auto,
wenn der Reifendruck um 0,5 bar zu niedrig ist.



Mittwoch, 22. Mai 2019 | Nr. 21 | H/G

Mitdenken

vom 19. bis 23. Juni in Dortmund

Der „Fußabdruck“ bleibt klein

Klima- und Umweltschutz sind Kernthemen des Kirchentages

Dortmund · Die Bewahrung der Schöpfung ist eingeschrieben in die DNA des Deutschen Evangelischen Kirchentages - und das gilt ganz besonders für den Kirchentag in Dortmund, der vom 19. bis 23. Juni stattfindet. Dort wird das „Zentrum Stadt und Umwelt“ mit das größte Zentrum des Kirchentages sein - mit zahlreichen Ausstellungen, Präsentation von Organisationen, Workshops und Podien. „Kontrovers wird es zugehen, wenn wir um Tierwohl und die Rolle der Landwirte für das Klima und der Umwelt sprechen. Etwas wenn der Grünen-Vorsitzende Robert Habeck in einer Diskussion mit dem Präsidenten des Deutschen Bauernverbandes, Joachim Rukwied, und der Vertreter aus dem Einzelhandel Clemens Dirscherl aufeinander treffen“, sagte Stefanie Rentsch (Studienleiterin des Kirchentages).

Was tut die Kirche für gerechte Entwicklung?

Erwartet werden auch bekannte Wissenschaftler wie Hans Joachim Schellnhuber, der ehemalige Direktor des Potsdam-Instituts für Klimafolgenforschung, und Uwe Schneidewind, Präsident des Wuppertal Instituts für Klima, Umwelt, Energie zum umstrittenen Kohleausstieg. Bundesumweltministerin Svenja Schulze wird ebenso dabei sein, wie die jungen Aktivistin Luisa Neubauer von Fridays for Future und Felix Finkbeiner von



Plant-for-the-Planet sowie die Klimaaktivistin Hindou Omarou Ibrahim aus dem Tschad.

Welche Rolle werden Städte in der Zukunft für die soziale und ökologische Entwicklung spielen? Sind Smart Cities das Modell der Zukunft? „Diskutieren wird dazu beispielsweise die Spezialistin für internationale Stadtentwicklung, Astrid Ley aus Stuttgart“, sagte Rentsch. Debattiert wird mit der Präsidentin Annette Kurschus und dem Ratsvorsitzenden der EKD, Heinrich Bedford-Strohm, aber auch, was die Kirche als eine der Großgrundbesitzerinnen in Deutschland für eine gesunde und gerechte Stadtentwicklung tut.

Umweltfreundliche Großveranstaltung

Nicht nur reden, sondern auch handeln: Der Kirchen-

tag selbst hat es sich zur Aufgabe gemacht, den eigenen ökologischen Fußabdruck möglichst klein zu halten. Seit 20 Jahren gibt es den Ständigen Ausschuss Umwelt (StAU). Vorsitzender Enno Nottelmann stellte vor, wie der StAU in dieser Zeit den Kirchentag zu einer der umweltfreundlichsten

Beim Kirchentag in Dortmund geht es auch um Nachhaltigkeit. Julia Helmeke (Generalsekretärin des Kirchentags), Hans Leyendecker (Präsident des 37. DEKT) und Annette Kurschus (Präsidentin der Evangelischen Kirche von Westfalen) stellten das Programm vor (von links).

Bild: DEKT/Silvia Kriens

Großveranstaltungen europaweit gemacht hat. Und er erläuterte das Gläserne Restaurant vor, in dem Umwelt- und Klimaschutz sinnlich mit leckeren Mahlzeiten erlebt werden können. „Beim Dortmunder Kirchentag werden wir uns vorrangig mit der Frage der Reduktion von Lebensmittelverschwendung in der Großküche beschäftigen“, sagte Enno Nottelmann. „Das heißt zum Beispiel, dass wir essbare Lebensmittel in Gänze verwenden.“

**Deutscher Evangelischer Kirchentag
Dortmund 19.-23. Juni 2019**

Anzeigenblätter sind Partner des Kirchentags

Die Anzeigenblätter überall im Bundesgebiet und ihr Bundesverband BVDA sind Partner des Deutschen Evangelischen Kirchentags in Dortmund. Zum BVDA gehören 220 Verlage in Deutschland. Darunter sind die 5-Seen-Wochenanzeiger mit Parsberg-Echo und Starnberger Anzeiger.



Palmöl - nein danke!

Grünen-Ortsverband beteiligte sich mit eigenem Stand am Gilchinger Umwelttag



Gilching · Mit großem Interesse wurde der Stand der Gilchinger Grünen auf dem örtlichen Umwelttag von den zahlreichen Besuchern, die an der Aktion teilgenommen hatten, aufgesucht. Gemäß dem Umwelttagmotto „Fair in die Zukunft“ informierten Grünen-Ortsverbandmitglied Anja Kiemle (von links), Starnbergs Bürgermeisterkandidatin Kerstin Täubner-Benicke, Bezirksrätin und Landratskandidatin Martina Neubauer sowie Annika Schramm (Grüne-Ortsverband Gilching) über das Thema Palmöl. Unter anderem wurde aufgezeigt, in welchen Produkten überall das umweltschädliche Öl zu finden ist und welche ökofreundlichen Alternativen es gibt, die ohne das schädliche Pflanzenöl auskommen. fl / Bild: Grüne-Ortsverband Gilching

Hilfe gesucht

Weßling · Die Ortsgruppe Weßling des Bund Naturschutzes lädt am Montag, 27. Mai, um 18 Uhr, alle Aktiven zur Biooptop-Pflege der Akeleiwiase ein. Treffpunkt ist das Wegede im Aubachtal vor dem Fischweiher. Es geht um das Mähen mit der Sense, das Abrechen der kanadischen Goldrute und des indischen Springkrauts. Viele Hände werden gebraucht. Nähere Infos bei Walter Follner, Telefon 08153/1423. red

Die „Lange Nacht“

Herrsching · Die Volkshochschule Herrsching möchte die deutschlandweite „Lange Nacht der Volkshochschulen“ am Freitag, 20. September, unmittelbar vor Semesterbeginn, zur Imagepflege insbesondere im Gesundheitsbereich nutzen: Interessenten können in den Gesundheitsräumen der VHS Kurse ausprobieren und Dozentinnen kennenlernen. Im Seminarraum werden Vorträge stattfinden. Mögliche Probestunden im Sprachkursbereich sind derzeit noch in der Vorbereitung. Das Programm der „Langen Nacht“ wird Anfang September veröffentlicht. Die Volkshochschule hofft auf das große Interesse der Herrschinger, Seefelder und Andechser Bürger. red



Tel. 081 43/2 00

Traubinger Reiseservice

Ihr Partner für Busreisen

Programmüberblick 2019

8 Tage Insel Elba entdecken So., 9.–So., 16. Juni, inkl. 7 x HP, 3 x Ausflüge mit Reiseleitung	p. P.	699,-€
Tagesfahrt zu den Passionsspielen Erl Sa., 15. Juni, Busfahrt inkl. Eintritt Kat. 1	p. P.	69,-€
4 Tage einmal am Rhein Rüdesheim Mo., 17.–Do., 20. Juni, inkl. 3 x HP, Schifffahrt, Bergbahn	p. P.	329,-€
Tagesfahrt zum Königssee Do., 20. Juni, Busfahrt inkl. Schifffahrt nach Bartholomä	p. P.	49,-€
Luisenburg Felsenbühne „Die Päpstin“ Sa., 22. Juni, Busfahrt inkl. Eintritt Kat. 1	p. P.	79,-€
Insel Mainau Sa., 13. Juli , Busfahrt inkl. Fährüberfahrt, Eintritt (Kinder 44,- €) und Führung	p. P.	54,-€
Fondueabend a. d. Zugspitze Fr., 19. Juli, inkl. Berg- und Talfahrt, Fondue mit Beilagen	p. P.	99,-€
Tagesfahrt Großglockner Sa., 20. Juli , Fahrt inkl. Maut, Besuch Kaiser Franz Josef Höhe	p. P.	40,-€
8 Tage Nordsee So., 11.–So., 18. Aug., inkl. 7 x HP, Ausflüge mit Reiseleitung	p. P.	849,-€
8 Tage Badeurlaub Cesenatico So., 25. Aug.–So., 1. Sept., inkl. 7 x VP/All-Inclusive	p. P.	739,-€
4 Tage Südtirol Almfreude auf der Seiser Alm Do., 29. Aug.–So., 1. Sept., inkl. HP, Ausflüge	p. P.	339,-€
8 Tage Badeurlaub Cesenatico So., 1.–So., 8. Sept., inkl. 7 x VP/All-Inclusive	p. P.	739,-€

Vorankündigung

13. Dez. **Heilige Nacht in St. Bartholomä** inkl. Schifffahrt und Abendessen

Kartenvorbestellung 2020

Passionsfestspiele Oberammergau
13. Juni und 11. Juli 2020, inkl. Eintritt **TK 2 = 199,- €**, **TK 1 = 249,- €**

Immer ein besonderes Geschenk zu allen Anlässen: ein **Reisegutschein**.

Auskunft und Anmeldung: **Werner Bamberg**

Tel. 0 81 57/60 92 26, Fax 60 92 27,

Schulstr. 8, 82327 Tutzing-Traubing

info@traubinger-reiseservice.de · www.traubinger-reiseservice.de

Unser Katalog 2019 ist da!

AKTION

10%

AUF ALLE ALUMINIUM
GARTENMÖBEL
STÜHLE, TISCHE, SESSEL,
LIEGEN, LOUNGEN

gültig bis Sa. 1. Juni 2019



ÖFFNUNGSZEITEN
MO - FR: 10 - 18 Uhr
SAMSTAG: 10 - 15 Uhr

Gartenmöbel-
trends erleben
auf über 4000m²

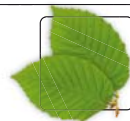
TEAK & MORE

Die Garteneinrichter

Ziegeleiweg 2 · 82398 Oedinging

Telefon 0881 - 927 63 77

www.teak-and-more.de



500 Gramm

... CO₂ Ausstoß verursacht die Lieferung jedes Pakets im Schnitt.

MIELE-KUNDENDIENST | ELEKTROINSTALLATION

ELEKTRO REIK
 IHRE ELEKTRIKER
 IN WESSLING
Miele
 PREMIUM-HÄNDLER

WWW.ELEKTRO-REIK.DE WESSLING

DIGITAL- & OFFSETDRUCK
Copyshop Wolfertstetter KG

Ihr Partner wenn's um den Druck geht!

 Offsetdruck · Digitaldruck · Copyshop
 Druckveredelung · Buchbindung

 Carl-Benz-Str. 14 · 82205 Gilching
 Telefon: 08105 - 5044 · www.wolfertstetter.de

Minigolfen mit dem VdK

Seefeld · Der VdK-Ortsverband Seefeld-Wörthsee lädt ein zum gemütlichen Minigolfen am Samstag, 25. Mai, um 14.30 Uhr, in der Minigolfanlage in Stegen. Auch Nichtmitglieder sind herzlich willkommen. Reservierungen für Mitfahrgelegenheiten können telefonisch unter (08105) 774105 vereinbart werden.

fla

Sehkraft stärken

Herrsching · Im Qigong gibt es verschiedene Übungen zur Verbesserung der Sehkraft. Aus der ganzheitlichen Sicht der traditionellen chinesischen Medizin, zu der das Qigong gehört, sieht man dabei nicht nur das Auge selbst, sondern achtet auf vielerlei körperliche Bezüge, zum Beispiel zum Organsystem Leber, das sich „in die Augen öffnet“. Im Qigong-Kurs der Volkshochschule Herrsching unter der Leitung der Qigonglehrerin Margot Müller am Samstag, 1. Juni, von 14 bis 17 Uhr (Kursgebühr 18 Euro) im VHS-Pavillon in der Reineckestraße lernen die Teilnehmer auch den schnellen Gebrauch eine Akupressur-Massage und bekommen einen kleinen Einblick in weitere Möglichkeiten, mit Qigong die Sehkraft zu stärken. Weitere Informationen per E-Mail an info@vhs-herrsching.de oder unter der Telefonnummer (08152) 4250.

pe

Schnitzelesen

Hechendorf · Die Nachbarschaftshilfe Hechendorf lädt am Mittwoch, 5. Juni, um 11.30 Uhr, zum Schnitzelesen in den Gasthof „Alter Wirt“ ein. Der Unkostenbeitrag beträgt 10,50 Euro, dafür gibt es ein kleines Schnitzel mit Pommes Frites oder Kartoffelsalat und einen kleinen Salat. Anmeldung bei Irmgard Rehm unter der Telefonnummer 08152/78116.

red

RÄUMUNGSVERKAUF
 wegen Geschäftsaufgabe
 nur noch bis

Mittwoch, 29. Mai 2019
ALLES MUSS RAUS!

 bis zu **70%**
 reduziert

 Bitte holen Sie
 Ihre Reparaturen
 rechtzeitig ab!

PFAFF
 Fachgeschäft für Uhren · Schmuck
 Trauringe · Piercingsschmuck

Gilching · Römerstraße 20 · Telefon 08105/8243

Mo.-Fr. 9.00 – 12.30 Uhr und 14.30 – 18.30 Uhr, Sa. 9.00 – 12.30 Uhr

am Sonntag, 26. Mai, um 19 Uhr, Schloss Seefeld

Ein Hauch von New York

Live-Jazz im Schloss Seefeld

Seefeld · Richtig international wird es beim Jazzkonzert am Sonntag, 26. Mai, um 19 Uhr, im Sudhaus auf Schloss Seefeld, wenn Saxophonistin Karolina Strassmayer und Schlagzeuger Drori Mondlak mit ihrem Quartett „Klaro“ zu Gast sind. Der geografische Schnittpunkt der vier Musiker ist in New York zu finden, wo alle einen Großteil ihrer bisherigen musikalischen Laufbahn verbracht haben. Karolina Strassmayer, von den Lesern des amerikanischen Jazzmagazins „Downbeat“ mehrfach unter die weltweit fünf besten Alt-saxophonisten gewählt, hat sich hier eine erstklassige Reputation erspielt, bevor sie 2004 als erste Frau in die mit mehreren Grammys ausgezeichnete „WDR Big Band Köln“ aufgenommen wurde.

Der anerkannte Jazz-Schlagzeuger und Bandleader Drori Mondlak kann auf mehr als zwanzig Jahre Musikerfahrung in New York zurückblicken und ist inzwischen auch in der europäischen Jazzszene etabliert, wo er

mit anderen Jazzgrößen wie Lee Konitz, Barbara Dennerlein oder Tony Lakatos gespielt hat. Das Quartett wird vollendet durch den jungen New Yorker Pianisten Billy Test sowie durch den seit Kurzem zwischen New York und Deutschland pendelnden Bassisten Cliff Schmitt.

„Klaro!“ verbindet die Lyrik der europäischen Klassik und Folklore mit der rhythmischen Kraft des amerikanischen Jazz und der harmonischen Raffinesse der zeitgenössischen Musik. Der musikalische Bogen spannt sich von kraftvoll, spritzigen Grooves zu poetischen Balladen und explosivem Swing. Auf der Seite www.kulturschloss-seefeld.de gibt es Karten und weitere Informationen.

red



Die eine Hälfte des Quartetts „Klaro!“: Karolina Strassmayer und Drori Mondlak. Am 26. Mai sind sie zu Gast im Schloss Seefeld. Bild: Helge Strauss

Bild: Helge Strauss

Wenig Schlaf, aber Spaß und Spiel

Die ökumenische Kinderosterfreizeit

Herrsching · Ein abwechslungsreiches Wetter erwartete die Herrschinger Reisegruppe der beiden christlichen Kirchengemeinden in der südöstlich gelegenen Gemeinde Reit im Winkl im Chiemgau. Dreißig Kinder im Alter zwischen neun und 14 Jahren sowie acht Jugendleiterinnen und Jugendleiter bezogen für fünf Tage ihr Quartier im evangelischen Jugendbildungshaus Wiedhölzlkaaser. Gefragt waren um diese Jahreszeit Gummistiefel, Handschuhe, Winterjacken und Taschenlampen. Ein Highlight war es, in der Dämmerung die Krötenwanderung an dem nahegelegenen Weissee zu beobachten. Des Weiteren wurde viel gespielt, ob mit Ball oder mit Karten und das Stockbrot am Lagerfeuer fand reißenden Absatz bei den Kindern. Die ausgebildeten Jugendleiterinnen und Jugendleiter



sorgten für ein abwechslungsreiches Programm von Kooperationsspielen bis hin zu Themeneinheiten über Nützliches aus dem Wald oder Gesprächen zu Vertrauen oder Freundschaften. Die Kinder hatten viel Spaß miteinander, der Schlaf kam wie immer zu kurz. Daher kehrten alle Kinder müde, aber glücklich wieder nach Herrsching zurück. Das Sommercamp Thalmässing lädt zum Mitfahren ein. Weitere Infos hierzu unter www.evangelisch-in-herrsching.de. Fragen und Anmerkungen dazu können mit Hans-Hermann Weinen telefonisch unter der Rufnummer 08152/397867 besprochen werden.

red

Viel Spaß und Spannung erlebten die Kinder in Reit im Winkl im Chiemgau. Bild: Kirchengemeinde Herrsching

 Gehen wie auf Wolken
Fußpflege

der Spitzenklasse

 * Hygienisch * Gründlich
 * Wohltuend
 * Günstige Abo-Preise

Seit 39 Jahren am Ort

 GEHWOL
 Sittas
Alhabasca

 Di.-Fr., 10-18 Uhr
 auch abends auf Termin

 Umgezogen jetzt: Kl. Stachus
 über Commerzbank, II. Stock Lift
 Germering
 Untere Bahnhofstr. 58
 Tel. 0 89/84 88 68

Kurz gemeldet

Handy- und Laptopsprechstunde

Herrsching · Für Senioren bietet die Herrschinger Insel e.V. (Bahnhofstr. 38) jeden Dienstag vormittags und Donnerstag nachmittags Unterstützung bei Fragen zur Software sowie zur Nutzung des Mobiltelefons, Laptops oder Tablets im Alltag. Die Teilnehmenden sind gebeten, ihre aufgeladenen Geräte und die Bedienungsanleitung mitzubringen. Die nächsten Termine sind am Dienstag, 23., und Donnerstag, 28. Mai. Die Teilnahme ist nur nach Terminvereinbarung möglich. Nähere Infos erteilt die Herrschinger Insel unter Tel. (08152) 9938030.

sv

Villa Arte Aktion bis 31.05.2019: 25% auf gerahmte Spiegel

Rahmen – Spiegel – Künstlerbedarf – Galerierschienen – Vino & Prosecco

Römerstr. 52, 82205 Gilching, ☎ 08105/394 49 72, www.villaarte-gilching.de

Öffnungszeiten: Montag-Freitag 9.00-18.00 Uhr, Samstag 10.00-13.00 Uhr

/
LEDERHOSEN
TAGE



**ZUM VATERTAG
SIND LEDERHOSEN-TAGE BEI GRISEGGER.**

AM 31. MAI UND 01. JUNI KAUFEN SIE SICH EINE KURZE
ODER LANGE LEDERHOSE UND ERHALTEN AN DIESEN
TAGEN 10% NACHLASS. EIN 5LTR.- FASSL BIER HABEN
WIR GLEICH MIT DAZU GEPACKT.

AUCH ALLE ANDEREN WERDEN NICHT DURSTIG BLEIBEN.
BEI JEDEM EINKAUF ÜBER 250 € BRAUCHEN SIE EINEN
ARM FREI FÜR DAS GRATIS „PARTY“- FASSL.

Ihr Haus für Tradition und Gegenwart.

Grasegger

Am Kurpark 8
82467 Garmisch-Partenkirchen

www.grasegger.de

Gemeinde Herrsching a. Ammersee informiert!



Gemeinde Herrsching

Bahnhofstr. 12, 82211 Herrsching a. Ammersee,
Tel. 08152/374-0, Fax: 08152/5218
E-Mail: info@herrsching.de, Internet: www.herrsching.de
Öffnungszeiten:
Montag-Freitag 8.00-12.00 Uhr, Dienstag 14.00-18.30 Uhr
und nach Vereinbarung

Rathaus Herrsching am 27. Mai 2019 geschlossen

Das Rathaus der Gemeinde Herrsching ist aus organisatorischen Gründen nach der Europawahl am Montag, den 27. Mai für den Publikumsverkehr geschlossen. Ab Dienstag, den 28. Mai stehen wir Ihnen wieder zu den gewohnten Öffnungszeiten zur Verfügung. Wir danken Ihnen für Ihr Verständnis.

Gemeindebücherei Herrsching

Bücherei Herrsching wegen Umbauarbeiten
bis Ende Mai geschlossen

Die Gemeindebücherei Herrsching gestaltet Ihren Kinder- und Jugendbereich und den Arbeitsbereich des Personals um. Aus diesem Grund sind umfangreiche Arbeiten nötig, die eine Schließung der Bücherei bis einschließlich 31. Mai 2019 erforderlich. Die Gemeindebücherei Herrsching steht ab Dienstag, den 04. Juni ihren Leserinnen und Lesern wieder zu den üblichen Öffnungszeiten zur Verfügung. Das Büchereiteam bittet um Verständnis.

Rathaus und gemeindliche Einrichtungen

am Freitag, den 31. Mai 2019 wegen
Brückentag geschlossen

Aufgrund des Brückentages bleiben das Herrsinger Rathaus, der Gemeindekindergarten, der gemeindliche Bauhof, das „Stellwerk“-Haus der Jugend einschließlich Gemeindebücherei und Archiv am Freitag, den 31. Mai 2019 ganztägig geschlossen. Wir danken Ihnen für Ihr Verständnis.

Das Rathaus informiert!

Der Fachbereich Soziales ist vom 06. bis einschließlich 28. Juni 2019 nicht besetzt. Antragsabgabe nach dem SGB 1 (keine Beratung) in Zimmer 109.

„Cycling for Future“

STAdtradeln 2019 vom 29. Juni bis 19. Juli; Auch Herrsching macht mit!

Die Gemeinde Herrsching beteiligt sich auch heuer wieder gemeinsam mit allen anderen Landkreisgemeinden an der bundesweiten Aktion STAdtradeln, dem Wettbewerb für Radförderung, Klimaschutz und Lebensqualität. Start der dreiwöchigen Aktion ist der 29. Juni.

Unter dem Motto „Cycling for Future“ wollen wir gemeinsam ein Zeichen für mehr Radverkehr und Klimaschutz setzen. Radeln ist schließlich eine der einfachsten Möglichkeiten, CO₂ einzusparen und für saubere Luft im Landkreis Starnberg zu sorgen. Wir laden Sie deshalb herzlich ein, beim diesjährigen STAdtradeln für Herrsching in die Pedale zu treten, und vom 29. Juni bis 19. Juli (und natürlich auch darüber hinaus...) so oft es geht auf das Fahrrad umzusteigen. Dabei ist es völlig egal, ob jung oder alt, Viel- oder Wenigradler, klassisches Fahrrad oder E-Bike – jeder Kilometer zählt!

Die Teilnahme ist ganz einfach:

Bereits jetzt können Sie sich unter www.stadtradeln.de/Herrsching als STAdtradel-Teilnehmer für Herrsching anmelden. Treten Sie einfach einem bestehenden Team bei oder gründen Sie ein eigenes. Während der drei Wochen werden die gefahrenen Rad-Kilometer dann in Ihrem persönlichen Online-

Radkalender oder über die Stadtradeln-App erfasst. Auch dies ist mit wenigen Klicks getan. Ohne Internet ist eine Teilnahme ebenfalls möglich. Wenden Sie sich dazu bitte einfach an unseren STAdtradel-Koordinator oder Ihren Teamkapitän.

Ausflugstipp: „Würmtaler Energietag“ in Planegg

Ein lohnendes Ziel für einen Radausflug zum STAdtradel-Start am Samstag, 29. Juni bietet sicherlich der jährliche Energietag der Würmtalgemeinden. Er findet diesmal in Planegg (14 – 18 Uhr im VHS-Zentrum) statt und steht unter dem Motto „Elektromobilität und Klimawandel im Würmtal“. Nähere Infos hierzu unter www.wuermtaler-energietag.de

Nähere Informationen...

... zum STAdtradeln 2019 gibt es unter www.stadtradeln-sta.de oder beim STAdtradel-Koordinator der Gemeinde, Frau Kalz, Tel. 08152 374-38, herrsching@stadtradeln-sta.de

STAdtradeln 2019 vom 29. Juni bis 19. Juli – Machen auch Sie mit!

Freiwillige Feuerwehr Herrsching

3 Tage Heißbrandausbildung

Vom 26. bis 28. April war für drei Tage eine sogenannte Brandsimulationsanlage bei der Feuerwehr Herrsching. In dieser Brandsimulationsanlage konnten die Atemschutzgeräteträger realitätsnah die Brandbekämpfung und Menschenrettung bei einem Zimmerbrand üben. Insgesamt 72 Feuerwehrfrauen und -männer aus dem Landkreis Starnberg hatten die Möglichkeit in jeweils zwei Durchgängen zu üben.

Die Brandsimulationsanlage ist aufgebaut auf einem LKW-Sattelaufleger. In diesem Sattelaufleger befinden drei Räume mit verschiedenen Brandstellen welche mit Propangas befeuert werden, die mit Wasser gelöscht werden müssen. Der Einstieg in den Trailer erfolgt vom Dach über eine steile Treppe nach unten. Dort angekommen musste zunächst eine Tür aufgebrochen werden. Im nächsten Raum befand sich eine Küchenzeile. Die Schwierigkeit für die Teilnehmer bestand darin zu erkennen, dass es sich um einen Brand einer Fritteuse handelte und dass der Fettbrand nicht mit Wasser löschar war, sondern mit etwas Mut durch das Feuer zum Fritteusendeckel gegriffen werden musste. Die letzte Tür führte in den größten Brandraum. Begrüßt wurden die Brandschützer hier von einer heißen Feuerwalze an der Decke, welche unmittelbar gekühlt werden musste um eine Raumdurchzündung zu verhindern. Eine brennende Gasleitung, zu löschen durch das Schließen eines Hahns, und ein brennendes Bett komplettierten die Brandstellen. In dem Brandraum traten auf Türklinkenhöhe Temperaturen von ca. 200°C auf, auf Deckenhöhe konnten bis zu 650°C erreicht werden. Akustische Einspielungen sollten das Stresslevel der Teilnehmer erhöhen und die Kommunikation, sowie den Funkverkehr des Trupps erschweren.

Feedback ist wichtig

Die Atemschutzgeräteträger welche immer paarweise zur Brandbekämpfung vorgehen, wurden im Hintergrund begleitet von einem erfahrenen Ausbilder der Feuerwehr Herrsching. Wesentliche Fakten für das Feedback waren die ermittelte Zeit und vor allem auch der gemessene Wasserverbrauch. Weitere Kriterien, die betrachtet wurden waren das Schlauchmanagement, das allgemeine Vorgehen, die Kommunikation des Trupps, der Funkverkehr, die Rückzugssicherung und auch die Löschtechnik.

Die Teilnehmer erhielten dann unmittelbar die Rückmeldung des Ausbilders und konkrete Vorschläge zur Verbesserung, welche dann sofort im zweiten Durchgang angewendet werden konnten.

Die große Streuung in den Ergebnissen, beispielhaft beim Wasserverbrauch von 200 bis 3.000 Liter, unterstreicht hier auch die Notwendigkeit dieser Ausbildungsmöglichkeit. Für viele Teilnehmer war es die erste Heißbrandausbildung, die sie durchlaufen haben. Für die Feuerwehren vor Ort ist diese Ausbildung aus Kosten- und Sicherheitsgründen in der Regel nicht durchführbar. Die Simulationsanlage bietet hier die optimale Ausbildungsmöglichkeit unter gesicherten Rahmenbe-



dingungen. Anders als bei einem Realbrand können in der Übungsanlage die Gasflammen binnen Sekunden abgeschaltet werden, große Fluchttüren ermöglichen eine schnelle Räumung des Containers.

Danke an die Nachbarn!

Die vielen Feuerwehrleute, der Rauch, das Feuer und der Lärm lockten auch zahlreiche, gern gesehene Zaungäste an. Da die Feuerwehrler unter der Woche von Montag bis Freitag auch normalen Berufen nachgehen und um trotzdem eine maximale Auslastung des Übungscontainers zu ermöglichen musste die Ausbildung auch sonntags erfolgen. Die Nachbarn mussten dabei sirenenähnliches Hupen ertragen, welches von den elektronischen Steuer- und Druckbegrenzungsventilen für die Gasbefuerung kam. Der weiße Rauch war primär Wasserdampf und Diskonebel, das Propangas selbst verbrennt äußerst schadstoffarm, sauber und rückstandsfrei. Die Feuerwehr Herrsching bedankt sich ausdrücklich für das Verständnis der Nachbarn.

Fazit

Die drei anstrengenden und intensiven Ausbildungstage haben sich gelohnt. Alle Teilnehmer konnten ihre Fähigkeiten im zweiten Durchlauf verbessern. Die gewonnen Erkenntnisse kommen allen Landkreisbürgern zu Gute, da sie sich auf die Leistungsfähigkeit und den Ausbildungsstand der Feuerwehrfrauen- und -männer verlassen können. Ein besonderer Dank gilt hierbei auch den Organisatoren, Ausbildern und zahlreichen Helfern der Feuerwehr Herrsching im Hintergrund die den reibungslosen Ablauf gewährleisteten. Bilder- und Videomaterial wird in den nächsten Tagen auf der Facebook-Seite und der Homepage der Feuerwehr Herrsching www.fwf-herrsching.de verfügbar sein.



STADTRADELN
Radeln für ein gutes Klima

DURCH FARBFENSTER BLÄST BUNTER WIND

SADHYA SUTHAU
KUNSTAUSSTELLUNG
RATHAUS HERRSCHING

21. MAI – 14. AUGUST 2019

VERNISSAGE: DIENSTAG 28. MAI 19 UHR



RATHAUS HERRSCHING, BAHNHOFSTR. 12, 82211 HERRSCHING
ÖFFNUNGSZEITEN: MO-FR 8:00-12:00 UHR, DI 14:00-18:30 UHR

AUSSTELLUNGSBESUCHER BITTE IM 1. STOCK MELDEN,
DER SITZUNGSAAAL WIRD AUFGESPERRT.

... Nektar muss eine Biene für die Produktion von 1 kg Honig sammeln. Das entspricht ca. 900.000 bis 6 Millionen Blüten besuchen.



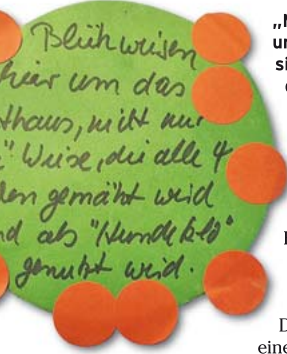
3 Kilogramm

Um's Rathaus soll es blühen

SPD stellte entsprechenden Antrag

Gilching · Im April startete die Orts-SPD das Projekt „Zukunft Gilching“. Das Projekt hat zum Ziel, die Bürgerinnen und Bürger mehr in die politischen Prozesse einzubinden und abzufragen sowie mit ihnen darüber zu diskutieren, welche Möglichkeiten es gibt, Gilching schöner und lebenswerter zu gestalten. Ein viel diskutierter Wunsch bei der Auftaktveranstaltung im Gilchinger Rathaus war die Schaffung von Blühwiesen in Gilching. Konkret wurde der Wunsch geäußert, rund um das Rathaus Blühwiesen anzusiedeln. Da die

Gilchinger SPD diesen Vorschlag als absolut positiv erachtet, hat sie, um die Vielfalt unserer Lebewesen zu bewahren und der Natur mehr Platz zur Entfaltung zu geben, einen entsprechenden Antrag an die Gemeinde beziehungsweise Bürgermeister Manfred Walter gestellt. Begründet hat sie den Antrag mit erheblichen Artenschwund, besonders bei Insekten, der zu verzeichnen sei. Das Volksbegehren „Artenvielfalt“ hätten in Bayern



„Mehr Blühwiesen“ rund um das Rathaus wünscht sich dieser Gilchinger oder diese Gilchingerin. Bild: SPD Gilching

Glück habe darauf hingewiesen, dass neben den Landwirten gerade auch die öffentliche Hand in der Pflicht sei. Daher müsse auch die Gemeinde einen Beitrag dazu leisten. Die SPD hofft dabei auf eine parteiübergreifende Unterstützung bei der Abstimmung im Umwelt-, Energie- und Verkehrsausschuss. **red**

„Good vibes only“

Jugend-Kunst-Ausstellung im Rathaus

Wörthsee · Die Gemeinde Wörthsee veranstaltet im Juli eine Jugend-Kunstausstellung für junge Künstler im Alter von 16 bis 25 Jahren. Das Motto lautet „Good Vibes only!“ Gedacht wurde dabei an die sommerliche Stimmung, jugendliche Unbeschwertheit und gute Laune der jungen Leute. Ein Motto, das sie vielleicht in künstlerischer Form interpretieren möchten.

Mit der Ausstellung soll Jugendlichen aus der Region die Gelegenheit gegeben, ihre Kunst öffentlich zu präsentieren. Die Abgabe der Werke (mitsamt einer kleinen Vita) ist an drei Tagen im Rathaus Steinebach möglich: am Freitag, 28. Juni, Samstag, 29. Juni. Und Samstag, 6. Juli, jeweils von 15 bis 16 Uhr. Beate Dentler, Kunsttherapeutin und Vorsitzende des Vereins „Kunstfreunde Wörthsee“, wird gemeinsam mit der Kulturbearbeiterin der Gemeine Wörthsee, Juliane Seeliger von Gemmingen die Werke für die Ausstellung auswählen.

Am Sonntag, 14. Juli, von 15 bis 18 Uhr, gibt es eine Vernissage (mit Musik, Essen und Getränken). Die Ausstellung wird dann bis Sonntag, 28. Juli, zu den Öffnungszeiten der Verwaltung und der Bücherei im Rathaus zu sehen sein.

Aus den Ausstellungswerken werden fünf dadurch prämiert, dass das Einverständnis der Künstler vorausgesetzt, Bild-Postkarten in größerer Auflage zur freien Verteilung gedruckt werden. Außerdem wird angeboten, eine kleine Auswahl zusätzlich beim Kulturfest Wörthsee am Sonntag, 13. Oktober, im alten Bahnhof in Steinebach auszustellen. Die jungen Künstler bekommen so eine breite Darstellungsmöglichkeit. **red**

Einmalige Eiszerfalls-Landschaft

Eine VHS-Tour zu den Osterseen

Herrsching · Am Süden des Starnberger Sees trifft man auf eine merkwürdige Ansammlung von Hügeln sowie größeren und kleineren Seen, entstanden am Ende der letzten Eiszeit durch liegende Toteisblöcke. Die Einmaligkeit dieser Landschaft spiegelt auch ihre

Vielfalt wieder: tiefe Quellgruppen, intakte Uferbereiche, Moore, Streuwiesen und naturnahe Wälder auf den trockenen Hügeln. Zu Recht wurde hier 1981 ein Naturschutzgebiet von hohem Rang ausgewiesen. Eine Tour durch diese Landschaft bietet die Volks-

hochschule Herrsching am Freitag, 24. Mai an. Treffpunkt um 14 Uhr ist in Ifeldorf vor der Kirche. Die Tour geht bis etwa 17 Uhr und wird von Dr. Helmut Hermann geleitet. Die Teilnahmegebühr beträgt neun Euro. Wetterfeste Kleidung sollte mitgebracht werden. Nähere Infos per E-Mail an info@vhs-herrsching.de oder unter der Telefonnummer (08152) 4250.**red**



Nie mehr oben ohne kochen

Kochen mit Deckel kostet ein Drittel weniger Energie als „oben ohne“. Wählen Sie den Topf immer passend zur Herdplattengröße aus. Sie sparen rund 46 Euro und 100 Kilogramm Kohlendioxid im Jahr, wenn Sie bei fünf Kochvorgängen pro Woche den Topfdeckel benutzen.



Was kann jeder Einzelne tun?

Der World Wide Fund For Nature (WWF) ist eine der größten und erfahrensten Naturschutzorganisationen der Welt und in mehr als 100 Ländern aktiv. Er gibt Tipps, was jeder Einzelne für mehr Nachhaltigkeit tun kann. Info: www.wwf.de/alltags-tipps.



... seit über 50 Jahren 
www.5-Seen-Wochenanzeiger.de

Entdecke das einzigartige Joya Geh-Gefühl!

Joya

Dein Rücken freut sich



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

Joya Erlebnistag

am 24. Mai, 10.00 - 17.00 Uhr

Besuche uns am Erlebnistag und entdecke die Fuß- und rückenfreundliche Joya Kollektion! Dein Rücken freut sich!

- Großes Sortiment auf Lager · Joya Experte vor Ort · Joya Schuhe probetragen · Kennenlern-Angebote · GRATIS Fußdruckmessung ·



ELECTRA LIGHT GREY



TONY II BROWN

LUGMAIER

LUST AUF SCHÖNE SCHUHE

Pasinger Str. 24
D-82152 Planegg
Tel. 089/859 57 62
www.lugmaier.com



25, 50 und 60 Jahre dabei

Ehrungen bei den „Altschützen Feldafing“

Feldafing · Die „Altschützen seit sechzig Jahren Manfred Feldafing“ haben kürzlich in der Ratsstube Feldafing ihre Jahreshauptversammlung abgehalten. Dabei wurden auch einige Mitglieder geehrt. Im Einzelnen waren dies: Für 25 Jahre Mitgliedschaft Katrin Schippers, Jörg Schwarzbeck und Birgit Weiß. Seit fünfzig Jahren ist Gustav Kalb und

Ein paar der Geehrten mit Schützenmeister Florian Glas, Manfred Haubold, Katrin Schippers und Gustav Kalb (von links).

Bild: Altschützen Feldafing



Hello
Adele Tribute Show

€ 26/29/32
inkl. Geb. 16.11.

RIGOLETTO

MARTIN FRANK

Es wie's kommt, kommt

€ 35/39/43
inkl. Geb. 26.10.

€ 21,50
inkl. Geb. 28.11.

SAND MALEREI SHOW

FANTASY WORLD Eine Reise über 7 Kontinente
... In Sand gemalt

€ 22,50
inkl. Geb. 29.11.

TOM GAEBEL & HIS ORCHESTRA SINGT SINATRA

Deutschlands coolster Crooner singt die Hits von Frank Sinatra! Mit „New York, New York“, „Strangers in the Night“, „My Way“ u.v.a.

€ 36/39/42
inkl. Geb. 22.11.19

XXX Lutz

POWER SHOPPING
NUR FÜR KURZE ZEIT!

WEEK

35%

IN ALLEN ABTEILUNGEN

XXXL TIPP:
Alles rund ums Baby – 5.000 Babyartikel lagernd

VORTEILSGUTSCHEIN
Schweinefilet-Teller, zarte Schweinefiletmedallions vom Grill in Waldpilzsaucе, dazu Speckstreifen und Butterspätzle. Gültig vom 23.05. bis 25.05.2019. **4,90**

XXX Lutz XXXLutz Wolfratshausen | Hans-Urmiller-Ring 43 | 82515 Wolfratshausen | Tel. (08171) 24693-0 | 97084 Würzburg. ILDE21-9-0
Öffnungszeiten: Mo.–Sa. 09.30–19.00 Uhr | wolfratshausen@xxxlutz.de
XXXLutz Aschheim | Anfahrt über Anschlussstelle Kirchheim, Aschheim-Süd | Eichendorffstr. 40 | 85609 Aschheim | Tel. (089) 9400587-0 | Öffnungszeiten: Mo.–Fr. 10.00–20.00 Uhr, Sa. 9.30–20.00 Uhr | aschheim@xxxlutz.de

Für Druckfehler keine Haftung. Die XXXLutz Möbelhäuser, Filialen der BDSK Handels GmbH & Co. KG, Mergentheimer Straße 59, 97084 Würzburg. ILDE21-9-0 **XXX Lutz MEIN MÖBELHAUS.**
Symbolfoto. Pro Person nur ein Gutschein einlösbar. Gutschein bitte vor der Bestellung abgeben. Solange Vorrat reicht. Allergen-Informationen erhalten Sie bei unseren Mitarbeitern.
Zusatznummern: siehe Speisekarte. Nicht gültig bei XXXLutz in Fürstenstein. Gutscheine gültig vom 23.05. bis 25.05.2019.
S) Gültig bei Neuauflagen. Ausgenommen: bereits reduzierte Ware, „Bestpreis“- und „Dauertiefpreis“-Artikel, Gutscheinkauf, Bücher, Ambia Home-Produkte sowie Saisonware. Keine weiteren Konditionen möglich. Keine Barauszahlung. Basispreis ist Grundlage für alle Abschläge. Aktionsbedingungen bei Online-Kauf siehe xxxlutz.de. Gültig bis mindestens 27.05.2019.

www.STADTHALLE-GERMERING.de
München Ticket • Karten-Hotline: 089 - 54 81 81 81
SW Kartenservice • Karten-Hotline: 089 - 894 90 15

WIR ERSTRAHLEN IM NEUEN LICHT NEUERÖFFNUNG

AM NEUEN STANDORT IN DER KURFÜRSTENSTRASSE 2 · 82110 GERMERING



MÖBELGROLLMUS
WOHNEN WIRD WOHLFÜHLEN

„alles außer gewöhnlich“ – Topqualität und niveauvolles Design zu unschlagbaren Preisen



MÖBEL-VOUCHER

250.- SOFORTABZUG
AB EINEM EINKAUFSWERT
VON 2.500.- EURO*



TEXTIL-VOUCHER

20%

AUF ALLE TEPPICHE,
KISSEN UND DECKEN! *solange Vorrat reicht



BOUTIQUE-VOUCHER

3 BOUTIQUE-ARTIKEL KAUFEN,
DEN GÜNSTIGSTEN
GESCHENKT BEKOMMEN!



*Aktionen nur gültig bis 15.06.2019, nur gegen Vorlage des Vouchers, nicht übertragbar, nur einmal einlösbar

Möbel Grollmus GmbH & Co. KG
82110 Germering · Kurfürstenstraße 2
Tel. (089) 8 94 34 40 · www.grollmus.com

Öffnungszeiten:
Di. – Fr. 10 – 19 Uhr · Sa. 10–18 Uhr
Montag geschlossen (Beratungstag)



MÖBELGROLLMUS
WOHNEN WIRD WOHLFÜHLEN

Eingeschlafene Füße? Häufig kein Gefühl in den Beinen?



So können Sie Ihre Nervengesundheit unterstützen

Unsere Nerven sind in erster Linie für die Signal- und Reizübertragung zuständig. Damit diese reibungslos abläuft, ist eine ausreichende Versorgung mit speziellen Mikro-Nährstoffen notwendig. Doch gerade Diabetiker scheiden häufig vermehrt Vitamin B1 aus, was zu verschiedenen Beschwerden des Nervensystems führen kann. Deshalb haben Wissenschaftler einen speziellen Mikro-Nährstoffkomplex entwickelt: Restaxil Komplex 26. Darin sind neben Vitamin B1 auch 25 weitere wichtige Vitamine und Mineralstoffe enthalten. Kupfer und Vitamin B12 fördern z.B. eine normale Funktion des Nervensystems. Calcium unterstützt zusätzlich eine normale Reizübertragung zwischen den Nervenzellen. Unser Tipp: 1-mal täglich ein Glas Restaxil Komplex 26 (Apotheke).

Für Ihren Apotheker: **Restaxil Komplex 26** (PZN 11024363)

www.restaxil.de

Erektionsstörungen im Alter?



Helmut L. hat wieder „Spaß wie mit 20“

Sex macht Spaß und hält gesund, auch im fortgeschrittenen Alter. Doch viele reifere Männer leiden zunehmend unter sexueller Schwäche. Ein natürliches Arzneimittel namens Neradin kann helfen, verloren gegangene Manneskraft zurückzuerlangen. Damit wieder Schwung ins Liebesleben kommt – wie früher.

In seiner Jugend hatte Helmut L. keine Probleme im Bett. Doch je älter er wurde, desto häufiger litt das „Stehvermögen“. Damit ist er nicht allein: Etwa ein

Drittel aller Männer über 60 leidet unter sexueller Schwäche, wie zum Beispiel Erektionsstörungen. Die gute Nachricht: Ein natürliches Arzneimittel schenkt

Erfahrungsberichten nachempfunden. Die Wirkung ist von individuellen Faktoren abhängig. • Abbildungen Betroffenen nachempfunden, persönliche Daten geändert. NERADIN, Wirkstoff: Turnera diffusa Tit. D4, Homöopathisches Arzneimittel bei sexueller Schwäche. www.neradin.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing • Die Einnahme von Arzneimitteln über längere Zeit sollte nach ärztlichem Rat erfolgen.

sind. In der Apotheke gibt es ein natürliches und zugleich wirksames **Arzneimittel**, bei dem keine Neben- oder Wechselwirkungen bekannt sind: Neradin (rezeptfrei). Darin steckt die Wirkkraft einer Arzneipflanze aus Mittelamerika. Schon die Maya schätzten ihre Wirkung als Aphrodisiakum. Seitdem dieser spezielle Wirkstoff in Tablettenform auch hierzuende erhältlich ist, vertrauen zahlreiche Betroffene auf seine Wirkkraft.

empfehlen. Ein anderer Anwender berichtet ebenfalls: „Potenz und Durchhaltevermögen sind wieder gewährleistet. Ich bin froh, dieses Präparat gefunden zu haben.“

„Seitdem ich dieses Arzneimittel nehme, ist mein Liebesleben wie ausgewechselt!“ (Helmut L.)

Vorteile gegenüber chemischen Potenzmitteln

Neradin hat gegenüber chemischen Potenzmitteln gleich mehrere Vorteile: Das Arzneimittel wirkt mit der reinen Kraft der Natur und hat keine bekannten Neben- oder Wechselwirkungen. Neradin muss zudem nicht zu einem bestimmten Zeitpunkt vor dem Sex eingenommen werden. Durch die regelmäßige Einnahme kann die beim Sex so wichtige Spontaneität erhalten bleiben. Die Tabletten sind rezeptfrei in der Apotheke erhältlich.

Lust statt Frust: Anwender sind begeistert

Das rezeptfreie Arzneimittel Neradin konnte auch Helmut L. seine bereits verloren geglaubte Manneskraft wieder zurückbringen. Zufrieden berichtet er: „Seitdem ich dieses Arzneimittel nehme, ist mein Liebesleben wie ausgewechselt.“ Mehr noch: Er hat wieder „Spaß wie mit 20“ und kann Neradin nur weiter-

Betroffenen Hoffnung (Neradin, Apotheke).

Wirksame Hilfe: Arzneimittel mit altbewährtem Wirkstoff

Vor allem für ältere Männer ist es wichtig, dass Arzneimittel gegen sexuelle Schwäche gut verträglich



Für Ihren Apotheker: **Neradin** (PZN 11024357)



THEMA TIERGESUNDHEIT

ARTHROSE bei Hund oder Katze

Das kann helfen, wenn Ihr Haustier hinkt und lahmt

Ein steifer Gang, Hinken oder Lahmen: Wenn Ihr Vierbeiner sich nicht mehr normal bewegt, steckt oft Arthrose dahinter. Hilfe kommt jetzt aus der Apotheke! Tier-Experten haben ein spezielles Arthrose-Präparat für Hunde und Katzen entwickelt: Narumed Arthrose (freiverkäuflich).

So entsteht Arthrose beim Vierbeiner

Arthrose, auch Osteoarthritis genannt, ist eine

Verschleißerkrankung der Gelenke, bei der sich mit der Zeit der schützende Knorpel im Gelenk abbaut. Dadurch reiben die Knochen irgendwann aneinander, Schmerzen entstehen und das Tier kann sich schlechter bewegen. Höchste Zeit zu handeln! Jetzt gibt es ein neues Präparat speziell bei Osteoarthritis bei Hund und Katze: **Narumed Arthrose**.

Kollagen und Mikro-nährstoffe sind essenziell

Narumed Arthrose unterstützt die Gelenkgesundheit von Hunden und Katzen mit einem innovativen 3-fach-Komplex ohne be-

kannte Nebenwirkungen: Es enthält **Kollagen**, einen wichtigen Baustein für die Struktur und Stabilität des Knorpels. Der Mikronährstoff **Mangan** trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei. Ausgewählte **Omega-3-Fettsäuren** fördern den Gelenkstoffwechsel.

Tier-Experten empfehlen, bereits bei ersten Anzeichen von Gelenkverschleiß aktiv die Gelenkgesundheit des Tiers zu unterstützen.

Narumed Arthrose unterstützt die Gelenkgesundheit mit:

1. Natürlichem **Kollagen** für Struktur und Stabilität des Knorpels
2. **Mangan** zur Erhaltung normaler Knochen
3. **Omega-3-Fettsäuren** zur Förderung des Gelenkstoffwechsels



DURCHFALL bei Hund oder Katze

Endlich Hilfe!

Tier-Experten entwickeln natürliches Durchfall-Präparat

Welcher Tierbesitzer kennt es nicht: Durchfall bei Hund oder Katze. Dieser tritt sehr häufig auf und ist oft mit krampfartigen Bauchschmerzen sowie Kraft- und Appetitlosigkeit verbunden. Natürliche Sofort-Hilfe gibt es jetzt in der Apotheke: Narumed Diarrhoe (freiverkäuflich).

Tierdurchfall kann viele Ursachen haben

Am Wegesrand etwas Falsches gefressen oder ein Infekt – all das kann einen akuten Durchfall auslösen.

Mehrere Male am Tag scheidet das Tier dünnflüssigen Kot aus und verliert so große Mengen an Flüssigkeit. Der Elektrolyt-Haushalt wird empfindlich gestört. Jetzt ist rasches Handeln gefragt! Das neue, einzigartige Präparat **Narumed Diarrhoe** verspricht schnelle sowie natürliche Hilfe.

Natürlicher 3-fach-Komplex bei und nach akutem Durchfall

Narumed Diarrhoe kann Hunden wie Katzen mit seinem innovativen 3-fach-Komplex schnell und schonend helfen: Eine spezielle Kombination aus **Mineralstoffen** gleicht den durchfallbedingten Elektrolyt-

Verlust aus. Das **natürliche Tonmineral Bentonit** bindet Viren und Schadstoffe im Darm, sodass der Körper diese einfach ausscheiden kann. Der **Mikroökurenstamm E. faecium NCIMB 10415** reduziert den Flüssigkeitsgehalt im Stuhl und stabilisiert die Darmflora.

Narumed Diarrhoe hilft dem Tier auf sanfte Weise, den Durchfall schnell und wirksam zu bekämpfen. Übrigens: **Narumed Diarrhoe** ist auch für Hundewelpen und Katzenjunge geeignet.

So wirkt Narumed Diarrhoe bei und nach akutem Durchfall:

1. **Spezielle Mineralstoffe** gleichen den Elektrolyt-Haushalt aus
2. **Bentonit** bindet Viren, Bakterien und Schadstoffe im Darm
3. **Mikroökurenstamm E. faecium NCIMB 10415** stabilisiert die Darmflora

Für Ihren Apotheker: **Narumed Diarrhoe** (PZN 15619188)

Fragen Sie in Ihrer Apotheke nach **Narumed Diarrhoe**. Ist das Produkt nicht vorrätig, kann es sofort bestellt werden und ist innerhalb weniger Stunden abholbereit.

Für Ihren Apotheker: **Narumed Diarrhoe** (PZN 15619188)



JETZT FREIVERKÄUFLICH IN JEDER APOTHEKE!

Fragen Sie in Ihrer Apotheke nach **Narumed Arthrose**. Ist das Produkt nicht vorrätig, kann es sofort bestellt werden und ist innerhalb weniger Stunden abholbereit.

Für Ihren Apotheker: **Narumed Arthrose** (PZN 15619159)



Für Ihren Apotheker: **Narumed Diarrhoe** (PZN 15619188)

Fragen Sie in Ihrer Apotheke nach **Narumed Diarrhoe**. Ist das Produkt nicht vorrätig, kann es sofort bestellt werden und ist innerhalb weniger Stunden abholbereit.

Für Ihren Apotheker: **Narumed Diarrhoe** (PZN 15619188)

Gesundheit aktuell



● Sauer macht satt

Der Sättigungseffekt einer Mahlzeit wird durch Essig verstärkt. Die Ursache hierfür ist eine verzögerte Magenentleerung, die durch die Säure hervorgerufen wird. Kohlenhydrate gelangen so langsamer und somit für einen längeren Zeitraum ins Blut. Deshalb wird geraten, öfter mal als Beilage zu einer Mahlzeit eine saure Gurke zu servieren.

Quelle: **Gesundheit aktuell**

FIT DANK SALAT UND SAFT

Löwenzahn sollte also nicht als Unkraut gesehen, sondern vielmehr gegessen werden, z.B. als Löwenzahnsalat. Lässt man die Blätter eine halbe Stunde im Wasser liegen, reduziert sich der im Frühling sowieso geringe Bitterstoffgehalt zusätzlich. Löwenzahn kann gut mit anderen Salatpflanzen gemixt werden. Auch drei Tassen Löwenzahntee täglich helfen gegen bleierne Müdigkeit, ebenso Löwenzahnsaft. Eine Frühjahrskur mit Löwenzahn sollte etwa vier Wochen durchgeführt werden.

Quelle: **Gesundheit aktuell**



P+M Pflege
professionell und menschlich
Ambulanter Pflegedienst · Sonnenstr. 53a · 82205 Gilching
Betreutes Wohnen zuhause
Tel. 08105 / 20 70 25 · Fax 08105 / 27 17 10 · metz@pm-pflege.de



» Im Gespräch mit Ihnen! « Gesundheitsvorträge in der **Wolfart Klinik**

„SCHULTERSCHMERZ“

Ursachen & Therapie bei Schultererkrankungen

Eintritt frei

Dienstag, 28.05.2019, 19.00 – 20.00 Uhr

WolfartKlinik · Waldstrasse 7 · 82166 Gräfelfing
www.wolfartklinik.de



Dr. med. Robert Kipping

Schultererschmerzen sind ernst zu nehmen.

Viele Erkrankungen der Schulter können im Frühstadium wirksam mit konservativen Maßnahmen behandelt werden.

Sind die Schultererschmerzen jedoch quälend, lang anhaltend und stark einschränkend und treten auch nachts auf, sollte man sich in ärzt-

liche Behandlung begeben.

In unserem Vortrag erfahren Sie, wie eine fachgerechte Untersuchung und Diagnostik abläuft. Anschließend werden konservative und operative Therapiemöglichkeiten vorgestellt.

Im Gespräch mit Ihnen:

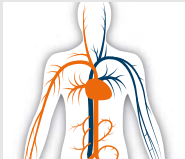
Der Spezialist Dr. med. Robert Kipping, Orthopädie und Endoprothetik in der WolfartKlinik



Medizin

ANZEIGE

Spezielle Mikro-Nährstoffe unterstützen die Herz-Kreislauf-Gesundheit



Erhöhte Cholesterinwerte können Bluthochdruck auslösen. Forscher haben einen natürlichen Cholesterin-Senker namens Beta-Glucan* entdeckt (in Mindalin Komplex 26) und diesen nun mit 25 wichtigen Bausteinen für Herz und Gefäße kombiniert, z. B. Kalium für einen normalen Blutdruck und Thiamin für eine gesunde Herzfunktion.

Das Ergebnis: ein einzigartiger Komplex aus Mikro-Nährstoffen für ein gesundes Herz-Kreislauf-System (Mindalin Komplex 26, Apotheke). Tipp: Einfach täglich ein Glas Mindalin Komplex 26.

Für Ihren Apotheker:
Mindalin Komplex 26
(PZN 13169019)



*Häufig Beta-Glucan reduziert nachweislich den Cholesteringehalt im Blut. Das Senken des Cholesterinspiegels kann das Risiko für die koronare Herzkrankung reduzieren. Die positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Beta-Glucan-Aufnahme von 3g ein. • www.mindalin.de

Verstopfung? Träge Verdauung? Blähbauch?

So kommt Ihr Darm wieder in Schwung!

Millionen Menschen plagt eine träge Verdauung, jeder fünfte Deutsche leidet sogar an Verstopfung. Häufig kommt noch ein unangenehmer Blähbauch dazu. Forscher haben ein neuartiges Medizinprodukt entwickelt, das die Darmaktivität wieder in Schwung bringt und auch einen Blähbauch verschwinden lässt.

Eine träge Verdauung ist eine wahre Last: Die Beschwerden reichen von unregelmäßigem Stuhlgang bis hin zu Verstopfung. Das Problem: Durch Stress, wenig Bewegung, den Alterungsprozess oder auch Flüssigkeitsmangel nimmt die Darmaktivität ab – der Transport der Nahrung durch den Darm gerät ins Stocken. Dadurch stauen sich häufig Gase im Darm an und verursachen einen Blähbauch. Effektive Hilfe kommt nun aus der Forschung (Kijimea Regularis, Apotheke). Fasern natürlichen Ursprungs in den Darm auf und deh-



Die Verdauung auf natürliche Weise aktivieren

Experten haben ein neues Medizinprodukt namens Kijimea Regularis (rezeptfrei, Apotheke) entwickelt, das den Darm effektiv in Schwung bringt – und den Blähbauch verschwinden lässt. Die in Kijimea Regularis enthaltenen Fasern natürlichen Ursprungs in den Darm auf und deh-



Kijimea Regularis hilft bei Verstopfung, träger Verdauung und einem Blähbauch – einfach einrühren und trinken

nen die Darmmuskulatur sanft. Sie erhält dadurch den Impuls, sich wieder zu bewegen. Der Darm kommt somit in Schwung und die Verstopfung löst sich – planbar und zuverlässig. Zusätzlich reduziert Kijimea Regularis die Gase im Darm und lässt somit einen Blähbauch verschwinden; der Bauch wird wieder flach.

So einfach funktioniert's
Die Anwendung von Kijimea Regularis im Alltag

ist kinderleicht. Nach Bedarf zwei- bis dreimal täglich einen Löffel des einzigartigen Granulats in ein Glas Wasser einrühren und trinken. Das Geniale: Kijimea Regularis wirkt rein physikalisch: Der Darm wird von innen heraus, wie durch ein sanftes Training, zur Bewegung animiert. Selbst bei langfristiger Einnahme führt Kijimea Regularis zu keinem Gewöhnungseffekt.

Tipp der Redaktion: Jeder, der sich von seiner Verstopfung, träger Verdauung, oder einem Blähbauch befreien möchte, sollte einfach mal

Kijimea Regularis ausprobieren. Es ist ab sofort rezeptfrei in der Apotheke erhältlich.

Eine begeisterte Anwenderin berichtet

„Dieses Pulver ist gut und einfach in der Handhabung – in Wasser auflösen und gleich trinken. Es wirkt wie in der Gebrauchsanweisung beschrieben. Meine Bauch- und Darmgeräusche sind um einiges weniger geworden und der Blähbauch ist fast nicht mehr zu sehen. Ich trinke es regelmäßig früh und abends.“ (Andrea M.)

Kijimea Regularis auf einen Blick:

- ✓ Der Darm kommt auf natürliche Weise wieder in Schwung
- ✓ Die Verstopfung wird sanft und effektiv gelöst
- ✓ Der Blähbauch verschwindet



2-Wochen-Challenge!
Ganz einfach zum neuen Darmgefühl mit der Kijimea® Regularis 2-Wochen-Challenge! Jetzt teilnehmen unter

www.kijimea-regularis.de

Für Ihren Apotheker:
Kijimea Regularis
(PZN 13880244)



(Abbildungen Betroffenen nachempfunden, Name geändert)



- BAUEN
- RENOVIEREN
- EINRICHTEN

PROSOL!
**FARBEN-FACHHANDEL
GANZ IN IHRER NÄHE**

MISCHSERVICE VON LACKEN, LASUREN,
SOWIE WAND- UND FASSADENFARBEN.
ALLES ZUM RENOVIEREN, SANIEREN
UND MODERNISIEREN.

PROSOL Lacke + Farben GmbH, Münchner Straße 30, 82237 Würthsee.
Tel.: 08153/908500, E-Mail: woerthsee@prosol-farben.de
Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 7-17 Uhr / Sa. 8-12 Uhr

Mittwoch Nachmittag geschlossen

FARBCENTER WEBER GmbH
Groß- und Einzelhandel
Pasinger Straße 10 · Planegg
Tel. 8 59 42 45 · Fax 8 59 50 62
Kompetente Fachberatung

Farbmischcomputer
für Lacke, Lasuren,
Wand-, Fassadenfarben
und AUTOLACKE

excl. Tapeten-Auswahl
nmc-Zierprofile
Bodenbeläge mit
Verlegeservice

www.farbcenter-weber.de

MBS
Renovierung *Schadenmanagement*

- hochwertige Fassadenanstriche vom Meisterbetrieb
- unkompliziert, preiswert und nach Ihrem Terminwunsch
- unverbindliche Besichtigung
- Festpreisangebot vom Renovierungsprofi

10 x in und um München

Anfragen unter: 0 8143-44 77-3 50
oder per mail an: fassaden@mbs-service.de
www.mbs-service.de

Größte Auswahl an
Parkettböden in München!

Alles unter einem Dach:

- » Landhausdielen und Laminat
- » Kork und Designböden
- » Große Sonderpostenauswahl

über 500 m²
Ausstellungsfläche

Besuchen Sie uns oder schauen Sie
unter www.forstparkett.de vorbei!

**FORST
PARKETT** Trudering | Am Moosfeld 17 | 089/4274090
Pasing | Bodenseestraße 23 | 089/219648080

Sicherheit trifft Design
Aluminium-Haustüren der Extraklasse

RC 2
geprüfte
Sicherheit

F. Rauscher & M. Imhof
Meisterbetrieb
Carl-Benz-Straße 11 Tel: 08105 - 24593
82205 Gilching Fax: 08105 - 26810
www.fachmarkt-gilching.de

Den Sommer barfuß genießen

Hochwertige Terrassendielen sind splitterfrei und pflegeleicht



Hier fühlen sich auch nackte Füße wohl: Hochwertige Terrassendielen aus Holzverbundmaterial sind splitterarm und schützen somit vor schmerzhaften Momenten. Bild: djd/megawood.de/Stefan Deutsch

Eben noch spielte der Nachwuchs fröhlich miteinander, in der nächsten Sekunde schon sorgt ein Holzsplitter im zarten Fuß für eine Schrecksekunde und Tränen. Terrassendielen aus reinem Holz können Kindern ungezungen ohne Schuhe den Garten genießen will, sollte daher schon bei der Planung des Freiluftwohnsimmers auf eine hochwertige Qualität des Bodenbelags achten.

Pflegefreundliche und langlebige

Neuartige Terrassenmaterialien sehen aus wie Holz, sind aber deutlich pflegeleichter, langlebiger und dazu noch so gut wie splitterfrei: Die Barfußdielen etwa des deutschen Herstellers megawood bestehen bis zu 75 Prozent aus Naturfasern, die mit hochwertigen Polymeren und Addi-

tiven verstärkt werden. Die positiven Eigenschaften des Rohstoffs Holz bleiben erhalten und werden beim sogenannten polymergebundenen Holzwerkstoff, der als Bio-Composite-Werkstoff bestens für den Einsatz im Außenbereich geeignet ist, um weitere Vorteile ergänzt. Somit sind die Bodenbeläge für Terrasse oder Balkon nicht nur splitterfrei, sondern auch witterungsbeständig und pflegeleicht. Das verwendete Holz stammt vollständig aus nachhaltiger Forstwirtschaft und erfüllt somit auch die Ansprüche an eine umweltfreundliche Gartengestaltung. Regelmäßige Pflegeanstriche und Imprägnierungen wie bei konventionellem Holz gehören dank der Veredelung der Vergangenheit an, auch Feuchtigkeit und Schimmel haben bei richtiger Verlegung keine Chance. Unter www.megawood.com gibt es mehr Informationen und Ansprechpartner im Fachhandel vor Ort.

Gartengestaltung aus einem Guss

Selbst die natürliche Holzmaserung bleibt bei den Terrassendielen erhalten. Somit sind sie nicht nur optisch, sondern auch haptisch beim Barfußgehen ein besonderes Erlebnis. Für eine individuelle Planung der Terrasse stehen verschiedene Oberflächen, Designs und Farbtöne von Braun bis zu einem edlen Schiefergrau zur Verfügung. Zur Gartengestaltung aus einem Guss lassen sich obendrein Zäune, Sichtschutzelemente oder eine Poolumrandung aus demselben Material herstellen - bis hin zum Sandkasten für die Kleinen. Zu einem attraktiven Hingucker nach Einbruch der Dunkelheit werden die Barfußdielen zudem mit nahtlos eingelassenen Spot- und LED-Leuchten.

djd

SANKTJOHANSER
01 79/100 84 72 · www.sanktjohanser-seefeld.de

- Spenglerei
- Flachdachabdichtung
- Bedachung
- Arbeitsbühnen

Alles rund um's Dach

Gewerbepark 14 · 82229 Seefeld

**Überflutete Keller?
Grundwasserprobleme?**

WIR HABEN LÖSUNGEN

RANKS
WASSERSCHUTZSYSTEME

Tel. 08143 / 99 69 600
www.wasserschutzsysteme.info
Maximale Sicherheit mit 5-Jahre-Gewährleistung

Umbau der Wanne zur Dusche

**SENIORENGERECHT
IN EINEM TAG**

Wannenaustausch

Martin Knop · Tel. 08233/7799836
www.wanne-zur-dusche.com

Ausstellungsbesichtigung
nach Terminabsprache!

Ali Karabulut 

Garten- und Landschaftsbau, Pflasterbau

- Gartenneuanlage
- Gartengestaltung und Umgestaltung
- Gartenpflege und Rollrasen verlegen
- Terrasse, Wegebau, mit Natur- und Betonsteinen
- Naturstein, Trockenmauer und Pflasterbau
- Teich- und Bachlaufbau
- Holz- und Drahtzaunbau
- Baumfällern, Gehölzschnittarbeiten
- Mini-Bagger-, Lader-, LKW-Selbstfahradarbeiten

Tel. 08151/95794 · Mobil 0171/8044476
Lothacker 1 · 82335 Berg



- BAUEN
- RENOVIEREN
- EINRICHTEN

Wunderbare Auszeit auf „Balkonien“

Aluminiumbalkone mit Holzstruktur verbinden natürliche Optik mit umfassender Funktionalität

Urlaub auf „Balkonien“ kann so schön sein – wenn man in Sachen Balkon auf Qualität setzt. Eine hochwertige Variante, die den Bewohnern nicht nur optisch, sondern auch funktional ein breites Grinsen ins Gesicht zaubert, ist ein Aluminium-Balkon mit Holzstruktur von GUARDI. Äußerlich lässt er sich nicht von Modellen aus Holz unterscheiden und versprüht damit eine ansprechende Natürlichkeit sowie ein edles und doch bodenständiges Flair. Dank des verwendeten Aluminiums ist er absolut wetterfest und wartungsfrei, während Holz jährlich gestrichen werden muss. Somit wird ein Maler überflüssig und dennoch sieht der Balkon auch nach vielen Jahren noch aus wie neu. Darüber hinaus entsteht – wieder im Gegensatz zu Holz – keine Schieferbildung, also keine Verletzungsgefahr. Aufgrund der Robustheit macht ihm die sommerliche Witterung genauso wenig etwas aus wie das Winterwetter mit Schnee und Eis. Eine Abdeckung ist nicht nötig. Auch Wasser



Auch wenn es regnet, stürmt oder schneit, den Aluminiumbalkonen mit Holzstruktur kann – im Gegensatz zu den Gärtnern – keine Wetterlage etwas anhaben.
Bild: epr/GUARDI GmbH

kann Aluminium nichts anhaben. Dadurch bietet es sich beispielsweise an, für die Blumenkästen eine automatische Bewässerung zu integrieren, ohne Angst um das Material zu haben. Bei GUARDI gibt es übrigens

passende Blumenkästen für jedes Balkonmodell. Das gilt genauso für die Zäune und Tore des österreichischen Spezialisten. Mehr unter www.guardi.de im Internet.
epr

Achtung!

KuFe

FENSTER & TÜREN

Feinstaub belastet unseren Körper mehr als Rauchen!



Gesündere Luft durch **Active Coating.**

AC reduziert den Ultrafeinstaub in Ihren Innenräumen.

AC-Fensterbeschichtung - exklusiv nur bei KuFe!

www.KuFe.de

KuFe Fenster & Türen GmbH
Am Markt 3 - 5 | 82205 Gilching | Tel.: 08105 - 2741-0

Mehr Einblick ...

... in die Welt der Fliesenvielfalt!

1000 m² Ausstellung

Fliesen
Naturstein
Kachelöfen



Mehr Infos: www.fliesenmarkt-sued.de

FLIESENMARKT-SÜD
Fliesen - Kachelöfen - Naturstein

Geretsried · Wallensteinstr. 20 · ☎ (0 81 71) 3 10 46
geöffnet: Mo.-Fr. 8.30-12.30, 13.30-18.00; Sa. 8.30-12.00

Seit 60 Jahren

MARMUND Marmor und Granit

- Fensterbänke kurzfristig
- Marmor- und Granitfliesen
- Küchenarbeitsplatten
- Aschentonnenabdeckungen aus Granit
- Kleine Arbeiten am Friedhof vom Steinmetz
- Treppen und Böden
- Waschtischplatten
- Alles für den Bau

Bitte vorher anrufen – Peter Mundhenke –
Telefon 0172/6963963
Dr.-Rehm-Str. 16 • 82061 Neuried
Tel.: 089/75 02 24 • Fax: 755 39 89



GUTHEIL
INGENIEURWESEN & HANDWERK
Am Anger 1 · 82237 Wörthsee
Tel. 0 81 53/88 79 09
www.gutheil.com

WINTERGÄRTEN
TERRASSENÜBERDACHUNGEN



FREIRAUM TERRASSE
Reynaers Aluminium Partner
Eigene Herstellung

Peter Mundhenke, Inhaber der Firma „Marmund – Marmor und Granit“ und seine Geschäftspartnerin Emma Malici stehen für Zuverlässigkeit und Kompetenz bei der Ausführung aller Aufträge. Langjährige Erfahrung zeichnet das Unternehmen aus.
Bild: EW



VWS Spezial- und Grundreinigungen mit Vakuumwaschtechnologie

- Glas- u. Fassadenreinigung, Wintergärten
- Bauendreinigung, Baufeinreinigung
- Schimmelpilz-Entfernung
- Grundreinigung und Versiegelung o. Imprägnierung von Holz-, Stein-, Fliesenböden und Terrassen
- Grundreinigung von Polstermöbeln und Teppichböden u.v.m.

www.vakuumwaschservice.de
0170/2380618 · Tel: 089/8401167
v.baars@vakuumwaschservice.de
VWS Dienstleistungen & Vertrieb Germering

Besuchen Sie uns im Musterhauszentrum direkt an der A96 Ausfahrt Bad Wörishofen. Mo. - Sa. 10 - 17 Uhr



- Häuser der Energie-Effizienzklasse 40+, 40 oder 55 in atmungsaktiver Holzbauweise: Ein- u. Mehrfamilienhäuser, Neu- u. Umbauten
- Altbausanierung nach energetischen und ökologischen Gesichtspunkten als Komplettleistung aus einer Hand
- Zimmerei mit Abbundzentrum

ökologischer Holzbau in Perfektion

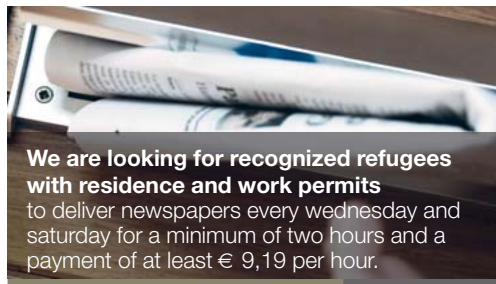
Haus und Holzbau im Allgäu
Hausbau-Gewerbekauf-Möbelbau

Haus und Holzbau im Allgäu GmbH

Dorschhausener Str. 2
86842 Türkheim, Tel. 0 82 45/96 60-0
E-Mail: info@hausundholzbau.de

mit **EXCLUSIVMÖBEL-SCHREINEREI!**

www.hausundholzbau.de



We are looking for recognized refugees with residence and work permits to deliver newspapers every wednesday and saturday for a minimum of two hours and a payment of at least € 9,19 per hour.

Please call us, we speak

- german Tel. 089 / 4524364-0
- english Tel. 089 / 4524364-7
- bosnian, croatian and serbian Tel. 089 / 4524364-3

or send us an email at vertrieb@crossmedia-verteilung.de

5-Seen Wochenanzeiger Delivery Service - Office Munich Luise-Kiesselbach-Platz 31 81377 München-Sendling



Stellenangebote

Pflegehelfer (m/w/d) amb. Pflege für Pflegedienst Curegia GmbH, TZ, VZ, Minijob, Führerschein Kl. 3 ist Voraussetzung. Bewerbung bitte an Email: info@curegia.de, Fürstenrieder Str. 279a, 81377 München oder Tel. 0173/1447711 AP Julia Ollinger

Suche Seniorenbetreuung: Älteres Ehepaar in Allach - Untermentzing sucht Hilfe von Montag bis Freitag von 8-17 Uhr. Telefon: 0171/9363466

Tražimo dostavljace novina za srijedu / četvrtak! Od 14-te godine, podobno za učenike, domaćice i penzionere. E-mail na: vertrieb@crossmedia-verteilung.de ili tel. 089/45243653 g. Racic

Rentenaufstockung 300,- € / Monat für Rentner 70+ mit deutschem Führerschein ohne! KFZ für kleine Gefälligkeit! (keine Fahrtätigkeit) Kurzvorstellung mit Foto an Postfach 100919, 80083 München

Zimmermädchen (m/w) für Apartmenthotel in Trudering auf 450,- Basis ges., Tel. 12007799

Auszubildende zur Zahnarzt-helfer/in in VZ, und Allround-ZMF auf 450 € Basis, mit guten Deutschkenntnisse, ab sofort, Praxis Doktor Riedel, U1 Maillingenstr., München, Telefon: 0172/8672592, 089/184559, Mail: riedel.ileana@gmail.com

Suchen Fahrer/in für Grund-schüler, FS Klasse 3, Früh und Mittag, Minijob, Raum Großhadern, Telefon: 089/706690

Everyday Sunshine Clean sucht Reinigungskräfte (m/w/d) in Höhenkirchen-Siegersbrunn von Mo. - Fr. ab 18 Uhr für jeweils 3 Std., Tel. 089/99948159

Film Damen Toppeld, Tel. 0171/2077018

Freundl. Ordner/in, Käfer / Wiesn, § 34a, Dt. perfekt, Hr. Koenig, Tel. 089/472772 (9-13 h)

Kurierfahrer/in gesucht freundliche und zuverlässig, mit eigenem PKW für Festouren im Raum München, gerne auch Rentner/in auf selbst. oder Minijob-Basis. 0174/3432246

Steuerkanzlei in Schwabing, direkt an der U3 sucht ab sofort Steuerfachangestellte/n mit Berufserfahrung bei leistungsgerchter Bezahlung, flexible Arbeitszeiten, Bereich Fibu/Lohn und/ oder Erkl/JA. 089/41329160

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. 089/524360 oder per Email an: vertrieb@crossmedia-verteilung.de

Kellner/in Wintersaison! Wir suchen für die Wintersaison 19/20 Verstärkung in Savognin (CH). Bewerbung mit Foto an: a.hengartner@bluewin.ch oder www.roggis-baizli.com Infos bei Anfragen

Suche Pizzafahrer/in für Mini-job oder TZ, Tel. 089/788069

Reha-Zentrum sucht Mitarbeiter/in für die Verwaltung, Tel. 0170/3501168

Lagerhelfer/Kommissionierer m/w/d, übertarifliche Bezahlung, Carl Personal Tel. 089/552545-0

Objektleiter/in Münchner Gebäudereinigung sucht ab sofort für die Kontrolle von Büros eine/n zuverl. und flexible/n Objektleiter/in auf Teilzeitzbasis. (ca. 25 Std. Wo) Fa. Tel. 74879821

Die Shoga GmbH su. Köche (w/m/d) u. Küchenhilfen (w/m/d) f. Kantine, Gemeinschaftsverpf., Mo.-Fr., übertarifl. Bez. AÜ, Tel. 089/23888133 od. bewerbung-muenchen@shoga-personal.de

Wir su. Gelegenheitsarbeiter oder rüst. Rentner m/w/d mit FS. Infos unter Tel. 089/784899

Wir vermitteln seit 1978 speziell im Münchner Raum, selbständige Kurier gg. Gebühr zur zeitgemäßen Tarifen mit eig. KFZ, auch für Rentner/Innen geeignet. Freie Zeiteinteilung Mo-Fr zw. 8 u. 16 Uhr!!! KEIN PAKETDIENST CENTRO-CAR GmbH, 089/77 00 77

Wir suchen ab sofort zuverlässigen, erfahr. Kraftfahrer (m/w/d) mit FSK1. C o. C1 gültiger Eintrag 95. Gute Deutschkenntnisse und Ortskenntnisse im Raum Oberbayern sind erforderl., 089/6665564, Bewerbung per Mail: info@transportservice-winkler.de

Aufgrund sehr guter Auftragslage und Inbetriebnahme unserer neuen Lackierhalle werden wir uns weiter vergrößern. Sie haben Berufserfahrung und suchen eine langfristige Stelle, bewerben Sie sich. Wir suchen zur Verstärkung unseres Teams m/w/d: In Fürstenfeldbruck bei der Obma Service GmbH für Transporter und Nutzfahrzeuge

- **Kfz-Mechatroniker** für Transporter
- **Kfz-Mechatroniker** für LKW
- **Kfz-Meister/Diagnostetechniker** für LKW
- **Lagerleiter/Lagerist** (Voraus. Erfahrung m. KFZ-Teilen)
- **Karosseriebauer**
- **Fahrzeugaufbereiter**
- **Aushilfsfahrer** (450,- €; FS BE)

In Wörthsee-Ettersschlag bei der Inninger Autohandel und Instandsetzung GmbH für PKW

- **Kfz-Mechatroniker** für PKW
- **Karosseriebauer** (gerne auch Meister)
- **Kfz-Meister/Diagnostetechniker**
- **Fahrer/Fahrzeugaufbereiter** (FS BE/CE)
- **Werkstatthelfer**
- **Aushilfsfahrer** (450,- €; FS BE)

Wir stellen auch zu jeder angeführten Berufsgruppe Auszubildende ein.

Bewerbungen an Herrn Belger:
Tel. 0 81 41 / 3 23 42 18
E-Mail: jobe@obma.de (nur im PDF-Format)
www.inninger-autohandel.de

Die Große Kreisstadt Germering sucht zum nächstmöglichen Zeitpunkt für das Standesamt

eine*n Beamt*in QE 2/3 oder Verwaltungsfachwirt*in mit BL II (m/w/d) mit 20 Wochenstunden.

Die kinder- und familienfreundliche Große Kreisstadt Germering (ca. 41.000 Einwohner) grenzt in südwestlicher Richtung an die Landeshauptstadt München und befindet sich in der Nähe des Fünfseenlandes. Germering verfügt über eine hervorragende soziale, schulische u. kulturelle Infrastruktur sowie zahlreiche Sport- und Freizeiteinrichtungen. Ausführliche Informationen zu dieser Stellenanzeige finden Sie auf unserer Homepage www.germering.de unter der Rubrik Stellenangebote.

Wir freuen uns über Ihre schriftliche Bewerbung bis spätestens **09.06.2019** an die **Stadt Germering, Personalabteilung, Rathausplatz 1, 82110 Germering, E-Mail: personalabteilung@germering.de**. (Bitte übersenden Sie bei Bewerbungen per Email die Anlagen ausschließlich im pdf-Format)



ZFA am Münchner Marienplatz zur Unterstützung in unserem Team zum nächstmöglichen Termin für abwechslungsreiche **Assistententätigkeit** gesucht.

Engagierte und fortbildungsbewußte Berufsanfänger/innen mit Ambitionen und Spaß an der Zahnheilkunde werden eingearbeitet. Wir bieten geregelte, pünktliche Arbeitszeiten, eine großzügige Gehalts- und Urlaubsregelung, nette Kolleginnen, einen verantwortungsvollen Tätigkeitsbereich und eine langfristige Zusammenarbeit.

Schriftliche Bewerbungen senden Sie bitte an die Zahnarztpraxis

Dr. Rudolf Hocheneder und Dr. Tomas Hoischen
Rosenstraße 7, 80331 München
oder info@zahnarzte-marienplatz.de




Renommiertes Anzeigenblattverlag im westlichen München, verkehrsgünstig am S-Bahnhof Laim gelegen, sucht ab sofort zur Erweiterung seines Teams eine/n motivierte/n

Redakteur/in mit Berufserfahrung

Wir freuen uns auf Ihre aussagefähigen Bewerbungsunterlagen per E-Mail an: johannes.beetz@muenchenweit.de

Wochenanzeiger Medien GmbH
Fürstenrieder Str. 5 - 11 · 80687 München



WANTED!

Wir suchen ständig **neue** Zusteller/innen für die 5-Seen Wochenanzeiger.

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.



Ferienjob gesucht?
Melde dich bei uns
089/45 24 36 40
email: vertrieb@crossmedia-verteilung.de
Internet: www.wochenanzeiger-muenchen.de/jobs



Grundgesetz und Nazi-Regime

Führung durch NS-Dokumentationszentrum

Gilching · Mitglieder des Gilchinger Grüne-Ortsverband und Interessierte machten dieser Tage im Vorfeld der Europawahl eine sehr lebendige Führung durch das NS-Dokumentationszentrum mit. Dabei ging es nicht nur um Historisches, sondern auch um aktuelle Themen. Zu denken gegeben hat der Gruppe beispielweise, welcher Kontrast besteht zwischen unseren Bürgerrechten, die unter der Überschrift „Die Würde des Menschen ist unantastbar“ stehen und der Idee einer Volksgemeinschaft wie zu Zeiten des Naziregimes, in der es für ausgegrenzte Gruppen jeden Tag enger wurde.



Die Gruppe vor dem Dokumentationszentrum am Max-Mannheimer-Platz. Bild: Grüne OV Gilching

Die Blumen brauchen keinen Torf

Torffrei gärtnern - Ein Herzensprojekt von Klimaschutzmanagerin Josefine Anderer-Hirth

Landkreis Starnberg · Torf findet sich in Mooren, die für die Gewinnung zerstört werden. Dort leben aber nicht nur viele Tier- und Pflanzenarten, die sich schwer anderswo ansiedeln können, die Moore binden auch viel klimaschädliches Kohlenstoffdioxid. Viele Hobbygärtner wissen nicht, dass die Blumenerde, die sie kaufen, mit Torf vermischt ist, der schon einen tausende Kilometer weiten Transport von den Mooren in Weißrussland und dem Baltikum hinter sich hat. Dort wacht keine Behörde darüber, ob die abgebauten Flächen wieder renaturiert werden. Es gehe laut Klimaschutzmanagerin Josefine Anderer-Hirth aber auch ohne Torf. „Ich bin leidenschaftliche Gärtnerin und mische meine Gartenerde selbst zusammen. Ich liebe es, die Erde vor dem Säen mit den Händen zu zerkrümeln und freue mich über jeden Wurm, der sich darin tummelt“, berichtet die Klimaschutzmanagerin. Für alle umweltbewussten Hobbygärtner, deren eigener Kompost nicht ausreicht oder die keine Möglichkeit zum Kompostieren haben, gibt es in Bau-



Der Garten gedeiht auch ohne Torf: Klimaschutzmanagerin Josefine Anderer-Hirth, Gartenbesitzerin Gretl Ufer-Süskind und Jürgen Ehrhardt, Kreisfachberater für Gartenkultur und Landespflege, treten den Beweis dafür an. Bild: Landratsamt Starnberg

märkten und im Einzelhandel torffreie Erden als Sackware zu kaufen. Auch wenn diese Erden ein wenig teurer sind, die dort enthaltenen Substrate sind ökologisch unbedenklich, entstammen weitgehend der regionalen Kreislaufwirtschaft und unterscheiden sich in ihrer Qualität nicht von anderen Erden. In der Kompostierungsanlage des AWISTA in Hadorf kann man Qualitätskompost und humushaltige Pflanzerde auch sehr günstig in loser Form abholen. „Es wäre toll, wenn die neu entfaltete Begeisterung für Artenvielfalt und Bienen im eigenen Hausgarten anfangen würde“, ergänzt Anderer-Hirth. Dafür sei das Gärtnern ohne Torf ein erster Schritt. So kann jeder im eigenen Garten viel für einheimische Tiere und Pflanzen tun. Wer mehr über die Aktion „Gärtnern ohne Torf“ wissen will, findet viele nützliche Tipps und Informationen unter www.lk-starnberg.de/Gartenkultur-und-Landespflege.

einfach nachhaltig ganz einfach



Trauerfälle

in Germering, im Würmtal und im Landkreis Starnberg

Andechs
Frauke Eriskat, 77 Jahre

Berg
Elisabeth Mücke, 86 Jahre

Gauting
Maria Bergner, 84 Jahre
Peter Horn, 56 Jahre

Frank Schwub, 73 Jahre
Maximilian Schwamberger, 80 Jahre
Maria Kallischko, 90 Jahre

Germering
Christel Buß, 86 Jahre
Christian Spindler, 74 Jahre

Gilching
Sylvia Moosbauer, 59 Jahre
Johannes Skrobek, 92 Jahre
Helmut Kränzlein, 87 Jahre
Anneliese Witt, 96 Jahre
Christa Bejcek, 77 Jahre

Herrsching
Michael von Kuester, 70 Jahre
Martina Wurst, 65 Jahre

Inning
Hedwig Richter, 91 Jahre

Puchheim
Anna Schaller, 90 Jahre
Erwin Mainusch, 80 Jahre

Seeshaupt
Birgit Strauch, 59 Jahre
Elisabeth Fichtl, 72 Jahre

Seefeld
Helmuth Schobert, 96 Jahre
Rosina Nottensteiner, 86 Jahre
Marion Lauterbach, 55 Jahre
Maria Wirth, 93 Jahre

Starnberg
Elfriede Kalenecker, 82 Jahre
Manfred Wiemdaier, 79 Jahre
Anna Klein, 100 Jahre
Maria Dempf, 85 Jahre

Tutzing
Wolfram Dittmayer, 96 Jahre
Juliana Reges, 95 Jahre
Maria Gramsl, 86 Jahre

Wörthsee
Sigrid Strobel, 78 Jahre

ZIRNGIBL
Bestattungen

Rat und Hilfe
im Trauerfall

Tel.: 08151/36140
www.zirngibl-bestattungen.de
info@zirngibl-bestattungen.de

SCHOLER

STEINMETZBETRIEB
STEINTECHNIKER
STEINBILDHAUERMEISTER
Neue Urnensteine eingetroffen
Grabdenkmäler, Bodenbeläge
Wandbekleidungen, Terrassen
Fensterbänke, Treppenanlagen
Küchenarbeitsplatten

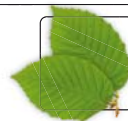
SCHOLER GMBH & Co. KG.
Münchener Straße 15
82110 Germering
Telefon (089) 841 50 41
info@steinscholer.de
www.steinscholer.de



Hanrieder
BESTATTUNGEN

★★★★★ 99,5 % Kundenauszeichnung bei Preis/Leistung

Ihr Partner auf allen Friedhöfen. Telefon 089 - 84 05 93 94 www.hanrieder.de



180 Euro
... an Folgeschäden löst jede Tonne CO₂ aus - durch Produktionsausfälle, Ernteverluste oder Schäden an Gebäuden und Infrastruktur etc.

— ANZEIGE —

Der Stoffwechsel als Abnehm-Partner

Kalorimetrische Analyse der Atemgase liefert aussagekräftige Daten

Gilching - Wer zu viel Kilos auf die Waage bringt, hat oft schon unzählige Diäten ausprobiert, passt beim Essen ständig auf, um nicht weiter zuzunehmen und kämpft irgendwann mit den Folgen des Übergewichts. Denn nicht selten entwickeln sich die Kilos von einem ästhetischen zu einem gesundheitlichen Problem.

Doch was tun, wenn man in der Jo-Jo-Falle steckt? Sich Hungerperioden, Gewichtsverlust und Gewichtszunahme in einem Teufelskreis ständig wiederholen? Wenn nach der Diät der Körper bei normaler Ernährung trotzdem jede überschüssige Kalorie sofort in Fettreserven speichert? Und das Abnehmen immer schwerer fällt, weil der Organismus auf „Notprogramm“ umgeschaltet hat und immer weniger Energie benötigt?

Um eine realistische, nachhaltige und gesunde Abnahme zu erreichen, setzt easylife den Fokus auf Gesundheit und Wohlbefinden. Hungerqualen gibt es bei dieser Methode nicht. Genauso sind das lästige Kalorienzählen, anstrengende Sporteinheiten, spezielle Ersatznahrung, Säfte, Pulver, Pillen oder gar Hormone überflüssig. Stattdessen erwartet die Teilnehmer eine intensive Betreuung durch ein kompetentes Team aus Ernäh-

rungsexperten, Arzt und medizinischem Fachpersonal.

Individuelle Parameter entscheidend

Das seit mehr als 25 Jahren erfolgreiche Abnehm-Konzept basiert auf ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen und den individuellen Ausgangsbedingungen sowie Bedürfnissen des Einzelnen. Deshalb gilt es am Anfang im persönlichen Gespräch unter anderem herauszufinden, welche Gründe zum Übergewicht geführt haben. Dazu können beispielsweise hormonelle Störungen, Medikamente und Veranlagung zählen, aber auch die Raucherentwöhnung. In vielen Fällen führt ein zu niedriger Stoffwechsel dazu, dass eine Gewichtsabnahme sehr schwierig oder sogar fast unmöglich ist. Deshalb analysieren die Abnehm-Experten von easylife Gilching anfangs immer den jeweiligen Status Quo.

Anhand der Analysedaten und persönlicher Faktoren, die im Rahmen der kostenlosen Erstberatung besprochen werden, können die Experten den Betroffenen erklären, welche Spuren ihre bisherigen Diäten hinterlassen haben, warum sie nicht mehr richtig abnehmen und

Die Atemgasanalyse ermöglicht eine exakte Bestandsaufnahme der persönlichen Stoffwechselfunktion.

Bild: easylife Gilching



was sie tun können, damit es wieder funktioniert.

Stoffwechselaktion bis 31. Mai verlängert

Zur tieferen Stoffwechselanalyse setzt easylife Gilching auf Wunsch eine hochmoderne Atemgasanalysetechnik ein. Um allen Inter-

essierten einen Termin zu ermöglichen, wird die aktuelle Stoffwechselaktion um eine Woche verlängert, sodass für die Atemgasanalyse noch bis zum 31. Mai der Aktionspreis von 49 Euro gilt.

Bei dieser innovativen Messtechnik wird über eine spezielle Atemmaske die ausgeatmete Luft analysiert. Anhand der individuellen Atemgaswerte O₂, CO₂ und RQ lässt

sich eine exakte Bestandsaufnahme der jeweiligen Stoffwechselfunktion erstellen. Im Fokus stehen der Grundumsatz – d.h. die Energie, die der Körper im Ruhezustand benötigt – sowie die Nährstoffverteilung. Sie beschreibt wieviel Prozent an Kohlehydraten, Fett und Eiweiß eine Person individuell verbrennt. In Kombination mit weiteren Parametern ergibt sich ein Ge-

samtbild, das wiederum relevante Daten zur Erstellung des persönlichen easylife-Plans liefert. Er zielt auf eine geänderte, verbesserte Energiebilanz ab und ermöglicht eine schnelle, gesunde und nachhaltige Gewichtsreduzierung. Die Bestimmung dieser Werte ist auch unter dem Fachbegriff Kalorimetrie bekannt und in der Ernährungs- und Sportmedizin ein anerkanntes Verfahren zur Erhebung der Stoffwechselrate. Lange Zeit war die Durchführung einer Kalorimetrie nur medizinischem Fachpersonal vorbehalten, denn sowohl die Bedienung der Geräte zur Erstellung der Analyse als auch die Auswertung der gemessenen Werte waren kompliziert, langwierig und teuer. Mit der von easylife Gilching eingesetzten Analysetechnik erfolgt die Messung jetzt innerhalb weniger Minuten, ist erschwinglich und damit mehr Menschen zugänglich.

Wer grundsätzlich herausfinden will, wie es um seinen Stoffwechsel bestellt ist, vereinbart einfach einen kostenfreien Beratungstermin bei easylife Gilching (Tel. 08105-774 6240, Dornierstr. 4, 82205 Gilching). Die Ernährungsexperten analysieren den jeweiligen Status Quo und ermitteln die mögliche Gewichtsabnahme.



STOFFWECHSELAKTION

Damit das Abnehmen funktioniert ✓ ohne Sport ✓ ohne Hormone ✓ ohne Kalorienzählen
✓ ohne Hungerqualen ✓ ohne Fertignahrung

Mit gutem Stoffwechsel endlich erfolgreich abnehmen!



ORIGINAL FOTOS

43
Pfund
in nur
12 Wochen
abgenommen!

Enzo Alicandro
86899 Landsberg a. Lech



nachher



ORIGINAL FOTOS

26
Pfund
in nur
6 Wochen
abgenommen!

Heike Geisler
86938 Schondorf



nachher

Was tun bei schlechtem Stoffwechsel?

Unser wissenschaftlich fundiertes Messsystem ermittelt über die Atemluft u. a.

- Effektivität Ihres Stoffwechsels
- anteilige Zucker-/Fettverbrennung
- Stoffwechselleistung
- Abnehmblockaden

Anhand dieser Daten können wir ermitteln, warum Sie nicht abnehmen und was Sie tun können, damit es wieder funktioniert.



GUTSCHEIN

für eine Stoffwechselformung über die Atemluft zum Sonderpreis von

NUR 49,- (statt 149,-)

Nur mit vorheriger Terminvereinbarung!

Aktion gültig bis 31.05.2019



Jetzt kostenfreien Beratungstermin vereinbaren:

easylife Gilching, E. L. 5 Seen GmbH, www.easylifeGilching.de

Dornierstraße 4 · 82205 Gilching · Kostenfreie Parkplätze · Bushaltestelle vor dem Haus



0 81 05 77 46 240

Nicht bei krankhafter Fettsucht.