



**American Football**

Munich Cowboys Ladies suchen Spielerinnen **Seite 4**



**»Sich nie entmutigen lassen«**

Mit sieben Monaten erkrankte Paul an einer sehr seltenen Krankheit **Seite 2**

**Beste Versorgung**

Stärkung des Hospiz- und Palliativangebots **Seite 15**

- A&Z** siehe Beilage
- ALDI** siehe Beilagen, Seite 7
- BayWa** siehe Beilage
- E** siehe Beilage
- HIT** siehe Beilage
- KL** siehe Beilage
- KLINGL** siehe Beilage
- Next Fitness** siehe Beilage
- POCO** siehe Beilage
- tegut** siehe Beilage
- toom** siehe Beilage
- trinkgut** siehe Beilage
- V-MARKT** Seite 4/5

## Zeit zu heilen

Verwaiste Eltern & Geschwister stehen Trauernden zur Seite

**MÜNCHEN (hw)** · Es ist die größte Angst von allen – die Angst, die alle anderen Ängste blass und harmlos scheinen lässt – die Angst, sein geliebtes Kind zu verlieren. So unerträglich dieser Gedanke auch ist, so unvorstellbar schrecklich – passiert es doch immer wieder, dass irgendwo im Raum München oder in den angrenzenden Landkreisen Eltern ihre Kinder zu Grabe tragen müssen. Der Schmerz ist dabei immer der gleiche, egal ob das Kind 14 oder 40 Jahre alt ist.



Wie danach weiterleben – wie mit dem Schmerz umgehen, der nicht selten eine *Fortsetzung auf Seite 3*

Jeder Zettel im Rahmen steht für ein verlorenes Kind. Mit ihrem Verein unterstützten Monika und Michael Schiegerl verwaiste Eltern und Geschwister. **Foto: hw**

**ESAPOVIC**  
FENSTERREINIGUNG

**HABEN SIE KEINE LUST ZUM FENSTERPUTZEN?**

Rufen Sie uns an!  
Tel. 0170/7 79 70 48  
igoresapovic@t-online.de  
www.fensterreinigung-esapovic.de

**WIR ERLEDIGEN FÜR SIE:**

- Fensterreinigung
- Gebäudereinigung
- Grundreinigung Haus und Whg.
- Raumpflege
- Reinigung von Natursteinplatten
- Dampfreinigung etc.

privat und Gewerbe

**Kennen Sie den Wert Ihrer Immobilie?**

**Schnelle & seriöse Immobilienbewertung!**

- Verkauf
- Bewertung
- Verrentung
- Finanzierung

☎ 089 21 96 41 09  
info@AkuRat.net  
www.AkuRat.net

„Wir leben Immobilien!“

**AKURAT IMMOBILIEN**

München | Herrsching | Germering | Landsberg | Murnau

www.wochenanzeiger.de

**Taschentücher gibt's im Supermarkt. Blut NICHT.**

**SPENDE BLUT**  
BEIM ROTEN KREUZ

Termine und Informationen unter 08 00 11 949 11 oder www.DRK.de

Eine Überraschung kommt selten allein!

**16. Januar bis 9. März 2025**

**GOP.** Varieté-Theater München  
variete.de

**Wirtshaus Wöllinger**

Griß Gott und herzlich willkommen im Wöllinger

**Mittagstisch von 11 – 15 Uhr**  
(tägl. wechselnde Speisekarte) ab € 9,99

**Hausmannskost, deftig und guad:**  
wie z.B. Pichelsteiner, Schlachtplatte, Wiener Schnitzel, ungarisches Rindergulasch, Tiroler Gröstl, Putensteak

**Vegetarische Kost:**  
Tortellini, Spaghetti mit Tomatensoß, Kaiserschmarrn, Flammkuchen; Kaspotz'n, Dampfndel usw.

Kartenzahlung ab 15 € möglich. **Und a Supp' is a beim Mittagessen dabei!**

Wirt Markus mit Team freut sich auf Ihren Besuch!

**Wirtshaus Wöllinger**  
Johann-Clanze-Straße 112 · 81369 München  
Telefon 089/ 66 50 06 44  
Mo. – So. 11 – 23 Uhr · Durchgehend warme Küche bis 22 Uhr

**B&R**  
FLIESEN & NATURSTEIN

**Ivan Kai**

**Wir arbeiten mit K.I.**

B&R Fliesen und Naturstein  
Münchner Fliesenleger – Wo echtes Handwerk zählt

© www.brfliesen.de ☎ 0173 69 43 587

www.lhrBaumProfi.de  
JOSEF HÖLLINGER

BAUMFÄLLUNG, KÜRZEN, RODEN, jd. Schwierigkeitsgr., ABFUHR, WURZELSTOCKFRÄSEN, GARTENPFLEGE  
SCHNELL · SAUBER · PREISWERT

☎ 08122 / 179 16 61 od. 0172/5820173  
unverbindl. und kostenlose Beratung



## Zur Seite stehen

Die Initiative krebskranke Kinder München e.V. wurde 1985 gegründet.

Grafik: IKK

## »Man darf sich nie entmutigen lassen«

Mit sieben Monaten erkrankte Paul an einer sehr seltenen Krankheit

**MÜNCHEN (red)** · Manchmal fordert das Leben von uns mehr, als wir je zu ertragen glaubten. Genau so fühlte es sich an, als Paul im Alter von sieben Monaten mit der extrem seltenen Diagnose »sehr schwere aplastische Anämie« (VSAA) mit Differentialdiagnose Myelodysplastisches Syndrom (MDS) konfrontiert wurde. Die Wahrscheinlichkeit, im Säuglingsalter an idiopathischer VSAA zu erkranken liegt etwa bei 1:1,7 Millionen.

Nach Tagen des Bangens nach der Diagnose kam der erlösende Moment, den die Eltern vergessen werden: Pauls knapp drei Jahre ältere Schwester Johanna kam als Stammzellspenderin in Frage.

### Aufs Bauchgefühl verlassen

Entscheidend während der gesamten Behandlungszeit war auch das Bauchgefühl der Mutter: Das Stillen trotz des möglichen Infektionsrisikos und der Empfehlung der Ärzte, auf das Stillen zu ver-



Der kleine Paul während seiner Behandlung.

Foto: Fam. Romeo



Paul ist heute 13 Jahre alt und möchte anderen krebskranken Kindern helfen.

Foto: Fam. Romeo

zichten, kämpfte die Mutter für ihr Bauchgefühl. »Ich wollte meinem Kind diese Nä-

### Mehr wissen und helfen

Weitere Infos gibt es unter [www.krebs-bei-kindern-de](http://www.krebs-bei-kindern-de) und unter Tel. 0 89/9 54 59 24 80.

Spenden sind willkommen auf dieses Spendenkonto:

**Initiative krebskranke Kinder München e.V.**

**HypoVereinsbankMünchen**

**IBAN: DE 83700202700002440040**

ihn das Stillen unterstützen wird«, erzählt die Mutter. Sie war die erste Mutter, die ihr Kind unter vollständiger Isolierung in der Hochdosis-Chemotherapie stillen konnte. Während die Behandlung den kleinen Körper ihres Sohnes stark schwächte, zeigte sich, dass er einzig und allein das Stillen vertrug.

### Probleme offen ansprechen

Die Familie erlebte die Höhen und Tiefen der Kinderonkologie hautnah. Für die Mutter war die Klinik trotz allem ein Lichtblick: »Es war ein Stück Heimat, auch wenn man an diesem Ort nicht freiwillig sein will.« Der enge Austausch mit Pflegepersonal und Ärzten, aber auch die eingeschlossene Gemeinschaft mit anderen Eltern und Kindern gab ihnen in dieser schweren Zeit Halt. Dennoch spricht sie auch offen über die Probleme: »Zu wenig Pflegepersonal für zu viele schwerkranke Kinder, besonders in den Nächten – das darf so

nicht bleiben. Aber auch nicht zielführende Abrechnungspauschalen, die die Klinik schwächen. Kinder werden im System nicht wirklich berücksichtigt.«

### Ein Junge mit vielen Ideen

Heute ist Paul 13 Jahre alt und gilt als gesund. An die schwere Zeit kann er sich nicht erinnern, doch er denkt darüber nach, wie er den Kindern helfen kann, die im Krankenhaus behandelt werden. Seine Idee: die Anschaffung von VR-Brillen, die den jungen Patienten ermöglichen und in eine andere Welt einzutauchen. »Im Spiel kann man alles um sich herum vergessen, man kann eine Auszeit vom Klinikalltag haben«, sagt er.

Seine Mutter blickt voller Dankbarkeit auf den langen Weg zurück: »Man darf sich nie entmutigen lassen. Es lohnt sich immer zu kämpfen, trotz oder gerade wegen einer schlimmen Diagnose.«

## Ungeteilte Aufmerksamkeit schenken

Mentoren begleiten Grundschul Kinder

**MÜNCHEN (eis)** · Gemeinsam lachen und lernen, einem Kind ungeteilte Aufmerksamkeit schenken, es begleiten und in seinem Selbstwertgefühl stärken: Bei der gemeinnützigen Organisation »KinderHelden« unterstützen ehrenamtliche Mentorinnen und Mentoren Grundschul Kinder mit erschwerten Startbedingungen auf ihrem Weg hin zur weiterführenden Schule.

### Ein Schuljahr oder länger zusammen

Mindestens ein Schuljahr lang treffen sich die Kind-Mentor-Tandempaare zwei Stunden die Woche persönlich oder digital, machen zusammen Schulaufgaben und erleben bei gemeinsamen



Mindestens ein Schuljahr lang sind Selina und Lejla ein »Tandem«.

Foto: KinderHelden

Freizeitaktivitäten das ein oder andere spannende Abenteuer.

### Infoveranstaltung am 4. Februar

Aktuell sucht »KinderHelden« ehrenamtliche Mentorinnen und Mentoren für Grundschul Kinder. Der Einstieg ist hederzeit möglich, auch im laufenden Schuljahr. Vorkenntnisse sind hierfür nicht erforderlich, Helferinnen und Helfer werden vorab entsprechend geschult und laufend begleitet.

Weitere Infos gibt es auf [www.kinderhelden.info](http://www.kinderhelden.info) oder bei der nächsten Online-Infoveranstaltung am Dienstag, 4. Februar, um 12.30 Uhr (45 Min.). Um einen Zugangslink zu erhalten, können Interes-

sierte einfach eine Mail an [mail@kinderhelden.info](mailto:mail@kinderhelden.info) senden.

Interessierte können sich gerne auch an Marina Trabold von den KinderHelden wenden (Tel. 01 59 06 53 20 74 oder Mail an [Marina.trabold@kinderhelden.info](mailto:Marina.trabold@kinderhelden.info)).

### Acht Schulen

Die KinderHelden sind in München an acht Schulen im Einsatz, für die sie laufend neue Mentorinnen und Mentoren suchen. Diese Schulen liegen am Westkreuz, in Neuhausen-Nymphenburg, in Riem, im Hasenberg, in Giesing, in Laim, in Ramersdorf-Perlach und in Sendling-Westpark.

# Begleitung



## Gedenken

Die Kindergräber im Waldfriedhof sind ein Ort der Trauer und Erinnerung.  
Foto: tab

## Zeit zu heilen

### Verwaiste Eltern & Geschwister stehen Trauernden zur Seite

Fortsetzung von der Titelseite

unsichtbare Mauer bildet zwischen Menschen, die Gleiches durchgemacht haben und denen, denen diese Erfahrung erspart geblieben ist. »Die Trauer ist für Außenstehende oftmals kaum auszuhalten«, wissen Monika und Michael Schiegerl aus eigener, leidvoller Erfahrung. »Natürlich fragt man sich, warum muss das mir passieren, warum ist das Schicksal so grausam zu mir«, bekennt Monika Sperl-Schiegerl. Sie und ihr Mann, Michael Schiegerl, haben sich nach dem Verlust ihres Kindes ebenfalls diese und viele ähnliche Fragen gestellt. Sehr schnell haben die beiden damals den Weg in den Verein »Verwaiste Eltern und Geschwister München« gefunden und sind seitdem fester Bestandteil des Vereins.

### Einander beistehen

Die ersten Jahre haben sie selbst als Teilnehmer die Selbsthilfegruppen und Seminare besucht. Dort haben sie entdeckt, dass es ihnen nicht nur gut tut, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen, sondern auch entdeckt, dass es ihnen ebenso gut tut, anderen betroffenen Eltern in diesen schweren Zeiten beizustehen. »Wir haben viel gelernt, auch dass Männer und Frauen völlig anders trauern. Bis wir das verstanden haben, haben wir uns auch gegenseitig, wenn auch ungewollt, verletzt«, betont Michael Schiegerl. Nicht wenige Partnerschaften zerbrechen an dem Tod des eigenen Kindes und dem Problem, damit umzugehen. In den Gruppen haben sie gelernt, den anderen zu verstehen und seine Art mit der Trauer umzugehen, zu respektieren. Die gemeinsame Arbeit im Verein hat sie zusammengeschweißt. »Die Trauer vergeht nie ganz, aber sie verändert sich, lässt einem mit den Jahren auch den Raum einmal durchzuatmen



Landrat Christoph Göbel überreichte die Verdienstmedaille des Verdienstordens der Bundesrepublik Deutschland an Monika und Michael Schiegerl und würdigte ihr großes Engagement.  
Foto: hw

und wieder einen Sinn im Leben zu finden und ein erfülltes Leben zu führen. Ein Leben, das vollkommen anders ist als zuvor, aber dennoch lebenswert«, fasst Michael Schiegerl seine Erfahrungen zusammen. Er arbeitet seit elf Jahren im Vorstand mit, ist seit vier Jahren Vorsitzender des Vereins. Seine Frau organisiert Selbsthilfegruppen und ist als Trauerbegleiterin tätig. Rund 1.000 Begleitungen von Angehörigen werden pro Jahr vom Verein durchgeführt, seit Corona gibt es auch vermehrt Online-Gruppen. »Vor allem Geschwisterkinder bevorzugen diese Art des Austauschs«, berichtet Monika Sperl-Schiegerl. Für sogenannte Akut-Fälle gibt es das Angebot der Trauerbegleiter, die sie in den ersten Wochen und Monaten immer wieder aufsuchen und ihnen beistehen, ihnen zuhören und ihnen Kraft geben. Im Jahr 2023 haben die 72 Ehrenamtlichen so 5.145 Stunden geleistet. »Ohne Ehrenamt wäre die Vereinsarbeit gar nicht möglich, aber auch

ohne Hauptamtliche, die die verschiedenen Treffen, Seminare und Gruppen organisieren, ginge es nicht«, weiß Monika Sperl-Schiegerl zu berichten. Hier sind sie auch auf Spenden angewiesen, denn die staatlichen Zuschüsse und die Mitgliedsbeiträge reichen nicht, um die Kosten zu stemmen.

Der Zeitpunkt, wann Eltern und Geschwister, die zurückgeblieben sind, in die Gruppen kommen, ist völlig unterschiedlich. Manche kommen kurz nach dem Verlust dazu, bei manchen sind 20 Jahre und mehr seit dem tragischen Ereignis verstrichen, bis sie ihren Weg in den Verein finden.

»Trauer ist notwendig um zu heilen, die Zeit allein kann nichts ausrichten. Einen Platz, an dem man trauern kann, seine Gefühle zulassen und auf Verständnis trifft, ist der Verein 'Verwaiste Eltern und Geschwister München', lautet die Einladung des engagierten Paares an Betroffene.

Mehr Infos zum Verein gibt es unter [www.ve-muenchen.de](http://www.ve-muenchen.de).

### Spenden willkommen

Der Verein ist für seine wichtige Arbeit auf Spenden angewiesen. Man kann seinen Wunschbetrag entweder direkt auf das Konto: Verwaisten Eltern und trauernden Geschwister München e.V. bei der Hypo Vereinsbank, IBAN: DE03.7002.0270.0040.6090.40 überweisen. Einen Paypal-Link findet man unter [www.ve-muenchen.de/spenden-3/](http://www.ve-muenchen.de/spenden-3/)

## ASZ gibt Hilfe rund ums Smartphone

AUBING (sv) · Im Alten- und Service-Zentrum (Am Aubinger Wasserturm 30) findet am Montag, 20. Januar, von 10 bis 12 Uhr die nächste Smartphone-Sprechstunde statt. Bitte unter Tel. 089/86466810 anmelden.

Verlags-Sonderveröffentlichung

## Laufen für Katrin

### Kilometer sammeln gegen den Krebs

GILCHING · Seit Katrin im November mit der Diagnose Lymphomkrebs konfrontiert wurde, hat sich ihr Leben grundlegend verändert. Chemotherapie, Isolation und enorme körperliche Belastungen bestimmen ihren Alltag. Doch inmitten dieser schweren Zeit hat ihre Freundin Anja ein Zeichen der Hoffnung gesetzt. Anja begann zu laufen – für Katrin. Jeder ihrer gelaufenen Kilometer ist eine Botschaft: »Du bist nicht allein.« Anjas Initiative hat inzwischen viele Menschen inspiriert. Freunde, Bekannte und sogar Fremde schließen sich an und widmen Katrin ihre Strecken. Gemeinsam sammeln sie Kilometer, um ihr Mut und Kraft zu schenken – bis zur nächsten Chemotherapie in knapp zwei Wochen.

### Mitmachen und unterstützen – so geht's:

- Laufen, Joggen oder Spazierengehen – jede Strecke zählt!
- Senden Sie eine Nachricht oder ein Video mit Ihrem Namen, Ihrer Strecke und der Botschaft, dass Sie für Katrin laufen.
- Ihre Nachricht können Sie

per E-Mail an [info@slimpuls.de](mailto:info@slimpuls.de) schicken, wo sie direkt an

Katrin weitergeleitet wird. Jede gelaufene Strecke und jede Nachricht zeigt Katrin, dass sie nicht alleine ist und Menschen an ihrer Seite hat, die sie unterstützen und an sie glauben.

### Zeichen der Solidarität

Als Unterstützer dieser Aktion spendet slimpuls 500 Euro an die Jonas-Gabriel-Kinderkrebshilfe, um Menschen wie Katrin zu helfen. Gemeinsam will das Team nicht nur Kilometer sammeln, sondern auch Hoffnung schenken.

### Spendenkonto:

Sparkasse Mittelfranken-Süd  
IBAN:  
DE8976450000231739111

### Zusammen stark

Diese Aktion zeigt, wie viel Freundschaft bewirken kann, und ruft dazu auf, gemeinsam ein Zeichen der Unterstützung zu setzen. Jede Teilnahme zählt und gibt Katrin die Kraft, den schwierigen Weg weiterzugehen.

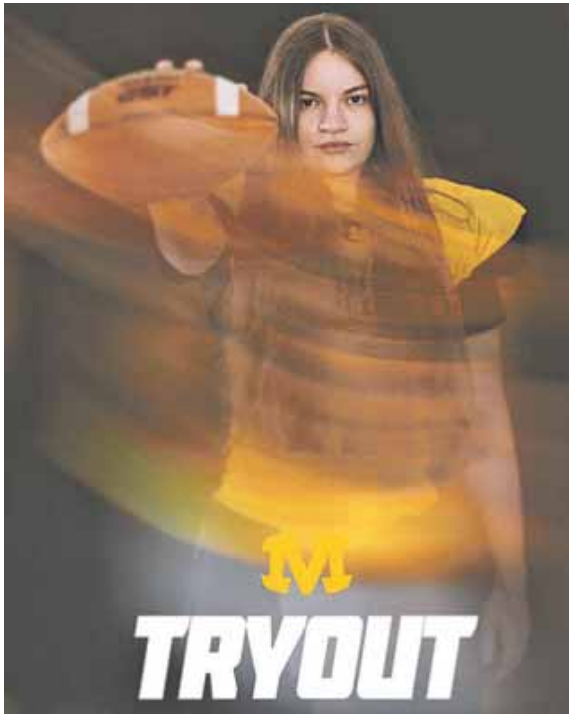


Anja Haupt, Freundin von Katrin.

Foto: Anja Haupt

# Spielerinnen gesucht

Try Out am 27. Januar



Munich Cowboys suchen Athletinnen Saison 2025.

Foto: mc Joerg Friedrich

MÜNCHEN (mc) · Die Munich Cowboys Ladies starten mit voller Energie ins neue Jahr und laden am 27. Januar zu einem offenen Try-out ein. Alle sportbegeisterten Frauen ab 16 Jahren, die Interesse an American Football haben, sind herzlich eingeladen, sich selbst auf dem Spielfeld auszuprobieren. Egal, ob mit oder ohne Vorerfahrung – jede ist willkommen, ein Teil des Teams zu werden.

Das Tryout findet von 19 bis 21 Uhr auf der Bezirkssportanlage Ramersdorf, Görzer Straße 55, statt. Erfahrene Coaches führen durch das Training und geben Einblicke in den besten Sport der Welt. Zudem besteht die Möglichkeit, direkt Fragen zu stellen und die Teamatmosphäre der Munich Cowboys Ladies kennenzulernen.

Das Event kommt gerade rechtzeitig, um die Football-Begeisterung in der Region zu entfachen: Nur zwei Wochen später, am 9. Februar, wird der Super Bowl LIX im Caesars Superdome in New Orleans ausgetragen – ein absolutes Highlight für Sportfans weltweit. Doch Football ist nicht nur in den USA ein Phänomen, auch hierzulande

wächst das Interesse am Sport stetig.

Die Munich Cowboys Ladies, die in der Saison 2025 in einer Spielgemeinschaft mit den Fursty Razorbacks Ladies antreten, freuen sich darauf, neue Talente für ihr Team zu gewinnen. »Wir suchen nicht nur Spielerinnen, sondern auch Teamplayerinnen, die Lust haben, gemeinsam Erfolge zu feiern und über sich hinauszuwachsen«, betont Spielerin Stephanie Patalas. Für weitere Informationen oder Rückfragen stehen die Ladies gerne per Mail zur Verfügung über [ladies@munich-cowboys.de](mailto:ladies@munich-cowboys.de).

## Ein Original

1979 wurden die Munich Cowboys in München gegründet. Der Verein war Gründungsmitglied der im selben Jahr ins Leben gerufenen Football-Bundesliga und zählt zu den traditionsreichsten Football Teams in Deutschland. Er ist »One of the original Six«. Somit gehören die Cowboys zu den ältesten Footballteams Deutschlands und schauen auf über vier Jahrzehnte Vereinsgeschichte zurück.

Münchens größte Verbrauchermärkte in der Balanstraße und im Euro-Industriepark

# V-MARK

Angebote gültig von Mo., 20. 1. bis Mi., 22. 1. 2025 | Mo. bis

### Nackenkassler

vom Schwein, roh geräuchert, ideal zum Kraut  
100 g



0,99

### Schichtbraten

aus Schweinefleisch, gefüllt mit Käse und Schinken, küchenfertig gewürzt  
100 g



1,19

### Volvic Touch oder Tee

verschiedene Sorten  
je 1,5-Liter-PET-Flasche  
+ Pfand 0.25  
1 l = 0.66

1,79  
0,99  
-44 %

### V-Lino Gelbwurst

aus 100 % bayerischem Strohschwein, ca. 300-g-Stücke  
100 g



0,99\*

### Herzhafter Grillbauch

vom Schwein, aus eigener Herstellung  
100 g



1,29

### Polarmeer Delifish Lachs

geräuchert  
je 200-g-Packung  
1 kg = 19.95

5,49  
3,99  
-27 %

### Wetzel Waffelbruch

verschiedene Sorten  
je 300-g-Beutel  
1 kg = 6.63



2,99  
1,99  
-33 %

### Dallmayr Capsa Kaffee kapseln

verschiedene Sorten  
je 10 Stück / 56-g-Packung  
1 kg = 44.46



3,49  
2,49  
-28 %

### Odol-med Zahncreme

zwei Sorten  
je 75-ml-Tube  
1 l = 11.87

1,25  
0,89  
-28 %

### Double Racer Kunststoff Bob

maximale Belastbarkeit: ca. 90 kg,  
Maße: ca. 113 x 55 x 24 (L x B x H),  
in verschiedenen Farben erhältlich

✓ Maximaler Spaß für 2 Personen



59,90

### Tablettenbox

aus Kunststoff, ca. 11,5 x 12,5 x 4 (L x B x H), mit 7 einzeln herausziehbaren Tagesdosen und je 4 unterteilten in Bunt

2,99

park mit V-Baumarkt !

KT

Sa. 7 – 20 Uhr geöffnet

**De Cecco Pasta**  
verschiedene Sorten  
je 500-g-Packung  
1 kg = 2.98

~~2.69~~  
**1.49**  
-44%



**Aperol Spritz**  
10,5 % Vol  
je 3 x 0,2-Liter-Pack  
1 l = 11.65

**PREIS KNÜLLER**  
**6.99**



**Ehrmann High Protein Pudding 200 g, Joghurt 200 g, Quark Natur 300 g oder Drink 250 ml**  
je Becher / Flasche  
+ Pfand 0.25  
1 l / kg = 3.30 – 4.95

~~1.43~~  
**0.99**  
-33%



**Iglo Junger oder Rahm-Spinat**  
je 750-g-Packung  
oder **Junger Spinat, Rahmspinat, Blattspinat oder Würzspinat**  
je 500-g-Packung  
tiefgefroren  
1 kg = 2.39 / 3.58

**1.79**  
mind. -10%



**Kühne Fasskraut oder Rotkohl**  
verschiedene Sorten  
je 680-g / 700-g-Glas  
Abtropfgewicht: 0,650 – 0,680 kg  
1 kg = 2.13 – 2.29

**PREIS KNÜLLER**  
**1.49**



**Softlan Weichspüler**  
(1,0 Liter / 650 ml)  
verschiedene Sorten  
je 45 / 31 WL  
1 WL = 0.03 / 0.04

~~1.95~~  
**1.29**  
-33%



**Catsan Katzenstreu**  
verschiedene Sorten  
je 8-l – 18-l-Packung  
1 l = 0.50 – 1.12

~~12.95~~  
**8.99**  
-30%



4,5 cm  
erhöhen  
Fächern,



**Einmalhandschuhe „Nitril“**  
puderfrei, sehr gute Passform, griffig,  
widerstandsfähig, gegen Viren,  
Bakterien und Pilze geprüft, lebens-  
mittelecht, in verschiedenen Größen,  
S, M, L und XL

✓ **100er-Pack**

**PREIS KNÜLLER**  
**2.99**



# Obst & Gemüse

Täglich frisch!

**Götterfrucht Orangen**

große Früchte  
aus Spanien  
1 kg

**1.99**



**Spitzpaprika rot**

süßliche Sorte,  
aus Spanien  
je 500-g-Packung  
1 kg = 3.98

**1.99**



# Brothaus



~~2.00~~  
**1.20**  
-40%

**Mohnstreusel-Schnittkuchen**  
je Stück

**König-Ludwig-Brot**  
aus Roggen-/Dinkelmehl  
und Natursauerteig  
je 750-g-Brot  
1 kg = 5.27

~~4.40~~  
**3.95**  
-10%



**KÄSETHEKE**

— V-MARKT —

**Zott Bayerntaler „Das Original“**

Schnittkäse aus pasteur. Kuhmilch,  
laktosefrei, 45 % Fett i. Tr.  
100 g



~~1.29~~  
**0.99**  
-23%

**V-Markt München**

Balanstraße 50, 81541 München-Ost,  
Tel. 089/4 13 09 50 S3/S7, MetroBus 54

Maria-Probst-Straße 6, 80939 München,  
Tel. 089/32 19 81-0 Bus: 140, 141, 178

Firmensitz: Georg Jos. Kaes GmbH  
Am Ring 15, 87665 Mauerstetten,  
Tel. 083 41 / 80 70

Abgabe in haushaltsüblichen Mengen. Angebote solange der Vorrat reicht. Irrtum vorbehalten. Nicht alle Artikel in allen Märkten erhältlich. Abbildungen = Modellbeispiel. Alle Artikel ohne Dekoration. \*UVP = unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers. \* = gluten- und laktosefrei

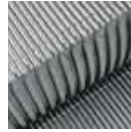
**V-Markt Newsletter**



Anmeldung unter:  
v-markt.de/newsletter



**v-markt.de**



## Verletzungsgefahr

Rolltreppen sind für Zweibeiner bequem. Für Vierbeiner sind sie gefährlich.

Foto: job

## Rolltreppen sind nichts für Hunde

MÜNCHEN (job) · Rolltreppen sind für uns Menschen eine praktische Sache, Hunde sollten aber lieber nicht damit fahren.

Ob in größeren Firmen, Einkaufszentren oder Bahnhöfen: Rolltreppen sind aus dem öffentlichen Leben nicht wegzudenken. Doch was für die meisten Menschen praktisch und bequem ist, birgt für unsere vierbeinigen Freunde im Alltag einige Risiken.

Angsthunde könnten durch die ungewohnte Bewegung und die vielen Menschen in Panik geraten. Viel schlimmer ist aber, dass sich Hunde Pfoten, Krallen oder den Schwanz zwischen den Stufen oder im sogenannten Sockelblech am Ende der Rolltreppe einklemmen können. Im schlimmsten Fall werden dabei Schwanz, Fell oder Krallen verletzt oder sogar abgerissen, was mit starken Schmerzen und heftigen Blutungen einhergeht. Der Heilungsprozess am Fuß ist langwierig: Erst wenn das Krallenhorn entsprechend nachgewachsen ist, kann der Hund die Pfote wieder normal einsetzen.

»Für Hundebesitzer ist es besser, auf Rolltreppen komplett zu verzichten und mit dem Aufzug zu fahren oder die Treppe zu benutzen«, rät Tierheim-Sprecherin Kristina Berchtold. »Wenn es nicht zu vermeiden ist, nehmen Sie Ihren Hund auf der Rolltreppe auf den Arm. Auch wenn der Anblick bei größeren Vierbeinern kurios sein mag, sind Sie und ihr Hund damit auf der sicheren Seite. Denken Sie an das alte Sprichwort 'Wer sein Auto liebt, schiebt, wer seinen Hund nicht will plagen, muss tragen.'«

## »Lilifee« darf im Kindergarten überwintern

Kinder bauen gemütliches Winterquartier für Igeldame

MÜNCHEN (job) · Der Truderinger Kindergarten Spatzennest hat einen Igel aus dem Tierheim in seinem Garten ein neues Zuhause geschenkt. Gemeinsam mit den Erzieherinnen haben die Kleinen ein Winterquartier für den Stachelritter gebaut. Die auf den Namen Lillifee getaufte Igeldame wurde vor ihrem Winterschlaf fleißig mit Wasser und Futter versorgt und jetzt müssen sich die Kinder in ganz viel Geduld üben, bis Lillifee im Frühling wieder aufwacht.



Der Truderinger Kindergarten Spatzennest hat einem Igel in seinem Garten ein neues Zuhause geschenkt.

Foto: Tierschutzverein München

## 3.000 Tiere

Zu den Besonderheiten des Tierheims gehört die Wildtierstation. Als eine der größten Abteilungen hilft sie über 3.000 Tieren im Jahr, wieder auf die Beine zu kommen. Die Wildtierstation beherbergt durchgehend rund 300 Tiere. Je nach Jahreszeit verschiebt sich ihr Schwerpunkt: Im Frühling und Sommer sind es mehr Vögel. Im Herbst und Winter sind es die Igel, für die dann regelmäßig Auswilderungsplätze gesucht werden.



**tierschutzverein  
münchen e.V.**

Die beteiligten Eltern waren von dem Projekt so begeistert, dass entschieden wurde, auch die diesjährige Weihnachtsspende an die Wildtierstation des Tierheims zu vergeben. »Wir sind ganz gerührt von so viel Tatkraft und Engagement und bedanken uns herzlich im Namen unserer Tiere. Das ist wirklich vorbildlich, wie den Kindern hier Natur- und Tierschutz nahegebracht wird«, freut sich Tierheim-Sprecherin Kristina Berchtold, »danke, danke, danke!«

## Haben auch Sie ein Plätzchen frei?

Haben Sie auch ein Plätzchen im Garten für einen Stachelritter frei? Die Wildtierstation sucht aktuell noch geeignete Stellen zum Überwintern für Igel, erzählt Berchtold. Bitte wenden Sie sich dazu per Mail an die Wildtierstation unter [wildtiere@tierheim-muenchen.de](mailto:wildtiere@tierheim-muenchen.de) oder per Telefon 089/92 10 00 76.

Alle wichtigen Infos zu den Auswilderungsplätzen finden Sie unter <https://tierschutzverein-muenchen.de/tiervermittlung/tierheim/wildtiere>.

## Wir suchen ein neues und liebevolles Zuhause

Wer möchte sich um diese herrenlosen Tiere kümmern?



### Lea

Der Louisiana Catahoula Leopard Dog wurde im August 2020 geboren. Diese seltene Rasse aus Amerika ist sehr sportlich, verspielt und wäre somit ideal für Hundesport geeignet. Fremden gegenüber ist Lea sehr misstrauisch.

Info-Tel. 0 89 / 92 10 00 26



### Yuki, Nila & Hippo

Die drei Schönheiten gehören zu einer besonderen Taubenrasse aus Australien an, den Diamanttauben. Da die drei eher schüchtern, ängstlich und nervös sind, würden sie sich über einen Rückzugsort im neuen Heim sehr freuen.

Info-Tel. 0 89 / 92 10 00 52



### Lex

Der kastrierte Mischlingsrüde wurde im August 2021 geboren und stammt ursprünglich aus Kroatien. Lex sucht ein Zuhause in einer aktiven Familie, durchaus auch mit standfesten Kindern. Der Besuch einer guten Hundeschule wird empfohlen.

Info-Tel. 0 89 / 92 10 00 28



### Igor

Der 2015 geborene Kater ist zurückhaltend und eher schüchtern. Er braucht seine Zeit, um Vertrauen zu fassen, ist dann aber sehr aufgeschlossen und verschmust. Er sucht sich gezielt einfühlsame und ruhige Menschen aus.

Info-Tel. 0 89 / 9 21 00 08 25

# Wo Bücher brennen

»Fahrenheit 451« in der Pasinger Fabrik



Das Ensemble von »gruppo di grappa« spielt »Fahrenheit 451« in der Pasinger Fabrik. Foto: gruppo di grappa

**PASING (red) - »Fahrenheit 451«** lautet der Titel des Stücks, das am Freitag, 24. Januar, und Samstag, 25.

Januar, in der Pasinger Fabrik (August-Exter-Str. 1) zu sehen ist. Beginn ist jeweils um 20 Uhr.

Bei dem Bühnenstück, das vom Theater-Ensemble »gruppo di grappa« präsentiert wird, handelt es sich um eine Schauspieladaption für zwei Darsteller nach dem Roman von Ray Bradbury.

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

## KLIMESCH HAT RECHT

Mit Rechtsanwalt Martin Klimesch



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

## Kündigungsblitz

**Frage:** Mein Mieter hat die Hausverwaltung in einem Schreiben als »grenzdebil« beleidigt und sein Schreiben mit dem Schlusssatz »Hoffentlich trifft Sie der Blitz, Frau H!« beschlossen. Kann ich kündigen und Räumungsklage erheben?

**Antwort:** Und schon schlägt der Kündigungsblitz ein! Im geschilderten Fall war meine Räumungsklage erfolgreich, vgl. AG München, ZMR 2023, 124. Die **Beleidigungen** wiegen so schwer, dass sie eine fristlose Kündigung ohne vorherige Abmahnung rechtfertigen. Bei Beleidigungen kennen die Bayerischen Gerichte keinen Spaß, vgl. vgl. AG München, ZMR 2015, 725: »promovierter Arsch«; AG München, ZMR 2014, 651: »Schwein«; AG München, ZMR 2018, 603: »Arschloch«.

## Lesen ist unerwünscht

Und darum geht es: Irgendwo. Hier ist Lesen geächtet und Wissen unerwünscht. Während auf Buchbesitz strenge Strafen stehen, werden die Menschen mit Entertainment unmündig gehalten. Für die Einhaltung der Restriktionen ist eine Feuerwehr verantwortlich, die in absurder Umkehr ihres ursprünglichen Auftrags Bücher und sogar Häuser verbrennt. Feuermann Guy Montag, der an den staatlich angeordneten Bücherverbrennungen beteiligt ist, beginnt sich nach einem traumatischen Ereignis zu widersetzen.

## 1995 gegründet

Das Ensemble »gruppo di grappa« ist eine freie Theatergruppe aus München und wurde 1995 gegründet. 2020 wurde es wie schon 2005 von der Stadt München für sein Engagement im Münchner Kulturleben ausgezeichnet.

Mehr Info unter [www.gruppo-di-grappa.theater](http://www.gruppo-di-grappa.theater).



Gutes für alle.

ab Mo. 20. Januar



**LIQUAIR**  
**Ätherische Öle**  
Versch. Sorten,  
je 5 Flaschchen  
à 10 ml = 50-ml-Packung,  
I-Preis: 57,80

5er-Packung  
**2,89\***

AMBIANO  
**Ultraschall-Aroma-Diffusor**  
Versch. Farben, LED-Beleuchtung in  
7 Farben, Wasserkapazität ca.: 300 ml,  
inkl. ca. 100-ml-Messbecher, Maße (Ø x H)  
ca.: 16,8 x 15 cm, 3 Jahre Garantie, je Stück

Weitere  
Farbe

**12,99\***

Weiteres Modell,  
mit Kapuze

UP2FASHION  
**Bademantel**  
Für Damen und Herren, versch. Modelle,  
100 % Baumwolle, Größen: S-XL, je Stück

Wickelbademantel  
mit langen Ärmeln

Aufgenähte  
Seitentaschen

**17,99\***

**TIEFPREIS-HIGHLIGHT**

ORIGINAL ALDI PREIS SEIT 1913

Weitere  
Farben

**4,99\***

**Tiefpreis-Highlight**

AMBIANO  
**Körperfettwaage**  
Versch. Farben, mit Step-on- und BMI-Funktion,  
max. Belastung: 180 kg, Maße Glasplatte ca.:  
30 x 30 cm, 3 Jahre Garantie, je Stück

2er-Packung

Stück

HOME CREATION  
**Mini-Klappboxen**  
Versch. Modelle,  
schneller und  
unkomplizierter  
Aufbau

Falt- und stapelbar

Ohne Inhalt

**2,99\***

Weitere  
Farbe

HOME CREATION  
**Stapelbare  
Recyclingbox**  
Versch. Farben, mit  
großer Öffnung zum  
einfachen Befüllen,  
Fassungsvolumen  
ca.: 22 l, je Stück

Integrierter  
Klappdeckel mit  
Aerotiefenfunktion

Aufkleber mit  
6 versch. Motiven  
wie z. B. Papier, Glas  
oder Bio-Abfall

**4,99\***

von Mo. 20. Januar bis Sa. 25. Januar

**VOM ERFINDER VON GÜNSTIG.**

**DAS ALDI TIEFPREISVERSprechen**

1-kg-Beutel

**-16%**

**0,99\*\*\***

**Tiefpreis-Highlight**

**gut 610**  
**Naturland-Bio-Karotten**  
Ursprung:  
Deutschland/  
Niederlande, Klasse I

**Mini-Romana-Salatherzen**  
Ursprung: Spanien, Klasse I,  
2er-Packung

**-20%**

**0,79\*\*\***

**Tiefpreis-Highlight**

ALDI SÜD Dienstleistungen: SE & Co. oHG, Burgstraße 37, 45476 Mülheim  
Firma und Anschrift unserer regional tätigen Unternehmen findest du  
auf [aldi-sued.de/filialen](http://aldi-sued.de/filialen) oder mittels unserer kostenlosen  
automatisierten Service-Nummer 0 800 8 00 25 34.

\* Wir bitten um Beachtung, dass diese Aktionsartikel im Unterschied zu unserem ständig vorhandenen Sortiment nur in  
begrenzter Anzahl zur Verfügung stehen. Sie können daher schon am Vormittag des ersten Aktionstages kurz nach  
Aktionsbeginn ausverkauft sein. Bekleidung teilweise nicht in allen Größen verfügbar. Alle Artikel ohne Dekoration.  
\*\* Wir bitten um Beachtung, dass diese Artikel nur in begrenzter Anzahl zur Verfügung stehen und daher zu bestimmten  
Zeiten der Aktion ausverkauft sein können.

# Generation Plus



**aktiv & mobil in jedem Alter**

Das Leben in vollen Zügen genießen mit perfekten Angeboten für die besten Jahre.

## 6. Schunkelmesse

Alle Faschingsfreunde sind eingeladen

MÜNCHEN (red) · Am Sonntag, 19. Januar, wird um 10.30 Uhr in St.-Maximilian-Kirche in der Deutingerstr. 4 zur »Schunkelmesse« eingeladen. Unter dem Motto »Fasching hat Herz« lädt die Münchner Gesellschaft Narrhalla e.V. und ihr Ehrensenator, Stadtpfarrer Rainer Maria Schießler, wieder zur 6. Schunkelmesse in die Kirche St. Maximilian ein. Der von Stadtpfarrer Schießler gehaltene Gottesdienst wird musikalisch von Narrhalla Senator Klaus Ammann und seinen Musikern umrahmt. In bester Faschingsstimmung unter Mitwirkung der Faschingsvereine und -gesellschaften mit ihren Prinzen-

paaren in farbenprächtigen Ornaten und Kostümen wird gesungen, geklatscht und geschunkelt.

Vor dem Gottesdienst wird zur Erinnerung an die diesjährige Schunkelmesse von den Aktiven wieder ein Festband gegen Spende angeboten. Der Erlös kommt einem guten Zweck zu und wird im Namen von »Fasching hat Herz« übergeben. Der Erlös der letzten zwei Schunkelmessen wurde, aufgerundet auf jeweils 1.000 Euro, an die »Clinic Clowns« und den »Wünschewagen« gespendet. Der schöne Brauch des Faschingsgottesdienstes wurde vom Rheinland übernommen.

## VdK will die »Rente für Alle«

Neuausrichtung der Alterssicherung vorgeschlagen

MÜNCHEN (red) · Verena Bentele, Landesvorsitzende des Sozialverbands VdK Bayern, kontert die Forderung der Vereinigung der Bayerischen Wirtschaft, die Regelaltersgrenze auf 68 Jahre anzuheben, mit einem alternativen Vorschlag: »Der Sozialverband VdK fordert eine komplette Neuausrichtung der gesetzlichen Alterssicherung, nämlich die »Rente für Alle«, bei der alle Erwerbstätigen, also auch Beamtinnen und Beamte, Politikerinnen und Politiker sowie Selbstständige, in die Rentenversicherung einzahlen«, so Bentele.

### Jerde Vierte ist von Armut bedroht

Zudem brauche es nach den Kaufkraftverlusten in den vergangenen Jahren adäquate Rentenerhöhungen und ein verlässliches Rentensiche-



**Verena Bentele, Landesvorsitzende des Sozialverbands VdK Bayern.**

Foto: VdK / Susie Knoll

rungsniveau von 53 Prozent statt direkter und indirekter Kürzungsfaktoren. Die Durchschnittsaltersrenten im teuren Bayern liegen derzeit bei Männern bei 1.400 Euro, bei Frauen sind es gerade mal 869 Euro. Schon jetzt sei jede Vierte der über 65-Jährigen in Bayern armutsgefährdet.

»Eine weitere Anhebung des Rentenalters wird die bayeri-

sche Wirtschaft nicht aus der Misere retten«, betont Bentele. »Älteren Arbeitnehmenden wird kein roter Teppich ausgerollt, im Gegenteil. Fakt ist, dass die Unternehmen nicht die Voraussetzungen schaffen, dass der Großteil ihrer Belegschaften bis zur derzeitigen Regelaltersgrenze gesund und leistungsfähig bleibt. Bei Kündigungswellen, wie sie leider auch in der bayerischen Industrie zu befürchten sind, werden Ältere als Erstes ausgedrängt.«

Wenn sich daran nichts ändere, sei jede Anhebung der Regelaltersgrenze nichts weiter als ein Rentenkürzungsprogramm, das im Endeffekt nur die hohe Altersarmutsquote in Bayern erhöhen wird. Schließlich werden für jeden Monat, den jemand früher aus dem Job geht, Rentenabschläge bis ans Lebensende fällig, erinnerte Bentele.

## Eine starke Stimme für Senioren

Orientierungsleitfaden zur Mitwirkung von Senioren

München (red) · Gut ein Fünftel der in Bayern lebenden Menschen ist derzeit 65 Jahre alt und älter. Im Jahr 2042 wird die Gruppe rund ein Viertel der bayerischen Bevölkerung ausmachen. Damit gewinnt nicht nur der Ausbau altersgerechter Versorgungsstrukturen für ältere Menschen an Bedeutung, sondern auch deren politische Teilhabe. Das Bayerische Sozialministerium hat dazu einen neuen Leitfaden erstellt. Er soll die Anliegen älterer Menschen unterstützen und voranbringen.

Bayerns Sozialministerin Ulrike Scharf: »Der bayernweite Dialogprozess »SeniorenMitwirkung« hat gezeigt, dass die



**Mdl Ulrike Scharf, Bayerische Staatsministerin für Familie, Arbeit und Soziales weist auf das Angebot der Seniorenmitwirkung hin. Foto: StMAS**

Teilhabe Älterer funktioniert. Der Schlüssel zum Erfolg liegt darin, Bewusstsein für die Anliegen der älteren Generation

zu schaffen. Städte, Gemeinden und Landkreise profitieren von einer guten Seniorenvertretung – davon konnte ich mich selbst schon zahlreiche Male überzeugen. Unser Orientierungsleitfaden hilft, die wichtige Arbeit einer kommunalen Seniorenpolitik zu unterstützen und sichtbarer zu machen. So wird auch ihre Bedeutung unterstrichen.«

Der Orientierungsleitfaden zur Seniorenmitwirkung soll Gemeinden, Landkreisen, Seniorenvertretungen und allen weiteren Interessierten dabei helfen, mehr über die verschiedenen Möglichkeiten zu erfahren. Hierzu zählt z.B., wie ältere Bürgerinnen und Bürger in der Kommunalpolitik mitwirken können. Der Leitfaden ist ein umfangreiches Nachschlagewerk. Er bietet Handreichungen, um Seniorenmitwirkung vor Ort umzusetzen. Den Orientierungsleitfaden findet man auf der Website Seniorenmitwirkung des Sozialministeriums.

**Ein neuer Lebensabschnitt**

**Senioren-Appartements**  
an Isarhochhaus gGmbH

- gebietsnahe und ruhige Wohnresidenz beim Wettersteinplatz
- 1- / 1,5- / 2- und 3-Zimmer-Appartements mit Loggia
- hauseigener Pflegedienst, Notrufsystem, 24-Stunden-Versorgung
- volle Eigenständigkeit - bei Bedarf abrufbare Betreuungspalette
- individuelle Besichtigungstermine

Reichenhaller Straße 7 · Tel: 089 / 62 50 63 00  
[www.seniorenappartements-muenchen.de](http://www.seniorenappartements-muenchen.de)

**Betreutes Wohnen in München-Neuhausen**

**Die richtige Entscheidung für eine gute Zeit im Leben**  
Leben wie Sie es gewohnt sind und doch im **Notfall** versorgt sein.  
Ideale barrierefreie 1- bis 2-Zimmerwohnungen mit **24-Stunden-Service**, sonnig und hell in kleiner Parkanlage.  
Seit über 20 Jahren ein erfolgreiches Konzept.  
Mietbeispiele: 1-Zi.-App., ca. 35 m² Wfl. ab monatl. **700,- €** + NK  
oder 2 Zi., ca. 45 m² Wfl. ab **1030,- €** + NK

Wenn Sie mehr über behindertenfreundliches und betreutes Wohnen erfahren möchten, schauen Sie im Internet unter [www.betreutes-wohnen-muenchen.de](http://www.betreutes-wohnen-muenchen.de) oder rufen Sie uns an: **Telefon 089/18 66 00**

**Tag + Nacht erreichbar**

**STÄDTISCHE BESTATTUNG**

**Wir kümmern uns!**  
Telefon 0 89/2 3199 02





## Infotreff Gesundheit am Rotkreuzklinikum

### Degenerative Wirbelsäulenerkrankungen – konservative und operative Therapie

**MÜNCHEN (red)** · Die degenerativen Wirbelsäulenerkrankungen stehen am Montag, 20. Januar, ab 17 Uhr beim »Infotreff Gesundheit« des Rotkreuzklinikums München im Mittelpunkt – dieses Mal auch zusätzlich per Webex. Dr. med. Daniel Sauer, Leiter der Sektion Wirbelsäule, informiert über individuelle Vorbeugungsmöglichkeiten sowie konservative und operative Behandlungsoptionen.

Verschleißerscheinungen der Wirbelsäule von der Halswirbelsäule bis hinunter zum Iliosakralgelenk treffen früher oder später jeden von uns. Die Problemstellungen reichen dabei von Spinalstenosen über Bandscheibendegeneration bis hin zu Bandscheibenvorfällen. Laut DAK-Gesundheitsreport ge-



**Dr. Daniel Sauer.**  
Foto: Rotkreuzklinikum München/Sylvia Willax

hen rund 21 Prozent der Krankschreibungen darauf zurück. »Rückenschmerzen aufgrund von degenerativen Veränderungen treffen jedoch auch ältere Menschen sehr häufig. Die Beschwerden treten dabei vorwiegend im Bereich der Hals- oder Lendenwirbelsäule auf«, erklärt Dr. Daniel Sauer.

#### Neue Sektion für Wirbelsäule

Gemeinsam ist allen Rückenschmerzen, dass sie eine deutliche Einschränkung der Mobilität und damit der Lebensqualität nach sich ziehen. Dr. Sauer leitet seit kurzem die Sektion Wirbelsäule

der Abteilung für Orthopädie und Unfallchirurgie und verfügt über große Erfahrung mit diesen Krankheitsbildern. »Wichtig sind individualisierte Behandlungspläne, die wir mit den Patienten auf die jeweilige Erkrankung und Situation abstimmen«, so der Leitende Arzt. Sind die umfangreichen konservativen Maßnahmen wie Physiotherapie, Schmerzmanagement und innovative Techno-

logien ausgeschöpft, greift der Experte auf moderne und schonende operative Verfahren zurück. Sein Behandlungsspektrum umfasst minimal invasive schmerztherapeutische Eingriffe sowie endoskopische und mikrochirurgische Eingriffe bei Bandscheibenvorfällen und Stenosen bis hin zum prothetischen Bandscheibenersatz. Bei seinem Vortrag wird der Facharzt für Orthopädie mit

der Zusatzqualifikation spezielle orthopädische Chirurgie auf die häufigsten Problemstellungen bei degenerativen Wirbelsäulenerkrankungen eingehen. Neben Möglichkeiten der Vorbeugung und Rehabilitation informiert er über den aktuellen Stand der jeweiligen operativen Behandlungsmöglichkeiten. Anschließend steht Dr. Sauer für Fragen zur Verfügung.

#### Vortragsreihe

Der Vortrag aus der Reihe »Infotreff Gesundheit« des Rotkreuzklinikums München richtet sich an interessierte Bürger und ist kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Vorträge im Konferenzraum des Rotkreuzklinikums, Nymphenburger Str. 163, finden in loser Reihenfolge statt und informieren über häufige Krankheitsbilder, deren Entstehung und ihre Behandlungsformen.



**Rotkreuzklinikum München**





Teilnahme auch online möglich.  
Am Tag der Veranstaltung QR-Code scannen und teilnehmen.



## Infotreff Gesundheit

Informationsveranstaltung für Patienten und Angehörige  
Montag, 20. Januar 2025, Beginn: 17.00 Uhr

### Degenerative Wirbelsäulenerkrankungen – konservative und operative Therapie

Verschleißerscheinungen der Wirbelsäule treffen über kurz oder lang jeden von uns. Die Beschwerden treten überwiegend im Bereich der Hals- oder Lendenwirbelsäule auf. Wenn individualisierte Behandlungspläne mit umfangreichen konservativen Maßnahmen ausgeschöpft sind und die Lebensqualität massiv leidet, kann eine operative Therapie sinnvoll sein.

Dr. Daniel Sauer leitet seit kurzem die Sektion Wirbelsäulenchirurgie am Rotkreuzklinikum und verfügt über große Erfahrung mit degenerativen Wirbelsäulenproblemen. Bei seinem Vortrag wird der Facharzt für Orthopädie auf die häufigsten Rückenprobleme eingehen. Neben Möglichkeiten der Vorbeugung und Rehabilitation informiert er über den aktuellen Stand der jeweiligen operativen Behandlungsmöglichkeiten und steht anschließend für Fragen zur Verfügung.

**Referent**  
**Dr. med. Daniel Sauer**  
Facharzt für Orthopädie, Spezielle orthopädische Chirurgie, Leitender Arzt der Sektion Wirbelsäule der Abteilung für Unfallchirurgie und Orthopädie am Rotkreuzklinikum München

**Veranstalter und Veranstaltungsort**  
Rotkreuzklinikum München  
Konferenzraum · Haupteingang EG  
Nymphenburger Str. 163 · 80634 München  
Tel. 089 / 1303-0  
rotkreuzklinikum-muenchen@swmbrk.de  
www.rotkreuzklinikum-muenchen.de

**Eintritt frei, Anmeldung nicht erforderlich**

Eine Einrichtung der  
**Schwesternschaft München vom Bayerischen Roten Kreuz e.V.**



## Gesundheit aktuell

### Infovortrag der Osteoporose-Selbsthilfe

**NEUPERLACH (sv)** · Die Osteoporose-Selbsthilfegruppen München Ost und München Süd laden am Freitag, 24. Januar, zu einem Vortrag rund um die jetzt geltende elektronische Patientenakte (ePA) und das elektronische Rezept (eRezept) ein. Günter Wolf von der Seniorenvertretung erläutert, welche Vor- und Nachteile diese Umstellung bringt, was es zu beach-

ten gibt und was weiter geplant ist. Der Eintritt ist frei, Beginn der Veranstaltung ist um 14 Uhr im saniPEP Gesundheitszentrum (Charles-de-Gaulle-Str. 6). Eine Anmeldung bei der Selbsthilfegruppe Osteoporose München Ost ist unter Tel. 089/67009629 oder über per E-Mail an [shg.muc.ost@gmail.com](mailto:shg.muc.ost@gmail.com) erbeten. Infos unter [www.osteoporose-kompetenz.de](http://www.osteoporose-kompetenz.de).



## Wie schnell kann ich bremsen oder ausweichen?

DSV aktiv Safety Day geben Sicherheit beim Skifahren oder Snowboarden

MÜNCHEN (DSV) · Wie schnell kann ich bremsen oder ausweichen, wenn auf der Piste ein Hindernis auftaucht? Wie finde ich das richtige Tempo, bei dem ich mich wohlfühle und meine Ski oder mein Snowboard gut kontrollieren kann? Und wie gehe ich im Notfall mit Piepser und Sonde um, wenn ich mich im Gelände bewege?

### Safety Days in drei Skigebieten

Antworten auf diese und auf viele weitere Fragen gibt's bei den DSV aktiv Safety Days. Auch in diesem Winter finden sie in drei bayerischen Skigebieten statt.

Die Gelegenheit, sein eigenes Können an verschiedenen



An vielfältigen Stationen kann man seine eigene Fahrtüchtigkeit und Sicherheit erproben und verbessern.

Foto: DSV aktiv

Praxisstationen unter die Lupe zu nehmen, Tipps von den DSV-Experten abzusaugen und der DSV-Skiwacht über die Schulter zu schauen haben große sowie kleine Skifahrer und Snowboarder jeweils von 10 bis 15 Uhr am 25. Januar im Skigebiet Spitzingsee (Oberbayern), am 15. Februar im Skigebiet Großer Arber (Bayerischer Wald) und am 22. Februar im Skigebiet Söllereck (Allgäu). Die Teilnahme ist ohne vorherige Anmeldung möglich und für jeden mit gültigem Skipass kostenlos.

### »Mitmachen« lautet das Motto

»Die DSV aktiv Safety Days sind perfekt geeignet für alle

Brettlfans, die sonst nicht die Möglichkeit haben, um Slalomstangen zu fahren, an einem bestimmten Punkt zu stoppen, sich auf die eigenen Fahrkünste zu konzentrieren oder Sicherheitsequipment auszuprobieren, das im Ernstfall Leben retten kann«, erklärt Tilman Brenner von der Stiftung Sicherheit im Skisport (SIS), die den Sicherheitstag im Schnee gemeinsam mit DSV aktiv seit mehr als 10 Jahren veranstaltet.

Für Selfies steht DSV-Maskottchen Skitty zur Verfügung. Weiterführende Informationen zu den »DSV aktiv Safety Days 2025«, über DSV aktiv und die »Stiftung Sicherheit im Skisport« sind im Netz unter <https://www.stiftung.ski/> zu finden.

# Mehr als nur ein Spiel

»Mädchen an den Ball« leistet wichtigen Beitrag zur Gesundheitsförderung

MÜNCHEN (red) · Kostenlos, niederschwellig und vor allem voller Spaß: Dafür steht das Erfolgsprojekt »Mädchen an den Ball«, dass sich zum Ziel gesetzt hat, Mädchen frühzeitig für den Fußball zu begeistern. Fußball ist mehr als nur ein Spiel.

Er ist ein Vehikel, das Mädchen stärkt und ihnen vielfältige Kompetenzen vermittelt. Durch das regelmäßige Training verbessern sie nicht nur ihre körperliche Fitness, sondern auch ihre Koordination und Ausdauer. »Mit unserem Projekt leisten wir einen

wichtigen Beitrag zur Gesundheitsförderung, zur sozialen Integration und zur Stärkung des Selbstbewusstseins junger Mädchen«, erklärt Anna Seliger, Initiatorin und Projektleiterin von »Mädchen an den Ball«.

Durch die partnerschaftliche Unterstützung der VIACTIV Krankenkasse, einem der Hauptförderer von »Mädchen an den Ball«, legt das Erfolgsprojekt den Fokus auf den gesundheitlichen Aspekt von Fußball, denn die regelmäßige Bewegung an der frischen Luft stärkt das Immunsystem, sorgt für eine gesunde Gewichtsentwicklung sowie für einen gesunden Schlaf. Aspekte, die auch schon in jungen Jahren – die Teilnehmerinnen von »Mädchen an den Ball« sind zwischen sechs und 16 Jahren alt – nicht zu vernachlässigen sind. Dabei kann »Mädchen an den Ball« auf die langjährige Expertise der VIACTIV zurückgreifen, denn die Krankenkasse fördert immer wieder in zahlrei-



Training bei Mädchen an den Ball.

Foto: Biku / Bernd Feil

chen sozialen Projekten die körperliche und seelische Gesundheit.

Das Konzept von »Mädchen an den Ball« ist einfach und effektiv, da das Angebot für alle Mädchen zugänglich ist, unabhängig von ihrer sozialen Herkunft oder ihren finanziellen Möglichkeiten. Die Trainingszeiten und -orte sind dabei so gestaltet, dass

sie für möglichst viele Mädchen erreichbar sind. In den jeweiligen Trainingseinheiten werden die jungen Kickerinnen von qualifizierten und erfahrenen TrainerInnen begleitet, die ihnen die Grundlagen des Fußballspiels vermitteln. **Alle weiteren Informationen gibt es im Internet unter [www.maedchen-an-den-ball.de](http://www.maedchen-an-den-ball.de).**



# Fit • gesund • aktiv • schön



## Fitness für jeden Anspruch

FIT STAR – Münchens beliebtestes Fitnessstudio

**MÜNCHEN** · Mit 11 Studios allein in München ist FIT STAR der unangefochtene Marktführer und bietet Fitness für jeden Anspruch. Unsere Studios überzeugen durch ihre zentrale Lage, flexible 24/7-Nutzung und eine einladende Atmosphäre – ideal für Einsteiger und Fortgeschrittene.

### Hochwertige Trainings

Als feste Größe in München stehen unsere Fitnessstudios für qualitativ hochwertige Trainingsmöglichkeiten mit einem ausgezeichneten Preis-Leistungs-Verhältnis. Dank der breiten Auswahl an Kraft- und Ausdauergeräten sowie einem umfassenden Kursangebot findest du sowohl als

Anfänger als auch als erfahrener Sportler genau das Richtige. Die Ausstattung umfasst moderne Trainingsgeräte führender Hersteller, die ein effektives Training ermöglichen. Ob funktionelles Training, klassische Geräte oder freie Gewichte – wir bieten für jeden das passende Equipment.

### Frauen sind ungestört

Ein besonderer Fokus liegt darauf, dass sich jede und jeder bei uns willkommen fühlt. In allen Studios stehen Ladies Only Bereiche zur Verfügung, die Frauen eine angenehme und ungestörte Trainingsumgebung bieten. Gleichzeitig sind unsere Studios so gestaltet, dass sie den vielfältigen

Ansprüchen der Mitglieder gerecht werden – sei es ge-



zielter Muskelaufbau, Ausdauertraining oder der Wiedereinstieg nach einer längeren Pause. Unsere professionellen Trainer und die familiäre Atmosphäre sorgen dafür, dass du dich von Anfang an gut aufgehoben fühlst.

Auch die Erreichbarkeit macht FIT STAR so attraktiv: Die Studios sind zentral gelegen und sowohl mit öffentlichen Verkehrsmitteln als auch mit dem Auto bequem zu erreichen. Zudem stehen dir in den meisten Studios kostenfreie Parkplätze zur Verfügung, damit du dich ganz auf dein Training konzentrieren kannst.

FIT STAR bietet dir nicht nur hervorragende Geräte, sondern auch eine große Auswahl an Kursen. Egal, ob du dich für Yoga, funktionelles

Training oder intensives Cardio interessierst – unsere zertifizierten Trainer führen dich professionell durch das Programm und sorgen dafür, dass du deine Ziele erreichst.

### Für alle zugänglich

Mit FIT STAR wird Fitness in München für alle zugänglich gemacht. Unsere Studios stehen für ein Gemeinschaftsgefühl, bei dem sich sowohl passionierte Fitnessfans als auch Gelegenheitsbesucher willkommen fühlen. Bei uns trainiert München – in einer professionellen und unterstützenden Umgebung.

Nutze jetzt unser Angebot und starte dein Fitnessjahr 2025 mit FIT STAR! Alle Infos findest du auf unserer Website: [www.fit-star.de](http://www.fit-star.de).

# trainiere wie ein bayer - spare wie ein schwabe!

FITNESS NUR

# 1€

+ Anmeldegebühr  
geschenkt



Verkäufe Sonstiges

Von Privat: Orientbrücken, Pelzkappen, Persianer-Jacke, Nerz-Jacke, He-Lammfellmantel, He-Lodenmantel, He-Wintermantel zu verkaufen ☎ 0175/1654073

Holzpellets, 60 Säcke günstig., Mü-Pasing, Abholung, SMS an 0160-957 199 56, rufe zurück

Stereo-Anlage Sony günstig zu verk VB 120 € ☎ 0176/51309153

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

Brennholz! 01707071798

Möbel

Wohnzi. Glastisch mit Holzablage 80x80 cm für 80 €, Küchenlampe mit Messing 50 € Fernseher Sammlung 32 Zoll mit Fernbedienung + Wandhalterung FP 30,00 € Telefon: 0179/6179942

Haushaltsauflösung 90/200 mit Lattenrost; gut erh. Bettcouch taubenbl. mit Sessel, Couchtisch 70/110, ausziehbar, höhenverst. VB, ☎ 089/8632131 nach 19 h

Antiquitäten

Alte Habermann Beinprothese Fabrikant Kurtze, mit Zahnsegment Kniegelenk für Museum ges. ☎ 06221/760115

Alte Habermann Beinprothese 60er Jahre mit Zahnsegmentknie für Museum ges. ☎ 06221760115

Wohnungsaufösungen

1A Entrümpelungen zu fairen Preisen. Beratung & Besicht. kostenlos. Verwertb. wird angerechnet. Fa.Winklmaier 089/45461411

Haushaltsauflösungen Besenrein brauchb. Mobilier kann angerechnet werden-Pauschalpreisvereinbarung. Wir bieten auch Umzüge + Renovierungen. Fa. Böhlinger Tel. 0174/3880900. haushaltsaufloesungen-besenrein.de

Hausflohmarkt Wohnungsauflösung/Hausflohmarkt Verkäufe Geschirr, Bücher, elek. Geräte, Möbel... usw. Verkauf 19. und 26.1.2025 und 9.2.2025 in der Zeit von 14:00 - 18:00h Lindwurmstr. 21 München M.Kolbe

Münchner Familienbetrieb übernimmt seit 1990 Wohnungsaufösungen, Entrümpelungen, Seniorenzüge, www.entruempel-trupp.de, Tel. 0160/7764886 info@entruempel-trupp.de

Fa. BM Logistic Wohnungsaufösungen/Nachlass ☎ 089/43576933 www.bm-logic.de

ANKAUF bei Wohnungsauflösung oder Erbfall, unkompliziert. Rufen Sie an: 01729017691

Wohnungsaufösungen, Sperrmüll, Schwer- & Kleintransporte 089/51264578 o. 0172/8408383

Trödelprofi übernimmt Wohnungsauflösungen, Tel. 0171/4368404

Computer/EDV

Mobile PC-Hilfe !! Unterstützung bei Problemen mit Computer, Smartphone und Internet. Biete auch Einzelschulungen mit Geduld zum fairen Preis für Senioren und Neueinsteiger. Telefon: 0176/51368535 (Mo.-Fr.)

IT-PROFI hilft Tel. 0160/95838153

Mac & PC-DOKTOR 0171777766

TechAuch Solutions IT / EDV IT-Service in München Umfassende IT-Dienstleistungen für KMU: Hardware, Netzwerke, Software, Digitalisierung und 24/7-Support. Mehr Infos: https://techauch.de

PC-Hilfe-Vor-Ort-Service-Lösung von Computerproblemen, Reparatur & eigene Fertigung, techn. Beratung, kompetent u. preiswert v. Mo-Sa 8-22 h. ☎ 089/95720653

Zu Verschenken

Sessel weiss Kunstleder, sowie Matratze 140 breit gegen Abholung zu verschenken. ☎ 089/74909585

Wir holen tägl. kostenlos Flohmarktware ab. 0172/8536421

Entrümpelung

Bayrische Buam Wir kümmern uns um eine bequeme Entrümpelung oder einen Umzug inkl. Räumung und Entsorgung zum Festpreis. Verwertbares wird angerechnet. 10-jähriges Jubiläum seit 2014 Hauptstr. 19 85452 Eichenried Telefon 089 12 12 54 91 info@bayrische-buam.de

DW Entrümpelung & Sanierung Wohnungsauflösung, Entsorgung, Umzüge, Messie-Räumung. Kostenlose Besichtigung. ☎ 0151/64383577 oder 089/72488612

Der Entrümpelungsprofi für Alles; Tel. 0172/8468454

Entrümpelungs-Löwen Kostenlose Besichtigung Festpreis Haushaltsauflösung, Sanierung, Umzug, Entsorgung - Cosimastr. 121 81925 München 089/92334098

Wir haben das fix erledigt! Entrümpelung, Renovierung, Transporte. Telefon: 0176/55238917, info@fixerledigt.de

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

Entrümpelung, T.089/55293051

Tiermarkt

7jährige Freizeitstute , brav, leichttrüchtig, 5.500.- € Tel. 08254-9505 ab 20 Uhr

Liebe Hündin, kastriert, sucht gutes Heim, ☎ 0174/8942795

Kaufgesuche

Suche hochwert. HIFI-Anlagen Verstärker, Kassettendeck, CD,-MD,-DAT,-DCC,-Player, Plattenspieler, Lautsprecher ☎ 0179/9044390

Suche Münzen 5/10/20 DM, 25/50/100 Schilling auch eingefaßt, Reichsmark,Olympiade Manschettenknöpfe, T. 0155-10364422

Su. Brockhaus, Klassik-LPs, Porzellan, Silber, Münzen, Orden, Edelpele, Zinn, Handtaschen, Persertepp., T. 0175/4242741

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 089/44312337

!Frau Ernst Kauft! Pelze, Bleikristall, Teppiche, Bierkrüge, Schreib-/ Nähmaschinen, Krokotaschen, Ferngläser, Trachten, Trachtenschmuck, Tafelsilber, Silberbesteck, Instrumente u.v.m. Familienbetrieb Ernst, seit 1987 Telefon 0 89 / 96 05 83 90

Herr Philipp sucht Pelze, Lederjacken, Schallplatten, Gobellin-Bilder, Hirschgeweih, antike Sachen, Sammelalben, Teppiche, Trachtensachen, Abendkleidung aller Art, Porzellan und Kristall. Seriöse Abwicklung, bezahle in Bar. ☎ 089/32892031

Die Goldene Antikwerkstatt Sauerlach Münchener Str.15a kauft: Antikes, Gold / Silberschmuck, Münzen, Zinn, uvm. Kostenlose Hausbesuche. ☎ 0 89 / 3 0 7 4 8 6 4 8 o. ☎ 0177/9037482

Achtung liebe Leser! Kaufe Pelze, Trachten, Leder, Handtaschen, Armband- und Taschenuhren, Münzen, Bernstein, Modeschmuck, Silberbesteck. Zahle bar. Hr. Franz, ☎ 0151/73026325

Alt zu Geld: Bekleidung, Teppiche, Tischdecken, Modeschmuck, Uhren u. Besteck,Weihnachtskrippen, Spiegel T. 0163/3456222 Braun

Zahle 1000€ für den Militärorden Dt. Kreuz.Suche noch Orden, Uniformen, Mützen, Helme, Dolche usw. ☎ 0172/8310037

Suche alles von Swarovski Tel. 0178-3850536

Branchen-ABC

Bodenbeläge

JK-Fliesen Fliesen-, Platten-, Mosaikverlegung Telefon 0176/23 23 62 46 Badsanierung auch barrierefrei alles aus einer Hand!

Fliesen - Platten - Mosaik Verlegung Meisterbetrieb der Bauinnung Fa. Ramml, Tel. 71 75 81

Dacharbeiten & Instandhaltung

H. Schubert Spenglerei/Bedachungen - Steildach/Fachdach - Dachfenster/Abdichtungstechnik www.schubert-dach.com Tel. 089/70 06 66 - Fax 089/70 06 59 77

Dacharbeiten & Instandhaltung

Dach undicht? HeMi Dachdeckerei & Spenglerei Meisterbetrieb Telefon (081 42) 30585 44

Elektroarbeiten

Sie haben ein elektrisches Problem? Gemeinsam finden wir die beste Lösung. ELEKTRO-ANLAGEN Sebastian Aschenbrenner Energie für morgen gestalten Telefon 089 / 7 60 12 13 s.aschenbrenner-elektro-anlagen@outlook.de Oetztaler Straße 1 · 81373 München

Entrümpelungen & Transporte

ENT Wohnungsaufösungen, Entrümpelungen und Seniorenzüge seit 1990. www.entruempel-trupp.de ☎ 0160/776 48 86

Haushaltsauflösungen Besenrein brauchb. Mobilier kann angerechnet werden · Umzüge & Renovierungen Pauschalpreisvereinbarung Fa. Böhlinger Tel. 0174/3 88 09 00 haushaltsaufloesungen-besenrein.de

OANS-ZWOA-DREI RUMPELEI Wohnungsauflösung, Entrümpelung von Speicher bis Keller. Abrechnung der noch verwertbaren Möbel. Kostenloser Besichtigungstermin: ☎ 089/30788641

DW Entrümpelung & Sanierung • Wohnungsauflösung • Entsorgung • Umzüge • Messie-Räumung Mo.- Sa. 8 - 20 Uhr Abrechnung der noch verwertbaren Möbel Mobil: 0151 / 6438 35 77 Festnetz: 089 / 72 48 86 12

FIX erledigt Wir haben das fix erledigt! Entrümpelung, Renovierung, Transporte, Entsorgung info@fixerledigt.de · 0176 / 55 23 89 17

Entrümpelungs Löwen München Haushaltsauflösung Entrümpelung Umzug Mia packt ois zam und machn's wieder schee Cosimastr. 121 81925 München Tel: 089 92 33 40 98 www.entruempelungs-loewen.de

Garten- & Landschaftsbau

Fachbetrieb übernimmt günstig Asphaltierungen, Pflasterungen und Gartenbauarbeiten. Telefon: 0171 / 6 70 00 03

Innenausbau

MANICKARAJAH PLANUNG & DESIGN > Innenarchitektur > Trockenbau > Parkett > Fliesen > Elektro > Sanitär > Maler Alles aus einer Hand Telefon 089 / 26 21 16 52 Mobil: 0162-289 56 06 www.manickarajah.com

Malerarbeiten

FACHBETRIEB FÜR MALER- LACKIERER- UND TAPEZIERARBEITEN. Wir arbeiten nur mit Fachkräften und erstellen Ihnen ein kostenfreies Angebot. Telefon 01 62/ 73 007 18 Unterhuber und Seidel GbR





# Die letzten Dinge



## zusammen kümmern

Mit der Familie rechtzeitig alles regeln.

## »Bis zuletzt beste Versorgung«

Judith Gerlach will die Hospiz- und Palliativversorgung weiter stärken

**MÜNCHEN (red)** · Bayerns Gesundheits- und Pflegeministerin Judith Gerlach will die Hospiz- und Palliativversorgung im neuen Jahr weiter stärken. »Es ist mir ein Herzensanliegen, dass wir schwerstkranken und sterbenden Menschen in ganz Bayern bis zuletzt eine bestmögliche medizinische und pflegerische Versorgung bieten können.

Deshalb treiben wir die Weiterentwicklung der Hospiz- und Palliativversorgung voran«, sagte sie. »Unser oberstes Ziel dabei ist, dass sich die Angebote an den Bedürfnissen und Wünschen der Menschen orientieren.«

### »Muss Platz in der Gesellschaft haben«

Gerlach fügte hinzu: »Bayern nimmt im bundesweiten Vergleich eine Vorreiterrolle in der Hospiz- und Palliativversorgung ein. Viele Versorgungsangebote auf höchstem Qualitätsniveau sind in Bayern schon Realität. Wir haben hierbei in den vergangenen Jahren viel in die Schaffung neuer Hospiz- und Palliativangebote auch für Kinder und Jugendliche investiert. In Zukunft wollen wir uns in Bayern aber noch breiter aufstellen: nicht nur auf Palliativstationen und im Hospiz, sondern auch zu Hau-



»Die Staatsregierung fördert zahlreiche innovative Projekte, um die Hospiz- und Palliativarbeit inhaltlich weiterzuentwickeln und noch breiter aufzustellen. Hier werden wir auch künftig nicht nachlassen«, verspricht Judith Gerlach, Bayerische Staatsministerin für Gesundheit, Pflege und Prävention.

Foto: StMGP

se und im Pflegeheim. Sterben und Tod müssen in unserer Gesellschaft einen Platz im Leben haben.«

### Langfristige Strategie

Gerlach verwies darauf, dass im November 2024 das neue Bayerische Rahmenkonzept

Hospiz- und Palliativversorgung veröffentlicht wurde. Sie erläuterte: »In mehrjähriger und intensiver Arbeit hat der am Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention angesiedelte Expertenkreis zur Hospiz- und Palliativversorgung eine langfristig angelegte »Bayerische Zukunftsstrategie zur Hospiz- und Palliativversorgung« erarbeitet. In dem neuen Rahmenkonzept sind Impulse enthalten, die dazu beitragen werden, dass die Hospiz- und Palliativversorgung in Bayern auch in Zukunft hochwertig, bedarfsgerecht und vor allem menschlich bleibt.«

### Expertenkreis mit über 100 Akteuren

Der Expertenkreis setzt sich aus mehr als 100 Akteurinnen und Akteuren der Hospiz- und Palliativversorgung in Bayern zusammen – unter anderem auf Ebene der bayerischen Landesverbände,

Dachorganisationen, Dachvereinigungen und Fachgesellschaften sowie der Praxis. Die Geschäftsstelle hat ihren Sitz am Bayerischen Landesamt für Pflege. Das neue Rahmenkonzept aus dem Jahr 2024 ersetzt das Rahmenkonzept aus dem Jahr 2011 und kann auf der Webseite des StMGP abgerufen werden.

### Fördermittel für Hospizvereine

Für den Ausbau der Digitalisierung der bayerischen Hospizvereine stellt der Freistaat insgesamt 220.000 Euro an Fördermitteln zur Verfügung. Digitale Technologien können die Arbeit der meist ehrenamtlichen Mitglieder der Hospizvereine erleichtern. Neben der Anschaffung von Hardware werden die Hospizvereine auch beim Erwerb von Software beispielsweise für

die Einsatzplanung, Abrechnung und Dokumentation unterstützt. Die Förderung stößt bei den Hospizvereinen auf großes Interesse, so dass die ursprüngliche Fördersumme in Höhe von 180.000 Euro um weitere 40.000 Euro für 2025 bereits erhöht wurde.

### Geld für Schaffung neuer Plätze

Die Investitionskosten für die Errichtung von Hospizplätzen sowie von Tageshospizplätzen werden in Bayern mit einer Summe von bis zu 10.000 Euro je neu geschaffenen Platz gefördert. Zudem wird die Aufbauphase von sogenannten spezialisierten ambulanten Palliativ-Versorgungsteams (SAPV-Teams) für Erwachsene und für Kinder und Jugendliche (SAPV-KJ-Teams) mit bis zu 15.000 Euro je Team gefördert.

### Leichter Zugang zu Begleitung

»Einen Schwerpunkt legen wir in diesem Jahr unter anderem auf die Versorgung von schwerstkranken und sterbenden Menschen mit Behinderung«, so Judith Gerlach. »Ihre Versorgung wollen wir weiter verbessern und ihnen den Zugang zu professioneller palliativmedizinischer und -pflegerischer sowie hospizlicher Begleitung in ihrer letzten Lebensphase erleichtern. Auf unserer nächsten Jahrestagung widmen wir uns daher in einem eigenen Themenblock der Hospiz- und Palliativversorgung von Menschen mit geistiger Behinderung.« Die Jahrestagung findet am 25. Juni statt.

### »Wir haben Maßstäbe gesetzt«

Judith Gerlach sieht Bayern gut aufgestellt:

»Wir haben in Bayern gemeinsam Maßstäbe in der Weiterentwicklung der Hospiz- und Palliativversorgung gesetzt. Mit rund 300 Hospizplätzen und über 140 Hospizvereinen mit knapp 8.000 ehrenamtlichen Hospizbegleiterinnen und -begleitern, 54 Palliativstationen und 77 Palliativdiensten in den bayerischen Krankenhäusern sowie einer flächendeckenden spezialisierten ambulanten Versorgung schwerstkranker Menschen durch 48 Palliativteams für Erwachsene und sechs Palliativteams für Kinder und Jugendliche sind wir als Freistaat gut aufgestellt. Zudem gibt es zwei stationäre Hospize für Kinder und Jugendliche mit insgesamt 20 Plätzen, zwei teilstationäre Kindertageshospize mit zwölf Plätzen und ein Kinderpalliativzentrum am Klinikum der Universität München.«

HIMMELBLAU  
BESTATTUNG

VORSORGE & BESTATTUNG  
Wendl-Dietrich-Straße 5, 80634 München

24H ☎ 089 217037000



## Die eigenen vier Wände

Interessante Miet- und Kaufimmobilien in München und der Region.

## »Qualität gefährdet«

### Kritik an Gebäudtyp-E-Gesetz

(red) Die deutliche Kritik des Bundesgerichtshofs am »Gebäudtyp-E-Gesetz« unterstreicht die fundamentalen Schwächen des Vorhabens und bestätigt die Annahmen des Bauherren-Schutzbundes (BSB). In einer Stellungnahme für die Fachzeitschrift »Baurecht« machen die Richterinnen und Richter des 7. Zivilsenats unmissverständlich klar, dass der Gesetzentwurf in der aktuellen Form nicht geeignet ist, das Ziel eines einfacheren und kostengünstigeren Bauens zu erreichen.

Das geplante Gesetz erlaubt Unternehmen, von anerkannten Regeln der Technik und Normen abzuweichen, sofern diese nicht sicherheitsrelevant sind. Der BSB hatte bereits nach Bekanntwerden des Referententwurfs gewarnt, dass dies zu Unsicher-

heiten bei der Vertragsgestaltung führen wird. »Das Risiko teurer Rechtsstreitigkeiten steigt, während die Bauqualität für Verbraucher gefährdet ist«, sagt Florian Becker, Geschäftsführer des BSB. Der BSB sieht zumindest im Ein- und Zweifamilienhausbau nicht, wie die vorgeschlagene Regelung große Einsparungspotentiale erschließt. »Es ist sehr fraglich, ob Verbraucher von geringeren Planungs- und Produktionskosten tatsächlich profitieren würden oder stattdessen denselben Preis für schlechtere Qualität zahlen müssten«, erklärt Becker. Grundsätzlich sei innovatives und kostengünstiges Bauen bereits heute möglich, wenn beide Vertragsparteien klare und transparente Vereinbarungen im gegenseitigen Einvernehmen treffen.

### Immobilien-Angebote

**2019, 2 separate moderne Wohnheiten** je ca. 67 qm, Carport, Stellpl. inkl., Blk., überd. Freisitz, kleiner Garten, sehr gepf. und zentral von privat zu verkaufen. Bitte keine Makler!! Bei Interesse anrufen: ☎ 015156496078

**Sie wollen ihre Immobilie verkaufen oder vermieten?** Gerne beraten wir Sie! KOSTENLOSE Immobilienbewertung. Isar Donau Immobilien Bayern Tel.: 089/17104070

**VERKAUFE RUHIGE 3 Z ETW, 75qm** Johanneskirchen, teilen., OG 8, Parkettboden, WG geeignet, überdachter S/W Balkon, ÖPNV, 485000,- EURO. T. 0160/2583199

**Planegg, 1 Zi. App. 36 qm, saniert,** EK, o. Balk., gute Lage, frei, € 229.000,- v. privat. ernstalbert.privat@gmx.de

**EG-Gartenwhg., 5-Zi., 120 m² Wfl.,** Nh.Bogenhausen 0177/3684900

**DAH, 2 ZKB, 66m², EG, Blk, ren. bed** Garage, Bj. 1955, frei, v. priv., 297€ helmut.bachmann@aol.de

**Obermenzing, 3 Zi. im Grünen, 84** qm, VB € 689.000, 017644685061

### Immobilien-Gesuche

**Keine Erben? Verkauft ihr Haus** auf Rentenbasis! Profitieren Sie von einem lebenslangen Wohnrecht und monatlichen Rentenzahlungen. Genießen Sie die Sicherheit, bis zu ihrem Lebensende in ihrem eigenen zu Hause zu leben. 01722914736 Daniel Groß

**Finanzstarker Kapitalanleger sucht** Wohnungen & Baugrundstücke (auch mit Altbestand)  
Anspruchspartner: Herr Hiltzschler  
☎ 089 21 96 41 09  
Schnelle und diskrete Wir leben Immobilien! Info@AkuRat.net  
www.AkuRat.net  
München | Herrsching | Germering | Landsberg | Murnau

**Familienvater sucht WHG** zur priv. Altersvorsorge, gerne auch renovierungsbedürftig  
Tel. 08024/4679095

**Wir SUCHEN Zinshäuser/MFH's** für den Eigenbestand. Munich REAL Invest GmbH (089-40908887 info@mreinv.de

**Hobby Handwerker sucht** sanierungsbedürftige Wohnungen & Häuser. ☎ 0172/3229843

**Suche 3-Zimmer-Whg. zum Kauf** auch renovbedürftig. Tel: 0178 9503242

**Kaufe ETW/ Haus/ Grund,** sofort. Kaufentscheidung, ☎ 089/663366

**Privatmann sucht Wohnung** zum Kauf. ☎ 0179/2945294

**Münchner sucht Eigentumswhg.** von privat ☎ 089-20007320

**Privat kauft Haus o. WG** in jedem Zustand. Tel. 089/2000-3894

**Jg. Familie sucht Grundstück o.** Haus z. Kauf, Tel. 0170/8489890

**Suche Wohnung in Kaiserslautern** zum Kauf ☎ 06384/9239799

**K:Abgenutzte Whg. 01722814591**

### Immo-Gesuche gewerblich

**Bauträger sucht Grundstücke** e-mail: info@gfn-group.com mobil: 0172/8916265

### Mietangebote

**TG-Stellplatz FFB Maisacher Str.** neben Tommys Radlgarage, Einfahrt mit Tor abgeschlossen, gut belüftet, Duplex, auch für Saisonfahrzeuge bestens geeignet, frei ab sofort, € 50,-/Monat Tel. 08202-903723

**2-Zi. WHG. Kü-Bad., 66,5 m² EG,** Balkon-Südseite ab 01.05.2025 KM 1.000 € + NK 250 € + Kaution. Zus. a. d. Verlag, Mü. Wochenanzeiger, Moosacher Str. 58, 80809 München, Chiffre 1375075

**Mü-Forstenried, schöne 2 Zi.-Whg.,** 75m², EBK, Blk., kleine Anlage, Wo-Zi. 37m², hochw. Ausstattung, € 1.400,- + NK + TG + KT. ☎ 0152/23068549

**M-Ost: Waldkraiburg, Haus 130** m² Wfl, 4 Zi, 2 Gge, 367 m² Grund, 1490 € mtl. kalt + NK. ☎ 0170-2348508

**DHH in Gilching 160 m² Wohn-/Nutzfl., 473m² Grundfl., Garage,** Carport, 2.450,00 € MM + NK + Kt., ☎ 0171/6802999

**Unterhaching: schönes gr. möbl.** Zi. m. Küchen-/Badmitben., Bez. n. Vereinh., Tel. 089/63266977

**1-Zi. in 2er Wohngemeinschaft** in München, Sandgrubenweg, 740.- € inkl. Tel. 0176-81278313

**Sep., möbl. Zi. an hilfsbereite Person.** Bitte Tel. Nr. durchsagen ☎ 089/831616

**Sauerl. 1 Zi. App. 480 €WMM+KT,** Bew.wobo2000@t-online.de

**WG.-Zi., S6; Tel. 0151/15715709**

### Mietangebote gewerblich

**Ladeneinheit in Laim nahe S-Bhf.,** 9 Meter Schaufensterfront, gute Laufflage, Variabel und für viele Branchen. Gute Parkmöglichk. vor dem Laden. Rohbauzustand zur Eigengestaltung, EG ca. 170 m² und ca. 100 m² Nebenfl. im UG, Verbrauchsausweis, EEK D, Erdgas, Endenergieverbrauch 115,5 kWh/(m²\*a)3350,-€ mtl.+NK HEIM & LEBEN Immob. Tel. 089 / 60 07 97 60

**Ladenfläche im Lehel nahe Isartor** gegen Ablöse VB 45.000 abzugeben. Größe ca. 100 m2: zwei Räume, Küche und Toilette vorhanden plus Keller 10 m2. Verschiedene Nutzungen wie Einzelhandel, Sitzbagatelle oder Ähnliches möglich. Infos unter Tel. 0151 2706 6212

### Ladeneinheit in Laim nahe S-Bahnhof

9 Meter Schaufensterfläche. Gute Laufflage. Variabel und für viele Branchen. Gute Parkmöglichkeiten vor dem Laden. Rohbauzustand zur Eigengestaltung, EG ca. 170 m² und ca. 100 m² Nebenfl. im UG, Verbrauchsausweis, EEK D, Erdgas, Endenergieverbrauch 115,5 kWh/(m²\*a) **3350,- € mtl. + NK**

HEIM & LEBEN Immob.

Telefon 089 / 60 07 97 60

### Mietgesuche

**Leo, Manager sucht** eine 2+wgh Leo, ein unkomplizierter und bodenständiger Mann, sucht eine ruhige 2- bis 3-Zimmer-Wohnung, idealerweise in Nymphenburg, Neuhausen, Maxvorstadt oder Schwabing. Tel: 017670169032

**Haus/Whg im Raum MUC/STA** gesucht, gerne Thalkirchen/Solln/Sending. Zuverlässiges Paar 32w/45m, NR, >7000 € Netto-EK. Mind. 3 Zi./80 qm, bis 3000 € WM, Garten/Balkon. ☎ 0151/2426577

**Suchen 2-Zimmer-Wohnung.** Eltern (Gym.lehrer und beamtetenähnlich im öfftl. Dienst) suchen für Tochter (21) und Verlobten (28) beide ebf. verbeamtet, ruhig, NR, keine Haustiere, keine Kinder, 2-Zimmer ab 55m², ca. 1400.- warm im westl. München (Laim, Sendling,...) Kontakt: suchezweizimmer@gmx.de

**Lehrerin sucht Wohnung.** Gebürtige Münchnerin (33, verbeamtet, ledig, keine Kinder/Haustiere, Nichtraucherin) sucht ab sofort eine 2-3 Zi.-Whg. in Giesing/Au/Haidhausen. Auch Kaufangebote sind von Interesse. Kontakt: lehrerin91suchtwohnung@gmail.com

**1-2 Zimmerwohnung gesucht.** Ich bin Professor an der Technischen Universität München und suche eine 1- bis 2-Zimmer-Wohnung zur Miete. Bevorzugt in der Nähe der U6, ich bin Nichtraucher, besitze keine Haustiere. 0178/2890265

**VERMIETUNG-VERKAUF-RENOVIER.** Vermiet. kostenlos. Verkauf & Renovierung zum fairen Preis. info@annaimmo.de Tel. 089/31852450, 0171/1469405

**Hilfe! Mietvertrag endet Schönen** guten Tag. Suche eine kleine Wohnung im U-Bahn Bereich. Ich bin über 20 Jahre durchgehend im Berufsleben, Nichtraucherin und eine zuverlässige Mieterin. Schufa vorhanden. Nun endet mein Mietvertrag und ich kann nicht länger in dieser Wohnung bleiben. Bitte Angebote über silviado@gmx.de oder ☎ 0152/08844238

**Ihre Wohnung in guten Händen –** Mama, Papa & kleiner Wirbelwind möchten eine 2-4 Zimmer Wohnung zum selber renovieren kaufen. Unkompliziert und fair – 089 2441 6616

**Suche 1,5 – 2 Zi. Whg Zentrumsnah,** unbefr. AV, keine Haustiere, NR, max. 1.100 € warm, E-Mail: sophieswohnungssuche@gmail.com

Ihre Ansprechpartner für den Immobilienmarkt!

**Münchner Wochen Anzeiger**  
wochenanzeiger.de

Sie möchten ein Objekt verkaufen oder eine Mietanzeige aufgeben?

Melden Sie sich unter 089/31 21 48-2020 oder unter immobilienmarkt@wochenanzeiger.de

Wir freuen uns auf Ihren Anruf und helfen gerne weiter.

**So finden Sie eine Wohnung in München**



anzeigen.muenchenweit.de





# Stellenmarkt



## Angebote und Gesuche

Job oder Mitarbeiter suchen, regional und immer aktuell.

### Stellenangebote

Unser Vertriebsbüro für Klimatechnik sucht kurzfristig eine/n **qualifizierte/n und dynamische/n**

## BÜROANGESTELLTE/N (m/w/d) in Vollzeit

für Auftragsabwicklung, Rechnungswesen und Buchhaltungsmithilfe. Ihr Profil: kfm. Ausbildung, SAP-Kenntnisse, Eigenständigkeit, Engagement.

Wir freuen uns auf Ihre schriftliche Bewerbung an:

**Weger GmbH**

Cimbernstr. 79 · 81377 München · bewerbung@weger.de

[www.12job.de](http://www.12job.de)

**Suche Reinigungskraft** für Putzbrunn im Kindergarten Tel.96116967 info@dallmayer.net

**Wirtshaus am Hauptbahnhof su.** ab sofort Küchenhilfe + Tischabräumer m/w/d in Vz/TZ oder als Aushilfe ☎ 0172/9810245

**Land unter!** Unternehmensberatung sucht Vertriebsunterstützung. Gerne branchenfremd. Fr. Reichelt; Tel. 0173/8662134

**Su.LKW-Fahrer m/w/d FSK.C** für Verteilerverkehr in Festanst. und Urlaubsvertr. Standort Mü-Ost Tel.01714401028

**Pflegedienst sucht ab sofort** Pflegefachkräfte, Pflegefachhelfer und Pflegehelfer (m/w/d) für Senioren Wohngemeinschaft! Nur Vollzeit im 3 Schicht System! Alle Senioren Wohngemeinschaften sind gut mit den Öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar! Gute Deutschkenntnisse in Wort und Schrift sind erforderlich! Kontakt: Werktags von 09:00 – 18:00 Uhr an Frau Roscher. ☎ 0151 20566443

**Malerei/Lackierer gesucht** Du arbeitest gern in einem kleinen Team? Dann bist du bei uns genau richtig. Wir sind ein kleines Familienunternehmen, wo Respekt und Wertschätzung großgeschrieben wird. Gerne würden wir dich näher kennenlernen. Was Du mitbringen solltest: Führerschein, Deutsch Kenntnisse (Sprache) Melde Dich einfach bei uns 0172 2975592

**Vertriebsmitarbeiter/in in FFB** für Umweltsimulation gesucht. Angebote / Bestellungen / Planungen Serviceeinsätze für Reparaturen - Wartungen - Kalibrierungen - Umbauten usw. in FFB zur Vollzeit bei RS- Simulatoren Service GmbH / Kälte und Elektrische Kenntnisse notwendig. Bewerbungen oder Fragen an E-Mail:Joachim.Kalle@rs-simulatoren.de

**Teamassistent (m/w/d)** Architekturbüro im Münchner Westend (Heimeranplatz) sucht Teamassistent für 20-30 h pro Woche. Aufgaben: Gute Seele des Büros, Telefondienst, Abrechnungen, Rechnungsprüfung. Kaufmännische Ausbildung bzw. Zahlenaffinität sind von Vorteil. Tel. 089/18904630 (Frau Wohn) Mail: wohn@bsa-muc.de

**Tafertshofer**  
HAUSMEISTERSERVICE

Wir suchen  
**Hausmeister**  
(m/w/d) festangestellt und  
**Reinigungskraft**  
(m/w/d) geringfügig.

Führerschein erforderlich, über tarifliche Bezahlung und Firmenwagen zur privaten Nutzung.

Telefon 01573 / 8 07 80 95  
E-Mail: info@taferts  
hofer-hausmeisterservice.de

**Kfz-Mechaniker gesucht**, in Teilzeit ab sofort. RS-Motors Maisach Tel. 08141-3989924, info@rs-motors-ug.de

**Engag. deutschspr. „Putzfee“** für Büroreinigung in Obersending, Kistlerhofstr., Mo.-Fr. ab ca17:30 – Minijob, 0155/60654219

**lernstudio barbarossa**  
weiterbildung. nachhilfe. sprachkurs.

**Bürokauffrau (m/w/d)**

nachmittags in Teilzeit  
25 h / Woche

in München-Sending

Sie übernehmen mit Unterstützung unserer Teamleitung allg. Bürotätigkeiten, sind zuständig für Kundenpflege und -beratung sowie die Unterrichtskoordination.

Mehr Infos auf [www.lernstudio-barbarossa.de](http://www.lernstudio-barbarossa.de)

Bewerbung als PDF an  
[jobs@lernstudio-barbarossa.de](mailto:jobs@lernstudio-barbarossa.de)

Ab sofort suchen wir

## Lagermitarbeiter m/w/d

für unser Werbemittelager

Wir setzen voraus:

Computerkenntnisse, Führerschein, Staplerschein, Deutschkenntnisse

Bitte nur schriftliche Bewerbung an:

**TIB Logistik**

Peter Zimmermann

Einsteinstraße 4, 85716 Unterschleißheim

p.zimmermann@druck-zimmermann.de



Die Große Kreisstadt Germering sucht zur Verstärkung ihres Teams in der **Kindertagesstätte Nimmerland** zum nächstmöglichen Zeitpunkt

## eine stellvertretende Einrichtungsleitung (m/w/d)

möglichst in Vollzeit

Unsere detaillierte Stellenausschreibung finden Sie unter [germering.de/komm-ins-team](http://germering.de/komm-ins-team)

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbungsunterlagen bis spätestens 14.02.2025 bitte per E-Mail im pdf-Format an [bewerbung@germering.bayern.de](mailto:bewerbung@germering.bayern.de)



Oder per Post:  
Große Kreisstadt Germering | Personalabteilung | Rathausplatz 1 | 82110 Germering

**LUPSE & LUPSE**  
IHR BAD FÜRS LEBEN

Willst Du auch zur **Lupse & Lupse Familie** gehören und suchst einen sicheren Arbeitsplatz?

Unser Team freut sich auf **Deine Bewerbung** als

- Elektriker/in
- Anlagemechaniker/in
- Heizungsmonteur/in
- Fliesenleger/in
- Maurer/in

Mitarbeiterwohnungen vorhanden – gerne helfen wir bei der Wohnungssuche.

Rufen Sie uns an! 089/45 67 09 31  
Lupse & Lupse Haustechnik GmbH  
Leibstr. 32 | 85540 Haar  
[www.lupse.de](http://www.lupse.de)

KOMPLETT AUS EINER MEISTERHAND

**Stellenangebote**

**Wir suchen Verstärkung!** Zur Unterstützung unseres Teams in Puchheim suchen wir ab sofort erfahrene und engagierte Maurer, Trockenbauer und Bauhelfer. Wir bieten ein gutes Betriebsklima, einen festen Arbeitsvertrag und abwechslungsreiche Projekte. Bewirb dich jetzt! Tel. 089-89465008 info@bib-bau-eichenau.de

**Wir suchen zuverlässige Überführungsfahrer(m/w/d)** für PKWs aus der Region München und Umgebung auf selbstständiger oder auf Mini-/Midijob Basis für Fahrzeugüberführungen in der Region München und deutschlandweit. Bei Interesse bitte unter fi-fo@outlook.de oder ☎ 0173/68527700 melden

**MFA (m/w/d) auf Minijobbasis** für kleine Hausarztpraxis im Münchner Osten gesucht für Arbeiten am Empfang, nur nachmittags, gerne Wiedereinsteiger\*in, Rentner\*in, Student\*in E-Mail: doc.ludwig@t-online.de, Telefon 0151-17613905

**Praxishelfer\*innen (m/w/d)** Wir suchen für unsere Physiotherapiepraxis in Laim zum sofortigen Eintritt deutschsprachige Praxishelfer\*innen (m/w/d) 20h/Woche und auf 538,-€ Basis. Bewerbungen unter ☎ 089/584398 oder physiothschuran@gmx.de

**Wir suchen in Vollzeit (m/w/d) KFZ-Mechatroniker/ Mechaniker**

Senden Sie Ihre aussagekräftige Bewerbung bitte an:

**ASR** Autohaus ASR GmbH  
Breslauer Straße 26  
82194 Gröbenzell  
c.schmid@autohaus-asr.de  
☎ 08142/57900

**Jeep**

**Zimmerreinigungspersonal** Wir suchen Mo-So (Einteilbar) von 9:30-13 Uhr Hilfe bei der Zimmerreinigung (mit Erfahrung) auf Ausfallsbasis (15€/std) – Hotel Olympia, Fürstenried West, U3. +491787558237

**Zuverlässige Haushaltshilfe** mit Erfahrung gesucht (reinigen+bügeln) Für Haus in Gräfelfing auf Mini-Job-Basis, Deutschkenntnisse erforderlich, ☎ 089 35004545

**Assistenz/Buchhalter (m/w/d)** für Hausverwaltung in Teil/Vollzeit gesucht. Bewerbungen an info@hv-mrozik.de oder ☎ 089/76703015

**Achtung: Suchen ZFA am Sendl. Tor, 30 h bei Vollz.** Gehalt Mo-Do, Allrounder/in mit PZR, wir freuen uns!!! Dr Alexandra Ruoff ☎ 089/554644

**Friseur\*in Perückenverkauf (m/w/d)** in Münchner Altstadt gesucht. 30 Tage Urlaub von Mo-Fr 10-17 Uhr und top Bezahlung. Tel.: 0151/25225210

**Rollstuhlfahrerin su.** dring. einen guten dt.-sprechenden Menschen von 14-18 Uhr mit Pflege- und Haush.erf. auf Lohnsteuer-Basis. 089/7606150 ab 17.30

**Taxifahrer/in – MB Kombi VZ/ TZ,Umsatzgarant.** 0163/1332117

**MFA für Kinderarztpraxis** in M-Pasing VZ/TZ zum nächstmöglichen Zeitpunkt gesucht, mind. 1 Nachm. Bewerbungen an: info@kinderarztpraxis-pasing.de

**Liebevolle Mitarbeiter\*in** für Seniorenbetreuung mit Hauswirtschaft, TZ, Minijob, flex. Arbeitsz. wohnortnahen Einsatz, dt. sprechend Fa. Curatum 089/32495939

**Auslieferungsfahrer (m/w/d)**  
Unser Getränkemarkt-Team im Münchner Westen sucht einen Auslieferungsfahrer (Mo. – Fr.). Wenn Sie einen FS der Kl. B besitzen und an selbstst. Arbeiten interessiert sind, schicken Sie uns doch gerne eine kleine formlose Bewerbung an **Getraenke-m-west@gmx.de**

**Haushaltshilfe in Gauting** für fünfköpfige sympathische Familie gesucht, ideal mit Führerschein, bis zu 15 h/Woche (Mini-/Midijob), Kontakt silke\_hirsch@gmx.de

**Putzkraft / Hausmeister auf Minijob-Basis** ab sofort gesucht. ☎ .0170/5216764 Maria-Eich-Str.

**Haushaltshilfe Oberführung** für Privathaushalt gesucht. Gern Festanstellung ab 20h/Woche. haushalt-obf@web.de

**Zuverl. Putzfrau, hundelieb,** für Privathaushalt Mü.-Solln, 4 Std. wtl., ab sofort auf Rechnung o. Minijob gesucht. ☎ 0179/7357583

**Bürofachkraft f. Steuerkanzlei,** für ca. 3x2 Std. wchtl. WP-Stb. Scheck, Guardinistr. ☎ 0172/8500420

**Haushalt/Betreuung-Minijob** Su. liebevolle Unterstützung für 2-3x pro Woche vormittags in Pasing, ☎ 0151/51690997

**Sie haben Freude am Umgang mit Menschen, sind freundlich, kommunikativ und ein absolutes Organisationstalent?**

Ist Ihr Beruf auch Ihre Berufung?  
Dann sind Sie bei uns genau richtig!

Für unser **Büro** und unsere **Badausstellung** in Haar bei München suchen wir Sie zur Unterstützung ab sofort in **Vollzeit** als

**Teamassistent (m/w/d)**

**Wir bieten:**

- einen unbefristeten Arbeitsvertrag nach der Probezeit
- eine übertarifliche Bezahlung
- eine vielseitige und eigenverantwortliche Tätigkeit mit spannenden Einblicken in die Handwerksbranche

Haben wir Ihr Interesse geweckt?  
Dann freuen wir uns darauf, Sie bald kennen zu lernen und auf Ihre Bewerbung per E-Mail an **info@lupse.de**

**LUPSE & LUPSE**  
IM BAD FÜHRT LEBEN

**2 nette Kollegen/innen** für Ausendienst gesucht. Ohne Verkauf, KFZ, Prov., Festgehalt, tolles Team und Aufstieg. ☎ 089/5454350

**Putzkraft/Minijobbasis** ab sofort gesucht ☎ 0170/5216764 (Samoastr.22 – MÜ)

**KUNDENBERATER** 40 €/Std. Haupt Nebenberuf! ☎ 089/2441153-19

**Vermessungsbüro im Münchner Süden** sucht zuverlässigen Vermessungsgehilfen auf Stundenbasis. Tel. 0171/6011662

**Sicherer Nebenverdienst Verkäufer** Elektro Teilzeit FS erforderlich. ☎ 0173/2601830

**Su. Aushilfe Sendling mit DHL/** Lotto Erfahrung 0176/ 96809670

**Fahrer für Essen auf Räder** gesucht: Gerne auch Rentner - Start Moosach! ☎ 0177-663649

**Zuverl. Frau su. Putzstelle in Privathaushalt** in MUC am Harras u. 5 km Umgeb. 0176/ 64107955

**Reinigungskraft 556€ Leopoldstr.,** Büro, abends, Mo.-Fr., 01578 5929601 gesucht

**Dienstleistungen**

**Haushaltshilfe.** Suche für 2 x im Monat jeweils ca. 3 Stunden in M-Großhadern eine deutschsprachige Unterstützung für Putztätigkeit. Hund vorh. Bei Interesse bitte Kontaktaufnahme unter h.baal@gmx.net

**ketjob.de**  
Karriere - Erfolg - Traumjob  
Das regionale Stellenportal

Der Verein zur Koordination sozialer Aufgaben in Germering e. V. sucht zum 01. März 2025 oder zu einem späteren Zeitpunkt

**eine Küchenleitung (m/w/d) für das Café Zenja möglichst in Vollzeit (39 Wochenstunden)**

Unsere detaillierte Stellenausschreibung finden Sie unter **germering.de/komm-ins-team**

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbungsunterlagen bis spätestens 31.01.2025 bitte per E-Mail im pdf-Format an **bewerbung@germering.bayern.de**

**Willkommen im Team der Stadt Germering**

Oder per Post:  
Große Kreisstadt Germering | Personalabteilung | Rathausplatz 1 | 82110 Germering




**Stellengesuche**

**Suche jegliche Bürotätigkeit** im Homeoffice ca. 10-15 Std. wöchentlich, Langjährige Marketing-Erfahrung, Kontakt: homesn@web.de

**Reinigungsfirma sucht Aufträge** für Praxen u. Büros. Facebook Tropiclean Germering Tel. 0151-44909718 o. 01520-8557318

**DEUTSCHE REINIGUNGSFIRMA** übernimmt Büro-, Treppen-, Haushaltsreinigung, T. 0171/511 87 00

**DEUT. REINIGUNGSFIRMA** sucht Büros/Treppen/Haushaltsreinigung a. Rechg. ☎ 0170/1580318

**Objekte zum Reinigen gesucht,** Büro, Treppe, Praxis, Gastro, usw., ☎ 0152/04901100

**Freiberufliche Buchhalterin** hat freie Kapazitäten Finanzbuchhaltung Tel. 0174/4847222

**Biete liebevolle Unterstützung** in Privathaushalt für Senioren. ☎ 0176/91141104

**Zuverlässige Frau sucht Putz- und** Bügelstelle, ☎ 0176/72390024

**WASSER, HEIZUNG, ELEKTRO,** Telefon: 0162/4512197

**Krankenschw. übern.** Seniorenbetreuung, Tel. 0177/4828842

**Erf., zuverl. Putzfrau** sucht Stelle nur auf Rechnung, 089/21547241

**FLIESEN, MAUERN, MALEN** Telefon: 0174/1725108

**Zuverl. Frau su. Stelle f. Betreuung** u. Haus.hilfe; T. 0176/63170766

**Fliesenleger su. Arbeit** Mob: 0173 890 5544

**24h-Pflege / Haushaltshilfe** ☎ 089/66653088 Frau Kraus

**Maurer, Fliesenleger, Maler** sucht Mini-Job, T. 0179/6738984

**Hausmeister, Gart.(1 Zi.)** Tel.089/96176460

**Su. Putzstelle** ☎ 0172/8637889

**Su. Putzstelle** ☎ 0151/46865331

**Frau su. Putzstelle** 0162/7964944

**Münchner Wochen Anzeiger**  
wochenanzeiger.de

Ihre Ansprechpartner für den Stellenmarkt!

**Sie sind auf der Suche nach qualifizierten Mitarbeitern (m/w/d) für Ihr Unternehmen?**

Melden Sie sich unter 089/31 21 48-2020 oder unter **stellenmarkt@wochenanzeiger.de**

**Wir freuen uns auf Ihren Anruf und helfen gerne weiter.**

# ROECKL

MÜNCHEN 1839

## GROSSER LAGERVERKAUF STARK REDUZIERT

Mi, 22.01.25 von 12 bis 20 Uhr

Do, 23.01.25 - Fr, 24.01.25 von 9 bis 20 Uhr

Sa, 25.01.25 von 9 bis 16 Uhr

TMT Film- und TV-Produktions-Service GmbH  
Kistlerhofstr. 70 | Gebäude 71 | 81379 München

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

Christine  
**EIXENBERGER**



**VOLLE  
KONTROLLE!**

€ 21,50

**13.02.25**  
ORLANDOSAAL



€ 21,50  
NACHTASYL

**18.01.**



€ 21,50  
AMADEUSSAAL

**22.02.**



€ 24/26/29  
ORLANDOSAAL

**08.03.**

**STADTHALLE  
GERMERING**

[www.STADTHALLE-GERMERING.de](http://www.STADTHALLE-GERMERING.de) • MünchenTicket Karten-Hotline: 089 - 54 81 81 81  
Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

**TMT**