

AUSGABE NR. 55 · FEBRUAR 2015

# Skrambacher & Krumbacher UND DRUM RUM

*Luis Walter*



## FREIZEITTIPPS

Atelier Fleschutz,  
Breitenbrunn  
"Karneval in Venedig II"  
kulturell und kulinarisch  
Sa., 21. Feb., 19.30 Uhr

"Orientreise"  
tänzerisch und kulinarisch  
durch den Orient  
Sa., 28. Feb., 20.00 Uhr

Kletzmare –  
Das besondere Duo  
Wiedemannskeller  
Sa., 21. Feb., 20.00 Uhr

Schüler-Schlagzeugkonzert  
an der BFSM Krumbach  
Mi., 4. März, 19.00 Uhr

5 Jahre Galerie Kunstkunst  
Zaiertshofen  
Akt. Ausstellung "Katzen"  
So., 8. März, 14 bis 18 Uhr



Nähere Infos gerne auch unter  
[LuisWalter@aol.com](mailto:LuisWalter@aol.com)

Online lesen unter:  
[www.luis-walter-skrambacher.de](http://www.luis-walter-skrambacher.de)

## BUCH-TIPP DES MONATS

### UNTERWERFUNG

#### Roman von Michel Houellebecq

Welches Buch könnte besser in unsere Zeit passen als dieses?

Goncourt-Preisträger Michel Houellebecq erzählt in "Unterwerfung" die Geschichte des Literaturwissenschaftlers François. Der Akademiker forscht im Frankreich einer sehr nahen Zukunft zu dem dekadenten Schriftsteller Huysmans, der ihn sein Leben lang fasziniert. Zugleich verfolgt er die Ereignisse um die anstehende Präsidentschaftswahl: Während es dem charismatischen Kandidaten der Bruderschaft der Muslime gelingt, immer mehr Stimmen auf sich zu vereinigen, kommt es in der Hauptstadt zu tumultartigen Ausschreitungen.

Wahllokale werden überfallen, Autos brennen auf den Straßen. Als schließlich ein Bürgerkrieg unabwendbar scheint, verlässt François Paris ohne ein bestimmtes Ziel vor Augen. Es ist der Beginn einer Reise in sein Inneres.

"Unterwerfung" handelt vom Zusammenprall der Kulturen und stellt Fragen zum Verhältnis von Orient und Okzident, von Judentum, Islam und Christentum! Fragen, die heute so relevant sind wie nie. Michel Houellebecq präsentiert sich als furchtloser Gesellschaftsdenker, der die bestimmenden Spannungsverhältnisse unserer Epoche mit großer Ernsthaftigkeit und zugleich mit virtuoser Ironie ausdeutet.

Houellebecq beschreibt: » ... die Trostlosigkeit der französischen (und europäischen) Gegenwart, in der jeder willenlos dem Drang ausgeliefert ist, sich in der von Geld und Gier getriebenen Marktgesellschaft einen beneidenswerten Platz zu erkämpfen.« Romain Leick, Der Spiegel

»Mehr als jeder andere europäische Schriftsteller der Gegenwart hat Houellebecq die Sensibilität und den Mut, schwelende Konflikte zu erkennen und erzählerisch fortzuspinnen.« Jan Küveler, Welt am Sonntag

#### Michel Houellebecq 17 Bücher

Michel Houellebecq wurde 1958 geboren. Er gehört zu den wichtigsten Autoren der Gegenwart, seine Bücher werden in über vierzig Ländern veröffentlicht. Zuletzt erschienen der mit dem renommiertesten französischen Literaturpreis, dem Prix Goncourt, ausgezeichnete Roman »Karte und Gebiet« (2011), der Gedichtband »Gestalt des letzten Ufers« (2014) sowie sein Roman Unterwerfung.



## KRUMBACH INTERNATIONAL

Tief em Herza und em Bauch  
isch unsra schwäbische Schprauch.  
Das dia net a jeder versctad  
der sein Urschprung wo anderscht hat  
ka ma guat versctau,  
doch muass ma drom alles englisch hau?

Schtad Schpiela hoißt es heit play,  
au sale muass ma versctau au glei.  
Und ma sait au nemme heit Bar  
sondern Pub so wunderbar.  
Mit englisch vermisch  
unsra Mutterschsprauch langsam erlischt.

Ma schwätzt von Feeling au grad,  
von shopping wenn ma eikaufa gad.  
A Feier isch a Party heit,  
englisch schwätze isch halt g'scheit,  
ma will es halt sei,  
international en Krumbach glei.

Weil amerikanisch grad modern  
wenn des Land au no so fern,  
und schwäbisch, dia Traditio,  
ja des Deutsch bald eaba so,  
bald koiner meah schwätzt,  
bloß nach deam englische lechtzt.

Mir sind ja so globalisiert,  
an allem interessiert  
was zu uns dau derf rei,  
drum muass au des englische sei,  
denn was dia kauft deand,  
des Geld isch ganz leicht verdeand.

© 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](http://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, März 2015, erscheint ab  
10. März 2015 in den Geschäften und Ihren Briefkästen.

Redaktionsschluß für diese Ausgabe ist der 2. März 2015!

*skrumbacher online lesen unter:  
[www.luis-walter-skrumbacher.de](http://www.luis-walter-skrumbacher.de)*



## LIEBE LESERINNEN UND LESER,

viele die sich noch für den anstehenden Fasching etwas kaufen wollten, die wurden nach Gersthofen verwiesen. Das bekannte und beliebte Kinderhaus Laber hat Ende Januar seine Pforten geschlossen. Ein Einbruch in die Karl-Mantel-Straße. Der Slogan „Lieber zu Laber“ war weit über die Landkreisgrenzen hinaus bekannt. Wie diese Lücke wieder mit Leben gefüllt wird, bleibt abzuwarten. Kein Interesse an dem „Mutterhaus“ besteht für den Nachwuchs, der sein Geschäft in Gersthofen sieht. Aussterbende Innenstädte, steigende Nachfrage bei Online-Shops. Der Bürger, der Kunde hat es in der Hand. Nutzt allerdings auch lieber die Bequemlichkeit am späten Abend noch im Netz zu stöbern und zu bestellen. Dann wundert sich dieser Kunde das er E-Mails und Anrufe von anderen Firmen bekommt, die ihm etwas verkaufen wollen. Es lebt zwar auch der örtliche Einzelhandel von der Werbung im Netz – wie bei Facebook, doch das Geld, die Steuern bleiben in der Stadt. Onlineshops und Onlineanbieter leben und profitieren von den Usern, die auch noch sehr gerne viel Privates bekannt geben, damit auch der Einbrecher weiß, hier habe ich sturmfreie Bude. Der Einzelhändler um die Ecke, erfragt vielleicht auch einmal die Herkunft der Kunden, allerdings nur zur internen Statistik. Und sollte es im Ort etwas nicht geben, die Nachbarstadt hat es bestimmt. Wir wollen uns doch nicht überall diktieren lassen wo und was für uns wichtig und gut ist, denn wir sind ja vollmündige Bürger, oder etwa nicht?

In diesem Sinne, ein beherztes Einkaufen in der Region wünscht Ihnen Ihr



Ihr Luis Walter

*Luis Walter*  
Ihr Luis Walter

## 6. OSTER- UND KÜNSTLERMARKT IM WEINRIEDER MUSIKANTENSTADEL

**Am 15. März von 10.00 bis 17.00 Uhr**

Im Verlauf der Jahrhunderte und Jahrtausende haben sich aus dem Osterfest eine ganze Reihe von Bräuchen und Sitten unterschiedlichster Art entwickelt. Unter anderem gibt es den Osterhasen der die Ostereier bringt und versteckt. Aber auch Osterkränze und viele Kunst- und Handwerkermärkte mit österlichem Deko.

In dem kleinen Ort Weinried, nahe Babenhausen, organisiert Christiane Seldner nun schon zum 6. Male einen Oster- und Künstlermarkt. Hier wird von 36 Ausstellern und Künstlern alles rund um das Osterfest, dem Frühling und natürlich dem Garten dargeboten. So werden die Besucher schon vor dem Musikantenstadel von zahlreichen Außenständen wie Käse, Obst, Bioprodukte, Antipasti und Allgäuer Schmankerln willkommen geheißen. Das breitgefächerte Angebot im Inneren des Stadels lockt wieder Jung und Alt, Groß und Klein an. Vor allem auch weil von 13.30 bis 14.00 Uhr der Osterhase den Kleinen Geschenke zum Verteilen hat.

Die Künstler bieten mit Dekoarbeiten aus Holz, Naturseifen, österlicher Floristik, Puppenkleidern, Keramik für Ostern und Garten, Osterkerzen, Trachtenschmuck, Klosterarbeiten, Osterstickereien oder Glaskunst für jeden Geschmack das Richtige.

Am Stand von Christel Lidel, Mindelheim, erleben die Marktbesucher wie aus einfachen Zweigen hübsche Türkränze und Sträuße entstehen. Unser Glasbläser aus Lauscha in Thüringen führt seine Glasmalerei vor. Erwin Miller aus Weißenhorn stellt vor Ort Körbe und Flechtwaren her.

Für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt, mit deftigen Schmankerln und selbst gebackenen Kuchen, Torten und Waffeln. Für Kinder bis 16 Jahre ist der Eintritt frei, Erwachsene zahlen 2,00 Euro. Musikantenstadel Weinried, Sportplatz 15, 87770 Weinried. Weitere Info: [www.keramik-seldner.de](http://www.keramik-seldner.de)



**Oster- und Künstlermarkt mit 36 Ausstellern**

**Sonntag 15. März 2015 von 10:00 bis 17:00 Uhr**  
**im Musikantenstadel Weinried**

Sportplatzweg 15 • 87770 Weinried/Oberschöneck  
Eintritt: 2,00 € • Kinder bis 16 Jahre frei  
Durchgehend warme Küche  
Kaffee u. hausgemachte Kuchen: Seldner Christiane

**ACHTUNG Kinder: auch der Osterhase kommt mit kleinen Geschenken von 14:00–16:00 Uhr vorbei!**

**WERBEN IM KRUMBACHER'S BRINGT ERFOLG!**

## SPENDENAKTION DER B&G DANCE COMPANY/TANZZENTRUM MICHAELA MAJSAI

„Das Jahr 2015 hat begonnen!“ – Michaela Majsai spendet an den Förderverein Ulm für krebskranke Kinder!

Frau Wäckerle – Vorsitzende des Vereins, hat eine Spende von 820,00 Euro von der B&G Dance Company erhalten! Die Übergabe und die Organisation hat Horst S. übernommen.

Horst S. ist Vater von Janik. Janik war selbst betroffen und ist immer noch gern im Verein bei den Kindern – „denn TANZEN hilft!“ „Es hält fit und wir bleiben gesund.“

500,00 Euro ertanzten die Tänzer der B&G Dance Company Ricardo Majsai und Janik Steck beim Auftritt und 320,00 Euro wurden noch zusätzlich gesammelt.

**Wir danken allen Zuschauern, Beteiligten und freuen uns auf weitere gute Zusammenarbeit in der Hoffnung Menschen/Kindern helfen zu können!**  
Michaela Majsai



## WENN MAN DIE MUSIK ZUM BERUF MACHEN WILL ...

... dann ist die Berufsfachschule für Musik in Krumbach der richtige Einstieg. Mit einem Tag der offenen Tür konnten sich Interessenten dahingehend informieren. In seiner Begrüßungsrede und der Informationsstunde vor einem vollen Saal verwies Direktor Alfons Baader auf die vielfältigen Programmpunkte während des Tages hin, aber auch auf die Möglichkeiten, die diese Schule doch bietet.

Und das anschließende Programm war an jenem Nachmittag bunt gemischt. So waren es die verschiedenen Ensembles aus Bläsern, Streichern und Gesang, Chorleitung und Schlagwerk, die Einblicke in die Ausbildung gaben. Im Bereich



„Musikalische Früherziehung“ wurde an Hand eines Märchens ebenso dieses Fach der musikalischen Ausbildung verdeutlicht.

Drei ehemalige Schüler hatten sich nach ihrer dreijährigen Ausbildung an der BFSM Krumbach zusammen geschlossen und betreiben nun seit dem Sommer 2014 in Breitenenthal das „EMG-Musikinstitut“. Diese drei Berufsmusiker (Eliane Überhör, Max Schlichter, Giuseppe Puzzo) stellen zum einen die Ausbildung an der Schule aus Schülersicht dar und boten zum anderen die theoretische wie auch die praktische Vorbereitung in ihrem Musikinstitut für die BFSM an.



Weitere Einblicke in die Arbeit der Dozenten und der Musikschüler im Fach Schlagwerk bietet ein öffentlicher Vorspielabend der Schlagzeugklasse am Mittwoch, den 4. März um 19.00 Uhr.

Der neue Dozent für Trompete, Matthias Haslach, bietet einen Workshop für Trompete an. Dieser, in Zusammenarbeit mit dem ASM, richtet sich an alle interessierten Trompetenspieler ab einer ca. fünfjährigen Bläsererfahrung. Der Workshop findet am Samstag, den 14. März von 9.00 bis 16.00 Uhr statt. Wegen der begrenzten Teilnehmerzahl ist eine Anmeldung erforderlich. Anmeldeschluss ist am 27. Februar unter [info@asm-online.de](mailto:info@asm-online.de) oder telefonisch bei Frau Schultz unter 0 82 82 / 40 01.

Am Samstag, den 21. März findet dann wieder das Jahreskonzert „Bühne frei“ im Krumbacher Stadtsaal um 20.00 Uhr statt.



DENI  
DENI BEEINDRUCKT  
DRUCK & VERLAG

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

DRUCK & VERLAG  
86470 Thannhausen · Fon 0 82 81...30 69 · [info@deni-druck.de](mailto:info@deni-druck.de)

DRUCK-  
PRODUKTE

die sich sehen lassen können!

[www.deni-druck.de](http://www.deni-druck.de)



## RADWEGE IM ÜBERBLICK IN DER NEUEN RADKARTE „GÜNZBIKE“

### Die schönsten Radwanderwege im Landkreis Günzburg stellt eine Übersichtskarte der Regionalmarketing vor

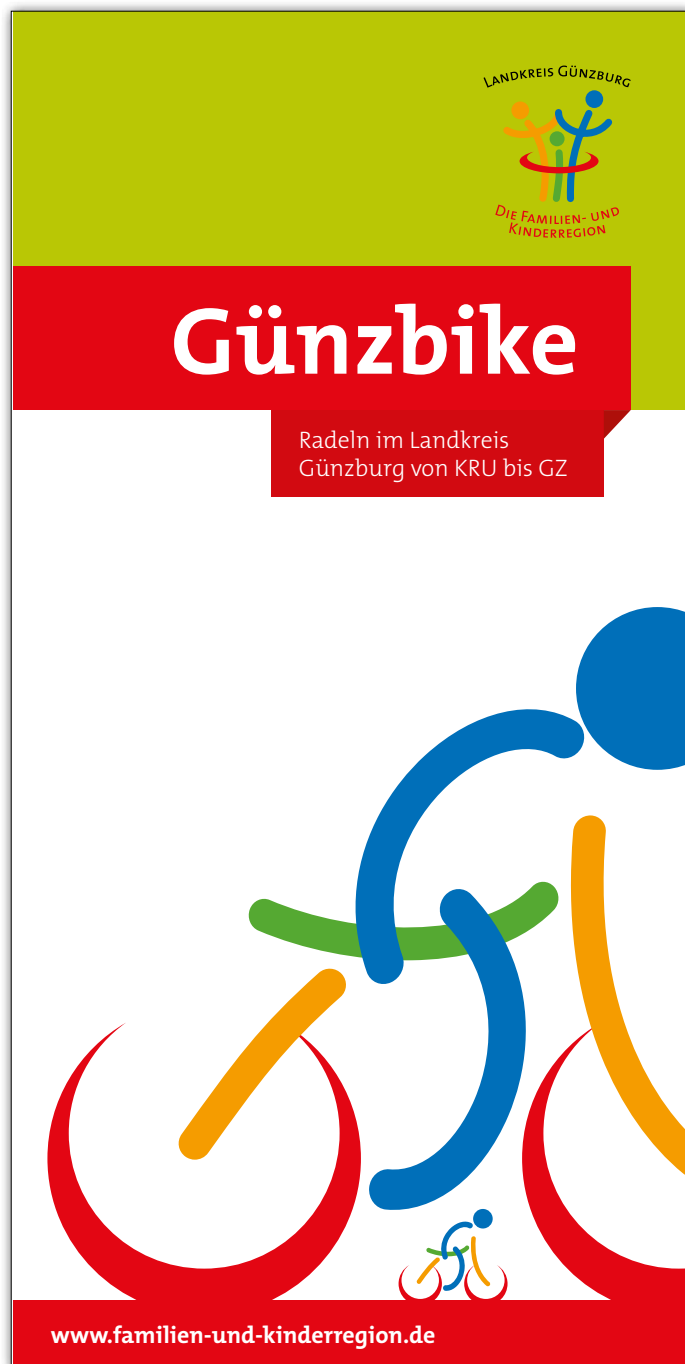
Günzburg, 21.01.2015. Zum touristischen Messeauftakt – insbesondere dem CMT-Spezialwochenende zum Thema Radreisen am 17./18. Januar – und pünktlich vor der im Frühjahr wieder startenden Radsaison hat die Regionalmarketing Günzburg GbR – Wirtschaft und Tourismus (RMG) eine neue Rad-Übersichtskarte „Günzbike – Radeln im Landkreis Günzburg von KRU bis GZ“ heraus gebracht, die den bisherigen Flyer „Rauf auf's Rad“ ablöst.

Die Faltkarte stellt Donau-, Günztal-, Kammeltal-, Mindeltal- und Zusam-Radweg textlich, mit Höhenprofil und Bildern besonderer Sehenswürdigkeiten, Naturschönheiten und anderer Angebote entlang der Strecken sowie in einer Übersichtskarte vor. Sie enthält verschiedene Tipps für Radfahrer im Allgemeinen sowie eine Auflistung von Fahrradhändlern, -werkstätten und -verleihstationen in der Familien- und Kinderregion Landkreis Günzburg.

„Bei keiner anderen Erfindung ist das Nützliche mit dem Angenehmen so innig verbunden wie beim Fahrrad“, zitiert die Radkarte Adam Opel. Ganz besonders angenehm natürlich ist Radfahren für Groß und Klein in der Familien- und Kinderregion Landkreis Günzburg in Bayerisch-Schwaben. Die Region bietet neben den vorgestellten attraktiven Flussradwanderwegen auch Radwege auf historischen Spuren, wie den Via Julia- oder Via Danubia-Radweg, den beliebten, kulinarisch angereicherten Radrundweg der Schwäbischen Kartoffelwirte, die „Schwäbische Kartoffeltour“ sowie verschiedene andere Themenradwege z.B. durch's Donaumoos, den Holzwinkel oder auf Wasserspuren. Einen Überblick aller Radwege und weiterführende Hinweise und Tipps gibt es auf [www.familien-und-kinderregion.de/radfahren](http://www.familien-und-kinderregion.de/radfahren).

Die Radkarte „Günzbike“ ist kostenlos erhältlich im Büro der Regionalmarketing Günzburg GbR – Wirtschaft und Tourismus, An der Kapuzinermauer 1, 89312 Günzburg, Telefon: 082 21/95-140, [service@landkreis-guenzburg.de](mailto:service@landkreis-guenzburg.de), während der LEGOLAND Saison in der Touristinfo LEGOLAND Allee sowie zum Download auf [www.familien-und-kinderregion.de](http://www.familien-und-kinderregion.de). Unterschiedlichste weitere aktuelle Hinweise und Tipps gibt es auch auf [www.facebook.com/familien-und-kinderregion](http://www.facebook.com/familien-und-kinderregion).

**Kontakt:** Regionalmarketing Günzburg GbR – Wirtschaft und Tourismus, An der Kapuzinermauer 1, 89312 Günzburg, Telefon: 082 21/95-140, Fax: 082 21/95-145, email: [info@landkreis-guenzburg.de](mailto:info@landkreis-guenzburg.de), [www.familien-und-kinderregion.de](http://www.familien-und-kinderregion.de)



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](mailto:Vitametik-Daniela.Gollmitzer@gmx.de)  
[www.Vitametik-Gollmitzer.de](http://www.Vitametik-Gollmitzer.de)





## ECHTER BÄRENKLAU (Heracleum sphondylium)

Der Wiesenbärenklau fällt auf vielen Wiesen durch seinen kräftigen Wuchs auf. Er erinnert entfernt an Angelika (Engelwurz), ist aber deutlich kleiner. Empfindliche Menschen können nach Berührung der Blätter oder Früchte Ausschläge bekommen, die sogenannte Wiesendermatitis.

Der Wiesen-Bärenklau ist ein häufiger Bestandteil des Kräuterstraußes, der Anfang August zu Mariä Himmelfahrt im Rahmen der Kräuterweihe gesegnet wird.

Ansonsten ist aus der Geschichte des Wiesen-Bärenklaus nicht sehr viel bekannt. Möglicherweise liegt das daran, dass er eine Pflanze Mitteleuropas ist und nicht aus den Mittelmeerländern eingeführt wurde, wie die meisten anderen bekannten Heilpflanzen. In den mittelalterlichen Klostergärten wurden die importierten Pflanzen mehr geachtet als heimische Heilkräuter.

Die zwei- oder mehrjährige Pflanze wird bis zu 1,50 Meter hoch, ist meistens etwas über kniehoch. In Bodennähe wächst eine Rosette aus großen, gelappten, fiederschnittigen Blättern. Ab Juni treiben kantige, verzweigte Stängel aus, an denen sich große weiße Doldenblüten entwickeln. „Ist der Stängel kantig und rau, ist es guter Bärenklau!“

Der Wiesen-Bärenklau ist aufgrund der Größe leicht von seinem großen Bruder, dem Riesen-Bärenklau zu unterscheiden, der bis zu vier Meter hoch wird und aufgrund seines hohen Gehalts an Furocumarinen in gefährlichem Maß zu Hautausschlägen führen kann. Diese Gefahr ist beim kleineren Wiesen-Bärenklau zwar auch vorhanden, aber in deutlich geringerem Maße.

Die Stängel der Blätter können Sie bündeln und trocknen lassen bis sie gelb werden. An den getrockneten Stängeln bildet sich eine süße Substanz, die als besondere Leckerei gilt.

Im Herbst und im Frühjahr kann man die Wurzeln (Aphrodisiakum) ausgraben. Man bürstet sie und spült sie bei Bedarf mit kaltem Wasser ab, sie können gekocht oder getrocknet werden. Das ganze Jahr über schmecken die Blätter des Bärenklaus als Wildgemüse roh, in Suppen, Aufläufen oder mit Spinat gemischt ganz besonders köstlich. Die jungen Triebe erinnern an Spargel und Sellerie. Auch die Hasen sind begeistert von seinem karottenähnlichen Geschmack. Die Stiele von größeren Pflanzen können geschält als Kompott verarbeitet oder roh gegessen werden.

Der Bärenklau wirkt beruhigend, harntreibend, schleimlösend, befreiend bei Husten, Asthma, Verdauungsschwäche, Blähungen, Durchfall, Blasenentzündung, Leber- und Nierenschwäche, Nierensteinen, Bettnässen, Menstruationsbeschwerden.

Sie können das Kraut und die Wurzeln des Bärenklaus als Tee oder Tinktur (in Alkohol) sowie in der Küche verwenden. Essen Sie immer auch etwas von der rohen Pflanze, um in den Genuss der vollen Inhaltsstoffe und Aromen zu gelangen. Ein milder Winter überlässt uns auch in den kalten Monaten genug frischen Bärenklau an geschützten Stellen.

Nach dem indianischen Medizinrad bietet der Februar die Chance zur großen Wende zum Guten. Und noch etwas: „Niemand ist frei, der nicht über sich selbst Herr ist.“ M. Claudius

Ihre Antonie R. Neumann, Heilpraktikerin  
E-Mail: Antonie.Neumann.HP@t-online.de  
Fragen Sie mich nach den wöchentlichen Kräuterführungen.

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



## Ausschreibung:

### 11. SCHWÄB. LITERATURPREIS 2015 MIT DEM THEMA: „IN DER NACHT“

**Der Bezirk Schwaben fördert schriftstellerisches Schaffen im schwäbisch-alemannischen Sprachraum mit Buchveröffentlichung, drei dotierten Preisen sowie einem Sonderpreis für „Junge Autoren bis 25 Jahre“ auch den literarischen Nachwuchs in der Heimat. Der Sonderpreis ist als Einladung zur „Meisterklasse Literatur“ beim Schwäbischen Kunstsommer 2016 an der Schwabenakademie Irsee (Landkreis Ostallgäu) eingerichtet.**

Augsburg (pm). Die Förderung der Literatur nimmt seit Beginn der Kulturarbeit des Bezirks Schwaben einen besonderen Stellenwert ein und verleiht seit 2005 den Schwäbischen Literaturpreis. Im kommenden Jahr 2015 wird der Schwäbische Literaturpreis für einen unveröffentlichten Prosatext zum Thema „In der Nacht“ ausgeschrieben: „Ein klassischer Erzählstoff, der den Literaten einen weitgesteckten Raum für die Imagination eröffnet“, begründet Bezirksheimatpfleger und Initiator des Preises, Dr. Peter Fassl, das gewählte Motiv „In der Nacht“ als literarische Herausforderung für Schwabens Schriftsteller im kommenden Jahr.

Teilnahmeberechtigt sind Autoren, die im schwäbisch-alemannischen Kulturraum leben oder in diesem ihre biographischen Wurzeln haben. Das Preisgeld beträgt für den ersten Preis 2.000 Euro, für den zweiten Preis 1.500 Euro und für den dritten Preis 1.000 Euro.

Dazu gibt es einen Sonderpreis für einen jungen Autor oder eine junge Autorin bis 25 Jahre. Dieser Preis wird vergeben in Form einer Einladung zur „Meisterklasse Literatur“ beim Schwäbischen Kunstsommer 2016 an der Schwabenakademie Irsee.

Es ist beabsichtigt, eine Anthologie mit Texten aus dem Wettbewerb zu veröffentlichen.

**Einsendeschluss ist der 30. Juni 2015.**

Die Preisverleihung findet voraussichtlich im November 2015 in Augsburg statt. Bezirkstagspräsident Jürgen Reichert und Bezirksheimatpfleger Dr. Peter Fassl freuen sich über eine rege Teilnahme.

**Die vollständigen Wettbewerbsbedingungen finden Sie unter: [www.bezirk-schwaben.de](http://www.bezirk-schwaben.de)**

Die Jury setzt sich zusammen aus Prof. Dr. Bettina Bannasch (Universität Augsburg), Oswald Burger (Literarisches Forum Oberschwaben), Dr. Peter Fassl (Bezirksheimatpfleger), Dr. Michael Friedrichs (Wißner-Verlag, Augsburg), Dr. Berndt Herrmann (Redaktionsleiter, Aichach), Dr. Ulrike Längle (Franz-Michael-Felder-Archiv, Bregenz) und Dr. Sebastian Seidel (Senssemble Theater, Augsburg).

**Rückfragen und Information:**

Bezirk Schwaben, Heimatpflege, Prinzregentenstraße 8, 86150 Augsburg; Telefon 08 21 / 31 01 - 309, [Heimatpflege@Bezirk-Schwaben.de](mailto:Heimatpflege@Bezirk-Schwaben.de);

Einsendungen von Texten per E-Mail bitte ausschließlich an folgende Adresse senden: [Literaturpreis@Bezirk-Schwaben.de](mailto:Literaturpreis@Bezirk-Schwaben.de)



## DAS FLAIR EINES WIENER OPERNBALLES

### Das Hürbener Ballorchester begeisterte einen gefüllten Stadtsaal

Nun schon zum 20sten Male hatte Krumbach mit dem „Nostalgischen Ball“ ein Faschingshighlight welches Tanzbegeisterte anzog. Als 1995 zu „100 Jahre Stadterhebung Krumbach“ dieses Tanzerignis als Herbstball von der Volksmusikberatungsstelle des Bezirks Schwaben ins Leben gerufen wurde, konnte man deren Langlebigkeit nicht ausmachen. Das Hürbener Ballorchester, unter der Leitung des damaligen Volksmusikberaters Uwe Rachuth, zauberte ein besonderes Flair in den Krumbacher Stadtsaal. Schon 1996 war dieses nostalgische Ballvergnügen der Faschingsball in Krumbach mit einem weitreichenden Bekanntheitsgrad.

Das Tanzprogramm entführte in die 20er und 30er Jahre. Vom Ballorchester wurden Tango oder Cha-Cha-Cha, Rumba, Swing und andere Tänze neu zum Leben erweckt. Aber auch die Volkstanzarten, welche vom Tanzmeister vorgeführt wurden, brachten Abwechslung in den Ball. Es befanden sich mehr Besucher auf der Tanzfläche, als auf den Stühlen an den Tischen. Die besonderen Einlagen und die kleine Wiener Kaffeehaus-Bar taten ihres noch dazu.



Die Ballbesucher trotzten auch in diesem Jahr wieder dem winterlichen Wetter. Aus einem Umkreis von mehr als 100 Kilometer kamen sie nach Krumbach, in den historischen und klangvollen Stadtsaal. Und immer noch verstehen es Uwe Rachuth mit seinem Hürbener Ballorchester und Tobi Ehrmann mit seinem nostalgischen Gesang die Ballbesucher, die nur aus ganz wenig Krumbachern bestehen, bis zum Schluss zu begeistern. Auch 2016 wird es diesen besonderen Ball geben und man kann schon mal den 23. Januar im Kalender rot anstreichen und Plätze reservieren.



## 10. ROGGENBURGER OSTERMARKT

**28. Februar und 1. März 2015  
jeweils von 11.00 bis 17.00 Uhr**

Es erwartet Sie ein vielfältiges, österreichisches Angebot: In den Ausstellungsräumen im Haus für Kunst und Kultur präsentieren sich zahlreiche, dekorativ-geschmückte Stände.



Neben aktuellem und traditionellem Osterschmuck – von Ostereiern bis hin zu Palmkätzchenzweigen, Osterkerzen und Ostergestecken – wird vor allem Kunstwerk angeboten. Körbe, Blumen, Spielwaren, eben alles rund um Ostern. Das charmante Frühlingsambiente dieses Marktes beeindruckt durch die außergewöhnliche Atmosphäre.

Genießen Sie unser umfangreiches kulinarisches Angebot oder gönnen Sie sich eine Stärkung im Klostergasthof. Am Sonntag, den 1. März 2015 ab 11.00 Uhr: Weißwurstfrühstück mit Blasmusik in der Gemeindefesthalle/Prälatenhof.



Wir freuen uns  
auf Ihren Besuch!  
Eintritt 2,00 Euro\*,  
Kinder bis 16 Jahre frei.

Klostergasthof Roggenburg,  
Klosterstraße 2,  
89297 Roggenburg,  
Tel.: 0 73 00 / 9 21 92 - 0

\* Bei einem Einkauf im Klosterladen Roggenburg und gegen Vorlage der Eintrittskarte des Ostermarktes erhalten Sie pro Person/Einkauf eine Rückvergütung von 0,50 Euro.

### Johann Geiger Schreinermeister



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

**Besuchen Sie unsere  
neuen Ausstellungsräume!**

TALWEG 13 • 86381 KRUMBACH-HOHENRAUNAU  
TEL. (0 82 82) 31 03 • FAX (0 82 82) 6 29 43

**KALCHSCHMID**

*Profis vom Dach.  
Alle Gewerke aus einer Hand.*



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

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

# DIE GESUND GESUNDHEIT FÜR KÖR



## ANTONIE ROSWITHA NEUMANN: EIN SMOOTHIE MUSS NICHT GRÜN SEIN!

Früher war es eine Bananen- oder Erdbeermilch, als ich ein Teenie war gab es Shakes, meinen Kindern habe ich gesunde Mixgetränke gemischt und zur Zeit ist es ein Smoothie (engl.: smooth = fein, gleichmäßig, cremig). Heute wie damals steht die Idee im Vordergrund, eine gesunde, ganzheitliche Mahlzeit mit Ballaststoffen und variablem, guten Geschmack zu sich zu nehmen, die je nach Jahreszeit eine andere Farbe zeigt. Also müssen Smoothies schon mal nicht generell grün sein!

Verwendet werden kann alles, was roh zu sich genommen werden darf und Ihnen ganz persönlich schmeckt, wie Obst, Gemüse, Salate, Küchenkräuter, Wildkräuter, Gewürze und Wasser. Je nach Geschmack und Verträglichkeit dürfen die Zutaten so eingesetzt werden, dass sie für das Auge (die Seele) eine Freude sind.

### So bereiten Sie sich einen gesunden Smoothie zu:

- Beliebiges Obst (Äpfel, Ananas, Beeren, Banane, Orangen usw.)
- Pflanzengrün (Salate, Karottengrün, Wildpflanzen, Spinat usw.)
- Wasser, Ingwer, Zimt, Zitrone nach Geschmack hinzufügen und fein pürieren.
- dekorieren, servieren, genießen

Smoothies sollten immer frisch getrunken werden.

### Rezeptbeispiel:

Löwenzahnblätter und -blüten, Giersch, Brennessel, Banane, Zitrone und Wassermelone (ohne Schale) nach Belieben mit Wasser, Ingwer, Zimt, Honig oder Hafermilch abschmecken

Dieser Power-Mix bringt nicht nur Kraft für den ganzen Tag, er ist bei regelmäßigem Genuss in täglichen Variationen ein Jungbrunnen, der Krankheiten verhindern und heilen kann.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Erfinden, mischen und genießen von gesunden Mixgetränken.

Selbstverständlich sollten Sie bei aller Freude am Mixen und Zerkleinern nicht vergessen, dass Sie genügend Lebensmittel zum Kauen bekommen, damit Ihre Kaumuskulatur und Ihre Zähne fit bleiben.

### Und im Übrigen gilt es darüber nachzudenken:

Es gibt keinen Unterschied zwischen den Tieren, die Sie lieben, und denen, die Sie essen oder verfüttern. Werden Sie zusammen mit Ihrem Haustier vegan!

Gesund und glücklich zu leben, heißt Verantwortung zu übernehmen und Achtung und Liebe für alle Wesen zu praktizieren. Schließlich wollen wir unseren Kindern eine lebenswerte Welt übergeben.

In diesem Sinne

Ihre Antonie Roswitha Neumann, Heilpraktikerin, Telefon 0 82 83 / 5 91

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

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

**Natur BETTENHAUS**  
Lange Straße 39 Ziegler  
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-Denzlingen  
Tel.: (08221) 204 35 76  
www.miller-inbalance.de

**moringa**  
back to balance

**MORINGA OLEIFERA  
EIN SCHATZ DER NATUR  
FÜR MENSCH UND TIER**

**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 / 2 90  
Telefax 090 86 / 92 01 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

### IST FÜR JEDES WEHWECHEN EIN KRAUT GEWACHSEN?

Der Mensch horcht auf, wenn er die Meldungen aus den Medien erfährt: Mit der Gesundheit, besser gesagt mit der Krankheit, wird gutes Geld verdient. Aus der frühzeitlichen Heilkunde, als es noch keine Chemie gab, weiß man um alte und immer wieder überlieferte Hausrezepte. Ob es nun an der Chemie liegt, die diese Naturheilstoffe nachempfinden sollen, das die Menschheit heute älter wird, lässt sich weder be- noch widerlegen.

Wenn man jedoch nur ein harmloses Medikament her nimmt und liest auf was nicht alles zu achten ist und welche Nebenwirkungen auftreten können, bleibt kein Zweifel offen, hier sollte man mehr tun oder nehmen, um auch die Nebenwirkungen nicht ausbrechen zu lassen. Und die Pharmaindustrie ist vorsichtig, empfiehlt in ihrer Werbung immer schon den Arzt oder Apotheker zu fragen.

Auf die Spuren der Naturheilkunde wollen sich aber auch die Krankenkassen nicht begeben. Obwohl sie hier vielleicht sogar sparen und die Beiträge gesenkt werden könnten. Da allerdings an der Pharmaindustrie bedeutend viele Arbeitsplätze hängen und hier mit der Krankheit der Patienten viel Geld verdient werden kann, wenn auch nicht für die Kassen selbst, so wird die Naturheilkunde noch ins Jenseits gedrückt.



Die Naturheilkunde sieht den ganzen Körper und kennt auch seine Reaktionen. Denn nicht immer wenn das Knie schmerzt, bedarf es einer Spritze zur Linderung. Es könnte auch sein, dass hier der eine oder andere Wirbel abstrahlt. Und so kann schon mit einer Behandlung viel erreicht werden, wenn auch nicht alles.

Warum immer mehr Patienten sich eher der Naturheilkunde anvertrauen, lässt nur Spekulationen zu. Allerdings spricht hier auch die Werbung für sie. Denn wer mit einer naturheilkundlichen Behandlung zufrieden war, etwa wie beim Schuster, Schneider oder Schmied, wird diese weiter empfohlen. Umgekehrt sicherlich auch.

Es scheint ein gewisser Wendepunkt erreicht zu sein, es werden mehr die körperlichen Abwehrkräfte aktiviert, ganz ohne chemische Zusätze.

Möglicherweise steht es uns in der Hand geschrieben, möglicherweise liegt es einfach an unserer Lebenseinstellung, unserer Nahrung, an unserem Opti- oder Pessimismus. Wir sind was wir denken, doch nicht immer handeln wir, wie wir denken. Es gibt vielerlei von lapidaren Sprüchen. Und doch zeigen sie uns den Wink mit dem Zaunpfahl.

Der einfachste Weg mehr von seiner Gesundheit zu haben, ist immer noch auf sie zu achten. Der gesellschaftliche Druck und die dazu führenden Stressfaktoren beeinträchtigen sie im Handumdrehen. Doch es ist wirklich für alles ein natürliches Kraut gewachsen, lassen sie es für sich finden, Angebote in Ihrer Nähe finden Sie in diesem Magazin monatlich.

**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: 082 82 / 88 13 74  
Mobil: 01 62 / 7 61 55 13  
Email: daro.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 0 82 82-995 39 03  
Mail: abc-buechershop@t-online.de  
Internet: www.abc-buechershop.de

Naturfriseur  
Haaratelier  
**Marlene**

Ganzheitlicher Naturfriseur  
Inhaberin Marlene Rösch  
Diplomierter 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



## VITAMINREICHES FÜR DEN WINTER – Hier kommt die Stärkung für Ihr Immunsystem!

### Smoothie „Sonnenkönigin“

Ergibt 400 ml

125 g Himbeeren (tiefgekühlt)  
1 kleine reife Mango  
300 ml Orangensaft

Himbeeren antauen lassen, die Mango schälen und in kleine Stücke schneiden. Alles mit dem Orangensaft in einen Mixer geben und pürieren bis ein cremiger Saft entstanden ist.



### Linsensalat mit Apfelmarmade

150 g rote Linsen  
4 Lauchzwiebeln  
2 kleine Äpfel  
3-4 EL Weißweinessig  
Salz  
Pfeffer  
Zucker  
2 EL Öl

75 g geräucherter durchwachsener Speck

4 mittelgroße Salatblätter (z.B. Endivien, Eisberg oder Radicchio)



Linsen in kochendem Wasser ca. 10 Min. garen. Abschrecken und gut abtropfen lassen.

Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Äpfel waschen, halbieren und entkernen. 1½ Äpfel in Spalten schneiden, den Rest schälen und würfeln.

Essig, Salz, Pfeffer, etwas Zucker, Öl und Apfelwürfel fein pürieren. Speck fein würfeln und knusprig braten. Zwiebeln und Apfelspalten kurz mitdünsten. Mit Linsen und Marinade mischen und mindestens 30 Min. ziehen lassen.

Salatblätter waschen, trocken schütteln und auf 4 Teller verteilen. Linsensalat nochmals abschmecken und auf den Salatblättern anrichten.

### Reisnudelsalat mit Lamm und Sesam

200 g türkische Reisnudeln  
Salz  
250 g Lammfleisch  
1 Karotte  
1 EL Sonnenblumenöl  
schwarzer Pfeffer  
1 TL Paprika, rosenscharf  
1 türkische Pfefferschote  
2-3 Blätter Endiviensalat  
2-4 Knoblauchzehen  
2 Bund Petersilie  
2-3 EL Zitronensaft  
50 g Tahin (Sesampaste)  
2 EL Olivenöl  
1 unbehandelte Zitrone



Reisnudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsangabe bissfest kochen. Dann in einem Sieb kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Fleisch waschen, trockentupfen und in kleine Würfel schneiden. Karotte schälen und fein raspeln.

ÖL in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin bei starker Hitze unter Rühren kräftig anbraten.

Karotte zugeben und kurz mitbraten. Alles in eine Schüssel füllen und mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

Pfefferschote waschen, vom Stielansatz und den Kernen mit den Trennwänden befreien. Dann nochmals kalt abspülen und in feine Ringe schneiden. Endiviensalat waschen, abtropfen lassen und in sehr feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter ebenfalls fein zerkleinern.

Zitronensaft mit Tahin und Olivenöl gründlich verrühren.

Reisnudeln mit Fleisch, Endiviensalat, Petersilie, Knoblauch und Pfefferschote mischen. Tahin-Dressing unterheben und alles nochmals mit Salz abschmecken.

Zitrone heiß waschen, in Schnitze teilen und den Salat damit garnieren.

**Tipp:** Schmeckt auch sehr lecker mit Hähnchenbrust.

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](http://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.



## SCHWÄBISCH GSCHWÄTZT!

### LIEBER ZU LABER ...

Des war geschtern. Em Umkreis von 50 Kilometer hat a jed's Kend mit dr Muatter oder Großmuatter Krumbach mit em Laber en Verbindung braucht. Da Laber hat ma kennt und der Chef isch jetzt en's Alter komma wo so viele scho auf em Alterssitz sich ausruhad. Und s'Geld dr'zua wär ja dau. A Monopolschtellung hat er sich verschaffa, dr Laber. Und gleichzeitig a zwoites G'schäft en Gerschthofa aufbaut. Zwischa Augschburg und Krumbach liegad natürlich Welta. Es send andere Umsätz dia ma dau macht und der „kloine Lada“ en Krumbach nemme rentabel. Ja so denkad Labers Junge, und so isch heit a Traditions'g'schäft nix meah wert. Dr ABC-Büchershop auf dr andra Seitla hat a wenga ebbes en sei Sortiment nei g'nomma, denn ma muass ja da Klick en dr Schtadt lau. Denn wia ma ja woiß, a jeder will das dia Kommuna ebbes deand, aber wissad net wo se des Geld her krieaga deand. Au wenn es oifacher isch, grad bei dr Jugend, all'z em Netz zum kaufa, nau sollt ma au wissa wo ma es kauft und derf nau net maula wenn en dr Schtadt nix voran gad, wia Schtadt-saal, Rathaus, Schualzentrum, Wasserschloss und vieles meah.





## KÖRPERSILHOUETTE STATT KONFEKTIONSGRÖSSE

Liebe s'Krumbacher Leserinnen, kennen Sie das, Sie sind beim Kleidungsshoppen und sehen in einem Geschäft vor der Garderobe eine Frau, die gerade ein Kleid oder etwas anderes anprobiert, es sieht einfach super aus und Sie denken sich, dass möchte ich auch. Toll, der Artikel ist noch in Ihrer Größe da, sie probieren ihn an, und ... es sieht einfach nur fürchterlich aus! Warum ist das so? Klar, sie brauchten das Kleidungsstück zwei Nummern größer. Mag sein, das ist aber nicht der Grund! Denn in den meisten Fällen ist es so, dass diese Frau einfach eine andere Körpersilhouette aufweist und sie ein Kleidungsstück trägt das im Schnitt Ihrer Körperform zugetan ist.

Die stilsichere Frau heutzutage weiß längst, dass es nicht auf die Konfektionsgröße, sondern viel mehr auf die Körpersilhouette und wie diese proportioniert ist, ankommt. Den viel wichtiger ist, wie verteilt sich das Gewicht im Gesamten auf den Körper. Ein ausgewogenes Verhältnis der einzelnen Partien zueinander wird als ästhetisch wahrgenommen. Sicher ist aber auch, dass alle Körper eine natürliche Verschiebung der Proportionen zueinander aufweisen. Es gibt Frauen, mit einer stärkeren Schulterpartie als bei anderen, breiten oder schmälere Hüften ... großen oder kleineren Brüsten - und die Schenkel? Wie auch immer, vergessen Sie einzelne Körperzonen und erkennen sie die persönliche Zusammensetzung Ihrer eigenen Ganzkörpersilhouette.

Und die Modewelt, wäre nicht eine Welt für Frauen hätte sie nicht jede Menge Ideen wie man Körperproportionen vorteilhaft zurecht-rücken kann! Mit den verschiedensten Stoffen, Schnitten, Formen und Farben, aber auch Schmuck und Accessoires lässt sich vieles an „zu viel oder zu wenig“ vorhandenen Proportionen ausgleichen.

Man kategorisiert heute den weiblichen Körper in fünf Körpersilhouetten, diese möchte ich Ihnen im Anschluss kurz mit ein, zwei Anzehtipps erläutern.



**Der H-Figurtyp:** Schultern und Hüfte sind gleich breit. Ihre Taille ist eher gerade, ihr Busen und Po klein und Ihr Körperbild sportlich mit schlanken Armen und Beinen.

**Anzehtipp:** Legen Sie gerne Volumen an die Schultern und Dekoltee mit Rüschenblusen, großen Kragen usw. Tragen Sie leicht ausgestellte Röcke oder Hosen.

**Der A-Figurtyp:** Oberkörper ist zu den Hüften schmaler. Brust, klein bis mittel. Schmale Taille. Oft tragen Sie Oberteile eine Nummer kleiner als Unterteile.

**Anzehtipp:** Carmenausschnitte z. B. lassen Ihre Schulterlinie ausgleichender zu Ihrer Hüfte wirken. Gerne auch Ärmel mit Volumen. Ihre Hose ist an der Hüfte figurnah und fällt dann gerade zu den Füßen.

**Der X-Figurtyp:** Schultern und Hüfte sind gleich breit. Zwischen Ihrem runden Po und Ihren großen Brüsten haben Sie eine schön geschwungene Taille.

**Anzehtipp:** Tragen Sie gerne stark taillierte Shirts, Blusen oder Jacken. Genau so auch Wickelkleider oder Bleistiftfröcke.

**Der V-Figurtyp:** Ihr Oberkörper ist zu den Hüften breiter. Ihre Oberweite von klein bis groß und Ihre Taille gerade oder nur leicht geschwungen. Oft tragen Sie Oberteile eine Nummer größer als Unterteile.

**Anzehtipp:** Tragen Sie Ihre Oberteile eher hüftlang. Weich fließende Stoffe im Schulterbereich. Volumen um Ihre Hüfte mit Schößchen und Gürteln gleichen die breiten Schultern aus.

**Der O-Figurtyp:** Ihre Mitte ist das Zentrum Ihres Körpers. Mit einer großen Oberweite, Bauch und Po. Ihre Beine sind eher schmal und Ihre Handgelenke und Unterarme meist zart.

**Anzehtipp:** Weite, runde und V-förmige Ausschnitte für Ihr tolles Dekoltee. 3/4 Ärmel und 7/8 Hosen zeigen Ihre schönen Handgelenke und schmalen Fesseln. Perfekt, Kleider die Ihre Betonung direkt an Ihrer Brustunterseite haben und dann leicht ausfallen. Wichtig, ein gut sitzender BH betont zusätzlich diese schöne Stelle.

Haben Sie sich wiedererkannt? Verkopfen Sie sich nicht all zu sehr, gelegentlich sind Frauen auch eine Mischung aus zwei Körpertypen. Es gibt immer individuelle Abweichungen, keine Frau ist wie die Andere! Im Grunde gilt: Wo zu viel Proportion da ist, reduzieren sie, bleiben Sie ruhig und wo zu wenig Proportion vorhanden ist, toben Sie sich modisch aus.

Kennt man auch nur im Ansatz seinen Figurtyp und weiß mit der Zeit, welche Schnitte und Formen zu einem passen, geht es sich wesentlich entspannter shoppen. Und sie werden einfach anziehend aussehen, weil sie tragen, was zu Ihrer Körpersilhouette passt!

Bis zur nächsten Ausgabe, herzlich Ihre Karin Krahl.



Aber der Herr regiert für immer und ewig.  
Sein Richterstuhl steht schon bereit.  
Psalm 9,8

Silvera Schmider

- Biblisch Therapeutische Seelsorge - Tel.: 08283-920680  
[www.seelsorgepraxis-schmider.de](http://www.seelsorgepraxis-schmider.de)

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](mailto:co.wagner@gmx.de)

Öffnungszeiten: Täglich ab 18.00 Uhr, außer Sonntag  
Bei schönem Wetter ab 17.00 Uhr Biergartenbetrieb

KULT · KÜCHE · KEGELN

# Neuseeland

Das schönste Land am anderen Ende der Welt



**Wir gehen wieder auf Reisen:  
Gruppenreise vom 16.11. - 4.12.2015** Reisepreis: 5.650 € im DZ

**Was gibt es schöneres als gemeinsam mit netten Leuten zu verreisen, unvergessliche Erlebnisse zu teilen und an den schönsten Orten der Welt zu verweilen? Mit unserer Gruppenreise lernen Sie die weite Welt kennen und schätzen, und das immer mit persönlicher Betreuung.**

## Unsere Leistungen:

- Linienflüge mit Singapur Airlines ab/an München via Singapur (an Christchurch/ab Auckland)
- Flughafensteuern und –gebühren (Stand 12/2014: € 573,- €)
- 1 ÜF in einem Hotel der Mittelklasse in Singapur
- 14 ÜF während der Neuseeland-Rundreise in guten Mittelklassehotels
- 15 Abendessen lt. Programm (inkl. Hangi-Essen)
- Besichtigungen, Ausflüge und Transfers inkl. aller Eintrittsgelder lt. Programm
- Milford Sound Scenic Cruise
- Besichtigung der Glühwürmchen Höhlen mit Bootsfahrt auf dem Te Anau
- Weinprobe auf einem Weingut bei Nelson
- Örtliche, deutschsprechende Reiseleitung
- Reisebegleitung ab/bis Krumbach durch Sabine Turek
- Reiseliteratur
- Durchführung eines Nachtreffens mit kulinarischen Köstlichkeiten



**Auskunft und Anmeldung bei: Frau Sabine Turek**  
Luitpoldstr. 2 · 86381 Krumbach · Tel.: 0 82 82/999-167  
sabine.turek@rb-krumbach.de · www.rb-krumbach.de



**Raiffeisenbank  
Krumbach/Schwaben**

