

Skrambacher

UND DRUM RUM

Luis Walter



FREIZEITTIPPS

Daniel Pain gastiert im
Wiedemannskeller
Sa., 14. März um 21.00 Uhr

Oster- u. Künstlermarkt im
Weinrieder Musikantenstadel
in Weinried am 15. März
von 10.00 bis 17.00 Uhr

In 80 Jahren um die Welt
Jahreskonzert „Fun & Brass“
Turnhalle Mittelschule
Thannhausen
20. – 22. März, 20.00 Uhr

„Bühne Frei“ –
das BFSM-Jahreskonzert
Stadtsaal Krumbach
Sa., 21. März, 20.00 Uhr

Frühlingskonzert der
Gitarrenklasse Barcsay
Konzertsaal BFSM Krumbach
Di., 24. März, 19.30 Uhr



Nähere Infos gerne auch unter
LuisWalter@aol.com

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

BUCH-TIPP DES MONATS

DIE REISE MIT DER GESTOHLENE BIBLIOTHEK

von David Whitehouse

David Whitehouse, ein Jungstar der britischen Literatur, erzählt von einer verrückten, spannenden und emotionalen Irrfahrt in einem gestohlenen Bücherbus durch England.



Bobby Nusku verbringt seine Tage damit, Haare, Kleidungsstücke und weitere Spuren seiner verschwundenen Mutter zu sammeln und zu archivieren. Im Haus seines unsensiblen Vaters und dessen wasserstoffblonden Freundin fühlt er sich ziemlich einsam und als dann auch noch sein einziger Freund Sunny plötzlich wie vom Erdboden verschwunden ist, ist er ganz allein.

Die Bekanntschaft mit dem Nachbarsmädchen Rosa und ihrer Mutter Val sorgt für Wirbel in seinem Leben und macht ihm Mut sich gegen sein Schicksal aufzulehnen.

Val, die Putzfrau in einem Bücherbus ist, nimmt Rosa, Bobby und den sympathischen Outlaw Joe mit auf eine verrückte Reise. Im Gepäck haben sie nur ihre Freundschaft und jede Menge gute Bücher.

Dem jungen Autor ist eine wunderschöne und tragikomische Geschichte über die unbeirrbar Suche nach dem Glück und den Zaubern der Literatur gelungen.

„Umwerfend, einfallsreich und herzerreißend schön.“ Esquire
„Haarsträubend clevere Beschreibung und geniale Pointen.“ New York Times

Zum Autor:

David Whitehouse wurde 1981 in Nuneaton, England geboren. Sein Debüt „Bed“ wurde 2010 mit dem „To Hell with Prizes Award“ ausgezeichnet. Zur Zeit lebt er in London.

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

s Krumbacher
UND DRUM RUM
John Doe

... IMMER EINE ANZEIGE WERT!

„BÜHNE FREI“ AM 21. MÄRZ

Alljährlich ist es für die Studierenden wie auch für die Lehrkräfte der Berufsfachschule für Musik in Krumbach einer der großen Höhepunkte in Schuljahr: Das Jahreskonzert im klangvollen Krumbacher Stadt- saal. „Bühne frei“ heißt, dass es für viele der Solisten oder in Ensembles Mitwirkenden „der“ Auftritt vor einem breitgefächerten Publikum ist. Breitgefächert sind auch die Stücke, die von Solisten, Ensembles und dem großen Chor dargeboten werden. Ob Vokal oder Instrumental, von der Klassik bis zur Moderne und Rock-Pop-Jazz. Die von der Krumbacher BFSM bekannte Vielfältigkeit wird hier wieder mal unter Beweis gestellt. Geboten wird ein musikalischer Leckerbissen, leicht verdaulich, gewürzt mit klanglicher und musikalischer Perfektion.

Karten gibt es im Vorverkauf, bzw. Vorbestellung von Mo. bis Fr. jeweils von 8.00 bis 11.00 Uhr an der Berufsfachschule für Musik im Sekretariat, Mindelheimer Str. 47 in Krumbach, Telefon: 0 82 82 / 9 90 90, per Mail unter info@bfsm-krumbach.de oder einfach an der Abendkasse. Näheres über weitere Veranstaltungen und diese musikalische Talentschmiede erfahren sie auch im Internet unter www.bfsm-krumbach.de

WIA ES HALT SO ISCH

Wer a mal dr Musik isch verfalla
lasst se wo er isch und scthad au schalla.
Ob er schpielt oder senzt,
des G'fühl dr'für alles zum klinga bringt.

Weam d'Hoimat duat am Herza liega
dau kann dia Liab dr'zua nia versiega,
weil s'Herz dau denna hängt,
ja, und des G'fühl oin zum schwärma bringt.

Wer dußa geara schpaziera duat ganga
ka meah von der Natur Wissa erlanga.
Weil se oim ja so viel schenkt
ma au ganz geara meah an ihr hängt.

An Scthandart möcht ma sich bewahra,
mehrmals em Jauhr en Urlaub fahra,
was oim halt ebbs bringt
und was ma sich doch geara selber schenkt.

Wer dr Politik a mal verfalla,
der duat es schnell von sich aus schnalla,
dass ma's bloß nach oba bringt
wenn man et vom Volk dau unta g'lenkt.

Doch wer scthad em reala Leaba,
woiß was nehma isch und au geaba,
doch wer en ra Traumwelt hängt
es net weiter wia zum träuma bringt.

© by Luis Walter

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, April 2015, erscheint ab
16. April 2015 in den Geschäften und Ihren Briefkästen.

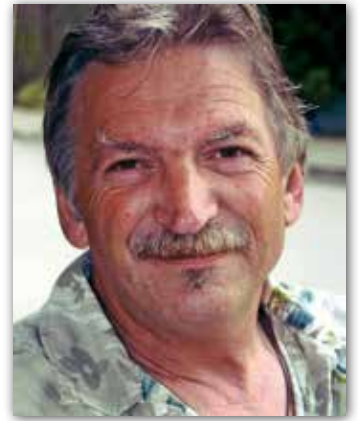
Redaktionsschluß für diese Ausgabe ist der 7. April 2015!

sKrumbacher online lesen unter:
www.luis-walter-skumbacher.de

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir sind schon wieder mitten in der Fastenzeit und fasten an dem was uns am meisten lieb ist, oder etwa nicht? Die Mönche haben sich ihre Kraft zum Arbeiten durch ein stärkeres, selbstgebrautes Bier geholt. So wurde die Fastenzeit zur Starkbierzeit gekürt. Man könnte aber auch die Fastenzeit dazu her nehmen um wieder mal in sich zu gehen. Unseren Körper mehr zu spüren, denn dieser sagt uns mehr als wir oft annehmen. Daher hatte man auch früher weniger Bedarf an chemischen Zusätzen und Vitaminergänzungsmitteln. Und die Natur macht es uns täglich vor wie man sich selbst regeneriert. Man mag jetzt zum Impfen stehen wie man will, Kinderkrankheiten wie Masern waren einfach normal. Und man ist nicht wegen jedem kleinen Wehwechen zum Arzt gerannt. Aber man hat früher auch mehr repariert als weggeschmissen, die Schrauben Stückweise in einer Papiertüte bekommen, ohne Plastik drum rum. Man ging mit der Tasche und dem Korb zum Einkauf in den Tante Emma Laden, brauchte keine Plastiktüte. Wir hatten weniger Gesetze und alles hat besser funktioniert. Denn Ungleichheiten gab es schon immer, Löcher im Gesetzshaushalt wird es auch immer geben. Weniger kann immer auch mal mehr sein, und dies nicht nur zur Fastenzeit. Und wenn man dann auf mehr Qualität setzt wie auf Quantität, nicht jegliche Neuheit, jeden Trend mitmacht, kann es für das Konto günstiger sein als billig einkaufen. Vielleicht kann man die Fastenzeit auch dafür nutzen um wieder bewusster und intensiver mit seinem Körper, mit der Natur, mit den Lebensumständen zu leben. Der Frühling ist da, die Natur ist erwacht, genießen wir dieses Erwachen.

In diesem Sinne, eine schöne Oster- und Frühlingzeit wünscht Ihnen Ihr



Luis Walter
Ihr Luis Walter

25 JAHRE MUSIKSCHULE KOLB

Zu einer Bereicherung für die Stadt Krumbach ist es geworden, als vor einigen Jahren die Musikschule Kolb ganz von Waltenhausen nach Krumbach gezogen ist. An Hochschulen die Musik studiert, eröffneten Silvia und Markus Kolb vor 25 Jahren eine private Musikschule in Waltenhausen. Silvia Kolb ist für die Instrumente Flöte, Klavier und Keyboard zuständig. Die Ambergerin studierte bereits mit 17 schon am Leopold-Mozart-Konservatorium in Augsburg und absolvierte 1988 ihr Staatsexamen mit der Traumnote 1,0. Markus Kolb bedient die Blechblasinstrumente. Er erlernte bereits mit 12 Jahren das Bariton bei Ferdinand Kerber im heimatlichen Musikverein Breithenthal. Später auch bei Joschi Berger. Nach einer Laufbahn beim Musikkorps Hilden und Garmisch folgte das Musikstudium am Meistersinger-Konservatorium in Nürnberg mit Abschluss als Orchestermusiker. Weitere Hochschulstudien folgten. Engagiert sind Markus, als ehemaliger Bezirks- und Bundesdirigent des ASM, sowie Silvia Kolb in der Ausbildung. Seit 2012 ist die Tochter, Natalie Kolb, Musiklehrerin für Klarinette, Saxophon und musikalische Früherziehung und bereichert und ergänzt das Angebot der privaten Musikschule Kolb. Die Schüler dieser qualifizierten Musikschule sind aus allen Jahrgangsstufen, von 18 Monaten bis hinein ins hohe Alter. Gerne erlernen Pensionisten und Rentner noch ein Instrument und sind auch bei der musikalischen Familie Kolb mit Freude gesehene Schüler.

Seit gut einem Jahr treten Mutter Silvia und Tochter Natalie Kolb zudem im Duo unter „KlezMore“ auf. Natalie haben es die folkloristischen Klänge der jüdischen Musik angetan und wurden für sie zur Leidenschaft. Gerne anstecken ließ sich dabei ihre Mutter Silvia von den warmen, weichen Klängen, die einen durchströmen, von den melancholischen Melodien bis hin zur Tanzmusik. Und so hat das Duo, das mit Klarinette und Klavier auftritt, viele Auftritte in Süddeutschland und dem benachbarten Österreich oder der Schweiz. Kürzlich konnte das professionelle Duo im Krumbacher Wiedemannskeller gehört werden und das war sicher nicht das letzte Mal.

Mehr über das sagenhafte Duo auch unter Musikschule Kolb, Am Stadtgartern 1, 86381 Krumbach, Telefon: 0 82 82 / 82 65 65, www.musikschule-kolb.de oder mkolb@web.de.



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

Samstag, 14. März ab 21.00 Uhr
Singer & Songwriter Daniel Pain – Konzert

Mindelheimer Straße 49 · 86381 Krumbach
Tel. 0 82 82 / 46 83 · 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

IN DER KREUZ-BRAUEREI HASBERG WIRD WIEDER GEBRAUT

Mehrere Wochen lang renovierten Josef und Daniel Graf, die seit über 50 Jahren stillgelegte Kreuz-Brauerei Hasberg. Ihr Ziel: In der alten Brauerei – Baujahr 1900 – sollte wieder gebraut werden und es herrlich frisch nach Hopfen und Malz duften!

Die Brauerei hat Geschichte, 1655 wird erstmals erwähnt, dass hier ein Braurecht vorhanden sei. Bis ca. 1873 heißt die Brauerei „Brauerei zum goldenen Kreuz“. Der Uropa von Daniel Graf, Remigius Graf, hat diese Brauerei einem gewissen Herrn Zinsmeister abgekauft und nannte sie fortan „Kreuz-Bräu“. Im Jahr 1900 führt der komplette Abriss zu einem neuen Aufbau. Das Jahr 1900 sollte in der Brauerei eine weitere große Rolle spielen. Denn Remigius Graf lässt eine Sudpfanne mit genau 1900 Liter herstellen.

Mit der Übernahme der Brauerei von Josef Graf 1933 wird sie in „Kreuzbrauerei Hasberg umbenannt und 1959 still gelegt. Das Wasser durfte nicht mehr aus dem eigenen Brunnen benutzt und musste vom Wasserleitungsnetz teuer eingekauft werden. Der letzte Hopfen und das Malz wurde wohl noch ein, zwei Jahre später verbraucht.

Der Aufwand für die Inbetriebnahme der alten Brauerei ist zu kostspielig, doch haben es Daniel und Josef Graf geschafft – zwar in kleinerem Umfang – allerdings mit großem Erfolg: Sie bieten Braukurse an. Diese finden auf einer mobilen Brauanlage statt. Für die Zusammenarbeit konnten die Gräfs für den siebenstündigen Kurs die Babenhausener Bierakademie und die beiden Braumeister Dirk Göller und Marcus Worsch gewinnen.

In dem Kurs dürfen sich die Teilnehmer natürlich aktiv beim Bierbrauen beteiligen: Mahlen, Rühren, Kochen, Überwachen, Umfüllen, Abläutern und letztendlich natürlich auch Putzen und Reinigen der Brauanlage und Gefäße. Zwischen den Brauvorgängen gibt es ein

interessantes Rahmenprogramm mit Bierquiz, Bierstacheln, Gläserkunde und natürlich einer Bierprobe, mit Verkostung von neun hochwertigen Kraft-Bieren, um die Wartezeiten bis zum nächsten Arbeitsschritt zu verkürzen. Zur Stärkung der Teilnehmer gehört neben dem obligatorischen Weißwurstfrühschoppen, natürlich auch eine deftige Brauer-Mahlzeit. Das letzte Bier, das sie jetzt gebraut haben, war ein sagenhaftes, dunkles Gebräu mit tollem Schaum und 7,3% alc. Die Kursteilnehmer und Brauer "taufen" es Altbayrisch Dunkles Märzen – Cappuccino Style.

Daniel und sein Vater Josef sind aber auch glücklich darüber, einen stilvollen Rahmen und das passende Ambiente für Veranstaltungen dieser Art geschaffen zu haben und nebenbei jetzt auch noch ein kleines 'Brauerei-Hausmuseum' ihr Eigen nennen dürfen. Geplant sind noch weitere Braukurse, Bierseminare, Verkostungen und Veranstaltungen rund um's Bier. Zwei „Mitmach-Braukurse“, bei denen noch Plätze frei sind, finden noch am 14. und 21. März statt, bevor es dann schon wieder in die Sommerpause geht.

Infos und Anmeldung: Gasthof Kreuzbräu, Daniel Graf, Telefon: 0 82 63 / 12 23, gasthof.graf@aol.de oder www.kellerbar-hasberg.de



Gasthaus Kreuzbräu
Kellerbar Hasberg

Kicker-Turnier

Donnerstag 2. April

Doppel / Teams werden ausgelost!

Anmeldung ab 19.30 Uhr, Beginn 20 Uhr

Käs'spatzen-Essen

Karfreitag 3. April ab 19.30 Uhr

Bitte um rechtzeitige Reservierung!

Wir feiern die Wiedereröffnung der Kreuz-Bräu nach 55 Jahren

Tag der offenen Brauerei

Sonntag 26. April

von 10 – 16 Uhr

u.a. Frische Weißwürste, Bierverkostung, Braukurs-Info...

Gasthof Kreuzbräu. Kellerbar Hasberg
 Daniel Graf • Ortsstrasse 26 • 87757 Kirchheim • Tel. 08263/1223
 Öffnungszeiten: Freitag • Samstag • Sonntag • ab 19.30 Uhr

www.Kellerbar-Hasberg.de

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

DRUCK VON A BIS Z

Aufkleber, Bücher, Digitaldruck, Etiketten, Festschriften, Gutscheine, Hotelprospekte, Informationsbroschüren, Kataloge, Leporellos, Mappen, Notizblocks, Plakate, Quittungen, Rechnungen, Sterbebilder, Telefaxformulare, Urkunden, Visitenkarten, Weihnachtskarten, Zeitungen
... und vieles mehr!

www.deni-druck.de

DAS KLOSTER ROGGENBURG BIETET ÖSTERLICHE MUSIKALISCHE KULTUR

Mit einem festlichen Osterkonzert unter dem Titel „Lasset die Posaune erschallen“ eröffnen am **6. April um 16.00 Uhr in der Klosterkirche** Tobias Rägler, Posaunist des Philharmonischen Orchesters Ulm, und Siegfried Gmeiner, Ulmer Organist, den Roggenburger Sommer 2015.

Ausgangspunkt dieses Konzertes ist der Lobgesang der Osternacht, das Exultet, in dem es heißt: Frohlocket, ihr Chöre der Engel, frohlocket, ihr himmlischen Scharen, lasset die Posaune erschallen, preist den Sieger, den erhabenen König!

Nach einer Canzone von Frescobaldi erklingt die beliebte Arie: „Sie schallt die Posaune“ aus dem Messias von Händel in einer Bearbeitung für Bassposaune und Orgel. Lokalkolorit bringen die Parthia D-Dur von Isfried Kayser (1712-1771), der als Klosterkomponist der Prämonstratenser in Obermarchtal wirkte, und das Tongemälde „Die Auferstehung Jesu“ von Justin Heinrich Knecht (1752-1817), Kantor an St. Martin in Biberach/Riss.

Ein Highlight für die Besetzung Posaune und Orgel ist das „Morceau symphonique“ von Alexandre Guilmant (1837-1911). Jazzige Klänge werden der Orgel durch die „Passacaglia in blue“ über das Thema „Christ ist erstanden“ entlockt, einer Komposition von Jürgen Borstelmann (*1963). Mit dem „Hosanna“, Choral und Fantasie für Bassposaune und Orgel von Franz Liszt (1811-1886) findet sich wieder das Thema der frohlockenden Engelsscharen aus dem österlichen Lobgesang.

Das Osterkonzert, veranstaltet vom Zentrum für Familie, Umwelt und Kultur, beginnt am Ostermontag, 6. April 2015 um 16.00 Uhr in der Klosterkirche Roggenburg. Karten sind zu 10,00 Euro (ermäßigt 7,00 Euro) unter Telefon: 073 00/96 11-550, per E-Mail: kartenreservierung@kloster-roggenburg.de, im Internet unter: www.roggenburger-sommer.de oder an der Konzertkasse erhältlich.

Sie haben etwas Besonderes an sich, die Kirchenorgeln in unserer mittelschwäbischen Region. Und eine dieser schönsten und Klangkräftigsten Orgeln steht in Roggenburg. Für einen jeden Organist ist es ein



Geschenk diese spielen zu dürfen. Doch auch die im Umkreis liegenden Kirchen bieten Orgeln die jede für sich eine Besonderheit bieten.

So bietet das Kloster Roggenburg im Rahmen des Roggenburger Sommers auch dieses Jahr eine Orgelwanderung durch das Roggenburger Land. Das Zentrum für Familie, Umwelt und Kultur lädt am **Samstag, 25. April 2015** zur Tradition gewordenen Orgelwanderung ein. **Treffpunkt ist um 9.00 Uhr im Foyer des Bildungszentrums.** Von dort aus bringt ein Bus die Teilnehmer nach Tafertshofen zur Kirche „St. Vitus“, wo das erste Orgelkonzert stattfindet. Nach einer kurzen Wanderung nach Breitenenthal wartet in der Kirche „Heilig Kreuz“ bereits das zweite kleine Orgelkonzert auf die Teilnehmer. Gestärkt durch ein feines Mittagessen geht es zu Fuß entlang an Feldern und Wiesen durch den Wald nach Ingstetten. Dort angekommen findet das dritte Orgelkonzert in der Kirche „St. Agatha“ statt. Nach einem kurzen Fußmarsch zurück zum Ausgangspunkt nach Roggenburg bildet das vierte und letzte Orgelkonzert in der Klosterkirche „Mariä Himmelfahrt“ den Abschluss der diesjährigen Orgelwanderung.

An den Orgeln spielen Michael Dolp, Kirchenmusiker in Krumbach, und Pater Stefan Kling, Prior und Kirchenmusiker in Roggenburg und Leiter des Amtes für Kirchenmusik der Diözese Augsburg. Von Martin Geßner, Orgelbauer, werden orgelkundliche und technische Erläuterungen zu den Instrumenten gegeben.

Die Strecke beträgt ca. 13 km, die Teilnehmer sollten gut zu Fuß sein!

Beginn der Orgelwanderung am Samstag, 25. April 2015 ist um 9.00 Uhr, Ende gegen 17.00 Uhr. Karten zu 45,00 Euro inkl. Verpflegung sind nur im Vorverkauf erhältlich! Information und Kartenreservierung unter Telefon: 073 00/96 11-550, per E-Mail: kartenreservierung@kloster-roggenburg.de oder im Internet unter: www.roggenburger-sommer.de.

SCHWABEN SINGT ...

Lust auf Singen? Macht Singen Ihnen auch Spaß?

Viele Menschen würden gerne in Gemeinschaften singen, aber ohne Verpflichtung in Chören oder Vereinen. Die Volksmusikberatung des Bezirks Schwaben bietet schon seit mehr als zwei Jahrzehnten im Hübener Wasserschloss das „offene Singen“ an. Inzwischen finden diese Treffs auch in der Kreisheimatstube Stoffenried oder anderen Ortschaften statt.

Nun hat auch der Chorverband Bayerisch Schwaben und der Kreischorverband Mittelschwaben eine weitere Initiative ergriffen und möchte zum Chorsingen animieren. „Denn das Singen“, so Karl Zepnik, Gesangspädagoge und künstlerischer Leiter der Bayerischen Musikakademie Marktoberdorf, „beinhaltet einen ganzheitlichen Ansatz und erzielt in jedem Alter positive, soziale, psychische und physische Wirkung. Es fördert die gesunde Verbindung von Atmung und Stimme, trainiert die Motorik und das Erinnerungsvermögen. Wir wollen allen Interessenten eine offene Plattform für das Singen im Chor anbieten, die Freude am gemeinsamen Singen, ohne Verpflichtung, steht im Vordergrund“.

Vier mal bietet nun der Chorverband im Landkreis Günzburg dieses Singen an. Und zwar am **Dienstag den 21. und am Montag den 27. April in Günzburg im Forum am Hofgarten sowie am Mittwoch den 29. April und am Donnerstag den 7. Mai in Krumbach in der Berufsschule für Musik. Beginn ist jeweils um 18.30 Uhr.**

Anmeldungen hierfür sind bis zum 16. April erbeten. Chorverband Bayerisch Schwaben, Kaufbeurer Straße 1, 87616 Marktoberdorf. Telefon: 083 42/9 19 21 16, per Fax 9 19 21 17 oder per E-Mail unter: info@chorverband.cbs.de

FRÜHJAHRSKONZERT DES MUSIKVEREINS KRUMBACH

Traditionsgemäß veranstaltet der Musikverein 1816 e.V. Krumbach am 28. März 2015 wieder sein Frühjahrskonzert in der Mehrzweckhalle des Simpert-Kraemer-Gymnasiums. Beginn ist um 19.30 Uhr. Das 60-köpfige Blasorchester unter der Leitung von Robert Hartmann wird in diesem Jahr ein voll auf das Publikum zugeschnittenes Programm absolvieren. Von Verdis Ouvertüre zu „Die Macht des Schicksals“ bis zu zeitgenössischen Kompositionen wie „Hymn of the Highlands“ von Philip Sparke, einer Reminiszenz an die Highlands in Schottland, wird das Höchststufenorchester alle Register seines Klangspektrums ziehen. Da werden auch Klassikfans ins Schwärmen kommen. Im zweiten Teil erwartet die Zuhörer beispielsweise die „Bohemian Rhapsody“ von Queen. Fans der Marschmusik werden aber auch auf ihre Kosten kommen. Die Eröffnung erfolgt in bewährter Weise durch die Jugendkapelle des Vereins unter der Leitung von Roland Dworschak.





GIERSCH (Aegopodium podagraria)

Den meisten Gartenbesitzern gilt der Giersch, auch Dreiblatt genannt, als lästiges Unkraut, das so hartnäckig ist, dass man es nie wieder los wird. Eine schlechte Behandlung hat dieses segensreiche Kraut einfach nicht verdient. Als Wildgemüse dürfte Giersch schon in der Steinzeit gegessen worden sein. Man kann den Giersch als Wildgemüse essen und ist dann mitunter froh, soviel von ihm zu haben. Das Zipperleinskraut mit seinem hohen Vitamin-C-Gehalt ist das Hauptmittel bei Gicht und Rheuma, wirkt abführend, beruhigend, entwässernd, entzündungshemmend, harnsäurelösend, harntreibend, verdauungsanregend. Somit kann es hilfreich sein bei Blasenentzündung, Durchfall, Hämorrhoiden, Ischias und Übergewicht.

So können Sie den Giersch verwenden:

Tee: 2 Esslöffel auf 250 ml Wasser. Kraut mit dem heißen Wasser übergießen, 5 Minuten ziehen lassen und abseihen. Für eine Frühjahrskur und den ganzen Sommer über, sind die frischen Triebe zu bevorzugen.

Umschläge: Das frische zerquetschte Kraut wird als Umschlag auf die betroffene Körperstelle bei Gicht, Rheuma und Schmerzen aufgebracht. Praktisch ist das zerquetschte Kraut bei Wanderungen gegen Insektenstiche und Blasen.

Badezusatz: Zubereitung wie der Tee. Als Sitz-Bad bei Hämorrhoiden.

Frische Triebe: Als Salat oder Spinat als Entschlackungskur im Frühling.

Kraftdrink: Eine 10tägige Frühjahrskur: Geben Sie eine Handvoll frische Blätter in den Mixer, Wasser oder Sojamilch nach Geschmack Brennnessel, Löwenzahn sowie Obst/Gemüse dazu. Regt den Stoffwechsel an, entschlackt und entgiftet. Vorsicht: Niemals zu viel!

Der Name (Aegopodium) leitet sich aus den griechischen Wörtern für Ziege und Füßchen her, wegen der einem Ziegenfuß ähnlichen Kronblätter. Nach der mittelalterlichen Signaturenlehre ist Giersch deshalb für die Behandlung von Gicht in Füßen geeignet. Der Giersch wird die ganze Wachstumsperiode als Salat oder Spinat genutzt. Als Bestandteil von Suppen war er bei einigen Königshäusern eine geschätzte Delikatesse.

Sollten Sie diesen wunderbaren Freund noch nicht im Garten haben, dann stecken Sie einfach den Samen (im noch kalten Frühling) oder die Wurzelstücke (jederzeit) in den Boden. Und los geht es! Die aromatischen und leicht bitteren frischen Triebe und jungen Blätter im Frühling ernten, diese wie Spinat oder Salat zubereiten. Die älteren Blätter eignen sich als Petersilienersatz in Suppen, Gemüsegerichten und Aufläufen, die reifen Samen als Gewürz.

Zum Trocknen sammelt man das Kraut kurz vor der Blüte und hängt die Pflanze gebündelt an einem schattigen und luftigen Ort auf. Das getrocknete Kraut eignet sich für Kräutersalz, Tee und Pesto.

Nach dem indianischen Medizinrad ist der März-Mond die Zeit der keimenden Saat, nicht nur in der Erde. Und noch etwas: „Der moralisch gebildete Mensch, und nur dieser, ist ganz frei.“ F.v.Schiller

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.



Macht euch keine Sorgen!
Ihr dürft Gott um alles bitten.
Sagt ihm, was euch fehlt, und dankt ihm!
Philipper 4,6

Silvera Schmider

- Biblisch Therapeutische Seelsorge - Tel.: 08283-920680
www.seelsorgepraxis-schmider.de

ROGGENBURGER OSTERMARKT ZOG BESUCHER AUS NAH UND FERN AN

Bekannt und beliebt, bei Ausstellern wie auch bei den Besuchern, die Märkte im Kloster Roggenburg. Und so auch der diesjährige Ostermarkt. Über 70 Aussteller hatten ihre „Kunstwerke“ rund um Ostern oder Frühjahr mit dabei. Aus Holz, aus Ton, aus Keramik oder Textil. Wundervoll bearbeitete Schmuckstücke für Haus und Garten. Ob geschnitzt, gedrechselt, bemalt, gestickt, gehäkelt, gewebt. Ob es nun Teller, Schalen, Osterhasen, Eier, Decken, Blumen zur Dekoration und Gebrauch waren, oder als Spielzeuge Verwendung findet. Floristik in Form von Büschen und Türkränzen, der Besucher hatte die große Qual der Auswahl. Und trotz des nicht gerade frühlingshaften Wetters, zog dieser Ostermarkt doch an die weit über tausend Besucher an. Schon allein das Betrachten der Autokennzeichen ließ erkennen, welch breites Einzugsgebiet und welch weiträumige Beliebtheit Roggenburg mit seinen Märkten und Ausstellungen doch hat.



NEUE LEW-LADESÄULE FÜR ELEKTROAUTOS AN DER RAIFFEISENBANK IN KRUMBACH

Mitglieder der Raiffeisenbank laden kostenfrei

Die Raiffeisenbank Krumbach/Schwaben eG und die Lechwerke AG (LEW) treiben das Thema Elektromobilität voran: Otto Wengenmayer, Vorstandsvorsitzender der Raiffeisenbank Krumbach, und Martin Glink, Geschäftsführer des Überlandwerks Krumbach (ÜKW), haben heute auf dem Kundenparkplatz der Raiffeisenbank Krumbach in der Luitpoldstraße 2 eine neue Ladesäule für Elektroautos in Betrieb genommen. Es ist die zweite öffentliche Ladesäule für Elektroautos in Krumbach.

„Wir sprechen nicht von Energie, sondern wir leben Energie – jeden Tag für unsere Kunden, wenn es um unseren Beitrag zum Klimaschutz geht“, sagte Otto Wengenmayer. Die Bank hat bereits auf mehreren Dächern ihrer Bankgebäude Photovoltaikanlagen installiert. Außerdem betreibt das Kreditinstitut seit ein paar Jahren auch erfolgreich zwei Photovoltaik-Parks in den benachbarten Ortschaften Niederraunau und Aletshausen in Form einer Genossenschaft. Mit der Ladesäule für Elektroautos leistet die Raiffeisenbank Krumbach zusätzlich einen Beitrag zu einer klimafreundlichen Mobilität und macht das Geschäftsmodell der Mitgliedschaft an der Genossenschaft dadurch noch erlebbarer und attraktiver. Denn Mitglieder der Raiffeisenbank Krumbach/Schwaben eG können ihr Elektroauto an der öffentlichen Ladesäule sogar kostenlos laden.

Die Ladesäule für Elektroautos verfügt über zwei Ladepunkte mit einer Leistung von jeweils bis zu 22 Kilowatt. So können Elektroautos bis zu sechs Mal schneller laden als an einer herkömmlichen Haushaltssteckdose.

„Elektromobilität in Verbindung mit Strom aus erneuerbaren Energien ist die logische Fortsetzung der Energiewende auf der Straße“, sagt Martin Glink vom ÜWK. „Der Aufbau von Ladeinfrastruktur ist wichtig, um die Elektromobilität in der Region voranzutreiben.“

LEW will jedoch auch Begeisterung schaffen für E-Mobility. Deshalb verleihen sie an Partner und Kommunen Elektrofahrzeuge aus dem eigenen Fuhrpark für Praxistests. Denn Elektroautos sind nicht nur sauber und leise, sondern auch schnell und wendig. So hat auch die Raiffeisenbank Krumbach von LEW vergangenen Herbst ein Elektroauto vom Typ BMW i3 für einen einwöchigen Praxistest erhalten, damit die Mitarbeiter selbst das Fahrgefühl der Elektromobilität erleben konnten. „Die Resonanz war überaus positiv“, so Wengenmayer. Des Weiteren gibt es bei der Raiffeisenbank Krumbach/Schwaben eG zwei Mitarbeiter, die stolze Besitzer von E-Autos und damit Befürworter von Elektromobilität sind und damit das Motto der Bank „Wir sprechen nicht von Energie, sondern wir leben Energie“ zu 100 Prozent unterstreichen.

Krumbach ist im Landkreis Günzburg Vorreiter in Sachen Elektromobilität. Im September 2010 hat die Stadt die erste öffentliche Ladesäule im Landkreis Günzburg in Betrieb genommen. Die Raiffeisenbank Krumbach ist nun die erste Bank im Landkreis, die eine Ladesäule auf ihrem Kundenparkplatz errichtet hat. Seit Juli 2104 gibt es darüber hinaus eine Ladestation für E-Bikes und ein kommunales E-Auto, das die Verwaltungsangestellten für klimafreundliche Dienstfahrten nutzen können.



Die Lechwerke haben verschiedene Elektroautos in ihrem Fuhrpark und betreiben derzeit rund 40 öffentlich zugängliche Ladesäulen in ihrem Netzgebiet. Außerdem haben Fahrer von Elektroautos über den Verbund „Ich tanke Strom“ Zugang zu über 100 Autoladesäulen in der gesamten Region Bayerisch-Schwaben.

Die LEW-Gruppe ist als regionaler Energieversorger in Bayern und Teilen Baden-Württembergs tätig. LEW beschäftigt mehr als 1.700 Mitarbeiter, ist mit 35 Wasserkraftwerken einer der führenden Erzeuger von umweltfreundlicher Energie aus Wasserkraft in Bayern und bietet Dienstleistungen in den Bereichen Netz- und Anlagenbau, Energieerzeugung und Telekommunikation an. Die Lechwerke AG gehört zur RWE-Gruppe.

SCHWINDEL, DER KAMPF UMS INNERE GLEICHGEWICHT

Wer Schwindelgefühl verspürt, hat Probleme mit dem Gleichgewicht. Das steht außer Frage. Die Ursachen für den „schwankenden Boden“ sind jedoch vielfältig. Sowohl organische als auch psychische Gründe können eine Rolle spielen. Die Betroffenen sind wahrlich keine Einzelfälle. Mehr als 10 Prozent der Bevölkerung haben einmal mit Schwindel zu tun. Im Alter nimmt die Anzahl sogar noch deutlich zu.

Schwindel ist ein Alarmzeichen der Nerven. Es wird unterschieden zwischen drehendem und schwankendem Schwindel, dem Gefühl, nach unten gezogen zu werden oder zur Seite zu kippen. Andauernder Schwindel entspricht am ehesten dem Gefühl von Benommenheit oder Taumel.

Ein Schwindelgefühl kann durch äußere Reize wie schnelles Drehen oder einen schwankenden Untergrund kurzfristig ausgelöst werden und ist so die Antwort des Gleichgewichtssinns auf diesen Reiz. Bestimmte Krankheiten können jedoch die Funktion des Gleichgewichtssinns körperlern beeinträchtigen. Dabei handelt es sich häufig um Erkrankungen im Innenohr, wo das Gleichgewichtsorgan sitzt, oder um Störungen im Gleichgewichtszentrum im Gehirn.

Damit der Mensch das Gleichgewicht halten kann, bezieht das Gehirn seine Informationen aus drei Quellen: vom Gleichgewichtsorgan im Ohr, von den Augen und von sensiblen Nerven im Körper.

Um reibungslos zu funktionieren, müssen alle Teile des Gleichgewichtssystems insgesamt gut mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt sein. Dazu ist es wichtig, dass der Blutfluss, der Blutdruck und das Blut selbst sowie der Stoffwechsel intakt sind. Auf Störungen und Hindernisse reagiert dieses System höchst sensibel – mit Schwindel unterschiedlicher Ausprägung.

Ebenso nimmt die Psyche auf vielschichtige Weise Einfluss. So können zum Beispiel Angst, Angespanntheit, psychische Traumata und Depressionen zu Schwindelattacken und sogar zu Dauerschwindel führen. Nicht umsonst spricht man bei psychischer Ausgeglichenheit auch von unserem inneren Gleichgewicht.

Die **Vitametik** kann hier eine wichtige Funktion einnehmen, da sie eine tiefgreifende und nachhaltige Entspannung der Muskulatur unterstützen kann. Finden Sie Ihre innere Mitte und bewältigen Sie den alltäglichen Hochseilakt mit Gelassenheit und viel innerem Gleichgewicht. Als ganzheitliche Behandlungsmethode setzt Vitametik an den Ursachen an. Die **vitametische** Behandlung hilft, um zur muskulären und nervalen Entspannung zu kommen.

Wenn Sie mehr über das Thema „Schwindel“ oder andere Probleme erfahren möchten, dann besuchen Sie doch meine Infoveranstaltungen. Diese finden am 17. März 2015 in Thannhausen im Fitnesscenter und am 7. April 2015 in Krumbach im Gasthof Munding jeweils um 19.00 Uhr statt.

Die Gesundheitspraxis
Daniela Gollmitzer
Vitametikerin und Heilpraktikerin für
Psychotherapie (HPG), Burnout- u. Stresstherapeutin
Bgm.-Krach-Str. 39 · 87719 Mindelheim
Mobil 01 70 / 5 25 39 10
Vitametik-Daniela.Gollmitzer@gmx.de
www.Vitametik-Gollmitzer.de



DIE GESUND GESUNDHEIT FÜR KÖR



SUSANNE KALLERT: FRÜHLINGSKRAFT

Wer in diesen Vorfrühlingstagen mit wachen Sinnen und offenem Herzen die Natur auf sich wirken lässt, wird sie spüren: Diese Kraft, die wie darauf zu warten scheint, endlich wieder aufzusteigen – nachdem sie sich im vergangenen Herbst in die Tiefe der Erde zurück gezogen hatte, ihrem uralten Rhythmus folgend. Doch nun, nach den Wochen der Ruhe, des Innen-Seins, nach der Geburt des Lichtes im Dunkel an Weihnachten, steigt sie neu geboren erfrischt und erfrischend auf, wie durchtränkt von dieser lichthafte Leichte, die

gibt und gibt und gibt und weckt und wärmt, belebt, öffnet, stärkt, vermehrt und erfreut – ohne zu fragen, ohne Bedingungen zu stellen: Was bereit ist, das wird zum Wachsen gebracht.

Ein Quell, der überschäumt, der überfließt, der sich selbst als Lebenskraft verschenkt in das hinein, was aus ihm heraus in den voraus gegangenen Rhythmen schon geschaffen wurde.

In jede Knolle, in jede Zwiebel, jede Wurzel, jeden Samen fließt diese Lebenskraft ein mit der ihr eigenen Leichte, durchströmt jede Zelle, jeden Zwischenraum und bringt das zum Wachsen, was darinnen schlummert als Keim, als Anlage, als Möglichkeit.

Lebenskraft durchfließt beständig alle Teile des Großen Ganzen – auch diesen winzigen Teil, der als Mensch bezeichnet wird – seine Seele, sein energetisches Feld, seinen physischen Körper, die eins mit dem anderen verbunden sind dadurch.

Spricht davon Conrad Ferdinand Meyer in seinem Gedicht „Der römische Brunnen“?:

Auf steigt der Strahl und fallend gießt er voll der Marmorschale Rund,
Die, sich verschleiernd, überfließt in einer zweiten Schale Grund;
Die zweite gibt, sie wird zu reich, der dritten wallend ihre Flut,
Und jede nimmt und gibt zugleich
Und strömt und ruht.

Der Frühling macht es leicht, diese Kraft z.B. in einer Baummeditation an sich selbst zu erfahren, in sich zu spüren als Wärme, als Strömen, als ein Kribbeln, das aufsteigt und den Körper durchzieht, als Wachheit, die hinter und in jeder Zelle steckt. Als natürliche Aufmerksamkeit und einfache Freude.

Gönnen Sie es sich!

Susanne Kallert, Spirituelles Heilen, Entspannungspädagogik, Telefon: 0 82 21 / 2 59 95 71

Susanne Kallert

Günzburger Straße 50a
89312 Günzburg · www.artesana.de
08221-2599571 · 01 70-979 1398

Spirituelles Heilen, Körpertherapie,
Entspannung, Erdung

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

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 Blockadentlösung
- 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



RITA ZINSLER: SO GEWINNEN SIE MEHR SELBSTVERTRAUEN

Wenn unser Selbstvertrauen gering ist, dann fehlt uns die wichtigste Voraussetzung für ein erfülltes und glückliches Leben. Ohne ein positives Selbstwertgefühl ist Ihr Leben angefüllt mit Ängsten, gleichgültig wie positiv alles um Sie herum ist.

Im Privatleben und in der Beziehung zum Partner sind Minderwertigkeitsgefühle sehr häufig die Ursache von Konflikten und Auseinandersetzungen. Abgesehen von Schüchternheit und Unsicherheiten, die auf ein geringes Selbstwertgefühl zurückzuführen sind, gibt es zahlreiche weitere Probleme. Sie können Ihr Selbstwertgefühl und Ihr Selbstvertrauen steigern, wenn Sie lernen, sich selbst anzunehmen und sich selbst ein Freund zu sein. *Rolf Merkle*

Davon handelt dieser Vortrag. Jeder der Interesse an diesem Thema hat ist herzlich eingeladen.

Termin: 19. März 2015, Beginn: 19.00 Uhr

Veranstaltungsort: ABC Büchershop Krumbach, Karl-Mantel-Straße 32, 86381 Krumbach

Referentin: Rita Zinsler Heilpraktikerin für Psychotherapie

Weiterhin findet Fitnessstraining für die Seele im Hotel Munding in Krumbach statt.

Mit den Übungen im Fitnessstraining für die Seele zeige ich Ihnen Möglichkeiten, sich von selbstschädigenden und negativen Lebenseinstellungen zu befreien, um mehr aus Ihrem Leben zu machen, Ihre Probleme zu meistern und der Kapitän Ihres Lebens zu werden. Dabei befassen wir uns bei jedem Termin mit einem bestimmten Thema und der passenden Übung.

Beginn: jeweils 19.00 Uhr bis 21.00 Uhr, Kosten pro Abend: 15,00 Euro

Termine:

Dienstag	24.03.2015	Mittwoch	22.04.2015
Dienstag	12.05.2015	Mittwoch	17.06.2015
Dienstag	14.07.2015	Mittwoch	16.09.2015
Dienstag	06.10.2015	Mittwoch	17.11.2015

Anmeldung für das Fitnessstraining:

Rita Zinsler, Heilpraktikerin für Psychotherapie

MET® Therapeutin & Bewusstseinstainerin

Telefon: 0 83 33 / 9 46 44 44

E-Mail: info@met-zinsler.de

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

HP Psychotherapie
Hormonselbsthilfe
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

**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: 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@t-online.de

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

**JETZT NEU
HABA®
im
abc-
Büchershop**

Karl-Mantel-Str. 32 · 86381 Krumbach
Telefon 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
Arztlich 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
& Bewusstseinstainerin**

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



FEINE SALATE FÜR DIE KALTE JAHRESZEIT!

Die Rezepte sind jeweils für 4 Personen.

Papayasalat mit Mozzarella

- 1 rote Chilischote
- 2 EL Limettensaft
- etwas Salz
- ½ TL Currypulver
- 3 EL Olivenöl
- 2 Kugeln Mozzarella (je 125 g)
- 1 reife Papaya
- ½ Bund Basilikum
- Pfeffer aus der Mühle



Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und grob hacken. Limettensaft mit Salz und Curry verrühren, nach und nach das Olivenöl unterschlagen. Chilistückchen unterrühren und die Marinade 20 Min. ziehen lassen. Mozzarella abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Papaya halbieren, entkernen, schälen und die Hälften quer in Scheiben schneiden. Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen zupfen. Mozzarella- und Papaya-scheiben dachziegelartig auf einem Teller anrichten und Basilikumblätter dazwischen stecken. Marinade über die Scheiben gießen und zum Servieren etwas frischen Pfeffer grob darüber mahlen. Dazu passt Ciabatta oder Baguette.

Rotkohl-Rote-Bete-Salat

- 850 g Rotkohl
- 3 Rote Bete (ca. 550 g)
- 1 Granatapfel
- 100 g getrocknete Feigen
- 10 Stängel Thymian
- 150 ml Aceto Balsamico
- 100 g flüssiger Honig
- Salz, Pfeffer
- 5 EL Olivenöl
- 200 g Feta-Käse



Rotkohl putzen, waschen, in Spalten schneiden und in Streifen vom Strunk schneiden. Rote Bete schälen und grob reiben (Einmalhandschuhe tragen). Granatapfel halbieren, in grobe Stücke brechen und die Kerne herauslösen. Feigen hacken. Thymian waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Für das Dressing Essig, Honig, Salz und Pfeffer gut verrühren und das Öl darunter schlagen. Rotkohl, Rote Bete, Granatapfelkerne, Feigen und Thymian gut mit dem Dressing mischen und ca. 30 Min. ziehen lassen. Nochmals abschmecken. Feta zerbröseln, unter den Salat heben und servieren.

Fenchel-Pilz-Salat mit Haselnuss-Dressing

- 2 EL gemahlene Haselnusskerne
- 400 g Champignons
- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL Öl
- Salz, Pfeffer
- 1 kleine Fenchelknolle (ca. 250 g)
- 1 rote Paprikaschote
- ½ Kopf Eichblattsalat
- 100 g Rucola
- 3 EL heller Aceto Balsamico



- Zucker
- 25 g Sprossenmix
- 8 Scheiben Baguette

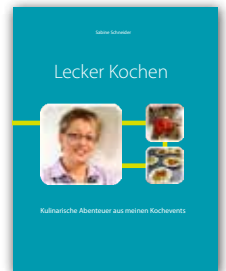
Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett 1-2 Min. anrösten. Abkühlen lassen. Pilze putzen und halbieren. Knoblauch schälen und fein hacken. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin unter Wenden ca. 5 Min. anbraten. Nach 1-2 Min. den Knoblauch zugeben und mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen. Fenchel putzen, waschen und in feine Scheiben hobeln. Paprika putzen, waschen und klein würfeln. Eichblattsalat putzen, waschen und abtropfen lassen. Blätter in mundgerechte Stücke zupfen. Rucola putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Geröstete Haselnüsse mit Essig, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und 3 EL Öl verrühren. Sprossen in ein Sieb geben, kalt abspülen und abtropfen lassen. Salat, Paprika, Pilze, Fenchel und Dressing anrichten. Mit Sprossen bestreuen und mit Baguette servieren.

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.



SCHWÄBISCH GTSCHWÄTZT!

NEU ODER GEBRAUCHT?

Wo ma na guckad, dau deant se grad mit em Geld handiera. Eigentlich mit deam Geld des net dau isch. En Müncha braucht ma an dritta Konzertsaal, doch koiner will dean finanziera. En Augschburg gad es ums Theater, des a Theater macht. Letschte Baumaßnahme war voar rund 60 Jauhr, jetzt soll des Kulturhaus an die 250 Milliona zum saniera koschta. Und en Krumbach, dau gad es um des nuie Rathaus, des grad mal 30 Jauhr auf em Buckl hat. Dean Betonbunker abreiða und nui na bauer? Und des en Verbindung au no mit em Schtadtsaal. Wobei der ja an wirklich historischa Wert fer Krumbach darschtellt. Krumbacher Bürger hand dean mit em Saal-Verein baut. „Stadt und Land – Hand in Hand“ hoißt der Schriftzug über der Empore. Und jetzt hockad der Schtadtrat dau. 13 oder 14 Milliona soll a Sanierung oder Nuibau koschta. Duat sich net viel rom und nom. Oine sagad sogar, unser Burges mecht a Prunkrathaus und des Thannhauser no übertrumpfa. Aber es nemmt halt koiner Hosaknöpf, und au wenn dia Zahl von de Einwohner zuanemmt, so nemmt des Geld en dr Kassa net zua. Und Löcher send grad no g'nua zum scthopfa. Es roicht ja scho wenn unsere Bundeswehr mit de schwarz ang'maulte Besenschtiel ens Manöver ziaht. Bloß mit ma bunta Bauatrappe ka ma halt au nix a'fanga.



Büromaterial · Kopiergeräte · Kassensysteme
Drucker · Schreibmaschinen · Büromöbel
Rechenmaschinen · Diktiergeräte · Fax

Knöfel Büroservice GmbH
Karl-Mantel-Straße 4 · 86381 Krumbach
Tel. 082 82/88 19 14 · Fax: 082 82/89 00 48



DIE MODEWELT – WELT DER FARBIGEN MÖGLICHKEITEN

Farbe, ja – aber wie?

Liebe s'Krumbacher Leserinnen, es heißt „Die Welt ist genau so bunt, wie du sie dir machst“. Eine schöne Aussage, wie ich finde und diese darf auch gerne in ihrer Mode zu sehen sein. Doch viele Frauen wagen sich eher verhalten an dieses Thema heran. Es sind Fragen wie „Welche Farben passen zu mir“ oder „Wie kombiniere ich sie richtig“, die oft wieder nur zu alt vertrauten „Nichtfarben“ greifen lassen.

Diese Nicht- und auch Basicfarben gehören aber sicherlich in den Kleiderschrank einer jeden Frau, denn sie sind wichtiger Grundstock einer gut aufgebauten Garderobe. Und der farblich immer stillichere Begleiter im Alltag oder für den Auftritt zu Abendanlässen. Mit Nut-, Grau-, oder Brauntönen in typgerechter Farbabstufung liegt Frau so gut wie nie daneben! Auch Blau, Schwarz sowieso und im hellen Bereich Creme, Weiß oder ein heller Pastellton sollte in ihrem Schrank in Form von Basicleidungsstücken zu finden sein. In der Regel gilt, entscheiden sie sich für einen hellen und einen dunklen Basicton als Aufbau. Allerdings – Schwarz und Weiß sieht nur wirklich gut am Wintertyp aus. Ein schönes Nachtblau und Creme dazu wirkt oft besser, da es weicher aussieht. Genau so auch die Kombination von einem Nutton in Verbindung mit Creme oder einem sehr hellen Grauton. Dies steht vielen Frauen ausgesprochen gut und lässt großen Spielraum für die dazu kommenden Akzentfarben.

Doch welche Farbe steht ihnen? Farbberatungen können hier eine gute Hilfe sein, sie können ihnen eine Richtung geben, sie an „ihre“ Farben heranführen. Jedoch sollten sie nie wenn ihnen eine Farbe empfohlen wird und Sie spüren das sind sie nicht – diese tragen, lassen sie es! Man wird es ihnen ansehen. Besser, vertrauen sie auf ihr Bauchgefühl! Es gibt Seelenfarben, Töne zu denen es sie regelrecht hinzieht. Und oft hab ich erlebt, dass Frauen ganz unbewusst, die zu ihnen passenden Farben in die Hand nehmen! Eine Hilfe ist es auch sich am Körper zu orientieren. Sie haben schöne grüne Augen, wunderbar! Grün und alle anderen Wassertöne könnten bereichernd ihren Kleiderschrank füllen und Ihre Augen noch mehr in ihrem Strahlen unterstreichen!

Wer sich vorsichtig an Farbe heranwagen möchte, der ist gut beraten, sich Accessoires wie Tasche, Schuhe, Gürtel, Schal oder Schmuck in seiner Lieblingsfarbe zu holen. Das passt immer zu ihren Basicönen und macht ganz unkompliziert und schnell ein echt pfliffiges Outfit möglich. Dabei ist lediglich zu beachten, kombinieren sie nicht mehr als drei Accessoireteile, sonst wirkt es schnell überladen. Auch hier

gilt – weniger ist mehr! Wollen sie farblich modisch unterwegs sein, dann sind sie diesen Sommer weiterhin mit Rosetönen, Blautönen, die auch stark ins Mint gehen dürfen und dem neuen Marsalarot, ein kühler dunkler Rotton, gerne auch in Kombination mit dem frischen Erdbeerrot, bestens gekleidet. Aber aufpassen, was Mode ist, heißt nicht, dass steht mir! Manchmal sollte Frau mit Gelassenheit, bewusst eine Modefarbe übersehen.

Ein kleiner Tipp noch zum Schluss zu den Signalfarben in der Hosemode, die seit zwei Jahren zu sehen ist. Greifen Sie bei farbintensiven Hosen nicht zwingend zu weiß oder schwarz in den Oberteilen. Denn dies trennt Ihren Körper genau an der Stelle, im Taillienbereich, wo es viele Frauen gar nicht wünschen, dass andere Augen dort zu lange verweilen. Legen sie passender immer farbähnliche Oberteile zu solchen Hosen. Heißt, zur roten Hose sieht eine orange Bluse super aus. Das streckt den Körper und lässt ihn als „Ganzes“ erscheinen. Ich wünsche ihnen viel Freude an und in ihrer ganz persönlichen Farbenwelt. Denn „Prentice Mulford“ hat einst schon gesagt: „Es ist heilsam, sich mit farbigen Dingen zu umgeben. Was das Auge freut, erfrischt den Geist, und was den Geist erfrischt, erfrischt den Körper“. Und eines ist doch sicher, liebe Frauen, ein erfrischter Geist und Körper wirkt einfach anziehend! Bis zur nächsten Ausgabe. Herzlich Ihre Karin Krahl.

TRIO STROMLOS & GÄSTE

Freibeuter – so klauen wir uns munter das, was wir brauchen von überall her zusammen. Ein bisschen Blues vom King, etwas Cool von Miles und andere lustige Sachen. Nur, um dann nichts anderes draus zu basteln als es vorher schon war: Musik aus echten Tönen, jeder einzelne mit der Hand gemacht und mit einer Absicht – keine Kopie zu erstellen.

In einer Art kammermusikalischem Zusammenspiel von Akkordeon, Kontrabass und Schlagzeug zeichnen wir die Grundelemente von Jazz und Pop. Reduziert auf's Wesentliche, cool, leise und weich im Sound. So entsteht eine Atmosphäre, durch die sich Melodien, Rhythmus und Texte auf außergewöhnliche und einzigartige Weise entfalten. Wir erfinden die Geschichten selbst und wir tragen die Geschichten anderer weiter. Leonard Cohen, Van Morrison oder Duke Ellington und die eigene Feder liefern den Inhalt für eine mitreißende Show.

Dieser Raubzug begann 2011, Martin Wieland spielt Bass, Andreas Wieland 2pc Miniset und auch ein ausgewachsenes Drumset, Mark Poppe spielt Akkordeon oder Piano (manchmal auch Gitarre). Das erste Album LIVE TONIGHT wurde am 15.12.2013 veröffentlicht.

Dauergäste gibt's auch: Monika Reichelsdorfer (Vocals) und Wolfgang Mayer (Gitarre) glänzen mit gesanglicher und instrumentaler Klasse.

Tickets für's Konzert gibt's unter: www.kapuzinerhalle-burgau.com



14. März 2015 20 Uhr Kapuzinerhalle Burgau

In der Farbe liegt die Harmonie

Jutta Kunitzsch
Malermeisterin

Weilbacherstr. 6
87739 Breitenbrunn
Tel. 082 63/9 60 68 41
Fax 082 63/9 60 68 42
info@farbe-harmonie.de
www.farbe-harmonie.de

LAMM ZU OSTERN – DAS MENÜ AUS DER DOSE

Metzgerei Diem – Exklusiv für jede Küche und Köchin

Lammfleisch ist zu Ostern sehr beliebt. Doch wo bekommt man gutes Lammfleisch zu kaufen? Wie wuchs das Lamm auf? Kann ich auf regionale Ware und Produkte hoffen? Der Kunde und kulinarische Genießer ist diesbezüglich in den letzten Jahren anspruchsvoller geworden. Mit dazu beigetragen haben hier auch die Medien mit der Verbreitung der Nachrichten über unwürdige Tierhaltungen und Massenproduktionen. Auf der sicheren Seite kann man hier mit den kulinarischen Spezialitäten aus dem Schlachthof der Metzgerei Diem sein. Ihre Tiere kommen alle aus der Region und dem südlichen Landkreis. Auch das Lamm, das bei ihr landet und in der Kühltheke des Metzgerladens in der Kirchenstraße auf den Kunden wartet. Schäfer Vogt ist für seine erstklassigen Lämmer bekannt, und wie er immer wieder betont, sucht sich Metzgermeister Diem davon nur die besten aus.

Und dies nicht nur beim Lamm, sondern auch was seine weiteren Fleischproduktionen betrifft. Und auch aus der Dose kommt alles frisch auf den Tisch.

„Vom Profi für den Profi zuhause“

Die Singlehaushalte nehmen zu, die Zeit für ein gutes Essen in der heimischen Küche ist oft nicht mehr gegeben. Haushalt und Beruf lassen sich gerade noch vereinbaren, doch das Kochen? Karl Diem, Metzgermeister und Inhaber vom Hotel-Metzgerei-Gasthof Diem und seine Frau haben dieses Problem erkannt. Auf hochwertige Fleisch- und Wurstwaren aus der heimischen Metzgerei soll deshalb nicht verzichtet werden müssen. Der Genießer soll sicher sein, dass der Inhalt nicht durch ganz Europa gekarrt wird und das Tier aus der Region nach den strengen Richtlinien geschlachtet wird. Und an der Auswahl der Produkte soll der Kunde auch auf fast nichts verzichten müssen.

So hat die Metzgerei Diem, neben ihrem Ladenverkauf, mit der Herstellung von Köstlichkeiten aus der Dose oder aus dem Glas begonnen. Lagerfähig, vielfältig, genussreich, selbst für ein schnelles Diner



für geladene Gäste das perfekte Menü. Vom schwäbischen Kalbslün-gerl, Nieren und Kutteln sauer, vom Landschwein Geschnetzeltes, Schaschlikpfanne, den Braten oder das Kassler. Ob Rinderroulade, Rinderzunge, Rindfleisch, Rinderbraten, Ochsenchwanzragout, oder Kalbshaxe „Osso Bucco“, eingemachtes Kalbsfleisch, Flugentenfilet oder Wildgulasch. Dazu die leckeren Hausmannssuppen und -soßen, und schon ist das Menü fast fertig. Das weitere Sortiment umfasst die pikanten Wurstwaren, ebenfalls in der Dose, wie Kraftbrühe, Sülze oder die eigens hergestellte Senf-Palette.

All diese Köstlichkeiten aus der Dose findet der Genießer im Ladengeschäft der Metzgerei Diem oder aber seit kurzem in allen Filialen der V-Markt-Kette. Wer nun diese Möglichkeiten nicht in Betracht ziehen kann, für diesen Kunden bietet Diem auch den Versandhandel an.

Die aktuellen Artikel- und Bestelllisten finden sie auch unter www.gasthof-diem.de oder fordern Sie diese per Mail unter info@gasthof-diem.de an.



Angebot:

(gültig vom 23. März 2015 bis 11. April 2015)

Lammrollbraten, mit frischen Kräutern	100g	1,49 €
Lammkotelette	100g	1,59 €
Lammkeule, meisterlich ausgelösst	100g	1,85 €
T-Bonesteak, 4 Wochen naturgereift	100g	2,39 €
Porterhouse Steak, 4 Wochen naturgereift	100g	2,59 €
Rip ey Steak, 4 Wochen naturgereift	100g	2,48 €
Osterschinken, traditionell heißgeräuchert	100g	1,59 €
Roher Hausschinken kräftig geräuchert	100g	1,89 €



★★★ Hotel
Diem
Metzgerei-Gasthof

Kirchenstraße 3-5
D-86381 Krumbach/Schwaben
Telefon 082 82/88 82 - 0
Telefax 082 82/88 82 - 50
www.gasthof-diem.de
info@gasthof-diem.de