

AUSGABE NR. 33 · APRIL 2013

Skrumbacher

UND DRUM RUM

Im Luisenpark



FREIZEITTIPPS

TwoNight spielt in der
Brasserie Valentino
Fr., 19. April, ab 20 Uhr

Aufspiel'n beim Wirt
im Gasthof Falk
Do., 25. April, um 20 Uhr

„Bühne frei“ großes
Jubiläumskonzert der BFSM
Sa., 4. Mai, 20.00 Uhr
im Krumbacher Stadtsaal

Konzert – Ulrich Schultheiss
Di., 14. Mai, 19.30 Uhr
im Kammermusiksaal der
Berufsfachschule für Musik

Musikalischer Spaziergang
Sa., 8. Mai, 14.30 Uhr, ab
dem Krumbacher Lichten-
steinschloss, Burgberg 1



Nähere Infos gerne auch unter
LuisWalter@aol.com

Online lesen unter:
www.luis-walter-skrumbacher.de

BUCH-TIPP DES MONATS

BLINDE VÖGEL

Von Ursula Poznanski

Zwei Tote in Salzburg. Sie stranguliert, er erschossen. Die Tat eines zurückgewiesenen Liebhabers?

Aber die beiden scheinen zu Lebzeiten keinerlei Kontakt miteinander gehabt haben. Oder täuscht der erste Blick? Das Salzburger Ermittlerduo Beatrice Kaspary und Florin Wenninger ist ratlos. Aber Beatrice mag die Sache nicht auf sich beruhen lassen und verfolgt die Spuren, die die Toten im Internet hinterlassen haben. Auf Facebook wird sie fündig: Beide waren dort Mitglieder in einem Forum, das sich ausgerechnet mit Lyrik befasst. Gedichte werden hier mit stimmungsvollen Fotos kombiniert und gepostet. Ganz harmlos. Ganz harmlos?

Bald ahnt Beatrice, dass die Gedichte Botschaften enthalten, die nur wenige Teilnehmer verstehen. Düstere Botschaften, in denen es um Angst und Tod geht. Und dann stirbt noch eine der Lyrik-Liebhaberinnen.

Menschen, Facebooker, Buchkäufer, Leser, ich bitte euch, lasst die Finger von diesem Buch! Es ist einfach zu gut.

Bis zum absolut spannenden Showdown hat man keine Ahnung, wer die Leute aus der Facebook-Lyrikgruppe tötet und warum. Und dann, wenn man es weiß, sträuben sich einem unschön die Haare.

Dazu noch ein Ermittlerduo, zwischen dem es dauernd knistert wie kurz vor einem Gewitter. Und Figuren, die man nicht mehr aus seinem Kopf bekommt, mit ihren verdammten Rosen von Hebbel. Also bitte, hört auf mich, lest es nicht, Frau Poznanski hat es auf gemeinste Art und Weise auf eure Zeit und eure Nerven abgesehen. Haltet euch bloß von den Blinden Vögeln fern und bitte, seid vorsichtig, was ihr auf Facebook postet. Ihr könntet die nächsten sein!



MITMACHEN & GEWINNEN – FOTOWETTBEWERB DER RAIFFEISENBANK KRUMBACH

Isabelle Davidsen aus Neuburg/Kammel
ging im März als Siegerin hervor

Jeder Mensch hat etwas das ihn antreibt, und was es ist, das möchte die Raiffeisenbank Krumbach/Schwaben eG in einem Fotowettbewerb dieses Jahr monatlich herausfinden. Ob es nun eine Person ist, ein Ziel, Freunde, das eigene Auto, die Natur oder die ehrenamtliche Hilfe, was dem Leben mehr Sinn verleiht. Halten Sie es im Bild fest und senden Sie es an die Raiffeisenbank Krumbach. Auf den monatlichen Gewinner warten jeweils 100 Euro auf sein Sparkonto.

Im März reichte unter anderem die Neuburgerin Isabelle Davidsen ein Foto zum Fotowettbewerb ein. Ihr Antrieb ist ihr heute 16 Monate alter Sohn Leif-Gunnar, den sie letztes Weihnachten unter Ihrem Christbaum fotografierte. Durch einen Flyer wurde Frau Davidsen auf den Fotowettbewerb aufmerksam. Die ersten drei Monate hatte Sie leider kein Glück, doch im Monat März hat es geklappt und ihr Bild gewann mit 831 Stimmen. Nun bekommt Leif-Gunnar ein Sparkonto mit 100 Euro bei der Raiffeisenbank Krumbach/Schwaben eG als Startkapital für sein weiteres Leben.

Weitere Details zum Fotowettbewerb erhalten Sie auf www.rb-krumbach.de/fotowettbewerb oder in Ihrer Raiffeisenbankfiliale vor Ort. Zusätzlich wird die Raiffeisenbank Krumbach/Schwaben eG nach diesem Fotowettbewerb, dessen Idee zum 100-jährigen Jubiläum entstanden ist, der Kartei der Not 750 Euro zukommen lassen.

Links: Das Siegerbild für den Monat März. Rechts: Die März-Siegerin Isabelle Davidsen bekommt von Emil Miller ihren 100 Euro-Gutschein überreicht.



BÜCHER-THURN

DIE ALTSTADT-BUCHHANDLUNG



*Zauberhafte Geschenke
aus Ihrer Buchhandlung*

Karl-Mantel-Str. 3 · 86381 Krumbach

Tel.: 0 82 82/99 51 99 · Fax: 0 82 82/99 51 98

Mo.-Fr. 9-13 Uhr und 14-18 Uhr · Sa. 9-13 Uhr

www.buecher-thurn.com



**Neue Sommerwolle
eingetroffen!**

Elke's Wollkorb
Wolle und Trachtenmode
ELKE SCHROM
Mindelheimerstr. 11 · 86381 Krumbach
Mo, Di, Do, Fr 9.00-12.00 und 14.00-18.00 Uhr
Sa. 9.00-12.00 Uhr · Mittwoch geschlossen
Tel. 08282/828470 · Fax 08282/828471
www.elkes-wollkorb.de

IMPRESSUM

Herausgeber, Redaktion, Bilder:

Luis Walter, Kapellengasse 5, 86381 Krumbach, LuisWalter@aol.com

Layout/Gestaltung/Druck:

Deni Druck & Verlags GmbH, 86470 Thannhausen

PR Berichte:

Luis Walter

Anzeigenwerbung:

Luis Walter, Mobil 01 71 / 6 41 97 92, LuisWalter@aol.com

**Die nächste Ausgabe, Mai 2013, erscheint ab
15. Mai 2013 in den Geschäften und Ihren Briefkästen.**

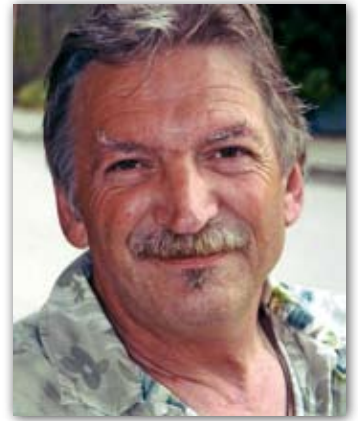
Redaktionsschluß für diese Ausgabe ist der 6. Mai 2013!

*skrumbacher online lesen unter:
www.luis-walter-skrumbacher.de*

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

Sonne, Sonne, Sonne, ja, das wäre es jetzt langsam, nach diesem dunklen, langen und kalten Winter. Da ist einem sogar der Spaß am Frühlingserwachen vergangen. Aber sind wir froh, dass keiner von uns für das Wetter verantwortlich ist, dass nicht jeder an einer Schraube drehen und nicht mal die EU ihre Finger ins Spiel bringen kann. Denn über deren Vorschriften, Gesetze und Auflagen könnte man glatt für die Augsburger Puppenkiste ein Kaspertheater schreiben. Dabei sind wir alle selbst bei gutem Verstand, wenn auch manche mit ihrer Gier nach Geld und Materiellem etwas übertreiben, so könnten wir gern und gut für uns selber sorgen. Wieder mehr Kompetenz für uns selbst gewinnen. Eigentlich müssen einem die Wucherer nach Geld, jene, die ohne Verantwortung gegenüber ihrem Arbeitnehmer, der ihnen zu Reichtum verholten hat, leid tun. Denn ob jetzt jemand reich oder arm stirbt, zuletzt und nachher spielt das keine Rolle mehr. Aber wehe die könnten mit dem Wetter noch ein Geschäft machen. Gut so, denn eines ist sicher, der Winter geht, vielleicht wird der Frühling übersprungen, aber es wurde noch jedes Jahr Sommer. Also, lassen wir jene, die zu jeder Jahreszeit schwitzen, weil sie ihr Geld zählen müssen, und freuen uns einfach an der Kleinigkeit an einem jeden Tag. Vielleicht oder gerade auch an diesem frühlingshaft gestalteten Magazin für den Monat April.

In diesem Sinne, immer schön positiv denken und auf dem Boden bleiben, dazu schöne Frühlingsgefühle wünscht Ihnen ...



Luis Walter
Ihr Luis Walter

HAMMERSCHMIEDE NAICHEN STARTET IN DIE SOMMERSAISON

Naichen (pm). Ab Sonntag, 7. April, ist das Museum „Hammer-schmiede und Stockerhof Naichen“ nach der Winterpause wieder für Besucher geöffnet und kann bis zum Saisonende am 3. November sonntags von 13.00 bis 17.00 Uhr besichtigt werden. Jeden 1. und 3. Sonntag im Monat gibt es Schmiedevorführungen, am 1. Sonntag des Monats zusätzlich einen geführten Rundgang durch Werkstatt und Schmiedewohnung um 15.00 Uhr.

Ab 28. April ist im benachbarten Stockerhof die Sonderausstellung „Heimat im Koffer, Heimat auf dem Teller, Heimat im Herzen“ zu sehen.

Historische Vorführung zum Saisonauftakt

Als besondere Attraktion kommt am 7. April – wenn technisch möglich – die historische Turbine mit Transmissionsanlage und Krafthammer zum Einsatz. Wenn Kunstschmied Christoph Schuhwerk mit dem durch Wasserkraft angetriebenen Krafthammer die glühenden Eisenklumpen in Form schmiedet, fühlt man sich in längst vergangene Zeiten versetzt.

Die noch original eingerichtete Werkstatt und Wohnung des letzten Schmiedes auf der Hammerschmiede Naichen, Serafin Stocker, geben einen Einblick in die Lebens- und Arbeitswelt eines Handwerkers im letzten Jahrhundert.

Schließlich beschäftigt sich eine Abteilung der Ausstellung mit regenerativer Energie: Sie stellt die Nutzung der Wasserkraft vor und erklärt die moderne Turbine mit Schlauchwehr und Generator, die heute keine mechanischen Maschinen mehr antreibt, sondern elektrischen Strom erzeugt.



EIN MUSIKALISCHER SPAZIERGANG DURCH KRUMBACH

Auch 2013 wieder am Samstag den 18. Mai um 14.30 Uhr

Kommt man in Städte wie Nürnberg, Bamberg, Kaufbeuren, Augsburg oder Memmingen, bzw. noch größere und historisch wichtige Städte, ist man ganz gespannt auf die Geschichte dieser „Ansiedlung“ und wie sie entstanden ist. Historische Bauten ragen groß, auch in Lindau am Bodensee, richtig heraus. Historische Rathäuser zeigen ihre Geschichte an den Fassaden. Alles Dinge die Krumbach so nicht bieten kann. Und doch, diese Stadt hat historische Bedeutung. Ist doch schon 1156 eine urkundliche Erwähnung vorhanden, mit dem Namen „Crumbach“. Noch früher, schon 1105, ist in einer Urkunde des Badischen Generallandesarchivs Karlsruhe der Namen „Hürben“ in Form von „Hurwin“ niedergeschrieben.

Somit hat Krumbach eine weitreichende Geschichte, und schon mit großem Interesse wurden 2012 den Ausführungen des Augsburger Historikers Dr. Wolfgang Wallenta beim musikalischen Spaziergang Folge geleistet. Nun haben Interessenten an der Krumbacher Geschichte wiederum die Möglichkeit am Samstag den 18. Mai oder am Sonntag den 15. September 2013 an diesem Spaziergang teilzunehmen. Beginn ist wieder um 14.30 Uhr am Burgberg 1, dem Krumbacher Lichtenstein-Schloss. Über die St. Michaelskirche geht es dann zum alten Rathaus, über die Karl-Mantel-Straße weiter zum Hürbener Wasserschloss, dem Heimatmuseum sowie über das Landauer Haus hin zur Ulrichskirche. Dabei wird der bekannte Augsburger Konzertgitarrist und Dozent an der Berufsfachschule für Musik Krumbach, Stefan Barcsay, Stücke aus der jeweiligen Zeitepoche zu Gehör bringen.

Anmeldung zu diesem interessanten geschichtlichen Spaziergang bei Bücher Thurn in der Karl-Mantel-Straße 3 in Krumbach, Telefon: 0 82 82 / 99 51 99.



Wie alles begann

Seit Eröffnung im Jahr 1913 ist die Klinik Krumbach ununterbrochen in Betrieb, erlebte bewegende und auch schwierige Zeiten. Weil es nicht einfach ist, 100 Jahre Geschichte kurz und bündig zu erzählen, werden wir in den nachfolgenden Ausgaben immer wieder über Entwicklung & Aktuelles aus der Krumbacher Klinik berichten.

Beginnen wir mit der Gründung und Eröffnung der Klinik. Auszüge aus der Original Chronik der Klinik:

„Am 8. Januar 1913 um 10.00 Uhr Vormittag wurde der feierliche Eröffnungsakt des Distriktkrankenhauses in Krumbach/Schwaben vollzogen.

Schon im Jahre 1899 wurde die Frage der Errichtung distriktiver Krankenanstalten aufgerollt, welche in der Folgezeit die Verhandlungen des Distriktsrates wiederholt beschäftigte, doch blieb sie bei der ablehnenden Haltung des Distriktsrates lange Zeit ungelöst. Erst durch den Beschluss vom 26. Juli 1910 kam die Krankenhausangelegenheit zum befriedigenden Abschluss und es wurde einstimmig beschlossen, zwei Distriktkrankenhäuser mit einem durch Schuldenaufnahme zu deckendem Kostenaufwand von 250000 Mark u. zw. eine Krankenanstalt mit etwa 30 Betten für das Kammel- und Günstal in der Stadt Krumbach und eine zweite Anstalt mit etwa 20 Betten für das Mindel- und Zusamtal im Markt Thannhausen nach den von dem Architekten und Regierungsbaumeister Herrn Anton Horle in Augsburg ausgearbeiteten Projekten zu errichten. Als Bauplatz für das Distriktkrankenhaus in Krumbach war ein ungefähr vier Tagwerk umfassendes Grundstück am Südausgange der Stadt an der Straße nach Mindelheim bereits im Jahre 1909 erworben worden, welches sich durch seine ruhige freie Lage für den Zweck besonders geeignet erwies. Die Stadtgemeinde Krumbach hatte zu den Grunderwerbungskosten einen Zuschuss von 3000 Mark beigesteuert und außerdem die Herstellung des Hauptrohrstranges der städtischen Wasserleitung und die Weiterführung des Hauptkanals bis zum Bauplatz mit Gemeindemitteln übernommen.

Nachdem alle Vorarbeiten durchgeführt waren, wurde mit dem Bau in Krumbach, wie auch in Thannhausen im Frühjahr 1911 begonnen und beide Rohbauten im Herbst desselben Jahres unter Dach gebracht. Die Ausbauarbeiten, insbesondere die umfangreichen Installationsarbeiten wurden im Sommer und Herbst 1912 fertig gestellt und bis zum Eröffnungstage die ganze innere Einrichtung beschafft.

Am feierlichen Eröffnungstage wurde Dank und Anerkennung all den Vielen ausgesprochen, welche beim Bau und dessen Ausgestaltung mitgearbeitet und zum Gelingen des Ganzen ihr Bestes geleistet haben. Ganz besonderer Dank wurde dem Mutterhause der Barmherzigen Schwestern vom Hl. Vinzenz v. Paul gesagt, welches für Krumbach vier seiner Ordensangehörigen entsendet hatte, um hier ihrem opfervollen Berufe zu leben und der Barmherzigkeit zu dienen. Als allererste wurde zur Oberin der neuerrichteten Krankenanstalt Schwester M. Gaudentia, die die Leitung bis zum Jahre 1921 innehatte, ernannt.

Es waren ihrer sehr viele, die sich den Festteilnehmern an diesem Januartage des Jahres 1913 zu einem Rundgange zur Besichtigung aller Räumlichkeiten dieser Wohlfahrtseinrichtung anschlossen und sich bei dem Rundgange überzeugen konnten, dass bei diesem Neubau alle Errungenschaften der damaligen Technik und der modernen Heilkunde verwertet und den strengsten Forderungen der Hygiene Rechnung getragen wurde, dass sowohl in Bezug auf Anordnung und Aufteilung der Räumlichkeiten, als auch hinsichtlich der Ausführung aller Arbeiten auf größte Zweckmäßigkeit und Einfachheit gesehen, dabei jedoch den Anforderungen des guten Geschmacks genüge getan wurde und alles für das Auge wohlgefällig gestaltet war.

Dem Hause, das zu dauerndem Segen gereichen und das allen Hilfesuchenden Heil und Genesung bringen soll ist schon von Außen die Zweckbestimmung klar anzusehen. Schon von Niederraunau, dem Nachbardorfe aus sichtbar, steht es da mit seiner langgestreckten,

ruhigen Front, die durch die Öffnungen der Liegehallen belebt wird, im Hintergrund liegt das Stadtbild mit Pfarrkirche und Schloss. Das Zurückweisende, kalte der früheren Krankenhausbauten, das namentlich bei der Landbevölkerung oft Abneigung gegen den Besuch dieser Anstalten erweckte, ist genommen, schon von außen ist der gewonnene Eindruck ein freundlicher, der beim Betreten des Innern noch gestärkt wird.

Zugang und Zufahrt erfolgen von der Mindelheimerstraße aus. Tritt man durch die Eingangstür ins Haus, gelangt man über eine Freitreppe in die geräumige, taghelle Treppenhalle, in der sich die angenehme Wärme der Warmwasserheizung bemerkbar macht. Die Krankenabteilungen sind von den Verwaltungs- und ärztlichen Betriebsräumen vollständig getrennt und für sich abgeschlossen.

Die Frauenabteilung befindet sich im Erdgeschoss, die Männerabteilung im ersten Obergeschoss; in jeder der beiden Krankenabteilungen ist auch ein Schlafzimmer für je zwei Pflegeschwwestern untergebracht; einige Krankenzimmer für Haut- usw. -Kranke befinden sich im Dachgeschoss für männliche und weibliche Kranke durch den geräumigen Dachboden getrennt.

Unmittelbar beim Eingang befindet sich das Geschäftszimmer und daneben das Schlafzimmer der Oberin. Für Wartende sind in der Halle Sitzgelegenheiten aufgestellt, so dass sich ein eigener Warteraum erübrigt. Durch die Halle von den Krankenabteilungen ganz getrennt liegt der Operationsraum mit seinen Nebenräumen. Er wird von einem Vorraum, der zugleich als Vorbereitungs- und Verbandsraum dient, betreten. Auf die Ausstattung dieser Räume wurde besondere Sorgfalt verwendet. Bei diesen Räumen ist auch das Zimmer für den Arzt und daneben ein Raum für Röntgenbeleuchtung untergebracht.

Im Obergeschoss von der Halle aus kann die Kapelle, ohne dass Krankenabteilungen betreten werden, besucht werden. Für die künstlerische Ausstattung der Kapelle wurden bereits in hochherziger Weise ein Altar und gemalte Fenster, sowie kostbare Geräte gestiftet. Neben der Kapelle ist ein kleiner Sakristeiraum angeordnet.

An der Nordostecke befindet sich eine Nebentreppe, die gegen die Krankenabteilungen in gleicher Weise wie die Haupttreppe durch Windfänge abgeschlossen ist. Diese Treppe ermöglicht im Dachgeschoss auch die von der Männerabteilung für Hautkranke abgesonderte Anlage einer solchen Frauenabteilung. Auch die Schlafräume der Dienstmädchen sind hier untergebracht.

In den Krankenabteilungen selbst sind alle Krankenräume nach Süden gelegen, ebenso die großen Liegehallen, welche direkt von den geräumigen, hellen Gängen betreten werden können. Jede Abteilung enthält je zwei Bäder mit Waschegelegenheit, einen Raum für schmutzige Wäsche mit Abwurfschacht, einen Putzraum, eine sanitäre Anlage mit Vorraum. Sämtliche Wirtschaftsräume sind im Untergeschoss neben der Küche, ein Spülraum, das Speisezimmer der Schwestern; außerdem Bügel-, Mangel- und Nähzimmer, Räume für Schwitzbäder, Zentralheizung, Kohlen- und sonstige Vorräte, eine Dunkelkammer für photographische Zwecke, Schlafzimmer des Hausdieners, eine Kühl- und Eisbereitungsanlage, Wirtschaftskeller und eine Irrenzelle. Die Einrichtung aller Räumlichkeiten ist gediegen und zweckmäßig. Die Verbindung der Küche mit den Geschoßen erfolgt durch einen Speisenaufzug. Die Beleuchtung erfolgt durch elektrischen Strom; für Heizzwecke insbesondere für Sterilisierapparate und Teeküchen wurde eine Blaugasanlage eingerichtet. Anstatt eines Eiskellers wurde eine maschinelle Kühlanlage mit Eiszerzeugung hergestellt.

Nun stand es da, das neuerbaute Krankenhaus für das Auge wohlgefällig, zweckentsprechend eingerichtet mit den praktischen technischen Errungenschaften der Zeit um dem hohen Ideal und edlen Zwecke zu dienen. Allzu bald füllten sich die Räume mit Kranken, die voll Vertrauen kamen.“





„FIT IN DEN FRÜHLING“

Wenn das Wasser immer ruhig und stille steht, wird es bald faul, wenn ein Pflug nicht gebraucht wird, wird er bald rostig und zerfällt. – Gerade so geht es dem menschlichen Körper. Deshalb: Alle Teile des Körpers sollen in Tätigkeit kommen, damit sich nicht schlechte Stoffe ansammeln und es dem Menschen so geht, wie dem stehenden Wasser. (Sebastian Kneipp)

Alle Jahre wieder: Mit dem Frühling kommt bei vielen die so genannte **Frühjahrs Müdigkeit**. Über die Hälfte der Bundesbürger fühlen sich besonders zwischen März und Mai nicht so leistungsfähig wie sonst. Typische Symptome sind: Kreislaufbeschwerden, Unlustgefühl, Stimmungsschwankungen, Schwindel, Schlaflosigkeit und Leistungsschwäche. Die genauen Ursachen dafür sind heute immer noch nicht richtig geklärt. Vor allem aber soll Licht eine besondere Rolle dabei spielen. Licht ist entscheidend dafür, dass die körpereigenen Hormone wie Serotonin, Melatonin und Dopamin produziert werden. In den langen und dunklen Winternächten wurden die Speicher dieser Hormone fast völlig entleert, was die Hauptursache der Frühjahrs Müdigkeit sein könnte. Auch könnte das Phänomen Frühjahrs Müdigkeit durch die im Frühling typischen Wetterwechsel verursacht werden. **„Alles was wir brauchen, um gesund zu bleiben, hat uns die Natur reichlich geschenkt.** (Dies sagte Pfarrer Kneipp vor weit mehr als 100 Jahren)

Die Behandlungsmethoden von Pfarrer Kneipp haben heute genauso ihre Gültigkeit wie damals. Sie lassen sich zudem auch präventiv und leicht zuhause, umsetzen, man muss es nur wollen.

Wissenschaftlich wurde zwischenzeitlich nachgewiesen:

- Durch tägliche Aktivität reagiert der Körper positiv mit der Ausschüttung von Hormonen. So kennt z.B. jeder das Glückshormon „**Endorphin**“, das gegen Depressionen hilft und somit Wohlbefinden und Motivation hervorruft.
- Bewegung hilft auch als „**Stresskiller**“. Hormone beeinflussen positiv unser Nervensystem und rufen eine Umstimmung im Körper hervor. Gezieltes Fitnesstraining stärkt die schwachen Muskeln, dehnt die verkürzten Muskeln und sorgt für die Beweglichkeit der Gelenke. Somit können wir ein beschwerdefreies Dasein führen.
- Ausdauertraining, dosiert angewandt, trainiert Herz-, Kreislauf- und Atemsystem und hilft mit bei der Fettverbrennung.

Es lohnt sich also auf jeden Fall, sich ein regelmäßiges Fitnessprogramm anzugewöhnen.

Sebastian KNEIPP empfahl viel Bewegung an frischer Luft, Holz hacken, Gartenarbeit, über Gräben springen und zügiges Marschieren. Hervorragend gelang es ihm auch immer, die Natur als Beispiel in seine Lehrsätze einzubeziehen. Allerdings sollte aber auch nicht vergessen werden, dass seine ganzheitliche körperliche Fitness insgesamt auf den fünf Elementen Kneipp's basiert, also:

- Bewegung
- Gesunde und ausgewogene Ernährung
- Dem verwenden von Heilkräutern und Heilpflanzen z.B. als Kräutertees oder Anwendung in Bädern oder Tinkturen
- Der Lebensordnung mit Entspannung, Ausgleich u. sozialem Leben
- Den wertvollen Wasseranwendungen, die durch Kaltreize enorm zur Abhärtung, zur Lebensharmonie und zum Körper-Seele-Geist-Wohlbefinden beitragen.

Wie sieht das ideale alltagsintegrierte KNEIPP-FITNESSPROGRAMM aus:

Nichts ist leichter und zeitsparender, als dass mehr „Bewegung in den Alltag“ kommt. Viele Tipps sind zwar für jedermann bekannt, doch fallen sie leicht immer wieder der Bequemlichkeit zum Opfer. Nachstehend einige Beispiele:

- Mehr zu Fuß gehen statt mit dem Auto oder Bus fahren
- Die Mittagspause für einen kleinen Spaziergang zu nutzen
- Statt Fahrstuhl und Rolltreppe die normale Treppe benutzen
- Im Büro oder am Arbeitsplatz das Telefon und auch wichtige Ordner außer Reichweite stellen, damit man öfter aufstehen muss
- Wenn möglich mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren. Hierzu gibt es zum Teil gemeinsame Programme von Kommunen und Krankenkassen, die zum Mitmachen animieren und auch Preise ausloben
- Während des Fernsehprogramms sich auf einen harten Stuhl setzen und mit einem Igel- oder Tennisball die Fußsohlen massieren (Fußreflexzonenmassage)
- Tagsüber kurze Bewegungspausen einbauen und sich z.B. räkeln und strecken, im Sitzen die Füße auf- und abrollen, an frischer Luft durchatmen, Pfeifen, Singen, Lächeln oder auch Stöhnen sind natürliche Atemübungen, die unseren Organismus beleben und erfrischen
- Täglich wenn möglich eine Stunde spazieren gehen, aber sinnvollerweise ohne Sonnenbrille, damit die nötige Dosis Licht über die Netzhaut ins Gehirn kommt und Wohlfühlhormone ausgeschüttet werden können.

Pünktlich zum Frühjahrsbeginn heißt es jetzt: Raus aus der guten Stube und hinaus in die frische Frühlingsluft. Bei ausreichend Sonnenlicht ist Sport ein wunderbarer Energie- und Gute-Laune-Speicher. Verzichteten Sie nicht darauf, auch wenn Sie sich noch zu den Bewegungsmuffeln zählen. **Vielleicht kann ja dieser Frühling auch für Sie der Beginn einer erfüllten sportlichen Betätigung werden. So leicht können Sie Frühlingsfit werden.**

Denken Sie immer daran: **Wer naturgemäß lebt, der hat sich viel Mühseligkeit erspart.**



Grabdenkmäler · Inschriften
Fensterbänke · Treppenanlagen
Marmor-, Granitverkleidungen
für Küche, Bad WC · Bodenbeläge
Terrassen · Gartenfindlinge
Vasen · Brunnensteine · Laternen

HEGENBART
Jeder Stein ein Stück Natur

Krumbach · Nattenhauser Str. 3
Tel. [08282] 8 94 86-0
info@hegenbart.de
www.hegenbart.de

NATURSTEIN

natürlich



HUFLATTICH (Tussilago farfara)

Der Huflattich (Brustlattich, Märzenblume, Rosshuf) wächst gerne an Böschungen und Wegrändern auf ton- und lehmhaltigen Böden. Seine sonnenähnlichen Korb-Blüten lieben Wärme und bleiben bei Bewölkung geschlossen. Die an der Unterseite silbrig-filzigen Blätter erscheinen drei bis vier Wochen später und erinnern mit ihrer Form an Pferdehufe.

Heilwirkung

Bevorzugt wird der Huflattich (tussis = Husten, agere = vertreiben) bei allen Erkrankungen der Atemwege vom einfachen Husten bis hin zu Asthma eingesetzt. Er hilft freier zu atmen sowie Verschleimungen der Lungen zu lösen. Huflattich lindert Reizhusten und darf bei Erkältungen nicht fehlen.

Bei Hautproblemen bewährt sich der Huflattich als guter Freund, er wirkt antibakteriell, entzündungshemmend und blutstillend.

Bei Raucherhusten, Durchfall, Nervenschmerzen, Darmentzündung, Verstopfung, Ekzemen, Augenentzündungen, Appetitlosigkeit kann der Huflattich seine adstringierende, anregende, erweichende, schweißtreibende, tonisierende Wirkung entfalten.

Dioskurides (griech. Arzt 1. Jhdt.), Plinius d.Ä. (röm. Gelehrter 2. Jhdt.) und Galenos (griech. Arzt 2. Jhdt.) empfahlen den Rauch der angezündeten Huflattich-Blätter gegen Husten. Auch Hildegard von Bingen schätzt diese wertvolle Pflanze bei Erkrankungen der Atmungsorgane.

Anwendung

Huflattich-Tee: Huflattich kann frisch (Blüten sowie Blätter) und getrocknet als Tee zubereitet werden. Es gilt immer der Grundsatz, den

Tee lieber dünner als zu kräftig zu verwenden. Mischungen mit anderen Kräutern sind vorteilhaft, z.B. Löwenzahn und Königskerze.

Huflattich-Aufguss; Bei Hauterkrankungen, Verbrennungen, Venenentzündungen, schlecht heilenden Wunden lindert ein Aufguss von Blüten und Blättern in Form von Umschlägen Schmerzen und Juckreiz.

Huflattich-Auflagen: Stets sind frische Anwendungen der Pflanzen das bevorzugte Heilmittel. Auch hier dürfen beim Spaziergang einige Blüten gegessen werden. Bei wundgelaufenen Füßen wird ein frisches Huflattich-Blatt mit der filzigen Unterseite nach oben zwischen Strumpf und Wundstelle gelegt. Bei geschwollenen Füßen legen Sie sich abends grüne Blätter (leicht angequetscht) auf und fixieren sie mit einem Baumwolltuch.

In den ersten Frühlingssalaten dürfen Huflattich-Blüten leuchten, später können in die grünen Blätter Reis oder Getreide eingewickelt und geschmort werden. Ich versichere Ihnen, es wird Ihnen schmecken!

Ein Tipp aus Oma's Hausapotheke: Kräuterspülungen gegen fettiges Haar oder Haarausfall: Einige Huflattich-Blüten mit 200 ml kochendem Wasser übergießen, zugedeckt ziehen lassen und abseihen. Als Spülung nach dem Waschen der Haare verwenden und nicht mehr ausspülen.

Erwarten wir mit kindlicher Neugier die überschwängliche Natur im Mai, bis dahin bleiben Sie glücklich und gesund. Und noch etwas: Das Geheimnis, sich von Angst zu befreien, liegt darin, das Herz zu öffnen.

Ihre Antonie R. Neumann, Heilpraktikerin
E-Mail: Antonie.Neumann.HP@t-online.de

Hinweis: Diese Information kann ggf. den Besuch beim Arzt oder Heilpraktiker nicht ersetzen, alle Anwendungen liegen in Ihrer alleinigen Verantwortung.



QUALITÄT DIE (BE)STICHT

MIT UNS HABEN SIE
IMMER EINEN TRUMPF
IN DER HAND



Deni Druck & Verlags GmbH
86470 Thannhausen · Telefon 082 81/30 69

Brasserie Valentino

Two Night

spielt am Freitag, den
19. April ab 20.00 Uhr



Von 17 bis 18 Uhr
alle Kaffeespezialitäten
nur 1,50 Euro

Krumbach · Bahnhofstraße 5 · Tel. 08282/890010
Mo. bis Fr. 9.30 bis 14 Uhr und ab 17 Uhr
Sa. ab 18 Uhr geöffnet – So. Ruhetag

... immer wieder mit Live-Musik!



OILFINGERTEAM AUCH BEI „SCHWEINERALLYE“

Es sind nur noch wenige Tage, dann geht die Fahrt los, von Oberstaufen, runde 7000 Kilometer über fremde und unwegsame Straßen, bis hin zu Jordaniens größter Wüste.



Sie werden Hetiur (Marienburg) bei Sighisoara (Schäßburg) – die Geburtsstadt Draculas besuchen. Dort spenden sie an Pfarrer Marcel Cristurean, der die örtliche Schule und das Kinderheim betreut. Die Kinder, bzw. deren Eltern dort sind so arm, dass sie sich den Schulbus ins nur 6 km entfernte Schäßburg nicht leisten können und somit auf „Heimunterricht“ angewiesen sind. Diese Aktion ist eine gemeinschaftliche Zusammenarbeit mit dem Verein „Rumänienhilfe Stauden“ aus Langenneufnach, die zeitgleich zum Rallyestart einen Hilfskonvoi mit mehreren LKW's von Langenneufnach aus nach Schäßburg und Marienburg starten.

Das Team Oilfinger sucht deshalb wieder Schulranzen, Hefte, Stifte, Bastelsachen, Gesellschaftsspiele usw., die bei Daniel Graf, Mühlstraße 1, 87757 Hasberg abgegeben werden können – oder anrufen unter 01 78 / 2 44 21 08, dann werden die Sachen gerne abgeholt. Wer Kleidung oder größere Sachen spenden möchte, kann sich direkt mit dem Verein in Verbindung setzen: <http://www.rumaenienhilfe-stauden.de>



Die beiden Rallye Piloten Markus Gaßner und Jürgen Prestele, die aus Zeitmangel nicht an der Allgäu-Orient-Rallye teilnehmen können, bestätigten nun die Teilnahme an der Schweinerallye quer durch Österreich. Sie starten am 01.05. in Zell am See.

**LIEFERUNG
& MONTAGE**

EINBAUSERVICE

REPARATUR

FINANZIERUNG

**SAT-
INSTALLATION**

SERVICE-TELEFON

08282/2002

EURONICS

Gaudibühne Uttenhofen e.V.

Wir spielen Theater
in Ziemetshausen
im Pfarrheim.

Zur Aufführung kommt:
„Schneetreiben“

Schwank in 3 Akten

**Aufführungstermine
April 2013:**

Fr., 20 Uhr	Sa., 20 Uhr	So., 19 Uhr	So. Nachmittag 14 Uhr
19.04. 26.04.	13.04. 20.04. 27.04.	21.04.	14.04. Zusatzvorstellung am 28.04.13 19 Uhr

Telefonische Platzreservierung ab 01. März 2013 bei Frau Christa Donderer unter Telefon 08284 / 8199 von 19.00 bis 21.00 Uhr. Bitte rufen Sie uns nur während der angegebenen Zeiten an! Danke.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch:

Gaudibühne Uttenhofen e.V.
Raiffeisenbank Krumbach eG.

Craftdesign und Druck: gunttergrafik, vorderscheffelsbach tel. 08284 / 928 64-0

Liebl
Gartenbau
Vertriebs & Handels GmbH

**Ihr zuverlässiger
Pflanzenlieferant aus Krumbach**

Johann-Kling-Str. 35
86381 Krumbach
Tel. 08282/88010-0
Fax 08282/88010-50
info@liebl-gartenbau.de

DAS GESUNDHEITSTEAM

GESUNDHEIT FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

VORSCHAU

Informationsnachmittag
des Gesundheitsteams:

**Gesundheit für Körper,
Geist und Seele!**

27. April 2013
13:00 - 18:00 Uhr
Kulturcafé Original
Wettenhausen

www.kultur-cafe-original.com

Eintritt frei

INFORMATIONSNACHMITTAG ÜBER DIE GESUNDHEIT FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Am 27. April von 13.00 bis 18.00 Uhr im Kulturcafé Original in Wettenhausen

Die Gesundheit ist unser größtes Gut, das wertvollste Geschenk, das wir mitbekommen haben. Schon als es noch keine Schulmedizin gab verstanden es die Menschen, sich mit ihrer und der Kraft der Natur zu heilen. Und auch in unserer, dieser Neuzeit, haben sich immer wieder Menschen gefunden, um sich natürlichen und alternativen Heilmethoden zu widmen. Wurde einst Pfarrer Sebastian Kneipp als „Kurpfuscher“ abgestempelt, sind seine Heilmethoden heute anerkannt.

Bei einem Informationsnachmittag wird in und mit Präsentationen und Vorträgen gezeigt, wie man „durch die Kraft der Vorstellung“ (Petra Beate Heckel) gesund werden kann. Die Demonstration der „morphogenetischen Felder in der Naturheilpraxis“ (Antonie Roswitha Neumann) wird zeigen, wie eine ganzheitliche Heilung erfolgreich eingesetzt werden kann. „BeschwerdeFREI“ (Monika Weigand) lädt zum Ausprobieren einer neuen Form des kommunikativen Miteinanders ein. „TouchLife – Berühre das Leben“, gibt Einblick in den aufgestauten Energiefluss und wie man ihn durch Berührung in Respekt und Achtsamkeit befreit, wie man durch Klangmassagen wieder den Weg zu Harmonie finden kann. Unter dem Titel „Nahrungsmittelunverträglichkeiten – Ursachen und Folgen“ (inbalance – Elisabeth Miller) wird das Thema behandelt, wie man oft durch die richtige und bewusstere Ernährung etwas für seine Gesundheit tun kann. „Schwerelos fit und gesund“ (Maria Mayer-Vorwerk) erklärt und stellt vor, wie man das Minitrampolin als Sport- und Therapiegerät für das gesundheitliche Wohlbefinden einsetzen kann. Welche Auswirkungen hat ein Farb- und Lichtsystem mit pflanzlichen Ölen auf Seele, Stimmungen und Temperamente mit ihren unterschiedlichen Schattierungen? Was bewegt der Magnetschmuck für unser Wohlbefinden? Daneben gibt es noch eine ganze Reihe von ätherischen Ölen, Tee und Zubehör, Kristallsalze, Mineralien, Heil- und Edelsteine sowie Produkte, Informationen und Gutscheine über Fußpflege, Waxing und Kartenlegen. Eine Ausstellung mit Vorträgen und Verkauf rund um die ganzheitliche und natürliche Gesundheit.

Daneben können sich die Besucher in den Räumlichkeiten des Cafés mit hausgemachten Kuchen sowie exquisiten Kaffee- und Teevariationen auch kulinarisch verwöhnen lassen.

Programm:

■ 13.00 Uhr: Begrüßung ■ 13.10 Uhr: Monika Weigand – BeschwerdeFREI ■ 13.30 Uhr: Lisa Konrad – TouchLife = Berühre das Leben ■ Pause ■ 14.20 Uhr: Petra Heckel – Gesund durch die Kraft der Vorstellung ■ 14.40 Uhr: Antonie Roswitha Neumann – Die morphogenetischen Felder in der Naturheilpraxis ■ Pause ■ 15.30 Uhr: Maria Mayer-Vorwerk – Schwerelos fit und gesund ■ 15.50 Uhr: Sabine Egertz – Die göttliche Kraft der bedingungslosen Liebe ■ Pause ■ 16.40 Uhr: Elisabeth Miller – Nahrungsunverträglichkeiten – Ursachen und Folgen ■ 17.00 Uhr: Ulla Seidel – Aura-Soma ■ Schlussworte ■ Fragen- und Diskussionsrunde.

Schamanenhaus & Mineralienstube



Doris Lasser

Ahornweg 3 · 86489 Deisenhausen
Telefon: 082 82 / 6 27 07

www.fengsun.de

Ausbildung – Behandlung – Verkauf



Naturfriseur
Haaratelier
Marlene

- ganzheitliche und umfassende Beratung
- professionelle natürliche Haut- und Haarpflege
- integraler Haarschnitt
- Haar- und Gesichtskuren sowie Massagen
- Tiefenentschlackung der Kopfhaut und des Körpers mit reinen Mikroorganismen
- alle Behandlungen mit reinen Naturprodukten mit dem Lebensmittel-Zertifikat

Haaratelier Marlene · Inhaberin Marlene Rösch
Diplomierte Haar- und Hautpraktikerin
Ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin GGB
Brühlstraße 15 · 86381 Krumbach
Telefon 08282.5258
Email mail@naturfriseur-marlene.de
Internet www.naturfriseur-marlene.de

Gerne richten wir nach Vereinbarung für Sie Termine außerhalb der regulären Öffnungszeiten ein



Manuella Schatzkästle

Inh. Manuela Noder

Rathausgasse 1
89312 Günzburg
Tel. 08221/2065052
Fax. 08221/9169179
E-Mail: Manuela.Noder@t-online.de
Internetshop: www.manuella-schatzkästle.de

Antonie R. Neumann
Heilpraktikerin

Sprechstunden
nach
Vereinbarung



Max-Schmid-Straße 37
89358 Kammeltal-Beihingen
Telefon: 08283/591
antonie.neumann.hp@t-online.de
www.neumannheilpraktikerin.de

Monika Weigand
Bewusstseins- und Heilarbeit



Von-Schnurbein-Straße 4
86424 Dinkelscherben-Ettelried
Tel. 08292/9609908
monika.weigand@weitblikk.de



Maria Ritter

Selbstständige Magnetschmuck-Beraterin

Robert-Koch-Str.11 b

89257 Illertissen

Tel: 073 03 / 37 37

Handy 01 75 / 4 11 24 04

mary_rit@hotmail.com

Katalog anfordern



GESUNDHEITS- BERATERIN AUS ÜBERZEUGUNG

Bewusste Lebensbetrachtungen sind kein Erbgut; sie sammeln sich in der Schule des Lebens. Um hinter die Kulissen von Gesundheit und Krankheit blicken zu können, habe ich mich in schulmedizinischer und alternativmedizinischer Richtung von der Pike auf aus- und fortgebildet. Als zertifizierte Gesundheits- und Ernährungsberaterin, zertifizierte Rutengängerin und Mitglied bei der Deutschen Gesellschaft für Energetische u. Informationsmedizin (DGEIM) orientiert sich meine Beratungs- und Energiearbeit nach der Ursache der gesundheitlichen Probleme. Ich würde mich sehr freuen, auch Sie ein Stück Ihres Lebensweges beratend begleiten zu dürfen.

Elisabeth Miller – inbalance –

DIE MELODIE DER SCHÖPFUNG

Alles Leben ist Energie und Schwingung.

Wie bereits Kepler um 1600 und auch Schumann 1952 bei ihren naturwissenschaftlichen Arbeiten feststellten, unterliegen die Planeten einer harmonischen Struktur und Schwingung, in die sich unsere Erde mit ihren errechneten 7,83 Hz einfügt. F. A. Popp kam 1970 zu der Erkenntnis, dass gesunde Zellen schwingen, dabei ein schwaches Licht aufbauen und mit allen anderen Zellen des Körpers kommunizieren können. Eine gesunde Zelle singt regelrecht, eine kranke Zelle gibt Misstöne von sich. Gesunde Zellen ergeben im Zusammenspiel ein wohlklingendes Orchester, während kranke Zellen diese Harmonie stören. Gesundheitliche Probleme, die wir als „Krankheit“ bezeichnen, sind somit ein Schwingungsproblem. Auch unsere Lebensmittel haben ihre eigene Schwingung und alle Natur, die uns umgibt. Unsere Gesundheit ist abhängig von der Energie und Schwingung unserer Ernährung. Konsum- und Fertignahrung ist energieloses Essen. Sonnengereifte, chemisch unbehandelte und schonend zubereitete Lebensmittel sind lebensnotwendige Energie- und Informationsträger für unsere Zellen. Auch unsere Gedanken, Worte und Emotionen sind Information für unsere Zellen. Positive Gedanken beflügeln unsere Zellen, negative Gedanken und Handlungen schwächen sie. Im Grunde haben wir es in unserem Leben nicht mit Krankheiten zu tun, sondern mit Fehlern in der Lebensführung.

Alles ist Schwingung, doch eine ganz besondere Schwingung hat die Macht zu heilen und unser Leben auf wahrhaft wundersame Weise zu verändern. Sie entspringt dem Herzen. Die Liebe ist die höchste Energie.

Ein spirituelles Wort besagt: „Wenn du daher Verlangen nach Liebe hast, so versuche zu erkennen, dass der einzige Weg, Liebe zu empfangen, das Schenken von Liebe ist, dass du umso mehr bekommst, je mehr du gibst, und dass die einzige Art, in der du geben kannst, darin besteht, dich selbst damit anzufüllen, bis du ein Magnet der Liebe wirst.“

Verfasser: Elisabeth Miller – inbalance

inbalance
GESUNDHEITSBERATUNG

Elisabeth Miller
Gesundheitsberatung
Geprüfte Rutengängerin
Annastraße 10
89312 Günzburg-Denzingen
Tel.: (08221) 204 35 76
www.miller-inbalance.de

TouchLife®
Ganzheitliche Massage nach
Leder & von Kalkreuth
Bewusstheit für Körper und Geist

Lisa Konrad
TouchLife-Massage
Klangmassagen
Meditationskurse
Quanten-Matrix-Heilung

Ortsstr. 2A · 86519 Wiesenbach
Telefon 08283/2790
lisa-konrad-wellness@web.de

**Schwerelos
Fit & Gesund**

Maria Mayer-Vorwerk
Kruckenbergstr. 28 · 89312 Günzburg
Mobil 0175/1649638
maria.mayer-vorwerk@web.de

Petra Beate Heckel
Mental Institut

**Gesund
durch die
Kraft der
Vorstellung**

Bahnhofstr. 12
87727 Babenhausen
Tel.: 08022-8596285
mobil: 0172-7249677
www.petra-heckel-mental-institut.de

Ulla Seidel

Christlich Spirituelle
Lebensbegleitung
Aura-Soma®
Energetische Heilarbeit

Ringweg 2
86519 Oberwiesenbach
Tel. 08283-88 19993
u.seidel@rubinonline.de
www.rubinonline.de

Mobile
Fußpflege
Wellness
Kartenlegen

**Tristeps
Mirijam Appelt**

Telefon: 073 03/9289 99
Mobil: 0157/82 52 60 27
E-Mail: tristeps@gmx.de

SCHULE DER NEUEN ENERGIE
MEDIALE HEILUNGS- UND KLÄRUNGSARBEIT
MIT ENGELN UND NATUR

STUDIO
LEBENSRAUM

Sabine M. Egertz
Krumbacher Str. 30
86381 Krumbach
Tel. 08282/881391
www.studio-lebenstraum.de



OFENHITS – DAS GLÜCK AUS DEM OFEN!

Geschichtet, gerührt und gebacken – so wird Deftiges und Exotisches heiß serviert. Die Rezepte sind jeweils für 4 bis 6 Personen.

Käseterrine mit Walnüssen und Schinken

- 3 Semmeln vom Vortag
(alternativ: Laugenstangen,
Laugensemmeln)
- 125 ml Milch
- 3 Eier
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- Butter und Paniermehl
für die Form
- 200 g gekochter Schinken
- 100 g geriebener Bergkäse
- 2 EL gehackte Petersilie
- 2 EL gehackte Walnusskerne
- 1 TL Paprikapulver (rosenscharf)



Semmeln klein würfeln und in eine Schüssel geben. Milch leicht erwärmen, Eier trennen. Milch mit Eigelben verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Eiermilch über die Semmeln gießen und ca. 20 Min. zugedeckt quellen lassen. Backofen auf 200°C vorheizen. Eine Kasten- oder Terrinenform mit Butter einfetten und mit Paniermehl ausstreuen. Schinken klein würfeln. Eiweiße sehr steif schlagen. Käse mit Schinkenwürfeln, Petersilie und Nüssen unter die eingeweichten Semmeln mischen. Die Masse kräftig mit Paprika würzen, den Eischnee unterheben und in die Form füllen. Die Form in eine größere Form stellen und ca. 3 cm hoch kochendes Wasser angießen. Die Käseterrine im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene ca. 45 Min. im Wasserbad garen. Aus dem Ofen nehmen, stürzen und in Scheiben schneiden. Dazu passt Tomatensalat.

Quarklasagne mit Blattspinat

- 450 g Blattspinat (TK)
- 1 Zwiebel
- 5 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- frisch geriebene Muskatnuss
- 800 g stückige Tomaten (Dose)
- 1 EL Aceto Balsamico
- 1 EL getrockneter Oregano
- 2 EL Tomatenmark
- 500 g Magerquark
- 4 EL Mineralwasser
- 100 g Parmesan (am Stück)
- 220 g Mozzarella
- 250 g Lasagneblätter



Backofen auf 200°C (Umluft) vorheizen. Spinat in wenig Wasser etwa 4 Min. garen, in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Knoblauch schälen und fein hacken. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, 2 Knoblauchzehen darin andünsten. Spinat dazugeben, kurz mitdünsten und mit Salz und Muskatnuss kräftig würzen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Restliches Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und den restlichen Knoblauch darin andünsten. Dosentomaten dazugeben und offen etwas einköcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Aceto Balsamico und Oregano abschmecken und mit dem Tomatenmark binden. Quark mit Mineralwasser glatt rühren. Parmesan fein reiben, unter den Quark mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mozzarella in Scheiben schneiden. Eine Auflaufform mit Butter einfetten Lasagne-

blätter, Tomatensauce, Quarkmasse und Spinat abwechselnd in die Form schichten. Die Lasagne mit einer Lage Lasagneblätter, bestrichen mit Tomatensauce, abschließen und mit Mozzarella belegen. Die Lasagne im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene ca. 45 Min. überbacken.

Kartoffel-Schweinelendchen-Gratin in Speck-Tomatenrahm

- 1,25 kg Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
- 3 Schweinefilets (je ca. 330 g)
- 4 EL Öl
- Salz, Pfeffer
- 1 Zwiebel
- 125 g geräucherter durchwachsener Speck
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL getrocknete italienische Kräuter
- 500 g stückige Tomaten (Dose)
- 150 ml Gemüsebrühe
- 50 ml Schlagsahne
- Paprika edelsüß
- 75 g Goudakäse
- 1-2 Zweige Rosmarin
- Oregano zum Garnieren



Kartoffeln gründlich waschen und in kochendem Wasser ca. 25 Minuten garen. Abgießen, abschrecken, Schale abziehen, etwas abkühlen lassen und in Scheiben schneiden. Fleisch waschen und trocken tupfen. 3 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Fleisch darin rundherum ca. 6 Min. kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und ca. 10 Min. ruhen lassen. Backofen auf 200°C vorheizen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Speck würfeln. Speckwürfel in die Pfanne geben und auslassen. Ca. 1 EL abnehmen. 1 EL Öl in die Pfanne geben, Zwiebel zufügen und darin unter Wenden glasig dünsten. Tomatenmark und Kräuter zufügen, kurz anschwitzen. Mit Tomaten, Brühe und Sahne ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Aufkochen und ca. 5 Min. köcheln lassen. Käse reiben. Rosmarin waschen, trocken schütteln, die Nadeln von den Zweigen zupfen und die Nadeln grob hacken. Knapp 1/3 der Kartoffelscheiben in eine gefettete Auflaufform geben. Restliche Kartoffelscheiben dicht an dicht fächerförmig an den Rand der Auflaufform legen. Fleisch in ca. 3 cm dicke Scheiben schneiden und in der Mitte des Auflaufs verteilen. Soße gleichmäßig darüber gießen. Rosmarin darüber streuen, mit Käse bestreuen und die Speckwürfel darüber verteilen. Gratin im vorgeheizten Backofen 20-25 Min. backen. Aus dem Ofen nehmen und mit Oregano garnieren.

MEIN „SATT ABNEHMEN“-TIPP

Fett sparen bei zu mächtigen Auflaufrezepten

Bei Sahne und Mascarpone kann die Hälfte problemlos durch Gemüsebrühe oder stückige Dosen-Tomaten ersetzt werden. Käse zum Überbacken kann man wunderbar mit Semmelbrösel „strecken“.

Lassen Sie sich anregen in meinen Kochkursen kulinarische Abenteuer zu erleben! Zum Beispiel im Kurs:

Steak & Salat das Traumpaar für den Sommer!

mehr Infos unter: www.schneider-sabine.de/Kochkurse.

„LINIE UND FLÄCHE“ – NEUE AUSSTELLUNG IN DER GALERIE KUNSTUNKUNST

Die Kunstgalerie Kunstunkunst in Zaiertshofen von Joachim Herzer hat wohl einen Ruhm erhalten der bis nach Frankfurt seine Schatten wirft. Dort wurde die in Beirut geborene Künstlerin Maha Zarkout auf diese Galerie aufmerksam und stellt nun einen Teil ihrer Werke unter dem Titel „Linie-Fläche“ aus. Maha Zarkout absolvierte eine Ausbildung der freien Malerei bei Anna-Lisa Nel und Gloria Jarden Berghout in Frankfurt am Main. Dort studierte sie auch an der Städelschule Kunstgeschichte und arbeitet seit 1996 als freie Künstlerin. Auf Großflächen und in Kleinformaten sind Bilder zu sehen bei denen die Linie zur Fläche wird. Denn, so Maha Zarkout, eine jede Linie, und sei sie auch noch so schmal, stelle eine Fläche dar. Und das Thema Linie zieht sich auch durch ihr ganzes Künstlerleben. Maha Zarkout ist die erste Einzelkünstlerin die nun in der auf drei Räumlichkeiten erweiterten Galerie Kunstunkunst ausstellt. Die Ausstellung ist jeden Sonntag bis zum 7. Juli in der Ortsstraße 10 in Zaiertshofen von 14.00 bis 18.00 Uhr zu sehen.



DER TIROLER AUFSTAND AUS BAYERISCHER SICHT

Prof. Dr. Reinhard Heydenreuter stellte einiges klar

Warum haben die Bayern und die Tiroler so viele Gemeinsamkeiten? Welchen Ursprung haben bayerische Brauchtümer und Trachten? War nun Andreas Hofer ein Befreier, Rebell oder gar Terrorist? Geschichte gehört zur Bildung, und der Bildung wie auch der bayerischen Geschichte hat sich die „Hanns-Seidel-Stiftung“ verschrieben. Dessen Regionalbeauftragter Hans Joas konnte nun den aus Eichstätt stammenden Uni-Prof. Dr. Reinhard Heydenreuter für einen Vortrag in den Pfarrstadel Langenhaslach gewinnen. Wenngleich diese Geschichte zwischen Bayern und Tirol nicht die große Masse anzog, so war es für die Anwesenden ein sehr lebhaft und bildlich erzählender Vortrag.

Auflockernd und zwischendurch amüsant ging Prof. Dr. Heydenreuter zurück in die Zeit, als Tirol bis hin zum Trienter Tal, noch nichts mit Österreich zu tun hatte. Und er erzählt in seinem Vortrag wie arm sie doch waren, Steuern zahlen war ihnen fremd. Und in seinen Ausführungen kam auch immer wieder zum Ausdruck wie reich Bayern war und wie oft es auch schon Bankrott ging. Die Ursache des Bankrotts lag daran, so der Professor, dass Bayern immer wieder Geld verlieh, ob nach Brüssel oder auch Griechenland, zurück floss jedoch nie etwas. Und so machte Bayern auch die Tiroler ein Stück weit zu dem was sie heute seien. Vor allem den Tourismus brachte Bayern zu ihnen. Bayern profitiere heute noch von Tirol was Brauchtümer, Musik und Trachten angeht. Vieles brachten die Tiroler hierher und Bayern übernahm es, und pflegte es heute als ihre Tradition.

KOMPONISTENPORTRAIT ULRICH SCHULTHEISS

Lehrer und Schüler der Berufsfachschule für Musik in Krumbach interpretieren Werke des Münsteraner Professors Ulrich Schultheiss

Zu einem besonderen Projekt haben sich Schüler und Lehrer der Berufsfachschule für Musik zusammengetan. Durch die Freundschaft eines Lehrers der Schule zu dem Komponisten Ulrich Schultheiss entstand die Idee eines Konzertabends mit ausschließlich Werken des Komponisten.

Ulrich Schultheiss, dem aufgrund langjähriger Tätigkeit an einer Berufsfachschule diese Institution vertraut ist, war sofort von dieser Idee begeistert. Und so wurde in Krumbach im Laufe der letzten Monate an kammermusikalischen Werken gearbeitet.

Zu hören sind:

Das Trio für Flöte, Cello und Klavier five fo(u)r three, bossa news für Saxophon, Posaune, Kontrabass und Klavier, das Saxophonquartett time out, Lieder für Sopran und Klavier und Nuvoles für Gitarre-Solo mit Videoeinblendungen von Bildern des Malers Andi Schmitt.

Dienstag, 14. Mai, 19.30 Uhr, Kammermusiksaal der Berufsfachschule für Musik, Mindelheimer Straße 47, 86381 Krumbach

Eintritt frei, Einlasskarten zum Konzert werden benötigt: Telefon: 0 82 82 / 9 90 90, E-Mail: info@bfsm-krumbach.de

Mit der freundlichen Unterstützung durch die Raiffeisenbank Krumbach/Schwaben e. G.

Andreas Hofer und sein Wirken, in einem Lied niedergeschrieben, diese Geschichte entspräche nicht wirklich der Wahrheit, so Heydenreuter. Er sei das Werkzeug der Wiener Politik und Regierung gewesen. Der stets eitel und elegant in Tracht gekleidete Rebell würde heute als Terrorist bezeichnet werden. Sein Ursprung war das Passauer Tal, seine Familie hatte dort Schuldenberge und war nicht sehr gern gesehen. Wohl auch Andreas Hofer hatte dort Schulden und wurde, so wird vermutet, von einem seiner Schuldner verraten. Doch es war nicht der Tiroler Aufstand, das Tirol österreichisch wurde, sondern Österreich hatte die bessere Propaganda. Konnte den Tirolern Versprechungen machen, die sie glaubten, und so siegte Österreich über Tirol.

In dem gesamten Vortrag hatte man das Gefühl mitten im Geschehen zu sein, so lebendig, spritzig und manches Mal ein wenig ironisch erzählte Prof. Dr. Heydenreuter. Auf jeden Fall ist ein Vortrag von der Hanns-Seidel-Stiftung empfehlenswert.



30 JAHRE BFSM KRUMBACH MIT JUBILÄUMSKONZERT „BÜHNE FREI“

**Am 4. Mai 2013 um 20.00 Uhr
im Krumbacher Stadtsaal**

Seit nunmehr 30 Jahren gibt es in Krumbach dieses musikalische Institut, welches der damalige Landrat Dr. Georg Simnacher für den Landkreis Günzburg als Träger ins Leben rief. Schon bald wurde es an den Bezirk Schwaben übergeben und nun ist seit dem 1. August 2012, im dritten Jahrzehnt, der dritte Träger, die gemeinnützige Schulträger GmbH Marktoberdorf. Ein erstes Geburtstagsgeschenk gab es bereits, ein neues Marimbaphon, welches mit einem wundervollen Schlagzeugkonzert schon am 20. März im Saal der BFSM eingeweiht wurde. Neben vielen Stücken aus verschiedenen Zeitepochen wurde auch das Stück „Wall“ für Bongos, Congas, große Trommeln und Marimbaphon aufgeführt. Dieses hatte Stefan Blum, der Dozent für Percussion und klassisches Schlagzeug an der BFSM ist, extra dafür komponiert. Dieses mit großem Beifall angenommene Stück wird auch am 4. Mai beim Jubiläumskonzert im Stadtsaal erneut aufgeführt. Weiter werden Solisten, Ensembles und der große Chor der BFSM Musik quer durch die Musikgeschichte zur Aufführung bringen. Das abwechslungsreiche Programm bietet für jeden Musikgeschmack etwas, ebenso für den Liebhaber der Klassik wie auch für die Rock-Pop-Jazz Fans.

Nähere Infos und Kartenvorbestellung von Mo. bis Fr. von 8.00 bis 11.00 Uhr im Sekretariat der BFSM, Telefon: 082 82/99 09-0 oder per Mail unter: info@bfsm-krumbach.de



WIEDEMANN SKELLER

86381 Krumbach
Mindelheimer Strasse 49
fon: 08282-4683
co.wagner@gmx.de

MO-DO 18 - 1
FR-SA 18 - 2



KULT KUECHE KEGELN



Biergarten ab 17 Uhr geöffnet
Sound of Basement – Live in Concert
20. April 2013, 21.00 Uhr



Weitere Infos
auf der Fanpage
auf Facebook
„Sound of Basement
– S.o.B“



Foto: Caglar Yildiz

KRUMBACHER FRÜHLINGS-ERWACHEN IN EISIGER KÄLTE

Tage davor war schon der Frühlingsanfang, doch schien er zum Krumbacher Frühlingserwachen, einer Veranstaltung der Werbebegegnungsgemeinschaft Krumbach, gerade mal in Urlaub gefahren zu sein. Denn die Temperaturen, durch den eisigen Ostwind, waren alles andere als Frühlingshaft und luden nicht wirklich zum hinsitzen, bummeln und verweilen ein. Und doch fühlten sich die Kleinen wohl bei den verschiedenen Aktionen, kam der eine oder andere Einkauf nicht zu kurz und somit war den Geschäften ein reger Besuch beschert, und wenn es auch nur zum Aufwärmen war.



INTERKULTURELLES FRAUENFRÜHSTÜCK

Bis zur Sommerpause erwarten Frauen einmal im Monat in Thannhausen und Krumbach weitere interessante Themen aus den Bereichen Kultur, Gesundheit, Bildung und Erziehung. Unter dem Motto „Impulse – Begegnungen – Gespräche“ bietet eine gemütliche Atmosphäre viel Raum, sich bei kulinarischen Spezialitäten aus verschiedenen Ländern kennenzulernen und auszutauschen.



Das Interkulturelle Frauenfrühstück ist als Beitrag des Landkreises im Rahmen der Aktionswoche „Integration gemeinsam schaffen“ der Christlich-muslimischen Friedensinitiative e.V. im Februar 2008 entstanden. Es findet statt:

In Thannhausen

Jeweils am letzten Dienstag eines Monats, außerhalb der Schulferien in der Islamischen Gemeinde, Im Krautgarten 2, Thannhausen

29.04.2013: Wie leben Frauen in Schwarzafrika

Im Mai wegen Pfingstferien kein Frühstück

25.06.2013: Die Frau im Islam

23.07.2013: Fastenbrechen im Ramadan (Abendveranstaltung)

In Krumbach

Jeweils am ersten Donnerstag eines Monats, außerhalb der Schulferien im Bürgertreff „mit'anand“, Karl-Mantel-Str. 22, Krumbach

Im April wegen Osterferien kein Frühstück

02.05.2013: Schüssler Salze, Bahnhofsapotheke Krumbach

06.06.2013: Brainfood, Essen mit Köpfchen, AOK Günzburg

04.07.2013: Weißstickerei Einblicke in eine alte/neue Handarbeit

Weitere Informationen gewünscht Fragen oder Anregungen?

Meinrad Gackowski, Beauftragter für Familie, Demographie und Integration, An der Kapuzinermauer 1, 89312 Günzburg, Telefon: 082 21 / 95-177, E-Mail: familienbeauftragter@landkreis-guenzburg.de

GYMNASIUM ZU BESUCH BEI FAIST

Kürzlich erhielt die Firma FAIST Besuch von der zehnten Jahrgangsstufe des Ringeisen-Gymnasiums aus Ursberg. Die 28 Schüler/-innen und ihre Lehrerin verschafften sich bei einer Firmenpräsentation und einem Betriebsrundgang durch die Büros und die Fertigungsanlagen einen Einblick in die Firma und deren Abläufe. Im Anschluss konnten die Schülerinnen und Schüler im Rahmen einer offenen Gesprächsrunde ihre Fragen stellen. Hierfür standen Vertreter der Azubis und Studenten sowie deren Ausbilder, Rede und Antwort zu allen Fragen rund um die Ausbildung und das Studium. Die jungen Besucher interessierten sich in erster Linie für die verschiedenen Studienangebote, die Möglichkeit eines Auslandsaufenthaltes bei FAIST und die Verdienstmöglichkeiten.



DIE 10 GEBOTE – LUST ODER FRUST

Durch Auswendiglernen ohne gleichzeitiges Begreifen eines tiefempfundenen und erlebten Glaubens blieben die „10 Gebote“ reduziert auf Verbote und Einschränkungen. Der Referent Josef Epp aus Bad Grönenbach wollte deshalb mit seinem Vortrag über Lust und Frust der 10 Gebote zunächst einmal eine tiefere Glaubens- und Vertrauensbotschaft vermitteln bei seinem Vortrag im Pfarrheim Maria Hilf in Krumbach. Auf Einladung beider Pfarreiengemeinschaften St. Michael und Maria Hilf, sowie katholischer Landvolk-Bewegung und Erwachsenenbildungswerk stellte er sich dem oft missverstandenen Thema.

Der Klinikseelsorger und Religionspädagoge beteuerte anhand zahlreicher Bibeltexte aus dem Neuen und Alten Testament dass wir Christen nicht an einen strafenden Gott glauben, sondern an diesen Gott, der uns auf Augenhöhe begegnen wolle und der uns geschaffen habe zur Lust und zur Fülle des Lebens. Diese Lust des Lebens scheitere manchmal an unserer eigenen Lustlosigkeit und typisch deutschen Unzufriedenheit. Wer sich aber gefangen, hoffnungslos und eingeschränkt fühle aufgrund widriger Lebensumstände oder schwerer Schicksalsschläge könne kein Licht am Horizont sehen. Er wäre angewiesen auf tätige und annehmende Hilfe. Menschen aber würden immer wieder versuchen an die Stelle Gottes zu treten, um weiter, schneller, höher hinaus zu kommen auch über das intime Schutzbedürfnis anderer hinaus. Wenn die Liebe zu sich selbst und zu Anderen, diese tiefe, gebende Liebe für die Jesus beispielgebend war nicht mehr fließen könne, gehe gelingendes Leben verloren und Frust nehme zu. Gott habe uns berufen zur Freiheit, dieses erfüllte Leben zu lassen, dafür Verantwortung übernehmen oder es verweigern zu können. So wie Adlereltern, ihren Jungvögeln das Fliegen bei bringen und sie fliegen

lassen, aber bei Überforderung auf ihren Flügeln aufnehmen und ins sichere Nest bringen, so würde auch Gott uns in die Freiheit entlassen, nicht ohne den Schutz dieser bergenden Flügel. Doch dieses Glück müsse frei und verantwortlich gewählt werden und könne nicht erzwungen werden. Erst wenn diese Botschaft in seiner unendlichen Tiefe und Bedeutung begriffen wäre, mache es Sinn über die „10 Gebote“ zu reden. Epp bewies den begeisterten Zuhörern im vollbesetzten Saal wie aktuell und wie dringend notwendig die 10 Worte Gottes an uns in unserer globalen und medialen Welt wären, richtig gedeutet im tief empfundenen Vertrauen. Gott mache uns immer wieder das Angebot zur Lust des Lebens zurück zu finden, selbst am tiefsten Punkt unserer Existenz. So könne man die „10 Gebote“ (hebräisch „Weisungen Gottes“) als Inhalt einer Bundescharta verstehen und annehmen, der den Bund des Menschen mit Gott bewahren solle.



Von links: Stadtpfarrer Hagenauer, Referent Josef Epp und Bernhard Reiter (Vertreter der Veranstalter: Pfarreiengemeinschaft Maria Hilf und St Michael, katholische Landvolk-Bewegung Krumbach und Erwachsenenbildungswerk.

Sängerkreis Iller-Roth-Günz bietet

„SINGEN MACHT SPASS“ (in jedem Alter)

Hier ist der Titel Programm – das Projekt des Chorverbands Bayerisch-Schwaben begeisterte schon Hunderte von Wiedereinsteigern, Anfängern und Neugierige in der ganzen Region. Das Konzept ist schnell erklärt: an vier Abenden können Interessierte unverbindlich ausprobieren, ob Chorsingen etwas für sie ist. Unter der Anleitung erfahrener Chorleiter werden einfache Lieder gesungen.

Karl Zepnik, Leiter des Eröffnungsabends, betont, dass es keinerlei Voraussetzungen bedarf um mitzumachen. Man müsse weder Noten lesen können, noch schon mal im Chor gesungen haben. „An diesen Abenden steht wirklich der Spaß im Vordergrund. Lachen ist das gesündeste was man machen kann und dazu noch die beste Stimmbildung!“ Auch die aktiven Sänger aus den Chören sind herzlich zu den Abenden eingeladen, um neue Impulse zu bekommen und Kontakte zu knüpfen.

Die Termine:

Der erste offene Singabend in Illertissen findet am 11. April 2013 im Kolleg der Schulbrüder statt. Anmeldungen sind erwünscht, um die Organisation zu erleichtern. Alle Infos hier unter www.chorverband-cbs.de oder www.iller-roth-guenz-saengerkreis.de oder telefonisch in der Geschäftsstelle des Chorverbands unter Telefon: 083 42 / 9 19 21 16.

Offene Chorproben in Illertissen:

Kolleg der Schulbrüder, Bachsaal, jeweils 19.00 bis 21.00 Uhr: Donnerstag, 11.04.2013 · Mittwoch, 17.04.2013 · Freitag, 26.04.2013 · Dienstag, 30.04.2013

HIER SPRICHT DER HUNDEMAN

Heute verrate ich das absolute Geheimnis der Hundeerziehung!!!

KONSEQUENZ!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

Mann wie langweilig. – Da rennt man von Seminar zu Seminar, stöbert durch's Internet, kauft Bücher, schaut jeden Hundeprofi, beteiligt sich am „Hundetrainer-Hopping“ und wechselt diesen öfter als die Unterwäsche, und dann bekommt man so eine profane Antwort vorgesetzt. Aber was soll ich sagen, Hunde fahren nun mal fürchterlich drauf ab, wenn einer weiß was er will, und dies konsequent durchsetzt.

Und wenn Sie glauben, das Geheimnis liegt in der Wasserspritze, oder im Leckerli, oder im geworfenen Schlüsselbund, oder in den abgeschnittenen Schlauchstücken, welche ich gerne benutze, dann täuschen Sie sich. Alle Hilfsmittel sind nur so gut wie deren Anwendung. Sie sind nur so gut wie die Person, welche sie benutzt.

Und wenn Sie, lieber Hundehalter, eine „Hundehalterpfeife“ sind, dann nutzt auch der beste Hundepsychologe nichts. Denn der macht Sie nicht zum coolen, vorausblickenden, mit guten Reflexen ausgestatteten Rudelführer. Und kein Hundeprofi der Welt, bringt Ihnen bei, konsequent und schlüssig zu handeln, wenn dies bereits Ihre Eltern versäumt haben.

So, jetzt habe ich Ihnen jede Hoffnung geraubt, und jetzt gebe ich sie Ihnen zurück. Besinnen Sie sich auf Ihren gesunden Menschenverstand, überprüfen Sie, ob Sie überhaupt zur Hundehaltung geeignet sind, seien Sie selbstkritisch, entscheiden Sie sich für einen Trainer Ihrer Wahl oder eine bestimmte Ausbildungsmethode die Ihnen am ehesten liegt, und dann, verdammt noch mal, ziehen Sie's durch!!! Und zwar KONSEQUENT bis zum Erfolg.



HINTER ALLEM LIEGT EIN SYSTEM

oder was wir über Nahrungs- und Lebensmittel-skandale wissen sollten

Was sind die wirklichen Gründe? Was ist tatsächlich gefährlich für unsere Gesundheit? Was bewirken mehr Kontrollen und Auflagen? Was kann ich als Verbraucher tun? Diese Fragen stellte Hubert Krimbacher bei dem Vortrag „Lebensmittelskandale – und kein Ende in Sicht“ im Cafe Original in Wettenhausen an die Besucher. Und er hatte auch gleich die Antwort parat: Hinter allem steckt ein System, alles ist so gewollt!

Der jüngste Pferdefleischskandal wurde hochgepuscht, obwohl es nur ein Etikettenschwindel war und der Gesundheit nicht schädlich, gegenüber anderen Skandalen die gesundheitsschädlicher gewesen seien, jedoch kaum Erwähnungen fanden. Es hat System, neue Auflagen und Gesetze würden dadurch geschaffen die wiederum nur ein Ziel hätten: Die Kleinen unter Druck zu setzen!

Die Kleinen verschwinden lassen, weil sie die erforderlichen Auflagen nicht mehr erfüllen können, dadurch wird den Großen mehr Aufwand gegeben. Jedoch wusste Krimbacher auch, die Auflagen setzen wieder Gremien aus den großen Kartellen fest. Darunter würde nicht nur der Bauer leiden, sondern vor allem auch die Metzgereien und kleinen Schlachthöfe, denn sie könnten finanziell nicht mehr mithalten. Und so sei es gewollt, so Krimbacher in seinem Vortrag immer wieder.

Es würden rund 1000 verschiedene chemische Stoffe in unseren Nahrungsmittel Einzug gehalten haben, die wir zu uns nehmen, unseren Körper schädigen und unsere Volkskrankheiten hervorrufen würden. Dadurch wieder würde sich der Kreis in die Pharmaindustrie schließen, die mit dem kranken Menschen ihre Geschäfte machen würde. Tiere würden heute viel zu viel an Impfstoffen durch Futter und Injektionen erhalten, die in das Fleisch übergehen und die wir wieder zu uns nehmen. Dadurch würde unser Immunsystem immer schwächer, Allergien und Krebserkrankungen würden die Folge sein.

Deshalb verlangt Hubert Krimbacher, der Mensch solle die Kompetenz der Ernährung wieder selber in die Hand nehmen, dort seine Lebensmittel einkaufen wo er dessen Herkunft nachvollziehen kann, Wurst und Fleisch bei jenem Metzger, wo die Herkunft und die Fütterung der Tiere bekannt seien. Mit diesen Sätzen ging ein kurzweiliger und interessanter Vortrag zu Ende, über dessen Themen noch lange im Einzelnen diskutiert wurde.



Johann Geiger Schreinermeister



Holzbearbeitung · Innenausbau
Türen · Holz- und Kunststoff-Fenster
Parkettböden · Möbelbau · Insektenschutz

**Besuchen Sie unsere
neuen Ausstellungsräume!**

TALWEG 13 · 86381 KRUMBACH-HOHENRAUNAU
TEL. (082 82) 31 03 · FAX (082 82) 6 29 43

VORTRAG: BURNOUT BEI MÜTTERN

Burnout galt lange Zeit als reine Managerkrankheit. Doch Experten bestätigen, dass auch Mütter besonders gefährdet sind, nach einiger Zeit ausgebrannt zu sein.

Denn die Aufgaben einer Mutter ähneln im Zeitmanagement und in ihrer Komplexität den Anforderungen einer Führungsposition.

Der Vortrag soll Präventions- und Behandlungsmöglichkeiten aufzeigen und lässt Raum für offene Fragen.

Donnerstag, 18. April, 19.30 Uhr, Katholischer Kindergarten St. Martin in Langenhaslach · Referentin: Silvera Schmider

Biblisch Therapeutische Seelsorge

"Es gibt nur einen einzigen Gott und nur einen Einzigen, der zwischen Gott und den Menschen vermittelt und Frieden schafft. Das ist der Mensch Jesus Christus." 1.Tim. 2,5

Silvera Schmider - Psychologische Beratung -
Riedstr. 2, Langenhaslach Tel.: 08283-920680
www.seelsorgepraxis-schmider.de

„ZEIT – GESCHENK MEINES LEBENS“

So lautet ein Vortrag von dem Allgäuer Johann Miller am Donnerstag den 18. April um 20.00 Uhr im Cafe Original in Wettenhausen. Der Referent betrachtet in seinem Vortrag die Aspekte der Termine, die uns auffressen, wie viel Zeit wir wohl verschenken. Der Eintritt ist, wie immer, frei, Spenden jedoch erwünscht.



Als 1. Verkehrsverbund Deutschlands zertifiziert:

VVM: QUALITÄT UND ONLINE-ANGEBOT „TOP“

Als erster Verkehrsverbund bundesweit bietet der VVM Verkehrsverbund Mittelschwaben seinen Fahrgästen geprüfte Qualität: „Alle 16 dem VVM angeschlossenen Verkehrsunternehmen ließen sich freiwillig von der DEKRA zertifizieren. Das ist einmalig in Deutschland“, sagt Bert Dübner, der bei der DEKRA über ein halbes Jahr die Anstrengungen des VVM und der Betriebe begleitet hat.

„Mit Garantie ans Ziel“ verspricht der VVM seinen Fahrgästen, die klar definierte Qualitätsstandards beim VVM und den 16 Verkehrsunternehmen einfordern können. Dazu gehören zulässige Warte- und Umstiegszeiten ebenso wie Haltestellenausstattung, Fahrzeugstandards, Wartung oder die Aus- und Fortbildung von Fahrpersonal und besondere Anforderungen, z.B. für mobilitätsbeeinträchtigte Personen. „Wir wollen nicht nur sagen, dass wir ein gutes Angebot und Qualität bieten – wir wollen es beweisen“, sagt VVM-Geschäftsführer Dr. Josef Zeiselmair. 54 Kriterien umfasst der einheitliche Anforderungskatalog der Zertifizierung, die in Deutschland nur der TÜV oder die DEKRA durchführen dürfen. „Das haben alle 16 Busunternehmen geschafft, die wir vor Ort geprüft haben“, so Bert Dübner, der den Unternehmen und dem VVM eine „Qualität weit über den normalen Standard hinaus“ bestätigt hat. Er überreichte die Zertifizierungsurkunde an den VVM-Geschäftsführer, der die Auszeichnung gerne stellvertretend für die 16 VVM-Verkehrsunternehmen, entgegen nahm.

Im Rahmen seiner Qualitätsoffensive ging der VVM sogar noch einen Schritt weiter: Um es den Fahrgästen noch einfacher zu machen, den ÖPNV in Form des Busangebotes in den Landkreisen Günzburg und Unterallgäu zu nutzen, wurde ein einfach zu bedienender Online-Tarifrechner mit grafischer Benutzeroberfläche entwickelt – auch das ist einmalig und erstmalig für einen Verkehrsverbund in Deutschland. Auch wenn der VVM als Verkehrsverbund relativ klein ist – im Verbundgebiet werden 88 Linien mit 827 Haltestellen in 336 Orten mit jährlich rund 8,35 Mio. Fahrgästen betrieben – der VVM ist Vorreiter und setzt Trends im Öffentlichen Personenverkehr. „Es geht darum, unsere Fahrgäste schneller zu informieren, damit sie besser ankommen“, sagt VVM-Geschäftsstellenleiter Martin Kreutner. Der Diplom-Geograph steht mit sieben Mitarbeitern in der Geschäftsstelle Krumbach den Fahrgästen unter der Rufnummer 0 18 02 / 90 80 70 mit Rat und Tat zur Seite. Servicetelefon, Mobili-

tätszentrale und Fahrtwunschzentrale sind hier gebündelt, die 2012 exakt 14.052 Fahrgastanrufe bearbeitet und beantwortet hat. „Mit dem Tarifrechner haben wir für unsere Fahrgäste eine spürbare Erleichterung geschaffen, weil der Tarifrechner für die meisten Strecken und Fahrtwünsche die verschiedenen Fahrpreise und Fahrkartenangebote auf einen Blick ausrechnet“, so Martin Kreutner. Für alle komplexeren Fragen steht das Team in der Mobilitätszentrale zur Verfügung.

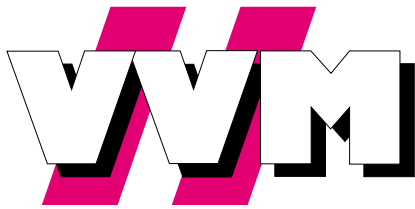
Und noch ein Novum beim VVM: „Hier red i“ heißt ein Punkt im Internetauftritt vvm-online.de, hinter dem sich das komplexe Beschwerdemanagement des VVM verbirgt. Der Fahrgast kann sich direkt über ein Internetformular an den VVM wenden, wenn einmal etwas nicht wie gewünscht geklappt hat. „Das Besondere dabei ist, dass die Information nicht nur den VVM, sondern sofort auch den Verkehrsunternehmen und den beiden Landkreisen als Aufgabenträgern für den ÖPNV zugänglich gemacht werden“, so Dr. Zeiselmair, „damit bietet der VVM eine hervorragende Transparenz für alle Beteiligten“.



Von links nach rechts: Georg Winkler (VMK Verband mittelschwäbischer Kraftfahrzeuglinien e.V.), Thomas Kassner (DEKRA Automobil GmbH, Ulm), Josef Brandner (BBS Brandner KG, BBS Schapfl KG, Omnibus Bettighofer GmbH & Co. KG), Wilfrid Venerius (RBA Regionalbus Augsburg GmbH), Sylvia Vetter (Kink-Busreisen OHG), Regina Wistuba (Verkehrsunternehmen Gruber GmbH & Co. KG), Reimund Dirr sen. (Mindel-Reisen), Heinrich Kink (Kink-Busreisen OHG), Anita Müller (Landkreis Günzburg), Karl Brandner (Brandner Unterallgäu), Reimund Dirr jun. (Mindel-Reisen), Josef Brandner sen. (VMK Verband mittelschwäbischer Kraftfahrzeuglinien e.V.), Gerhard Sommer (Landkreis Unterallgäu), Landrat Hubert Hafner ((Landkreis Günzburg), Dr. Maria Bachmaier (Landkreis Unterallgäu), Thomas Schuhmaier (Stadt Memmingen), Franz E. Zenker (Probst Bus GmbH und Co. KG), Jürgen Haffelder (Karl Angele GmbH & Co. KG), Herbert Pürkel (Verkehrsgesellschaft Kirchweithal GmbH), Wolfgang Steber (Steber-Tours GmbH), Dieter Miller (Walter Miller GmbH & Co. KG), Martin Kreutner (VVM Verkehrsverbund Mittelschwaben GmbH, Geschäftsstellenleiter)

Im Vordergrund: Bert Dübner (DEKRA Automobil GmbH) und Dr. Josef Zeiselmair Geschäftsführer VVM Verkehrsverbund Mittelschwaben GmbH (von links).

Foto: Axel Weiss



**Verkehrsverbund
Mittelschwaben GmbH**

Qualität und Online-Angebot sind „TOP“!

Als erster Verkehrsverbund in Deutschland zertifiziert

Geprüfte Qualität für den Fahrgast des VVM

Als erster Verkehrsverbund bundesweit bietet der VVM Verkehrsverbund Mittelschwaben seinen Fahrgästen geprüfte Qualität: „Alle 16 dem VVM angeschlossenen Verkehrsunternehmen ließen sich freiwillig von der DEKRA zertifizieren. Das ist einmalig in Deutschland“, sagt Bert Dübner, der bei der DEKRA über ein halbes Jahr die Anstrengungen des VVM und der Betriebe begleitet hat.

„Mit Garantie ans Ziel“ verspricht der VVM seinen Fahrgästen, die klar definierte Qualitätsstandards beim VVM und den 16 Verkehrsunternehmen einfordern können. Dazu gehören zulässige Warte- und Umsteigezeiten ebenso wie Haltestellenausstattung, Fahrzeug-

standards, Wartung oder die Aus- und Fortbildung von Fahrpersonal und besondere Anforderungen, z.B. für mobilitätsbeeinträchtigte Personen. Die DEKRA durchführen dürfen. „Das haben alle 16 Busunternehmen geschafft, die wir vor Ort geprüft haben“, so Bert Dübner, der den Unternehmen und dem VVM eine „Qualität weit über den normalen Standard hinaus“ bestätigt hat. Er überreichte die Zertifizierungsurkunde an den VVM-Geschäftsführer, der die Auszeichnung gerne stellvertretend für die 16 VVM-Verkehrsunternehmen, entgegennahm.



standards, Wartung oder die Aus- und Fortbildung von Fahrpersonal und besondere Anforderungen, z.B. für mobilitätsbeeinträchtigte Personen.

„Wir wollen Qualität beweisen“

„Wir wollen nicht nur sagen, dass wir ein gutes Angebot und Qualität bieten – wir wollen es beweisen“, sagt VVM-Geschäftsführer Dr. Josef Zeiselmair. 56 Kriterien umfasst der einheitliche Anforderungskatalog der Zertifizierung, die in Deutschland nur der TÜV oder

Neu: Online-Tarifrechner

Im Rahmen seiner Qualitätsoffensive ging der VVM sogar noch einen Schritt weiter: Um es den Fahrgästen noch einfacher zu machen, den ÖPNV in Form des Busangebotes in den Landkreisen Günzburg und Unterallgäu zu nutzen, wurde ein einfach zu bedienender Online-Tarifrechner mit grafischer Benutzeroberfläche entwickelt – auch das ist einmalig und erstmalig bei einem Verkehrsverbund in Deutschland. Auch wenn der VVM als Verkehrsverbund relativ klein ist – im Verbundgebiet werden 88 Linien mit 827 Haltestellen in 336 Orten mit jährlich rund 8,35 Mio. Fahrgästen betrieben – der VVM ist Vorreiter und setzt Trends im Öffentlichen Personenverkehr. „Es geht darum, unsere Fahrgäste schneller zu

informieren, damit sie besser ankommen“, sagt VVM-Geschäftsstellenleiter Martin Kreutner. Der Diplom-Geograph steht mit sieben Mitarbeitern in der Geschäftsstelle Krumbach den Fahrgästen unter der Rufnummer 01802/908070 mit Rat und Tat zur Seite. Servicetelefon, Mobilitätszentrale und Fahrtwunschzentrale sind hier gebündelt, die 2012 exakt 14.052 Fahrgastanrufe bearbeitet und beantwortet hat. „Mit dem Tarifrechner haben wir für unsere Fahrgäste eine spürbare Erleichterung geschaffen, weil der Tarifrechner für die meisten Strecken und Fahrtwünsche die verschiedenen Fahrpreise und Fahrkartenangebote auf einen Blick ausrechnet“, so Martin Kreutner. Für alle komplexeren Fra-

gen steht das Team in der Mobilitätszentrale zur Verfügung. Und noch ein Novum beim VVM: „Hier red i“ heißt ein Punkt im Internetauftritt vvm-online.de, hinter dem sich das komplexe Beschwerdemanagement des VVM verbirgt.

Der Fahrgast kann sich direkt über ein Internetformular an den VVM wenden, wenn einmal etwas nicht wie gewünscht geklappt hat. „Das Besondere dabei ist, dass die Informationen nicht nur den VVM, sondern sofort auch den Verkehrsunternehmen und den beiden Landkreisen als Aufgabenträgern für den ÖPNV zugänglich gemacht werden“, so Dr. Zeiselmair, „damit bietet der VVM eine hervorragende Transparenz für alle Beteiligten“.



Von links nach rechts: Georg Winkler (VMK Verband mittelschwäbischer Kraftfahrzeuglinien e.V.), Thomas Kassner (DEKRA Automobil GmbH, Ulm), Josef Brandner (BBS Brandner KG, BBS Schapfl KG, Omnibus Bettighofer GmbH & Co. KG), Wilfrid Venerius (RBA Regionalbus Augsburg GmbH), Sylvia Vetter (Kink-Busreisen OHG), Regina Wistuba (Verkehrsunternehmen Gruber GmbH & Co. KG), Reimund Dirr sen. (Mindel-Reisen), Heinrich Kink (Kink-Busreisen OHG), Anita Müller (Landkreis Günzburg), Karl Brandner (Brandner Unterallgäu), Reimund Dirr jun. (Mindel-Reisen), Josef Brandner sen. (VMK Verband mittelschwäbischer Kraftfahrzeuglinien e.V.), Gerhard Sommer (Landkreis Unterallgäu), Landrat Hubert Hafner (Landkreis Günzburg), Dr. Maria Bachmaier (Landkreis Unterallgäu), Thomas Schuhmaier (Stadt Memmingen), Franz E. Zenker (Probst Bus GmbH und Co. KG), Jürgen Haffelder (Karl Angele GmbH & Co. KG), Herbert Pürkel (Verkehrsgesellschaft Kirchweithal GmbH), Wolfgang Steber (Steber-Tours GmbH), Dieter Miller (Walter Miller GmbH & Co. KG), Martin Kreutner (VVM Verkehrsverbund Mittelschwaben GmbH, Geschäftsstellenleiter). Im Vordergrund: Bert Dübner (DEKRA Automobil GmbH) und Dr. Josef Zeiselmair, Geschäftsführer des VVM Verkehrsverbund Mittelschwaben GmbH (von links). Fotos: Axel Weiss / Werbefotografie Weiss / Contrast Marketing