

AUSGABE NR. 55 · JANUAR 2015

Skrambacher

UND DRUM RUM

Luis Walter



FREIZEITTIPPS

Nostalgisches
Ballvergnügen
Krumbacher Stadtsaal
Sa., 24. Januar, 19.00 Uhr

Musette Menü im
Valentino mit Mark Poppe
am Akkordeon
Mi., 28. Januar, 19.00 Uhr

Winterfest
der Schlorpergilde
Krumbacher Marktplatz
Sa., 31. Januar, 11.00 Uhr

Die „Trollinger“ mit
„A schwäbisches Projägd“
Vagantenbühne
Roggenburg, Gasthaus
„Alte Roggenschenke“
Sa., 7. Februar, 20.00 Uhr



Nähere Infos gerne auch unter
LuisWalter@aol.com
Online lesen unter:
www.luis-walter-skrambacher.de

BUCH-TIPP DES MONATS

DEIN FINSTERES HERZ Detective Max Wolfes erster Fall

Tony Parsons

Vor zwanzig Jahren trafen sieben privilegierte Jungen in der elitären Privatschule Potter's Field aufeinander und wurden Freunde. Nun sterben sie, einer nach dem anderen, auf unvorstellbar grausame Art. Das ruft Detective Constable Max Wolfe auf den Plan: Koffeinjunkie, Hundeliebhaber, alleinerziehender Vater. Und der Albtraum jedes Mörders. Max folgt der blutigen Fährte des Killers von Londons Hinterhöfen und hell erleuchteten Straßen bis in die dunkelsten Winkel des Internets. Mit jeder neuen Leiche kommt er dem Täter ein Stück näher – doch damit bringt er nicht nur sich selbst, sondern auch alle, die er liebt, in tödliche Gefahr ...

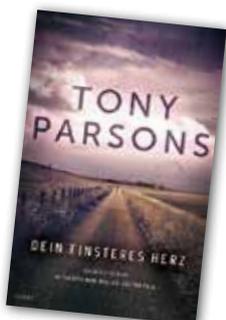
Aller Anfang nimmt seinen Lauf, als sich sieben Jungs aus der Oberschicht in einem elitären Internat kennenlernen und zur selben Zeit ein Mädchen auf grausame Art missbraucht wird. Danach kommt ein Zeitsprung, 20 Jahre später werden von den mittlerweile Erwachsenen, die alle eine unterschiedliche Entwicklung durchgemacht haben, einige Männer auf brutale Weise ermordet!

Ein Ende der Serie ist nicht in Sicht und der Ermittler Max Wolfe erkennt Zusammenhänge, die gefährlich für ihn werden!

Neben dem Kriminalfall, der manchmal kleine Schwächen aufweist, ist mir beim Lesen dieser Detective Max Wolfe sehr ans Herz gewachsen. Das Buch ist flüssig zu lesen und bis auf wenige Ausnahmen, immer spannend und fesselnd geschrieben. Der Autor hat wirklich eine Begabung, Bilder im Kopf des Lesers entstehen zu lassen und sein Sprachstil gefällt mir, manche Sätze sind so überraschend formuliert, dass ich sie zweimal gelesen habe, toll! Als Krimi-Fan hoffe ich auf viel Arbeit für Detective Wolfe und ich freue mich auf weitere Bücher des Autors.

Tony Parsons

Tony Parsons begann seine Karriere als Musikkritiker und ist einer der erfolgreichsten Kolumnisten und Fernsehjournalisten Großbritanniens. Zudem gehört er zu den ganz großen Stars der englischen Literaturszene, denn alle seine Romane schafften es bis an die Spitze der internationalen Bestsellerlisten. Er lebt mit seiner Frau, der gemeinsamen Tochter und seinem Hund in London. Dein finsteres Herz ist Tony Parsons erster Kriminalroman und wird von der Presse frenetisch gefeiert.



KRUMBACHER FASNACHT

Wenn en der Kammlschadt
d'Uhr scho mal auf Fasnacht schtad
kommad doch au so manche Leit
dau her von scho a mal ganz weit.

Zwar geit's scho lang net meah
dia Bäll dia's hat scho mal gea.
So änd'rad sich grad mal dia Zeit,
geballt isch es halt dau mal heit.

Nostalgisch isch es a mal
wenn's Ballorcheschter schpielt an Ball,
mit Tanzmusik und Evergreens,
em schwarza Frack, schtatt en de Jeans.

Dr Schlorperbaum als Zier,
aus em Brunna s'dunkle Bier,
a warma Gelbwurscht oba drei,
des ka s'Winterfescht nau bloß sei.

An Weiberfasnacht nau
schtehlad d'Weiber mal dia Schau,
beim Diem und üb'rall umanand
wo halt au isch a Musikant.

Dr Rosenmontag isch
a Daa wo'd überall bisch.
Am Marktplatz zerscht a riesa Schau
mit Bader's Ursl jährlich dau.

Zum Daa wed nau dia Nacht
wo ma geara durch dau macht,
weil am Aschermittwoch es sei
das scho wieder alles vorbei.

© by Luis Walter



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

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, Februar 2015, erscheint ab
10. Februar 2015 in den Geschäften und Ihren Briefkästen.**

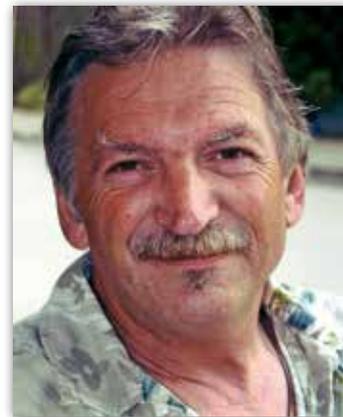
Redaktionsschluß für diese Ausgabe ist der 2. Februar 2015!

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

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

der erste Monat vom neuen Jahr, ich hoffe ihr habt einen gesunden Rutsch gehabt. Das Jahr fing relativ blutig an: Terror in Frankreich, Kampf um den Islam, um Muslime, um Einwanderung und Abschiebung. Krumbach machte auch im neuen Jahr bundesweit Schlagzeilen. Die Abschiebung von Gloria Yosores und ihrem Sohn Joseph Benedict geht den Menschen nahe. Hätte sicherlich so nicht sein müssen, hätte man mit christlicher Menschlichkeit klären können. So leise wie die Abschiebung durch den Noch-Ehemann erfolgte, so leise hätte die Überprüfung stattfinden können. Und sicher wäre sie positiv für die Familie Yosores ausgefallen. Doch wo kein Wille, da kein Weg. Besser kann ein Landkreis, Landrat und Stadt gar nicht bekannt werden, in welchem Sinne auch immer. Die beste und günstigste Medizin ist positives Denken. Ein guter Ansatz für die noch kommenden elf Monate. Doch der erste Monat des Jahres 2015 hat nicht nur Negatives zu bieten, so nimmt z.B. die Fasnacht ihren Lauf, wieder mal etwas kürzer. Und noch viel mehr Positives ist in dieser Januar-Ausgabe zu finden: Der „Anzieh-Tipp“ für die Frau, kulinarische Rezepte, musikalische und kulturelle Veranstaltungen, über natürliche Heilungsmethoden und noch einiges mehr.

In diesem Sinne, viele erfolversprechende und gesunde weitere elf Monate in diesem Jahr, den Kopf nach oben gerichtet und dem Terror die kalte Schulter zugewandt.



Luis Walter
Ihr Luis Walter

RAIBA-BANKREISE FÜHRT INS GEHEIMNISSVOLLE MYANMAR!

Es ist höchste Zeit für eine Reise nach Myanmar – das dachten sich auch die Verantwortlichen der Raiffeisenbank Krumbach/Schwaben eG – als sie im November 2014 eine 14-tägige Gruppenreise mit 24 Teilnehmern in das eben noch verschlossene und geheimnisvolle Land organisierte.

Myanmar – das Land goldener Pagoden und tiefer Spiritualität bietet in seiner Ursprünglichkeit noch verzauberte Bilder und eine nahezu ungebrochene Tradition, die in anderen Ländern Südostasiens kaum zu finden ist. Bei strahlendem Sonnenschein mit rund 35 Grad Wärme und einer Luftfeuchtigkeit von ca. 80 % erreichen wir die zweitgrößte Stadt Myanmars und ehemalige königliche Residenz namens Mandalay. Für die Burmesen steht als eigentliches Zentrum ihrer Kultur und ihrer buddhistischen Lehre heute die Stadt Mandalay. Spektakulär ist dort der goldbeladene Buddha in der Mahamuni-Pagode, der am meisten verehrten Statue des Landes. Schätzungen um die Goldmenge an seinem Körper schwanken zwischen einigen 100 Kilo und 2 Tonnen. Ebenso faszinierend ist das Leben am Fluß Irrawaddy

Der strahlend blaue Himmel am 5. Tag der Reise hält was er verspricht und für viele wird an diesem Tag ein Traum zur Wirklichkeit – eine Heißluftballonfahrt morgens zum Sonnenaufgang in Bagan. Wir schweben über die gigantische Tempellandschaft von Bagan. Rund 3000 Tempel liegen uns zu Füßen. Dann geht es weiter durch eine reizvolle Landschaft in das Land der Shan Richtung Kalaw. Hier bekommen wir einen herrlichen Einblick in das ländliche Burma. Kalaw wurde als Bergstation von britischen Beamten, die der Hitze der Ebenen entkommen wollten gegründet. Kalaw liegt ca. 1340 m hoch und ist heute noch eine Art Ferienresort: reine Luft, gemütliche Atmosphäre, grüne belaubte Straßen und beste Wanderwege.

Am 8. Tag unserer Tour geht es zum Green Valley Elephant Camp. Das Camp ist eine Art Gnadenhof für Elefanten, die alt und gebrechlich sind. Es beherbergt 7 Elefanten, die hier bestens versorgt werden und ihren Lebensabend dort verbringen dürfen. Bei den Elefanten handelt es sich um alte ehemalige Arbeitselefanten oder kranke Elefanten. Ein junger Elefant ist beispielsweise in eine Falle getreten, einer davon ist blind. Wir dürfen die Elefanten füttern und anschließend den Mahouts im Fluss beim Waschen der sanften Riesen helfen.

Am Tag darauf schlendern wir auf den Spuren von hunderten Stupa-Ruinen durch das Pa-Oh Dorf Indein. Nächste Etappe unserer Reise ist der Inle See – wo die Menschen galant mit ihrer einzigartigen Bein-Ruder-Technik über den See paddeln und ihr Gemüse in schwimmenden Gärten anbauen. Der Inle Lake gilt als einer der "Big Five" in Myanmar. Zum Ausklang der Reise entschieden wir uns für einen 3tägigen Aufenthalt am Ngapali Beach. Nach Westen ausgerichtet, garantiert er nicht nur Top-Sonnenuntergänge, sondern mit seinem sieben Kilometer langen palmengesäumten Ufer die perfekte Urlaubsidylle. Frauen transportieren Körbe mit exotischen Früchten auf dem Kopf, Fischer flicken ihre Netze, der Himmel ist tiefblau und sanfte Wellen plätschern vor sich hin. Genauso müssen auch Thailands Strände vor 50 Jahren gewesen sein. Der wunderschöne, meist menschenleere Ngapali Beach hat sich trotz steigender Beliebtheit seinen ursprünglichen Charme bewahren können – wir sind angekommen im Paradies.

Bevor wir unsere Rückreise antreten, verbringen wir noch einen Tag in Yangon. Die einstige Hauptstadt Myanmars mit ihren rund sechs Millionen Einwohnern ist eine kosmopolitische Handelsmetropole, geprägt von tropischen Gärten und unzerstörten viktorianischen Kolonialbauten. Die Stadt wird übertrahlt von der fast 100 Meter langen, mit echtem Gold überzogenen Shwedagon Pagode.

Myanmar – eine unvergessliche Reise liegt hinter uns, was aber bleibt sind die vielen schönen Erinnerungen, die wir nicht missen wollen. Es gibt kaum ein Land wo die Menschen – ob Jung oder Alt – so liebevoll und gastfreundlich sind.

Das u.g. Gruppenbild entstand in Bagan am Ananda Tempel.



DAS KRIPPENPARADIES IM MITTEL-SCHWÄBISCHEN HEIMATMUSEUM



Die Geschichte der Weihnachtskrippe geht auf das Jahr 1223 zurück. Es soll Franz von Assisi gewesen sein der in Greccio anstelle von einer Predigt die Weihnachtsgeschichte mit lebenden Personen und Tieren darstellte. Bis zum 19. Jahrhundert stand die Weihnachtskrippe im Mittelpunkt der katholischen Weihnachtsfeier. Dann wurde sie vom Christbaum abgelöst. Inzwischen gehört die Weihnachtskrippe zum Bestandteil von Weihnachten und diese steht bis Lichtmess.

Eine große Vielfalt an Krippen sind im Mittelschwäbischen Heimatmuseum in Krumbach ausgestellt. Die dargestellten Krippen haben meist einen heimischen Ursprung. Sie zeigen die Weihnachtsgeschichte in unterschiedlichen Formen, zum Teil beginnend mit der Flucht aus Jerusalem bis hin zum Besuch der Heiligen Drei Könige. Neben Krippen und ihren Figuren von der Schnitzergemeinschaft des Heimatvereins Krumbach liest man Namen wie Luible, Vogeles, Wildbühler, Baur, Schmid, Schiefele oder Strobel.



Eine Attraktion dieser Krippenausstellung kommt aus Polen. Der Pfarrer aus Burgheim bei Göggingen, Martin Signalla, aus Polen stammend, kam mit der Idee diese Krippen auszustellen. Hier wird auch der keltische Brauch noch bewahrt, Christbäume umgekehrt aufzuhängen. Bei den Krippen beginnt die Geschichte bereits beim Paradies. Mehr als in den deutschen Krippen, werden hier Engel gefunden. Die Figuren sind einfach gehalten, bescheiden wie die Menschen die diese Figuren hergestellt haben. Mit



einfachen Mitteln sind auch die Krippen hergestellt, zum Teil aus Pappe und mit buntem Papier überklebt. Bei den Hausaltären haben Blumen eine besondere Bedeutung. Die Blume, das Symbol dafür, dass alles Gute, alle Zeit aus der Mitte kommt

Die „Oplatki“, wie die Weihnachtsoblate bezeichnet wird, spielt in der polnischen Weihnacht eine besondere Rolle. Sie steht für „Brot“, vom Himmel kommend, mit dem neugeborenen Jesusknaben. Das miteinander Teilen der Weihnachtsoblate am Heiligen Abend unter den Hausbewohnern soll Gottes Segen ins Haus bringen. Aber aus der Oblate werden auch „Swiaty“ (Welten) hergestellt. Es sind kugelförmige Gebilde welche beim Hausaltar am Christbaum, bei den Bildern der Heiligen oder über dem Weihnachtstisch aufgehängt werden. Verena Keller aus Konstanz kam extra nach Krumbach um mit den Kindern diese Kugeln aus Oblaten zu basteln.



Mit dieser Ausstellung bietet das Mittelschwäbische Heimatmuseum eine ganz besondere Attraktion von weihnachtlicher Kultur aus einem benachbarten Land wo mit einfachsten Mitteln wundervolle, wenn auch für uns gewöhnungsbedürftige, Weihnachtsdekorationen hergestellt werden.

INFO-TAG AN DER BFSM KRUMBACH – DIE MUSIK ZUM BERUF MACHEN

Die Krumbacher Berufsfachschule für Musik ist seit 1983 im ehemaligen Englischen Institut in der Krumbacher Mindelheimer Straße 47 untergebracht. Diese musikalische Ausbildungsstätte, von ehemaligen Schülern auch gerne „Talentschmiede“ genannt, bot in den letzten 32 Jahren einer großen Anzahl an musikalisch talentierten Personen eine fundamentierte Ausbildung zum Profimusiker.

Am Sonntag den 25. Januar öffnet diese Einrichtung nun wieder ihre Türen und bietet allen die Möglichkeit diese Ausbildungsstätte näher zu betrachten. Alle Interessenten haben in der Zeit von 14.00 bis 18.00 Uhr die Gelegenheit sich über das breite Ausbildungsangebot (Klassik, Rock/Pop/Jazz, Kirchenmusik, Fachlehrer für Musik) zu informieren. In Gesprächen und beim Vorspielen bei den jeweiligen Fachlehrern erfährt man mehr über sein eigenes Können und welche Türen einem offen stehen können.

Ein umfangreiches musikalisches Angebot auf zwei Musikbühnen unterstreicht diesen Informationstag und gibt gleichzeitig Einblick in die musikalische Leistung der derzeitigen Schüler.

Nähere Infos dazu und zur musikalischen Ausbildungsstätte auch unter www.bfsm-krumbach.de



S'KRUMBACHER UND DRUM RUM STELLT SICH HINTER GLORIA UND JOSEPH BENEDICT YOSORES

Nach einer dritten Mahnwache vor dem alten Krumbacher Rathaus, zu der sich wieder eine große Anzahl an Menschen versammelt hatte, bekundeten mehrere Hunderte ihr Mitgefühl auch bei einer Kundgebung im Krumbacher Stadtsaal. Als geladene Gäste und Redner waren nach Bürgermeister Hubert Fischer auch der Integrationsbeauftragte Achim Fißl, die Landtagsabgeordnete Christine Kamm und der Bundestagsabgeordnete Karl-Heinz Brunner gekommen. Marc Hettich konnte im Namen des subKULT-Teams als Veranstalter diese Gäste Willkommen heißen. Der geladene Landrat Hubert Hafner ließ sich aus Zeitgründen und Dr. Georg Nüsslein zwecks Krankheit entschuldigen. Die Organisatoren hatten den Stadtsaal mit Bildern aus der Aktion „Krumbach zeigt Gesicht“ dekoriert.



Krumbachs Bürgermeister Fischer ließ die Geschichte nochmals Revue passieren, wie er mit den zuständigen Ämtern seit Mai 2014 um das bleibende Aufenthaltsrecht von Gloria und ihrem Sohn Joseph Benedict Yosores kämpft. Für ihn seien die beiden gänzlich integrierte Mitbürger. Er weiß, dies sei kein Einzelfall. Doch von allen behandelten Fällen kam es nur bei sieben Prozent zur Abschiebung. Und Gloria und J.B. gehören ganz sicher nicht zu diesen sieben Prozent, denn integrierter kann man nach dem Gesetz gar nicht sein.



Achim Fißl sieht sich als Integrationsbeauftragter eigentlich hier als falscher Ansprechpartner, denn er sei ja für Integration zuständig. Und die Familie Yosores sei so integriert wie es das Ausländergesetz auch vorsieht. Als Sozialdemokrat sieht er sich über die Parteigrenzen hinweg verpflichtet zu helfen und setzte über das Modell „Mangelberufe“ alle Hebel in Bewegung. Denn Landrat Hafner habe ihm zugesichert wenn hier grünes

Licht käme, würden von ihm keinerlei Hindernisse mehr in den Weg gestellt. Sobald die erforderlichen Zeugnisse aus Manila vorhanden seien, würde die Arbeitsagentur in Donauwörth grünes Licht geben. Die Berufsschule Ursberg hat bereits einen Platz zugesagt und ebenso die Firma Snehotta für einen Ausbildungsplatz in der Altenpflege.

Der Bundestagsabgeordnete Karl-Heinz Brunner berichtete in vier Beispielen von Geschichten von Abschiebungen. Darunter auch der Fall Yosores, wenngleich diese Fälle nicht vergleichbar waren. Gloria

Yosores wurde durch Heirat nach Deutschland geholt. Sie suchte mit ihrem Sohn kein Asyl und keine Arbeit. Letztere fand sie und kann so ihren Lebensunterhalt selbst verdienen. Brunner bedankte sich für das Engagement der Initiatoren für die Kundgebung und Mahnwachen. Er hofft für die Familie Yosores ein dauerhaftes Aufenthaltsrecht zu bekommen.



Christine Kamm, kandidierte letztes Jahr um das Amt des Günzburger Landrates, ist im bayerischen Landtag für die Asyl- und Integrationspolitik zuständig. Das vorhandene Gesetz, so Kamm, soll vor Scheinehen schützen, doch, wie im vorliegenden Fall, schützt es nicht die Frauen. Wenn Männer vor Ablauf der Frist die Ehen auflösen, können diese einfach abgeschoben werden. So hat dieses Gesetz noch zu große Lücken. Dennoch weiß

sie das von den jährlich in die Härtekommission kommenden Fällen keine Abschiebung erfolgt. Es muss eine Nachbesserung des Ausländergesetzes erfolgen und in dem Fall Yosores auch eine menschliche Lösung gefunden werden.

Karl Kling, ehemaliger Landtagsabgeordneter und sein Leben lang auch kommunalpolitisch tätig, kann auch noch mit seinen inzwischen 86 Jahren Türen öffnen. Gesundheitlich angeschlagen, doch voller Energie für die Sache kämpfend, trat Kling nach erfolgreichen Recherchen im Stadtsaal vor das Mikrophon. Es sei hier vorschnell gehandelt und eine Abschiebung in die Wege geleitet worden, ohne die Ergebnisse der Petitionen abzuwarten. Dies sei unüblich und unzulässig. Wenn der Petitionsausschuss zusammentritt, dann wird der Fall Yosores behandelt werden und, so Kling, dieses mal Klartext gesprochen werden. Kling habe alle Zeitungsberichte und Leserbriefe an den Petitionsausschuss weitergeleitet. Das Recht wie auch die Möglichkeit für Gloria und Joseph Benedict Yosores wären gegeben, Krumbach endgültig als Heimat zu haben.



Und wenn es schon für Bürgermeister Hubert Fischer kein Weihnachtsgeschenk wurde, so wären er und die rund 67000 Unterzeichner der Petitionen, hier auch mit einem Ostergeschenk einverstanden.





TOPINAMBUR (*Helianthus tuberosus*)

Er hat viele Namen wie Jerusalemartischocke, Indierknolle, Ewigkeitskartoffel, Erdsonnenblume, Zuckerkartoffel, Erdbirne, Knollensonnenblume, Erdartischocke u.v.m. Gerne beginne ich das Jahr mit Ihnen mit dieser kostbaren Pflanze. Nach dem indischen Medizinrad bietet uns der Januarmond die Chance auf Ruhe und Reinigung. Nutzen Sie sie einfach.

Die Topinambur-Knollen variieren je nach Sorte in Form und Farbe. Einige sind rund, oval, länglich und ein wenig "verknotzt", andere sind spindelförmig, am Ende spitz zulaufend. Farblich sind sie wie Kartoffeln, die Schale braungrau bis zu einem leichten violett oder rot, das Fleisch ist weiß bis cremefarben.

Die Pflanze stammt aus der Familie der Sonnenblumen und wird in Europa nur noch spärlich angebaut. In den USA ist sie der "neue" Gemüsehit und so ist es lediglich eine Frage der Zeit, bis der süßlich schmeckende Topinambur wieder in unseren Märkten zu finden ist. In der tierfreien Ernährung ist er längst eine wertvolle Abwechslung auf dem Speiseplan.

Der Topinambur wächst in leichten oder sandigen Böden, verträgt nahezu jedes Klima. Da wächst er, wenn man ihn lässt, wie Unkraut und wird über 2-3 m hoch! Bei schwerem Boden sollte Mist zugegeben oder Kompost eingearbeitet werden. Damit verbessert sich die Ernte.

Die Knolle legt man im späten Winter in ein 15 cm tiefes Loch. Der Pflanzabstand beträgt nach allen Seiten rund 45 cm. Geerntet wird im Spätherbst. Man kann die lagerfähigen Knollen bis zum Verbrauch

im Boden lassen. In Lagen mit strengem Frost, werden sie aus dem Boden genommen sobald das Kraut abgestorben ist.

Die Topinambur-Knolle wurde im 17. Jh. von den Seefahrern nach Europa gebracht und fand sofort großen Anklang. Bis ins 18. Jh. zählte sie zu den Grundnahrungsmitteln, wurde dann von der Kartoffel verdrängt. In Europa hat sie nur noch eine kleine regionale Bedeutung. In den USA wird sie heute gerne im Winter als "Schnupfen-Prävention" gegessen. In Gourmet-Lokalen wird sie als Delikatesse gehandelt, oder sie wird zu "Diabetikernudeln" verarbeitet.

Die Volksmedizin kennt die Knolle als Geschenk des Himmels. Diesen Ruf hat sie nicht zuletzt wegen der guten Verträglichkeit des Inulins für Diabetiker. Topinambur lindert Beschwerden von Leber, Galle und Magen. Er ist ein wirksamer Appetitzügler ohne Nebenwirkungen. *Anmerkung: Inulin (stärkehaltiger Ballaststoff) bitte nicht mit Insulin, dem Hormon der Bauchspeicheldrüse verwechseln!

Wegen der zahlreichen Vitamine und Spurenelemente gilt der Topinambur als ein sehr gesundes Gemüse. Die Knolle kann roh an Salaten, als Dipp-Gemüse, in Suppen, Aufläufen oder Soßen gegessen werden, schmeckt köstlich nussig, ist einfach unverzichtbar. Knabbern Sie und Sie werden begeistert sein!

Und noch etwas: „Die großen Gedanken kommen aus dem Herzen“. Marquis de Vauvenargues (franz. Philosoph 18. Jh.)

Fragen Sie mich nach den wöchentlichen Kräuterführungen.
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.



BALD IST IN KRUMBACH WIEDER DER BÄR LOS

Wenn in Krumbach Fasnacht g'feiert wird

Sie ist kurz dieses Jahr, die Faschingszeit und das närrische Treiben. Denn schon am 18. Februar ist Aschermittwoch und alles vorbei. Mit dem Nostalgieball und dem Hübener Ballorchester zaubert die Volksmusikberatungsstelle des Bezirks Schwaben jährlich ein nostalgisches Ballvergnügen in den Krumbacher Stadtsaal. Am 24. Januar um 20.00 Uhr heißt das Motto „Komm in Lamberts Nachtkloak“.

Wenn der Weihnachtsbaum am Marktplatz gewichen ist, nimmt dessen Platz der traditionelle Schlorperbaum ein. Dazu wird das große Schlorper-Winterfest gefeiert. Am Samstag den 31. Januar lädt die Krumbacher Faschingsgilde alle aus Krumbach und drum rum zum dunklen Bier aus dem Brunnen, warmer Gelbwurst, Hering und einer ganz großen Portion Stimmung ein. Auftakt wird am Marktplatz um 11.00 Uhr sein.

Weiberfasnacht sagen die einen, Gumpiger Donnerstag nennen ihn die anderen. Ein frohes und stimmungsvolles musikalisches Faschingstreiben ist es auf jeden Fall, im Gasthof Diem. Dort hin lädt die Volksmusikberatungsstelle alle Musiker, Sänger, Musikbegeisterten und sonstigen Faschingsnarren zum „Faschingsaufspiel'n beim Wirt“ ein. Beginn ist 20.00 Uhr.

Der Faschingshöhepunkt wird wieder der Rosenmontag sein. Der Krumbacher Marktplatz, die Faschingspartyreihe der Stimmungskanone Ursel Bader. Ab 18.00 Uhr wird dort stimmungsmäßig voll eingheizt. Wenn dann so gegen 19.00 Uhr die Faschingsgilden zum Marktplatz aufmarschieren heißt es eine Stunde Showtime mit so manchen Überraschungen auf der Bühne. Wenn sich dann die Faschingsgilden zurück ziehen in ihre Hochburgen, ihr geschlossenes Programm absolvieren, geht es in Krumbach die ganze Nacht durch. Dann wird gefeiert, denn am Aschermittwoch ist alles vorbei.



LINGL SPENDET AN DEN „OFFENEN TAFELKREIS KRUMBACH E.V.“

In den vergangenen Jahren wurde ein schöner Trend bei der Hans Lingl Anlagenbau und Verfahrenstechnik GmbH & Co. KG zur Tradition. Anstatt Präsente an Kunden und Geschäftspartner zu verschenken, spendete die Firma LINGL auch in diesem Jahr zu Weihnachten für einen guten Zweck.

Unter dem Motto „Spenden statt Schenken“ unterstützt LINGL mit einer finanziellen Spende seit einigen Jahren zu Weihnachten den „Offenen Tafelkreis Krumbach“.

Der „Offene Tafelkreis Krumbach e.V.“ engagiert sich seit vielen Jahren für hilfsbedürftige Menschen in der Region. Insgesamt sind es etwa 80 ehrenamtliche Helferinnen und Helfer, die ihre Zeit ohne Bezahlung zur Verfügung stellen und für den Tafelkreis arbeiten. Mittlerweile werden ca. 300 Personen, darunter rund 95 Kinder, vom Tafelkreis mit Grundnahrungsmitteln versorgt. „Bei der Mehrzahl der Menschen, die von uns unterstützt werden, handelt es sich um alleinerziehende Mütter oder ältere Menschen, die im heutigen Arbeitsmarkt nicht mehr gebraucht werden. Leider mussten wir aufgrund der überaus schnell wachsenden Nachfrage kürzlich die Aufnahme neuer Lebensmittel-Empfänger einstellen. Allerdings gibt uns die große Spendenbereitschaft von Firmen und Privatpersonen rund um Krumbach stetig neue Motivation und Ansporn mit unserer Arbeit fortzufahren“, erklärte Josef Beyerle vom Krumbacher Tafelkreis.

Claudia Lutzenberger, Geschäftsführerin der Firma Lingl, überreichte kurz vor Weihnachten den Scheck im Wert von 500 Euro an Josef Beyerle, stellvertretend für den Krumbacher Tafelkreis.

„Wir freuen uns den Menschen in unserer Region, die unverschuldet in Not geraten sind, zu Weihnachten eine kleine Freude zu bereiten. Damit helfen wir zusammen mit dem Krumbacher Tafelkreis diesen Menschen über eine schwierige Zeit hinweg und geben Ihnen die Gewissheit nicht allein zu sein. Hier wissen wir auch, dass unser Geld direkt und unmittelbar bei den Hilfsbedürftigen ankommt“, so Lutzenberger bei der Übergabe der Spende.



Der Krumbach Tafelkreis freute sich sehr über die großzügige Spende der Firma Lingl. Vlnr: Claudia Lutzenberger (Geschäftsführerin Fa. Lingl), Josef Beyerle (Kassenwart Krumbacher Tafelkreis) und Harald Gruber (Bereichsleiter Personal- und Sozialwesen Fa. Lingl)

 **Mann und Frau sind das Ebenbild Gottes!**
nach Genesis 1,27
Silvera Schmider
- Biblisch Therapeutische Seelsorge - Tel.: 08283-920680
www.seelsorgepraxis-schmider.de

MANUELLE METHODE – BEI STRESS, VERSPANNUNGEN UND SCHMERZEN

Stress ist ein Zustand der eine geballte Kraft frei setzt und sich im Anschluss mit Verspannungen im Nackenbereich niederlässt. Die Folgen können unter anderem Kopfschmerzen, Migräne, Tinnitus, Schwindel, Schlafstörungen, Beschwerden im Schulter-, Arm- und Rückenbereich sein. Da der Körper ein fantastisch konzipiertes System ist, mit einer ganzen Reihe Selbstheilungskräften, kann er selbst viel regenerieren. Vitametik unterstützt diese Regeneration und aktiviert die Selbsthilfekräfte. Nun werden sich viele fragen wie dies ohne jegliches Medikament zu schaffen wäre. Der Körper ist intelligent und besitzt einen Punkt am Halsbereich. Durch einen kurzen Druckimpuls wird eine Kettenreaktion ausgelöst. Nervenfasern nehmen den Impuls auf, geben ihn ans Gehirn weiter, die Muskeln entspannen und die Nerven werden entlastet. Zu einfach um wahr zu sein? Oder zu komplex um es zu verstehen?

Daniela Gollmitzer hat sich nach ihrer Ausbildung zur Heilpraktikerin für Psychotherapie in einem einjährigen Studium auch zur Vitametikerin ausbilden lassen. Ihr Beruf ist für sie Berufung und dies erkennt man an ihren Vorträgen und Informationsabenden. Praxisbezogen erläutert sie die Symptome, die Behandlung, die sie sehr anschaulich an einem Besucher vorführt. So können die Klienten an Ort und Stelle die Veränderungen am Körper fühlen und spüren.

Sollten Sie neugierig geworden sein, so besuchen Sie ganz unverbindlich den **Informationsabend am Dienstag, 27. Januar um 19.00 Uhr im großen Konferenzraum im Krumbacher Gasthof Munding**. Es kostet Sie nichts außer eine Stunde Zeit, die sie mitbringen sollten.



Ein weiterer Vortrag in den Praxisräumen in Mindelheim findet **am 26. Januar** um das Thema **Stoffwechselkur – Abnehmen mit Freude** statt. **Am 9. Februar** über das Grundprinzip von **Krankheit und Heilung** mit Dr. Kratzer. Beide Vorträge beginnen um 19.00 Uhr.

Die Gesundheitspraxis
Daniela Gollmitzer
Vitametikerin und Heilpraktikerin für
Psychotherapie (HPG), Burnout- u. Stresstherapeutin
Bgm.-Krach-Str. 39 · 87719 Mindelheim
Mobil 01 70 / 525 39 10
Vitametik-Daniela.Gollmitzer@gmx.de
www.Vitametik-Gollmitzer.de



SCHWÄBISCH GSCHWÄTZT!

EM NAMA DER RELIGION

Es schtellt sich all meah raus, ma braucht ebbes wo jeder a Achtung dr'vo hat. Dia irdische Regierunga send scho abdrosha, dia ziagad nemme. Nau suacht ma sich halt dia himmlische raus. Und dia isch grad so vielschichtig. Em Endeffekt isch dr Islam oder au d'Muslime ja nix andres wie Chrischta, ma kennt au guat mitanand harmoniera, auf anand zua gau, wenn ma's wolla dät. Und nach deam dr Schöpfer von alle ja net g'fraugad werra ka, ob's eahm so recht isch, was sei Bodatrupp macht, werrad en sei'm Nama Schlachta g'führt. War ja mit de Kreuzzüg nix anderes. Bloß dia Waffa send heit g'fährlicher, au dia Leit dia se benutza deand. Und mit de Waffa von de Terrorischta machad manche guates Geld. Wie soscht kämand dia dau na. Ma duat ja scho so viel verbieta, wie wär's mit ma Waffaverbot, weltweit? Alle Waffa werrad vernichtad, wer sich net dra hält, kommt auf a einsame Insl, ganz geheim natürlich. Denn so lang wie es Waffa geit, Länder, Privatleit dr'mit Geld verdienad, so lang wed es Terror und Krieg gea.

DIE GESUND GESUNDHEIT FÜR KÖR



SILKE KATZER: WAS SAGEN MEINE HÄNDE ÜBER MICH AUS?

Die psychologische Handanalyse hat nichts mit Wahrsagerei zu tun. Hände und deren Merkmale beschreiben die Lebensthemen Stärken, Begabungen und offenbaren Ihren Lebensplan und Ihre Bestimmung, wenn sie systematisch und fundiert analysiert werden.

**Wollen Sie mehr über sich erfahren?
Haben Sie ein gefühltes Bedürfnis?
Ist es an der Zeit etwas zu verändern?**

Kommen Sie zu meinem Vortrag, um mehr Sicherheit für Ihre Entscheidungen zu erhalten.

**Mittwoch, 28. Januar 2015 um 19.00 Uhr
in der Kräuterschmiede in Breienthal.
Ihre Investition: 8,00 Euro**

Wollen Sie mehr über professioneller Handanalyse in Kombination mit Medialität kennen lernen? Suchen Sie eine Möglichkeit für tiefere Einblicke in Ihren individuellen Lebensweg? Wollen Sie ihre Potentiale, Ihre Begabung oder auch neue Wege gehen, um ihr Leben sinnvoll in die Hand zu nehmen?

Beim Channeling mit Christiana werden diese Themen aktiv besprochen.

Stellen Sie die Fragen zu diesen Themen, die sie schon lange beantwortet haben wollen. Sie erleben einen spannenden Tag!

Christiana Miesbauer und Silke Katzer

**Samstag, 31. Januar 2015 von 10.00 Uhr bis 16.00 Uhr
in der Kräuterschmiede in Breienthal.
Ihre Investition: 85,00 Euro**

Damit wir uns gemeinsam auf ein kreatives Mittagsbuffet freuen können, bitten wir Sie um schmackhafte Mitbringsel.

Anmeldung zum Vortrag:

Birgit Lecheler · E-Mail: birgitlecheler@gmx.de · Telefon: 0 82 82 / 82 93 38

Einzelgespräche zur Handanalyse mit Terminvereinbarung:

Silke Katzer · 89367 Waldstetten · Schäfflergasse 22a
Telefon: 0 82 23 / 33 77 · Silkekatzner@gmx.net

**Praxis für energetische Therapien
Belinda Schönwälder-Held**

HP Psychotherapie
Hormonselfsthilfe
Bioenergetische
Massagen, Reiki
Matrix-2-Point
Entspannungscoaching
Wirbelsäulenaufrihtung
Ton(aku)punktur
Krumbacherstr. 59
89297 Roggenburg
Fon: 07300/922750
Info@schoenwaelder-held.de
www.schoenwaelder-held.de

Natur BETTENHAUS
Ziegler
Lange Straße 39
Telefon: 07324/3991 · 89542 Herbrechtingen
www.naturbettenhaus.de · Parkplätze am Haus!

RICHTIG GUT SCHLAFEN!

- Massivholzbetten ohne Formaldehyd
- Bettmaterialien ohne krankmachende Chemikalien
- Matratzen orthopädisch optimal auf Sie abgestimmt
- Gute Klimaregulation durch Naturmaterialien
- Extra auf die Verträglichkeit von Allergikern abgestimmt
- Elektrostatisch neutral
- Wasseradern/Elektrosmog frei
- Auch für Baby-/Kinderbetten

Qualität zum fairen Preis.

Bettfedern-Reinigung – zufüllen/neues Inlet/umarbeiten

inbalance
GESUNDHEITSBERATUNG

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

moringa
back to balance

genial

MORINGA OLEIFERA
EIN SCHATZ DER NATUR
FÜR MENSCH UND TIER

100% Moringa aus Tenerife

Maria Mayer-Vorwerk
Kruckenbergstr. 28 · 89312 Günzburg
Mobil 01 75 / 1 64 96 38
maria.mayer-Vorwerk@web.de
www.moringagarden.de/genial

Herzpunkt

- Energetische Blockadenlösung
- Mediales Malen
- Schutz-, Heil- und Kraftbilder
- Erd- und Seelenheilung

Christiana Miesbauer
Hauptstraße 33 · 86742 Fremdingen
Telefon 090 86 / 920 08 62
oder 090 86 / 290
Telefax 090 86 / 9201 60
christiana.miesbauer@herzpunkt.net
www.herzpunkt.net

Antonie R. Neumann
Heilpraktikerin

Sprechstunden
nach
Vereinbarung

Max-Schmid-Straße 37
89358 Kammeltal-Behlingen
Telefon: 0 82 83 / 5 91
antonie.neumann.hp@t-online.de
www.neumannheilpraktikerin.de

**NÄHERE INFOS
ÜBER ANGEBOTE
UND INHALTE
AUF DEN
JEWELIGEN
INTERNETSEITEN!**

HEITSSSEITE

PER, GEIST UND SEELE



abc-Büchershop

Lesen macht Spaß!

Portofreie Lieferung
oder Abholung in der Buchhandlung!

Karl-Mantel-Str. 32 · 86381 Krumbach
Tel. 08282-9953903 · Fax -8902953
abc-buechershop@t-online.de

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag
9.00 Uhr bis 12.30 Uhr
14.00 Uhr bis 18.00 Uhr
Samstag
10.00 Uhr bis 13.00 Uhr



Angefangen mit preisreduzierten Büchern im Jahre 2011, entwickelte sich der abc-Büchershop schnell zur florierenden Bestellbuchhandlung. Das erlaubte Viola Scheitter-Wehn Anfang Februar 2014 in die Karl-Mantel-Straße umzuziehen, wo Sortiment und Service allmählich erweitert wurden. Die angenehme Atmosphäre des Ladens eignet sich auch gut für Lesungen und Vorträge, die auch dieses Jahr wieder angeboten werden:

Donnerstag, den 5. Februar um 19.00 Uhr mit Silke Katzer

Psychologische Handanalyse – Was erkenne ich in meinen Händen?

Donnerstag, den 12. Februar um 19.30 Uhr

Meditation in Theroie und Praxis mit Samadhi K. Egen

Freitag, den 27. Februar um 19.00 Uhr mit Ulli Gschwind

Wasser – Quelle des Lebens

Donnerstag, den 19. März um 19.00 Uhr mit Rita Zinsler

So gewinnen Sie mehr Selbstbewusstsein

Donnerstag, den 16. April um 19.00 Uhr mit Maria Mayer-Vorwerk

Effektive Mikroorganismen (EM) für Haushalt, Garten und Gesundheit

Donnerstag, den 30. April um 19.00 Uhr mit Dagmar Rothermel

Faszination Klangschalen – wohltuende Wirkung auf Körper, Geist und Seele – Dauer ca. 1,5 Stunden

Donnerstag, den 18. Juni um 19.30 Uhr mit Antonie Neumann

Mongolei – ein faszinierendes Land!

Teilnehmerzahlen begrenzt, An- und Abmeldungen bitte immer bei uns im Laden.

Viola Scheitter-Wehn plädiert für den Internet-Einkauf in ihrem online-Shop:

„Meine Kunden trauen sich! Stöbern Sie doch in aller Ruhe in meinem Shop, lassen sich Ihre ausgesuchten Artikel in meinen Laden schicken und bezahlen Sie dann vor Ort. Natürlich ist auch portofreier nationaler Versand möglich.“ www.abc-buechershop.de



Susanne Kallert

Günzburger Straße 50a
89312 Günzburg · 01 70-979 1398
www.artesana.de

Spirituelles Heilen, Körpertherapie,
Entspannung, Erdung

**Praxis für Gesundheitsprävention
& psychologische Beratung**

**Vitalität
Balance
Lebensfreude**

Dagmar Rothermel

Carl-Reisch-Weg 29
86381 Krumbach
Telefon: 08282/881374

Mobil: 0162/7615513

Email: dar0.praxis@t-online.de

**Was halten Sie
in Ihren Händen?**

**SILKE
KATZER**

STELLT PERSÖNLICHKEITEN INS PROFIL
DIPL. PSYCHOLOGISCHE
HANDANALYTIKERIN

Schäfflergasse 22a ☎ 08223 | 3377
89367 Waldstetten ✉ silkekatz@gm.x.net

**WIR BERATEN
SIE GERNE.
VEREINBAREN SIE
EINFACH EINEN
TERMIN
PER TELEFON!**

**LESEN
VERZAUBERT**

Auf Ihr Kommen freut sich
Viola Scheitter-Wehn.
abc-Büchershop

Karl-Mantel-Str. 32 · 86381 Krumbach
Telefon+Fax 08282-9953903
Mail: abc-buechershop@t-online.de
Internet: www.abc-buechershop.de



Naturfriseur
Haaratelier
Marlene

Ganzheitlicher Naturfriseur
Inhaberin Marlene Rösch
Diplomierete Haar- und Hautpraktikerin
Ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin GGB
Brühlstraße 15 · 86381 Krumbach
Telefon: 08282.5258
E-Mail: mail@naturfriseur-marlene.de
Internet: www.naturfriseur-marlene.de

RITA ZINSLER
Heilpraktikerin für Psychotherapie
nach dem HPG

**MET® Therapeutin, Reikimeisterin
& Bewusstseinstainerin**

Engishausen 52
87743 Egg a.d. Günz
Tel.: 0 83 33/9 46 44 44
info@met-zinsler.de
www.met-zinsler.de



ZEITLOS GUT: BACKEN MIT HEFE

Butterkuchen

- 1 Würfel Hefe (42 g)
- 250 ml lauwarme Milch
- 500 g Mehl
- 20 g Zucker
- ¼ TL Salz
- 1 Ei (Gr. M)
- 50 g weiche Butter
- 150 g Butter
- 70 g Zucker
- 50 g Mandelblättchen



Zerbröckelte Hefe mit Milch vermischen und ca. 10 Min. gehen lassen. Mehl mit Zucker, 1 Prise Salz und Ei mischen. Butter dazugeben und Milch mit Hefe dazu gießen. Mit dem Handrührgerät zu einem glatten Teig verkneten (ca. 5 Min.). Teig mit einem feuchten Tuch abdecken und bis zum doppelten Volumen gehen lassen.

Inzwischen 150 g Butter in Flöckchen schneiden und kurz tiefgefrieren.

Teig nochmals mit der Hand durchkneten, dann ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Nochmals 15 Min. gehen lassen.

Backofen auf 220°C vorheizen.

In den aufgegangenen Teig Löcher drücken. In die Löcher die Butterflöckchen setzen und mit Zucker und Mandelblättchen bestreuen.

Den Kuchen im vorgeheizten Backofen ca. 15 Min. backen.

Hefezopf

- 500 g Weizenmehl
- 1 Päckchen Trockenhefe oder ½ Würfel Frischhefe (21 g)
- 50 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- Salz
- 3 Eier (Gr. M)
- 250 g lauwarme Sahne
- 150 g Rosinen
- 1 EL Milch



Zubereitung mit Trockenhefe:

Mehl in eine Rührschüssel sieben und mit Trockenhefe sorgfältig vermischen.

Zucker, Vanillezucker, 1 Prise Salz, 2 Eier und 1 Eiweiß sowie die lauwarme Schlagsahne hinzufügen.

Die Zutaten mit einem Handrührgerät mit Knethaken zunächst kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe in etwa 5 Min. zu einem Teig verarbeiten. Sollte er kleben, noch etwas Mehl hinzufügen (aber nicht zu viel, der Teig muss weich bleiben).

Den Teig so lange an einem warmen Ort stehen lassen, bis er sich sichtbar vergrößert hat, ihn dann auf höchster Stufe nochmals gut durchkneten.

Rosinen unterkneten.

Aus dem Teig einen Zopf flechten und auf ein gefettetes Backblech legen. Restliches Eigelb mit Milch verschlagen und den Zopf mit der Eigelbmilch bestreichen.

Den Zopf nochmals so lange an einem warmen Ort gehen lassen, bis er sich sichtbar vergrößert hat.

Backofen auf 180°C vorheizen.

Den Hefezopf im vorgeheizten Backofen ca. 35 Min. backen.

Zubereitung mit frischer Hefe:

Vorteig erstellen, diesen 15 Min. gehen lassen und dann wie oben beschrieben weiterverarbeiten.

Zimtschnecken

Für ca. 20 Stück

- 500 g Mehl
- 1 Würfel Hefe (42 g)
- 50 g Zucker
- 250 ml lauwarme Milch
- 1 Ei (Gr. M)
- Salz
- 80 g weiche Butter
- 60 g Butter
- 60 g Zucker
- 2 TL Zimt



Mehl mit zerbröckelter Hefe und 50 g Zucker mischen. Nacheinander Milch und Ei unterrühren.

1 Prise Salz und 80 g Butter dazugeben und alles gut verkneten. Teig ca. 30 Min. ruhen lassen.

Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche rechteckig ausrollen (50 x 40 cm). 60 g Butter zerlassen und mit einem Backpinsel auf den Teig auftragen. 60 g Zucker und Zimt mischen und gleichmäßig darauf streuen. Teig längs aufrollen und in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Teigscheiben auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech ca. 20 Min. gehen lassen.

Backofen auf 200°C vorheizen.

Die Zimtschnecken im vorgeheizten Backofen ca. 15 Min. backen.

Lassen Sie sich anregen in meinen Kochevents kulinarische Abenteuer zu erleben! Die neuen Kochevents bei Facebook unter „Kulinarische Abenteuer mit Sabine Schneider“ oder unter www.schneider-sabine.de

Noch mehr leckere Rezepte im Buch:

**Lecker Kochen –
Kulinarische Abenteuer erleben!**

BoD, ISBN 978-3-7322-4712-7,

Paperback, 72 Seiten

9,90 EURO *inkl. MwSt.





„ANZIEHEN(D)“ BEGINNT INNEN – DANN ERST AUSSEN

Liebe s'Krumbacher Leserinnen, eine persische Weisheit sagt: „Die Außenseite eines Menschen, ist das Titelblatt seines Inneren“. Oder anders herum gesagt, wenn ich im Inneren kein „gutes Gefühl“ zu mir und meinem Körper habe, kann ich im außen modisch tragen, was immer ich will, es wird nicht gut oder maximal nur scheinbar gut aussehen.

Wenn Sie vor dem Spiegel stehen, gibt es vermutlich Tage, an denen sind Sie zufriedener mit Ihrem Äußeren und an anderen Tagen lässt man kein gutes Haar an sich, dass kennen die meisten Frauen. So wie auch fast alle Frauen Ihre „Problemzonen“ bestens kennen und diesen sehr viel Aufmerksamkeit schenken. Wir betrachten sie täglich und sie schwirren meist auch immer wieder und beständig in Form von: „Wie werde ich diese Stellen bloß los“-Gedanken, in unseren Köpfen.

Wäre es nicht viel schöner und effektiver unsere Schwächen gelten zu lassen und uns dann stattdessen mit unseren ganz eigenen persönlichen Vorzügen zu beschäftigen? Ziehen Sie Ihren inneren Spiegel größer, reduzieren Sie Ihren Blick nicht nur auf Ihre Schwächen, sondern lenken Sie Ihren Fokus, Ihre Zeit, ja all Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre individuellen Vorzüge! Und jede Frau hat Vorzüge, eine jede ... ohne Ausnahme!

Stellen Sie sich vor den Spiegel und benennen Sie mind. zwei Vorzüge an sich selber, lassen Sie sich Zeit, Sie werden Sie finden! Sind es vielleicht Ihre Augen, Ihre Lippen? Prima, dann unterstreichen

Sie diese ganz bewusst! Ein schöner Lippgloss oder etwas Kajal bringt Ausdruck und Schwung in Ihr Gesicht, ohne dass Sie dabei komplett geschminkt sein müssen. Kleine Schritte auf dem Weg zu einem schönen Äußeren, das ist eine gute Einstellung und umsetzbar!

Kräftige Frauen, haben oft wunderschöne feinporige Haut, setzen Sie Ihren Fokus auf Ihr Dekolletee. Oder haben Sie vielleicht schöne Beine, straffe Oberarme, weiches Haar die Liste der Entdeckungen kann endlos lang sein.

Oft fühlen sich Frauen durchaus auch wohl in Ihrer Haut, Ihrer Gesamterscheinung, wäre da nur nicht dieses Bäuchlein, dass das Tragen eines Kleides oder körpernahen Oberteilen anscheinend unmöglich macht. Holen Sie sich unbedingt körperformende Wäsche in Ihren Schrank! Diese Shapewear ist heute aus leichten Stoffen und super angenehm zu tragen. Formende Miederware für den Körper gehört mit einer Selbstverständlichkeit in den Kleiderschrank wie der Büstenhalter. Sie ist der Grundstock für die Mode die dann darüber kommt. Und eine Kleidergröße lässt sich damit durchaus wegzaubern. Die schnellste Diät!

Arbeiten Sie mit Ihrem „Ist“-Zustand und erliegen Sie nicht dem Trugschluss erst schöner und glücklicher zu sein, wenn Sie abgenommen haben!

Haben Sie Spaß an Ihrer Konsequenz der eigenen Vorteilsunterstreichung und Ihre Schwächen sind bald nicht mehr zu sehen, weil sie eine Aura entwickeln, die einfach Anziehend ist!

Viel Freude dabei und bis zur nächsten Ausgabe.
Herzlich Ihre Karin Krahl

Wollen Sie eine gute Figur machen?

Aktionstage für formende Miederwäsche und Shapewear zu tollen Probiertpreisen.

ROSA FAIA
BEAUTYFOCUS

PROFI BRA

Luitpoldstr. 7 · 86381 Krumbach
Tel. 08282/880075 · www.profi-bra.de

BELLISSIMA

Kirchenstraße 16
86381 Krumbach
Tel. 08282/880283

BONBON
VIKTOR & ROLF

Make-up Beratung 20,-€
inkl. Doppelreinigung und
Hautdiagnose 30,-€

WIEDEMANN'S
K R U M B A C H
K E L L E R

Samstag, 21. Februar 2015 um 20.00 Uhr
Kletzmöre – das besondere Duo!

Mindelheimer Straße 49 · 86381 Krumbach
Tel. 08282 / 4683 · E-Mail: co.wagner@gmx.de
Öffnungszeiten: Täglich ab 18.00 Uhr, außer Sonntag
Bei schönem Wetter ab 17.00 Uhr Biergartenbetrieb

KULT · KÜCHE · KEGELN

Profis vom Dach.
Alle Gewerke aus einer Hand.

KALCHSCHMID

- Holzbau
- Dachdeckerei
- Dachsanierung
- Holzhausbau
- Spenglerei
- Autokrane
- Gerüste

Kalchschmid ● Balzhausen ● Tel. 08281/3001 ● www.kalchschmid.com

DENI BEEINDRUCKT

DENI

DRUCK & VERLAG

- > Beratung & Service
- > Vorstufe
- > Druck
- > Weiterverarbeitung
- > Konfektionierung
- > Lohnfertigung
- > Logistik

DRUCK & VERLAG

86470 Thannhausen · Fon 0 82 81 · 30 69 · info@deni-druck.de

QUALITÄT DIE (BE)STICHT

Mit uns haben Sie immer
einen Trumpf in der Hand

www.deni-druck.de

KLOSTER GASTHOF
ROGGENBURG

Unterm Krummstab ist gut leben

10. Roggenburger Ostermarkt



In den Ausstellungsräumen im Haus für Kunst und Kultur
28. Februar und 1. März 2015
jeweils von 11 bis 17 Uhr

Eintritt € 2,- · Kinder bis 16 Jahre frei

Genießen Sie das Osterfest und lassen Sie sich einstimmen
von unserem Roggenburger Ostermarkt.



HERZLICH WILLKOMMEN IM



Kloster
Roggenburg

www.kloster-roggenburg.de



BOWLING

UNTERHALTUNGSZENTRUM
KRUMBACH



SEEBERGER
KAFFEESEZIALITÄTEN
Find us on
Facebook

Mo-Do 14:00 - 00:00
Fr 14:00 - 04:00
Sa 12:00 - 04:00
So 12:00 - 22:00

Erwin-Bosch-Ring-5
86381 Krumbach
Telefon 08282 620980
www.bowlingcenter-krumbach.de

Willkommen im Bowling – Center Krumbach

Das Bowling – Center in Krumbach ist mehr als nur ein gewöhnliches Bowling – Center. Nicht nur das es sieben Tage in der Woche geöffnet hat, sondern es bietet auch spezielle Angebote für die sechs zur Verfügung stehenden Bahnen. So gibt es montags, dienstags und mittwochs den Flatrate – Tarif. Für nur 5 Euro pro Person (plus Leihschuhgebühr von 1,80 Euro) gibt es einen Bowlingspaß ohne jegliche Zeitbegrenzung.

Die Sonn – und Feiertage sollen der Familie gehören. Dies gilt auch im Bowling-Center Krumbach. Zwei Stunden Familienbowling, inklusive Leihschuhe für die ganze Familie sowie 1,5 Liter Softdrinks beinhaltet dieses in einem Paket für 33 Euro. Ab sechs Personen und mehr können hier auch Kindergeburtstage gefeiert werden. Wem das Bowlen zu anstrengend erscheinen mag, jedoch ein Dart – oder Billard- Airhockey- oder Kickerspieler ist, auch der ist in Krumbacher „Unterhaltenscenter“ herzlich willkommen. Hier stehen zwei Dartscheiben, ein Billardtisch, Airkockeytisch und ein Tischkicker zur Verfügung.

Weil diese Aktivitäten auch hungrig machen können, gibt es durchgängig Fingerfootplatten, samstags und auf Bestellung auch weitere warme, frisch zubereitete Speisen wie Pizzen, Burger und mehr.

Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltagsstress, im Bowling – Center Krumbach am Erwin-Bosch-Ring kann Ihnen geholfen werden.



2 STD BOWLEN
1 STD
BEZAHLEN

GUTSCHEIN