

AUSGABE NR. 67 · FEBRUAR 2016

s' KRUMBACHER

... und drum rum

Luis Walter



FREIZEITTIPPS

Hoppla, Wir leben! von
Ernst Toller – Bayerisches
Revolutionsdrama
Heimatismuseum Krumbach
Mi., 17. Febr., 19.30 Uhr

Der Fischer und seine Frau
Moussong-Theater
Heimatismuseum Krumbach
Fr., 19. Febr., 19.00 Uhr

Oster- und Künstlermarkt
Musikantenstadl Weinried
So., 6. März, 10 bis 17 Uhr

Berufsfachschule für Musik
Dozentenkonzert:
Sa., 20. Febr., 20.00 Uhr
Info-Tag:
So., 28. Febr., 14 bis 18 Uhr
„Der gestiefelte Kater“:
Fr., 4. März, 16.00 Uhr
Klassisches Frühjahrskonzert:
Do., 10. März, 19.30 Uhr



Nähere Infos gerne auch unter
LuisWalter@aol.com

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

BUCH-TIPP DES MONATS

EIN GANZES LEBEN

Robert Seethaler
Goldmann Taschenbuch

Als Andreas Egger in das Tal kommt, in dem er sein Leben verbringen wird, ist er vier Jahre alt, ungefähr – so genau weiß das keiner. Er wächst zu einem gestandenen Hilfsknecht heran und schließt sich als junger Mann einem Arbeitstrupp an, der eine der ersten Bergbahnen baut und mit der Elektrizität auch das Licht und den Lärm in das Tal bringt. Dann kommt der Tag, an dem Egger zum ersten Mal vor Marie steht, der Liebe seines Lebens, die er jedoch wieder verlieren wird. Erst viele Jahre später, als Egger seinen letzten Weg antritt, ist sie noch einmal bei ihm. Und er, über den die Zeit längst hinweggegangen ist, blickt mit Staunen auf die Jahre, die hinter ihm liegen.

In einer einfachen Sprache erzählt Seethaler das schwere Leben des Andreas Egger in den Bergen, in dem viel trauriges passiert. Doch das Ja zum Leben bleibt dadurch nicht auf der Strecke, sondern im Gegenteil es wird viel Weisheit transportiert in dieser doch eher archaischen Sprache. Ein tolles und tiefgängiges Lesevergnügen.

Robert Seethaler (Autor)

Robert Seethaler, 1966 in Wien geboren, wurde 2007 für seinen Roman „Die Biene und der Kurt“ mit dem Debütpreis des Buddenbrookhauses ausgezeichnet. Er erhielt zahlreiche Stipendien, darunter das „Alfred-Döblin Stipendium“ der Akademie der Künste. Der Film nach seinem Drehbuch „Die zweite Frau“ wurde mehrfach ausgezeichnet und lief auf verschiedenen internationalen Filmfestivals. 2008 erschien sein zweiter Roman „Die weiteren Aussichten“. „Jetzt wirds ernst“ wurde 2010 veröffentlicht, darauf folgte 2012 „Der Trafikant“. Das 2014 erschienene „Ein ganzes Leben“ wurde nicht nur euphorisch von der Presse gefeiert, sondern auch zu einem Bestseller. Robert Seethaler lebt und schreibt in Wien und Berlin.



HUBERT RAMPP WIRD NEUER MARKTBEREICHSLEITER

der Raiffeisenbank-Geschäftsstelle Niederrainau

Nachdem Gerhard Felkel jüngst in den wohlverdienten Ruhestand verabschiedet wurde, rückt der in Krumbach wohnhafte und in Niederrainau geborene Hubert Rampp als dessen Nachfolger in der Raiffeisenbank Krumbach/Schwaben eG nach.

Hubert Rampp ist seit dem 1. April 1980 – also seit fast 36 Jahren – in der Raiffeisenbank Krumbach/Schwaben eG beschäftigt. 1980 begann er bei der Raiffeisenbank Krumbach als Angestellter in der Buchhaltung. 1989 absolvierte er erfolgreich seine Ausbildung bei der IHK Schwaben zum Bankkaufmann und im Oktober 1991 wechselte er in die damals noch selbstständige Vereinigte Raiffeisenbank in Niederrainau als Kundenberater. Dort wurde ihm die Leitung der Geschäftsstelle in Aletshausen übertragen. Nach der Fusion der beiden Banken im Oktober 2006 war er weiterhin verantwortlich für die Leitung der Geschäftsstelle Aletshausen und die Kundenberatung- und -betreuung in Niederrainau. Aufgrund seiner langjährigen Tätigkeit in der Bank, seinem großen Erfahrungsschatz und seines hohen Engagements wurde ihm zum 1. Februar 2016 die Gesamtverantwortung für den Marktbereich in Niederrainau übertragen.

Gerade in Zeiten mit vielen Umstrukturierungen – besonders im Bankensektor – ist es umso wichtiger die richtigen Leute am richtigen Ort zu haben, so Vorstandsvorsitzender Otto Wengenmayer. Die Geschäftsleitung wünscht Hubert Rampp eine glückliche Hand bei der Bewältigung seiner künftigen Aufgaben und dem Niederrainauer Team weiterhin viel Erfolg.



Bild von links: Uwe Köhler (Vorstandsmitglied), Hubert Rampp (neuer Marktbereichsleiter Niederrainau), sein Vorgänger Gerhard Felkel

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

*Wer aufhört zu werben, um Geld zu sparen,
kann ebenso seine Uhr anhalten,
um Zeit zu sparen.*

Henry Ford

WERBUNG BRINGT ERFOLG!

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 2016, erscheint ab
15. März 2016 in den Geschäften und Ihren Briefkästen.**

Redaktionsschluß für diese Ausgabe ist der 7. März 2016!

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

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

der Fasching ist schon fast wieder Schnee von gestern, wohl auch der Winter. Was bleibt, sind die letzten Eindrücke, positive und auch negative Erfahrungen, sowie auch mancher Kater. Wieder einmal mehr, so das Gefühl, waren die närrischen Tage eine Lizenz zum öffentlichen Koma-Saufen. Nun geht es rein, ja gleich über, in die Fasten- und zugleich Starkbierzeit. Jedem Fest seinen Namen. Längst vergessen die Zeit wo man nicht mehr tanzen durfte, wo man inne halten sollte. Mit dieser vorösterlichen Zeit verbunden sind die Ostermärkte und ein Bummel durch die Stände wo man viele österliche, aber auch frühlingshafte Dekorationen finden kann. Vielleicht auch verbunden mit frühlingshaften Temperaturen, wie zu Weihnachten. Auch darf es sicherlich das eine oder andere Konzert sein, das man besuchen kann. Bei diesen und z.B. am Tag der offenen Tür der Berufsfachschule für Musik in Krumbach kann man, gleichfalls im Zuge der Schnelligkeit, Informationen sammeln, nämlich wenn jemand die Musik zum Beruf wählen möchte. Interessante Themen, über Gesundheit, Wohlbefinden, gutes Essen, Vorankündigungen und mehr finden sie, in dieser wieder sehr freundlich gestalteten, Februar-Ausgabe. Mutter Natur schenkt uns immer wieder die schönsten Bilder.

In diesem Sinne, viel Freude beim Lesen, eine gute und normale Zeit wünscht Ihnen Ihr Luis Walter



Luis Walter
Ihr Luis Walter

8. OSTER- UND KÜNSTLERMARKT IN WEINRIED

am 6. März von 10 – 17 Uhr im Musikantenstadel

Mit Ostern verbindet man das Ende der kalten Jahreszeit und fühlt den Frühling, das Wachsen und Gedeihen um uns herum. Zuhause wird frühlingshaft dekoriert und Osterschmuck schmückt das Heim. Vielerorts gibt es in den Wochen vor Ostern die Ostermärkte, so auch – schon zum 8. mal – in Weinried bei Babenhausen. Inzwischen organisiert Christiane Seldner diesen Markt, mit ständigem Zuwachs. Hobbykünstler aus den verschiedensten Bereichen bieten ihre Waren zum Verkauf an.

So ist Albin Göbel aus Münsingen dabei, er stellt Minimöbel für Puppenhäuser her. Christel Lidel aus Mindelheim hat ihre Naturfloristik dabei. Die Ulmerin Gertrud Fuchs hat kaltgerührte Seifen, Hedi Frey bietet Trachtenschürzen an und bei Andreas Meier aus Dietershofen gibt es einen einzigartigen Honig aus eigener Herstellung. Christiane Seldner bietet ihre eigene Keramikware, der Jahreszeit entsprechend an: Keramikhasen, Keramikeier, Gartenglocken und Gartenkeramik.

Desweiteren gibt es Patchwork, bestickte und bemalte Eier, kreative Grußkarten, handgestricktes wie Socken, Schals und Mützen sowie selbstgenähte Puppenkleider. Klosterarbeiten, Trachtenschmuck und österliche Holzdeko runden das Angebot des Marktes ab.

Natürlich ist auch für das kulinarische Wohl gesorgt. Die Bewirtung ist wieder in den guten Händen der Familie Staub vom Schützenverein Oberschöneegg. Kaffee und dazu die selbstgemachten leckeren Kuchen und Torten von und bei Christiane Seldner.

Als kleines Schmankerl für die kleinen Marktbesucher kommt zwischen 14.00 und 16.00 Uhr der Osterhase und hat in seinem Korb viele kleine Geschenke dabei, die er verteilen wird.

Für die Deckung der Unkosten wird ein Beitrag von 2,00 Euro als Eintritt kassiert. Kinder bis 16 Jahren sind frei. Der Weg zum Musikantenstadel, Sportplatz 15 in 87770 Weinried ist gut beschildert.



Oster – und Künstlermarkt mit 36 Ausstellern



**Sonntag, 6. März 2016 von 10.00 bis 17.00 Uhr
im Musikantenstadel Weinried**

Sportplatzweg 15 • 87770 Weinried/Oberschöneegg
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!**

VOM FISCHER UND SEINER FRAU

Mit einer eindrucksvollen Inszenierung „Vom Fischer und seiner Frau“ ist das Moussong Theater am Freitag, 19. Februar um 19.00 Uhr zu Gast im Mittelschwäbischen Heimatmuseum Krumbach. Das kurzweilige Theaterstück mit Figuren, Schauspiel und farbigem Schattenspiel eignet sich für Kinder vom ersten bis sechsten Schuljahr. Dem ungeachtet sind zu dieser Abendaufführung aber insbesondere auch Erwachsene herzlich willkommen.

Worum geht es in dem Bühnenstück? Ein leidenschaftlicher Unzufriedenheits-Forscher lässt in seinem Arbeitszimmer einen außergewöhnlichen Fall lebendig werden: Der Fischer und seine Frau leben armselig in einem Pisspott. Als der Fischer einem verzauberten Fisch das Leben schenkt, erkennt seine Frau die Gelegenheit, sich etwas Wohlstand zu wünschen. Doch die Zufriedenheit dauert nur kurz und schlägt bald in große Unersättlichkeit um.

Mit Witz und sprödem Charme füllen die Figuren, samt einer aufmüpfigen Möwe, die Theaterfassung aus. Öffnet sich das Fenster im Büro des Unzufriedenheits-Forschers, blickt man auf die Weite des Meeres oder erlebt das grollende Unwetter und auf dem Schreibtisch verwandelt sich das kleine Fischerdorf allmählich zum mächtigen Palast.

„Von dem Fischer und syner Fru“ schrieb Philipp Otto Runge in pommerscher Mundart, bevor es die Brüder Grimm in ihre Sammlung aufnahmen. Es besticht durch seine künstlerische Geschlossenheit und der Erzählung vom bis ins Grenzenlose wuchernden Wunsch nach „Immer-Mehr“, die an Aktualität nichts verloren hat.

Karten zu 9,00 Euro / Kinder 7,00 Euro an der Abendkasse. AK ab 18.15 Uhr, Einlass ab 18.45 Uhr. Reservierung möglich unter Tel.: 0 82 82 / 37 40.



TERMINE MÄRZ BIS APRIL 2016

Volkstanz „Beim Schwung“ 2016

Freitag, 11. März 2016, Beginn 20.00 Uhr

Herzliche Einladung zum offenen Volkstanz-Übungsabend. Die Volkstänze werden vorgezeigt. Tanzleitung Petra Bauer. Musikalische Begleitung Akkordeontrio der Schwabengilde.

Volksmusik „Beim Schwung“ 2016

Sonntag, 20. März 2016, Beginn 17.00 Uhr

Herzliche Einladung zum Hoigarta am „Josefstag“.

Volkstanzseminar „Hotel Sonnenhof“ 2016

Freitag, 22. April 2016, Beginn 19.30 Uhr

In Thannhausen mit Tanzleiter Manfred Gemkow.



Frühmeßstraße 18
86470 Thannhausen

SCHWÄBISCH GSCHWÄTZT!

NIX ISCH MEAH NORMAL

Wo ma a Geld her kriagt, des woiß dr Schäuble, nämlich vom Autofahrer! Weil halt grad dr Schprit so billig isch, nau ka ma scho no a mal em Autofahrer en Däsch nei langa. Wobei Europaweit bei uns eh scho am moishta Schteura auf em Mineralöl send. Ma könnt ja von de andre EU-Schtaata au no ebbes hola, net all bloß bei uns. Und wenn ma sieht wia und wo anderscht s'Geld verbrauta wed, em Luxus, auf unsre Koschta, dau könnt ma viel Geld en dia Asylantapolitik schtecka. Wenn ma au dean Prachtbau von dr Schparkass en Neu-Ulm a guckad, nau muass dia Wirtschaft doch ganz guat laufa. Und wenn ma nau no a paar Filiala zua macht, schpart ma ja scho wieder, auf Koschta von de Kunda. Nix isch meah normal, alles muass ma übertreiba, bloß dr kloine Schparer und Schteuerzahler, der um jeden Cent kämpfa muass, den s'Finanzamt glei abkassiert, der bleibt so langsam all meah auf dr Schtrecke. Wenn dia abgehobene Politiker a mal so leaba und schaffa müsstad, ihra Geld schwer zum Unterhalt verdeana müsstad, nau dät es vielleicht scho a wenga anderscht ausseha ...



Du bist geliebt! Warum? Weil du einzigartig und unendlich wertvoll bist. Du bist gewollt!

Silvera Schmider

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



Seniorenzentrum
St. Michael
Krumbach

wohnen • betreuen • pflegen

Mehr Lebensqualität für Senioren
im malerischen Mittelschwaben



Bayerisches Rotes Kreuz
Kreisverband Günzburg
www.kvguenzburg.brk.de



VALENTINSTAG – WIR TUN UNS GUT WEIL WIRS UNS WERT SIND

Ein Urbedürfnis des Menschen ist die Sehnsucht nach Liebe und Angenommen sein. Wer ältere Paare beobachtet, deren gegenseitige Liebe über lange Jahre und in schwierigen Lebensphasen weiterentwickelt und gepflegt wurde, ahnt den Schatz funktionierender Partnerschaft. „Zwei sind besser dran als einer allein, so haben sie doch einen guten Lohn für ihre Mühe. Denn wenn sie hinfallen, richtet einer den anderen auf.“ Buch Kohelet 4,9-11

Viele Paare verlieren sich im Alltagstrott und erleiden Mangel an Liebe, Zärtlichkeit, Hingabe und Nähe. Immer gibt es scheinbar Wichtigeres zu erledigen im Haushalt, Beruf, Verein, Familie oder Freundeskreis. Hat man sich erst einmal auseinander gelebt, wird schnell die Beziehung in Frage gestellt. Eine Trennung erscheint dann als einzige Lösung.

Wenn Paare so viel Energie, Zeit und Geld in ihre Beziehungsarbeit investieren würden, wie im Falle einer Scheidung aufgebracht werden muss, blieben viele schmerzhaft Erfahrungen vermeidbar. Sind beide Partner zu Veränderung und Weiterentwicklung bereit und sprechen ehrlich über ihre Gefühle und Bedürfnisse, profitieren Sie davon durch mehr Glück und Lebensfreude. Ein reiches Lernfeld bietet dafür eine langjährige Partnerschaft. Cliquen und Interessensgemeinschaften bleiben meist Weggefährten für eine bestimmte Lebensphase. Kinder sind Gäste auf Zeit und brauchen zunehmend weniger Begleitung. Allein die Beziehung zum Ehepartner ist ursprünglich auf Langfristigkeit angelegt. Im Idealfall stehen beide Partner auch schwierige Zeiten miteinander durch und bleiben bis zum Tod verbunden.

Mein Mann redet nicht mit mir“, klagen Frauen. Viel reden kann eine Strategie sein über Gefühle hinweg oder drum herum zu reden. Das gelingt Frauen meist besser. Männer fühlen sich dann schnell

verunsichert. Gefühle wahrnehmen, verstehen und wertschätzend in der Ich-Form ansprechen bleibt für jeden eine spannende Lebensaufgabe bis zum letzten Atemzug und braucht bewusstes Miteinander sowie ausreichend Raum und Zeit.

Nehmen Sie eine Auszeit zum Valentinstag und verbringen den Abend zu Zweit. Nutzen Sie arbeitsfreie, kinderfreie Zeiten für Zweisamkeit. Entwickeln Sie Rituale um dem Strudel des Alltags zu entfliehen und drücken Sie Ihr Bedürfnis nach Gespräch, Nähe und Zärtlichkeit wertschätzend und liebevoll aus. Sagen Sie wieder einmal „Nein“, zu Aktivitäten im Freundeskreis. Zeit nehmen füreinander und wieder zueinander finden wirkt auch in guten Zeiten wie Balsam für die Seele. Es braucht nur wenig um miteinander glücklich zu sein!

Das gemeinsame Gehen in der Natur löst Blockaden um sich selbst und einander wieder näher zu kommen. In der Vollmondnacht von Gründonnerstag auf Karfreitag gemeinsam auf dem Weg sein, können Sie z.B. bei der Nachtwallfahrt der KLB Krumbach. Fröhlich wandernd begleitet, von einer Gruppe Gleichgesinnter und interessanten Gedanken, werden Sie auch bei unserer Frühjahrswanderung mit dem Baumhotel Auszeit aus Behlingen. Nähere Hinweise finden Sie aktuell im s'Krumbacher. Eine glückbringende Vorfrühlingszeit wünscht Ihnen Rita Mayer





Wegweiser
Familienbildung,
Beziehungscoaching,
Naturberatung

**Beratung auf dem Weg
Eltern-Kind-Abenteuerguppen
Wald- und Erlebnispädagogik
Pilgern für Paare**

Rita Mayer · Neuburg/K · www.wegweiser-beziehung.de · 01 73 / 5 95 92 25

FRÜHJAHRSWANDERUNG MIT BAUMHOTEL UND WEGWEISER

„Eiszeiten brechen – Neues wachsen lassen“

Auch im Jahr 2016 gibt es wieder Jahreszeitenwanderungen in Behlingen. Die Veranstalter Baumhotel Auszeit und Wegweiser laden herzlich zur Frühjahrswanderung am 6. März 2016 ein. Um 13.00



Teilnehmer der Jahreszeitenwanderung am 22. November 2015

Uhr ist Treffpunkt beim Baumhotel, Kammeltal-Behlingen. Sich Zeit nehmen für Stille, Einkehr und tiefe Gespräche mit Menschen denen man sonst vielleicht nie begegnen würde? Wandernd mit Spaß und Fröhlichkeit mit einer Gruppe Gleichgesinnter durch unsere schwäbische Heimat im Wandel der Jahreszeiten. Der Blick über den eigenen Tellerrand beweist wie wenig es braucht zum Glücklichen sein. Mit Impulsen und praktischen Übungen zum Thema: „Eiszeiten brechen – Neues wachsen lassen“ dem Leben und der eigenen Lebendigkeit auf der Spur, dazu laden als Wegweiser Rita und Armin Mayer ein. In gemütlicher Atmosphäre im Cafe Auszeit bei kulinarischen Spezialitäten von Katja und Christian Schnatterer kann das Erlebte vertieft und ausgetauscht.

Weitere Jahreszeitenwanderungen sind bereits geplant:

Sommerwanderung am 12. Juni 2016:

Der Weg zum Du – vom Ich zum Wir

Herbstwanderung am 23. Oktober 2016:

Loslassen, fallen lassen und Getragen sein

Winterwanderung am 15. Januar 2017:

Keine ruhige Minute – Auszeit für die Seele

Anmeldung und Info: Wegweiser, Rita Mayer, Tel.: 0 82 83 / 26 41, Mail: info@wegweiser-beziehung.de



DIE ESCHÉ (Fraxinus excelsior, F. ornus)

wird im Druidenkalender als die Ehrgeizige bezeichnet. Seit der Neuzeit gilt sie als Weltenbaum, der die Erde trägt und stützt. Im Mittelalter ist die Esche der Schutzbaum, der böse Geister fernhält. Die Tiere wurden mit Eschenblättern gefüttert, damit sie in Sicherheit waren.

Frische Eschenblätter helfen bei Rheuma und Gicht als Auflage. Ein Aufguss aus jungen Eschenblättern kann Zittern und Ohrenschmerzen lindern. Eschenblätter können als Tee sowohl innerlich als auch äußerlich angewendet werden. Vorzeitiges Altern, Atemprobleme, Cellulitis, Steinerkrankungen und Verstopfung sind weitere Indikationen für den Einsatz der ehrgeizigen Esche.

Von Maria Treben kennen wir die Tee-Mischung beim Zittern der Glieder: Je 20 Gramm Eschenblätter, Johanniskraut, Schafgarbe, Salbei und Zinnkraut. 1 Teelöffel dieser Mischung auf einen Liter Wasser und am Tag verteilt trinken bringt (auch als Sitzbad) rasche Linderung.

Anwendung

Laut Volksglauben sollen neun am Karfreitag gewonnene Zweige in ein Leinentuch geschlagen werden und so Gicht und Rheuma vertreiben. Eine gute Möglichkeit ist eine Auflage aus mit Wasser bedeckten, 20 Minuten gekochten Eschenblättern auf die schmerzenden Körperstellen. Von Hildegard von Bingen sind Ganzkörperpackungen überliefert: „... lege den Kranken nackt auf ein Laken ... packe ihn mit diesen gekochten und noch warmen Blättern von allen Seiten

ein, und vor allem an der Stelle des Schmerzes. Mache das oft und es wird ihm besser gehen.“

Besuchen Sie Ihren Lieblingsbaum so oft sie können und nehmen seine friedvolle Kraft in sich auf.

Steckbrief der Esche:

Heilwirkung: adstringierend, harntreibend, schweißtreibend, tonisierend, senkt den Blutzucker

Anzuwenden bei: Fieber, Appetitlosigkeit, Blähungen, Verstopfung, Blasen- und Nierenleiden, Rheuma, Gicht, Diabetes mellitus, Wassersucht, Bluthochdruck, Insektenstichen, Wunden

Pflanzenfamilie: Ölbaumgewächse = Oleaceae

Volkstümliche Namen: Asche, Geisbaum, Oesch, Wundbaum

Verwendete Pflanzenteile: Blätter, Samen, Rinde

Inhaltsstoffe: Fraxin, Fraxidin, Ätherisches Öl, Bitterstoff, Flavonoide, Gerbstoff, Gerbsäure, Glykoside, Cumarine,

Sammelzeit: Mai bis Juli

Und noch etwas: „Wenn Worte wahr und zugleich gütig sind, können sie unsere Welt verändern“. Buddha

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.



DIE BERUFSFACHSCHULE FÜR MUSIK LÄDT ZUM TAG DER OFFENEN TÜR

Sonntag den 28. Februar von 14.00 bis 18.00 Uhr

Die Musik zum Beruf machen muss kein Traum bleiben. Seit weit über 30 Jahren hat sich die Berufsfachschule für Musik in Krumbach als „Talentschmiede“ einen besonders guten Namen gemacht. Unzählige hochqualifizierte Musiker im deutschsprachigen Raum haben diese musikalische Bildungsstätte in Krumbach besucht. Sie sind heute als Solisten, Orchestermusiker, mit eigenen Bands, als Lehrer im Hauptfachbereich Musik oder als staatlich geprüfte Chor- und Ensembleleiter in guten Stellungen unterwegs. Breitgefächert ist auch das Angebot an der BFSM Krumbach, sowohl was das Instrumentarium, als auch die Fachrichtungen wie Klassik oder Rock-Pop-Jazz angeht.

Am Sonntag, den 28. Februar öffnet diese Krumbacher musikalische Talentschmiede, deren Trägerschaft bei der Gemeinnützigen Schulträger GmbH Marktoberdorf und dem Bezirk Schwaben liegt, von 14.00 bis 18.00 Uhr ihre Türen. Hier können sich alle Interessenten bei den jeweiligen Fachlehrern vorstellen, vorspielen und Informationen über diese Bildungsstätte und den anschließenden Chancen einholen.

Dir. Alfons Baader wird die Schule und ihre Strukturen vorstellen, auf verschiedenen Musikbühnen werden derzeitige Musikschüler ihr Erlerntes darbieten.



Weitere Highlights an der Berufsfachschule für Musik ist das Dozentenkonzert „Al gusto barocco“ am Samstag, den 20. Februar um 20.00 Uhr mit Elisabeth Haselberger (Blockflöte), Silke Kaiser (Gesang), Gerhard Abe-Graf (Cembalo) und Thomas Freier (Barockcello).

Am Freitag, den 4. März um 16.00 Uhr findet das Familienkonzert „Der gestiefelte Kater“ von Tristan Schulze statt. Geboten wird ein musikalisches Märchen für Streichquartett und Erzähler.

Ein klassisches Frühlingskonzert gibt es am Donnerstag, den 10. März um 19.30 Uhr. Die Gitarrenklasse Barcsay spielt kammermusikalische Werke für Gitarre, Gitarrensolos und andere Instrumente.

Alle Veranstaltungen finden an der Berufsfachschule für Musik, Mindelheimer Straße 47 in Krumbach statt. Nähere Infos auch unter www.bfsm-krumbach.de oder unter Tel.: 0 82 82 / 99 09 - 0.

musik? **Sonntag, 28.02.2016**
begeistert. **Info-Tag**

Berufsfachschule für Musik · Mindelheimer Str. 47 · 86381 Krumbach
Tel: 08282/99 09-0 · info@bfsm-krumbach.de · www.bfsm-krumbach.de

**BERUFSFACHSCHULE
FÜR MUSIK · KRUMBACH**



EKIN DELIGÖZ BESUCHT DEN VEREIN „WIR FÜR UNS“

Erstmals in diesem Jahr tourte die Grünenabgeordnete Ekin Deligöz am 19. Januar durch den Landkreis Günzburg. Nach einem Gespräch mit Verantwortlichen und Schülern an der Fachoberschule in Krumbach sowie einem Redaktionsbesuch der Günzburger Zeitung absolvierte sie einen Termin bei der Seniorengemeinschaft des Landkreises Günzburg, einer Initiative der Kolpingsfamilien. Begleitet wurde sie von Harald Lenz, Kreisrat und Fraktionssprecher der Grünen im Kreistag.

Empfangen wurden sie von der Vorsitzenden Waltraud Stricker, dem stellvertretenden Vorsitzenden Stefan Schwarz, vom Günzburger Gebietsleiter Werner Stricker und von Christine Rosenfelder, zuständig für Sponsoring- und Öffentlichkeitsarbeit. Ziel des Vereins ist, dass ältere Menschen so lange wie möglich in ihrer vertrauten Umgebung eine hohe Lebensqualität genießen. Diesbezüglich fördern wir gegenseitige Hilfen, teilt Waltraud Stricker mit. Der Verein wurde im Oktober 2014 gegründet, hat inzwischen 170 Mitglieder und kann bisher bis zu 1200 Hilfeinsätze vorweisen. Das Angebot des Vereins ist sehr vielschichtig und bezieht sich auf den gesamten Landkreis. Es reicht von der Unterstützung nach einem Krankenhausaufenthalt, über die Hilfe im Haus und Garten, über Begleitdienste bis zur Hilfe beim Ausfüllen von Formularen. Letztendlich werden auch gemeinsame Aktivitäten, wie Erzählnachmittage oder Gedächtnistraining angeboten.

Mitglieder können Einzelpersonen oder Paare werden. Ebenso ist für Institutionen oder Kommunen eine Mitgliedschaft möglich. Einige Städte und Gemeinden sind schon dabei, berichtet Christine Rosenfelder und verweist auf Gundremmingen, Offingen, Jettingen, Bibertal und Dürrlauringen. Die Mitgliedschaft weiterer Ortschaften wäre sehr wünschenswert, führt sie aus. Das Problem der Altersarmut oder auch der Vereinsamung im Alter ist weit verbreitet und genau hier wird der Verein vermehrt gemeinnützig. Aber auch die Mitgliedschaft von Jugendlichen ist sehr willkommen.

Trotz allem ist die Hilfe nicht kostenlos. Für die Stunde werden acht Euro abgerechnet, sechs Euro erhält der Helfer und zur Abdeckung von Verwaltungskosten und Versicherungsbeiträgen verbleiben zwei Euro beim Verein. Die Helfer bekommen zudem Schulungen um eine gehobene Qualität der Betreuung und der Hilfen aufrecht zu erhalten, führt Stefan Schwarz aus. Auch betont er, dass der Verein beabsichtige eine Versorgungslücke zu schließen und keine Konkurrenz Einrichtung zu bestehenden Angeboten sein will.

Ekin Deligöz zeigte sich stark beeindruckt vom großen ehrenamtlichen Engagement der Mitglieder, bemerkte jedoch, dass aufgrund der hohen Arbeitsleistung jede Ehrenamtlichkeit irgendwann an ihre Grenzen kommt. „Momentan werden wir noch vom Bayerischen Sozialministerium gefördert. Diese Förderung läuft jedoch Mitte des Jahres 2017 aus“, ergänzt Waltraud Stricker. Die Hilfsdienste werden auch danach weiterhin notwendig sein, ist sie sich sicher.



Das Bild zeigt von links nach rechts: Stefan Schwarz, stellvertretender Vorsitzender, Ekin Deligöz, MdB, Harald Lenz, Kreisrat, Waltraud Stricker, Vorsitzende und Werner Stricker, Gebietsleiter in Günzburg

500 EURO SPENDE FÜR SOZIALE ZWECKE

Der FitnessPark Krumbach unterstützte das Hilfswerk des Lions Club Mittelschwaben mit einer großartigen Aktion: Für jede geleistete Trainingseinheit im FitnessPark Krumbach in der Zeit vom 1. bis 24. Dezember 2015 erhielt der Lions Club 25 Cent.

Rege Mundpropaganda unter den Mitgliedern und Gästen führte zu besonderem Trainingsfleiß und somit zum doppelten Erfolg, nämlich einerseits zur Gesundheitsprävention und andererseits zur finanziellen Unterstützung der vielfältigen Projekte des Lions Clubs.

So kamen am Ende über 1700 Trainingseinheiten zustande, die ein Ergebnis von über 400 Euro erbrachten, die seitens der Verantwortlichen des FitnessParks auf 500 Euro aufgestockt wurden.

Lions Präsident, Harald Schmidt, bedankte sich bei den Initiatoren der Aktion und lobte die allgemeine Spendenbereitschaft, ohne die die vielen Hilfsaktivitäten der Lions nicht möglich wären.



v.l.n.r.: Erwin Schinhammer (Schatzmeister Lions Club Mittelschwaben), Monika Krämer (Initiatorin der Aktion), Franziska Schmid (Geschäftsführerin FitnessPark) und Harald Schmidt (Präsident Lions Club Mittelschwaben)



DENI
DRUCK & VERLAG



MIT UNS FINDEN SIE DEN
RICHTIGEN TON

- > BERATUNG & SERVICE
- > VORSTUFE
- > DRUCK
- > WEITERVERARBEITUNG
- > KONFEKTIONIERUNG
- > LOHNFERTIGUNG
- > LOGISTIK

**DIE FULL-SERVICE
DRUCKEREI**

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

WWW.DENI-DRUCK.DE

DIE GESUND GESUNDHEIT FÜR KÖR



ORDNUNG IST HEILSAM

Unsere Beziehungen und unser Lebenslauf sind weitgehend bestimmt durch die Art der Einbindung in Systeme, insbesondere in das unserer Familie und Sippe. Systeme unterliegen bestimmten Gesetzmäßigkeiten, die Bert Hellinger „Ordnungen der Liebe“ nennt. Aus der naturgegebenen Ur-Liebe übernehmen bzw. identifizieren wir uns sehr schnell und unbewusst mit Personen und Schicksalen aus der Sippe.

Durch die daraus entstehenden Verstrickungen wird ein großer Teil unserer Lebensenergie gebunden und fehlgeleitet. Wir nehmen nicht den uns gemäßen Platz in der Familie und im Leben ein, erleben uns fremdbestimmt, teilen unbewusst fremdes Schicksal und finden nicht den heilsamen Zugang zu uns selbst, den Eltern, Geschwistern, Partnern, den eigenen Kindern, Arbeitskollegen und weiteren Lebensthemen. Oft münden diese Verstrickungen in unglücklichen Lebensverläufen, schwerer Krankheit und vorzeitigem Tod. Oft reichen sie mehrere Generationen zurück. Die Ordnungen der Liebe, so belastend sie wirken, wenn die Dinge fehlgeleitet sind, enthalten heilende Lösungen. Diese basieren auf Versöhnung, Vergebung, Dankbarkeit und Achtung.

Über das Aufstellen unseres Familiensystems sowie aller Lebensthemen können die für die Lösung erforderlichen Informationen gefunden und erarbeitet werden, so dass Heilung auf allen Ebenen stattfinden kann. Dadurch haben wir die Chance, unseren Lebensverlauf, unsere Beziehungen, unsere Gesundheit neu zu ordnen und frei zu gestalten. Was ans Licht kommt, dürfen wir in Liebe ziehen lassen.

Melden Sie sich an:

Systemische Aufstellungen als heilende Bewegungen der Seele.
Samstag, den 19.03.2016 von 14 bis 18 Uhr, pro Person 45 Euro

Beginnen Sie noch in diesem Augenblick damit, sich mit Ihrem Schicksal, Ihren Mitmenschen und vor allem sich selbst zu versöhnen: „Zum Wohle des Ganzen erlaube ich mir, Dir zu vergeben. Mögen alle Wesen in Frieden leben.“

Bis dahin wünsche ich Ihnen viel Glück und Gesundheit.

Ihre Antonie Roswitha Neumann

Heilpraktikerin, www.neumannheilpraktikerin.de

Jeden Di.: 15 bis 17 Uhr Kräuterführung pro Person 15 Euro

Jeden Do.: 16 bis 18 Uhr Meditatives Malen pro Person 15 Euro

Jeden Fr.: 16 bis 18 Uhr Meditatives Schreiben pro Person 15 Euro



„DER GROSSE WELTEN-UMBRUCH“

Christiana Miesbauer

Medium/Buchautorin/ Künstlerin

Bei einem gemütlichem Beisammensein möchte ich euch Texte, Informationen und Durchgaben aus der geistigen Welt vorstellen.

Es handelt sich um allgemeine Themen aus meinem Buch

„Der große Weltenumbruch“

und Aktuelles, auf das Euch die geistige Welt hinweisen möchte.

Schon durch das Hören und Lesen der Botschaften bekommst Du Zugang zu den höheren Welten und kannst dich dadurch weiterentwickeln.

Zudem beinhalten die Texte auch immer Empfehlungen und Hilfestellungen zum Ausheilen deiner jeweiligen Situation. Außerdem wollen wir gemeinsam das erfragte Tagesthema der Teilnehmer über die Gruppendynamik in die Ausheilung bringen und die Fülle von Allem was ist, in unser aller Leben holen.

Jeder Teilnehmer darf eine persönliche Frage an die geistige Welt stellen, welche dann durch mich beantwortet wird.

Die Termine hier sind wie folgt:

12. Februar, 12. März, 16. April, 20. Mai, jeweils um 19.00 Uhr

Anmeldung:

Caroline Seybold

St-Nikolaus-Ring 3

86476 Höselhurst

Tel.: 0 82 83 / 20 96

Energieausgleich: 9,00 Euro



Herzpunkt

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

Christiana Miesbauer

Hauptstraße 33 · 86742 Fremdingen

Telefon 090 86 / 9200862

oder 090 86 / 2 90

Telefax 090 86 / 920160

christianamiesbauer@gmx.net

www.herzpunkt.net

Antonie R. Neumann
Heilpraktikerin

Sprechstunden
nach
Vereinbarung



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



Naturfriseur
Haaratelier
Marlene

Ganzheitlicher Naturfriseur
Inhaberin Marlene Rösch
Diplomierte 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



Glücklich
und erfüllt leben!

Energetische Anwendungen
Lebensberatung · Photonenlicht

HEILBERATUNG - SONJA RAFFLER

Haseltalstraße 15

86491 Seifertshofen

Telefon: 0 82 82 / 62099 27

info@lebe-im-jetzt.de

www.lebe-im-jetzt.de

**Ich will
abnehmen**

Der beste Entschluss in Ihrem Leben!

- ✓ OHNE SPORT ✓ OHNE DRINKS
- ✓ OHNE HUNGERQUALEN ✓ OHNE KAPSELN



Mo.-Fr. 8-12 und 14-18 Uhr
Vereinbaren Sie einen persönlichen, kostenlosen Beratungstermin!

Tel. 08221 / 9169155

EasyLife-Therapiezentrum Günzburg
Stadtberg 26 · 89312 Günzburg

HEITSSSEITE

PER, GEIST UND SEELE



STRESS –

warum ist er so schädlich und was können wir dagegen tun

Jede Form von Unwohlsein oder Krankheit ist ein Signal für uns, nach innen zu schauen. Sind Körper, Geist und Seele im Gleichgewicht, fühlen wir uns wohl und zufrieden.

Geht man davon aus, dass jedes seelische (aber auch körperliche) Problem eine Störung im Gesamtsystem ist, liegt es nahe, diese Blockade zu beseitigen.

MET® (Meridian-Energie-Technik) geht davon aus, dass körperliche und emotionale Belastungen wie Angst, Ärger, Trauer, Kummer etc. immer Ausdruck eines blockierten Energieflusses in den Meridianen sind.

Durch sanftes Beklopfen bestimmter Meridianpunkte werden die vorhandenen Energieblockaden und die dadurch ausgelösten Störungen aufgelöst, und die Energie kann wieder frei fließen. Der Mensch fühlt sich wohl, wenn die Energie in den Meridianen wieder frei fließen kann.

Davon handelt mein nächster Vortrag. Jeder der Interesse an diesem Thema hat, ist herzlich eingeladen.

Donnerstag 10. März 2016 von 19.00 Uhr bis 20.30 Uhr

Kosten: 9,00 Euro pro Person

Anmeldung und Veranstaltungsort:

ABC Büchershop, Karl-Mantel Str. 32, Krumbach, Tel. 0 82 82 / 9 95 39 03

Weiterhin findet im Hotel Mundig regelmäßig das Fitnesstraining für die Seele statt.

Referentin:

Rita Zinsler

Heilpraktikerin für Psychotherapie

MET® Therapeutin &

Bewusstseinstainerin

Tel.: 0 83 33 / 9 46 44 44

E-Mail: info@met-zinsler.de

www.met-zinsler.de

Statement: Alle von mir durchgeführten Kurse sind politisch und konfessionell unabhängig.



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

vielleicht hat mich die Eine oder der Andere nicht nur auf dieser Seite vermisst, darüber würde ich mich sehr freuen. Ab JETZT bin ich wieder für Sie da und es wäre mir eine Freude Sie in meinem gemütlichen Behandlungsraum begrüßen zu dürfen.

Nach der wundersamen Genesung meines Mannes (geplatztes Aneurysma im Kopf) wurde ich selbst krank. TouchLife heißt übersetzt „Berühre das Leben“ und ich habe die Erfahrung machen dürfen, dass auch Krebs zum Leben gehören kann.

Alle Tiefen dieser Krankheit: Operation, Chemotherapie, Bestrahlungen und deren Begleiterscheinungen, durchlebte ich und erkannte: „Nicht alle Erfahrungen waren nur schlecht“. Viele Freunde und Verwandte haben uns durch diese wirklich harte Zeit begleitet.

VIELEN DANK Euch allen, die Ihr für mich und meine ganze Familie da gewesen seid!!!

Freundschaften sind zerbrochen und Neue entstanden, manches ist neu und manches blieb beim Alten, was sich aber nicht geändert hat, das ist die LIEBE zu meiner Arbeit und der Leitsatz von TouchLife: „Wir berühren Menschen“.

Ich habe vor kurzem einen Kurs bei einem Lehrer der TCM-Klinik aus Tian Jin, China besucht. Fu Dechao lehrte uns: „Wir können unseren Körper, unsere Kraftreserven, sehen wie ein Bankkonto. Wenn wir unsere Energien immer nur ausgeben, brauchen wir uns nicht zu wundern, wenn wir irgendwann in's Minus rutschen und krank werden. Genauso wie unser Bankkonto, das sich nicht von alleine füllt, müssen wir AUCH für unseren Körper, unseren Geist und unsere Seele etwas tun, um unsere Reserven wieder aufzufüllen“.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie für sich den besten Weg dafür finden!

Einer davon könnte sein, sich ab und zu mal eine TouchLife Massage oder Klangmassage zu gönnen.

Meine „Speicher“ sind nun aufgefüllt und ich kehre mit neuen Erkenntnissen, Erfahrungen und einem neuen Verständnis für das Leben (TouchLife) zurück, welches ich für Sie, liebe Klientinnen und Klienten, einsetzen werde.

Liebe Grüße aus Wiesenbach, ihre Lisa Konrad


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

**Was halten Sie
in Ihren Händen?**
**SILKE
KATZER**
STELLT PERSÖNLICHKEITEN INS PROFIL
DIPL. PSYCHOLOGISCHE
HANDANALYTIKERIN
Schäfflergasse 22a ☎ 08223 | 3377
89367 Waldstetten ✉ silkekatz@gmx.net

**LESEN
VERZAUBERT**
Auf Ihr Kommen
freut sich
Viola Scheitter-Wehn.
**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

Privatpraxis
Herzklänge
TouchLife-Massage
Klangmassage
Meditationskurse
Quanten-Matrix-Methode

Lisa Konrad
Ortsstraße 2A
86519 Wiesenbach
Telefon 08283/2790
www.herzklänge.de

**Praxis für energetische Therapien
Belinda Schönwälder-Held**
HP Psychotherapie
Hormonselfthilfe
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




PIZZA & TARTE – schnell gemacht und lecker!

Die Rezepte sind jeweils für 4 Personen.

Champignon-Fladen mit Rucola

- ½ Würfel Hefe (21 g)
- 1 Prise Zucker
- 300 g Mehl
- 1 TL Salz
- 4 Frühlingszwiebeln
- 150 g Champignons
- 125 g Mozzarella
- 100 g Rucola
- Salz, Pfeffer
- 6 EL Olivenöl



Für den Hefeteig die Hefe zerbröckeln und in etwa 140 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mehl mit Salz vermischen, die aufgelöste Hefe dazu gießen und alles mit den Knethaken des Handrührgerätes zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in einer Schüssel mit Frischhaltefolie abgedeckt an einem warmen Ort ca. 45. Min. gehen lassen. Backofen auf 250°C vorheizen. Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Champignons putzen, halbieren und vierteln. Mozzarella in Scheiben oder Würfel schneiden. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche dünn ausrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mozzarella, Frühlingszwiebeln und Champignons auf dem Teig verteilen. Den Fladen im vorgeheizten Backofen ca. 15 Min. backen. Fladen aus dem Ofen nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen. Rucola auf dem Fladen verteilen, mit Olivenöl beträufeln und sofort servieren.

Herzhafte Salami-Schnitten

- 300 g Mehl (Type 405)
- 250 g Vollkornmehl
- 1 Würfel Hefe (42 g)
- 1 TL Zucker
- 50 g Butter
- Salz
- 1 große Zwiebel
- 1 EL Öl
- 150 g Salami in dünnen Scheiben
- 150 g Emmentaler
- 4 Eier (Gr. M)
- 200 g Sahne



Die beiden Mehle mischen. Hefe in die Mitte der vermischten Mehle bröckeln und Zucker darüber streuen. Hefe mit 100 ml lauwarmem Wasser und etwas Mehl verrühren. Den Vorteig zugedeckt 15 Min. gehen lassen. Butter in 150 ml warmem Wasser schmelzen und mit 1 TL Salz zum Vorteig geben. Alles gut verkneten und 30 Min. zugedeckt gehen lassen. Backofen auf 210°C vorheizen. Zwiebel schälen, klein würfeln, im Öl glasig braten und etwas ab-

kühlen lassen. Salami in feine Streifen schneiden. Käse reiben. Eier mit Sahne, Zwiebel und Salami mischen. Teig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech ausrollen. Die Eier-Salami-Mischung auf den Teig streichen und den Käse darüber streuen. Im vorgeheizten Backofen ca. 30 Min. backen.

Dazu passt grüner Salat.

Tarte mit Brokkoli und Curry

- 120 g kalte Butter
- 250 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- Salz
- 2 Eier (Gr. M)
- 1 Zwiebel
- 1 EL Öl
- 1 TL Currypulver
- 400 g Brokkoli
- 1 hart gekochtes Ei
- 100 g gekochter Schinken
- 250 g Schmand
- Pfeffer
- 30 g gehackte Mandeln



Kalte Butter in Würfel schneiden. Mehl mit Backpulver, Butter, 1 Prise Salz, 1 Ei und 3-4 EL kaltem Wasser verkneten. Den Teig 30 Min. kühl stellen. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Diese im Öl glasig dünsten und mit Curry würzen. Brokkoli waschen, putzen und in Röschen teilen. Die Röschen 3 Min. in kochendem Salzwasser blanchieren. Brokkolistängel, gekochtes Ei und Schinken klein würfeln. Mit Schmand und 1 Ei mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Backofen auf 200°C vorheizen. Teig ausrollen. Eine Tarte-Form damit auskleiden und dabei einen 4 cm hohen Rand formen. Brokkoliröschen auf dem Teig verteilen und die Sahnemasse darüber gießen. Zwiebelringe und Mandeln darüber streuen. Im vorgeheizten Backofen 45 Min. backen.

Tipp: Wenn's schnell gehen soll für den Boden Blätterteig aus dem Kühlregal verwenden.

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.



FARBENFROHE TIPPS von Simone Smetana

Liebe Leserinnen und Leser,

nachdem ich Ihnen im Januar die Trendfarben von diesem Jahr präsentiert habe, interessiert es Sie vielleicht, woher ich diese habe und warum sie ausgewählt wurden.

Zum Einen gibt es da das Pantone Institut. Dieses hat im Jahr 2016 ausnahmsweise zwei Farbtöne gekürt: Das blasse Rosa und ein helles Blau. Beide Farbtöne werden wir in diesem Jahr nicht nur in der Mode wiederfinden, sondern auch im Bereich Interieur und Dekoration. Die Menschen sehnen sich generell nach Ruhe und Gelassenheit; dies wird durch die beiden Pastelltöne unterstützt, indem sie die positiven Gefühle in uns verstärken und für Harmonie sorgen.

Diese beiden zarten Farben verschmelzen zusammen zu einem sanft-sinnlichen Fliederton, welcher perfekt zu unserem dritten Ton passt: Dem Goldocker. Das Global Aesthetic Center in Amsterdam, das zweite große Institut, unterstützt mit dieser Wahl den Trend zu warmen Metalltönen, welche in den letzten Jahren immer populärer wurden. Goldocker findet man zum Einen in der Kunst und ist



zum Anderen in der Architektur und Fashion stark im Kommen.

Alle drei Töne lassen sich super kombinieren: In Verbindung mit einem kühlen Grau, hellen Beige und leichten Cremetönen erstrahlt jedes zu Hause und lässt es größer wirken. Besonders Naturtöne bringen eine gewisse Wohn- und Behaglichkeit in Ihre vier Wände; sie sind dezent, aber dennoch Farbe genug ohne bunt zu wirken. Ein guter Tipp für Schlaf- und Wohnzimmer ist, die Decke nicht zusätzlich in Weiß abzusetzen, sondern den Cremeton ganzheitlich zu streichen. Keine Angst: Dies wirkt nicht düster wie Sie jetzt sicher denken, sondern vermittelt Geborgenheit.

Grundsätzlich gilt hinsichtlich jeder Farbgestaltung: Weniger ist mehr. Es sollten maximal drei verschiedene Farben in einem Raum verwendet werden. Dadurch wird verhindert, dass sie schrill, kitschig und aufdringlich wirken. Denn bedenken Sie, Sie haben noch Böden, Teppiche, Vorhänge und ähnliches, welche ebenfalls Farbe ins Spiel bringen. Des Weiteren werden Wandbereiche nicht mehr von Ecke zu Ecke gestrichen, sondern Akzente werden zum Blickfang. Der Bereich hinter Ihrem Sofa, dem Fernseher oder dem Bett wird farbig abgesetzt und wertet die Möbelstücke auf. Farbige Quadrate, Rechtecke, bauliche Besonderheiten ... diese in Verbindung mit Gardinen, Kissen, Bildern und Möbelstücken sollen eine Einheit bilden. Ich hoffe, ich habe Ihre Neugier geweckt, denn mehr zu Farbe und Accessoires verrate ich Ihnen im nächsten Monat.



Profis vom Dach.
Alle Gewerke aus einer Hand.

KALCHSCHMID



- Holzbau
- Dachdeckerei
- Dachsanierung
- Holzhausbau
- Holzständerbau
- Massivholzmauer
- Spenglerei
- Flachdachbau
- Dachfenster
- Autokrane
- Gerüste
- Eingabeplanung

DachKomplett

MHM

VELUX

PROFIL-LISA

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

Johann Geiger Schreinermeister



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

**Besuchen Sie unsere
neuen Ausstellungsräume!**

TALWEG 13 • 86381 KRUMBACH-HOHENRAUNAU
TEL. (08282) 31 03 • FAX (08282) 6 29 43

Liebl
Gartenbau
Vertriebs & Handels GmbH

**Ihr zuverlässiger
Pflanzenlieferant aus Krumbach**



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

MIT BÖHMISCHER MUSIK BEGEISTERTE „BLECHVERRÜCKT“

Prämierekonzert im Mundingsaal wurde zu einem vollen Erfolg

Blechverrückt kann man bei den sieben Musikern buchstäblich wörtlich nehmen. Sie haben sich der böhmischen Blasmusik verschrieben und können das junge Publikum ebenso begeistern wie die alten Blasmusikhasen. Das einzige Holz, dass hier in der Formation zu finden ist, sind die Schlegel des Schlagzeugers Johannes Jäger. Mit ihren weichen Tönen lassen die Sieben jedes Blasmusikerherz höher schlagen. Man spürt den Musikanten förmlich an, wie sie bei der Sache sind, ja – sie leben ihre Musik – spielen sie nicht nur. Dies schwappte auch im Mundingsaal auf das durchschnittlich doch sehr junge Publikum über.

Andreas Seger und Lukas Weiss führten durch das Programm. Eingangs erzählte Andreas Seger wie diese Formation zustande kam. So spielen alle irgendwo in Orchestern, unter anderem auch beim schwäbischen Jugendblasorchester und bei den Allgäu-Schwäbischen Musikanten des Allgäu Schwäbischen Musikbundes. Da sie zu den Musikstudenten gehören, die nach einem strengen Tag an der Böblinger Blasmusikakademie ihre Instrumente nicht weg legen, spielten einige von ihnen auf einem Tretboot im naheliegenden See Polkas. Eine Zugabe gab es noch im Anschluss in der Tiefgarage. Die Idee wurde geboren eine eigene Blasmusikformation zu gründen. Schnell sind noch ein paar Musiker gefunden worden und dann ging es los.

WENN EIN SCHLAGZEUGER MUSIK FÜR EINEN GITARRISTEN SCHREIBT ...

Neue Wege der Zusammenarbeit gingen die beiden Dozenten an der Berufsfachschule für Musik Krumbach Stefan Barcsay und Stefan Blum. Der Schlagzeuger Blum komponierte für den Kollegen ein Stück, dass nun auf der neuen CD „Nacht und Träume“ zu hören ist, die im Februar erscheint.

Der CD Titel ist nach dem gleichnamigen Klavierlied von Franz Schubert benannt. Zu hören sind denn auch Werke von drei Komponisten, die dem Lied jeweils auf ihre Weise nachgespürt haben: Von dem Würzburger J.F.W. Schneider, Alois Bröder aus Darmstadt und von Klaus Hinrich Stahmer, ehemaliger Professors an der Musikhochschule in Würzburg. Weitere Titel sind Nocturnal (Nachtmusik) von S.M. Schneider, „Na Vetrú“ (im Wind) des slowenischen Komponisten Larisa Vrhunc und zwei Stücke von Fernando Sor, der als der „Schubert der Gitarre“ gilt. Das Stück des Krumbacher Kollegen heißt „Shikantaza“ und beschreibt die Meditation im Zenbuddhismus. Ein spannender Dialog von Klangschalen, Holzblock, Tamtam und Gitarre.

Die CD ist direkt bei Stefan Barcsay über www.stefan-barcsay.de erhältlich.

Fotos: Georg Drexel

Ihre Idole sind „Alpenblech“ und „5er Blech“, die „Innsbrucker Böhmisches“, „Berthold Schick und seine Allgäu6“, aber auch „Ernst Mosch“, der unzählige Stücke für seine Original Egerländer Musikanten schrieb. Und so stammen ihre Stück auch aus diesen Blasmusikformationen. Doch nicht nur – denn der Tubist Florian Wolf versteht sich ebenso auf das Komponieren. So wurden einige eigene Stücke, darunter auch die „Luis-Polka“ an diesem Abend zum Besten gegeben.

Im tiefen Blech zwei Baritone, abwechselnd auch mit Euphonium, und der Tuba, beim hohen Blech zwei Trompeten und ein Flügelhorn, sowie ein dezentes und doch sehr taktangebendes Schlagzeug, das ist „Blechverrückt“. Mit einer schnellen Zunge und fliegenden Fingern erklangen Trompeten- und Tuba-Solis. Es durfte aber auch ein bisschen „Brass“ sein. So hat Andreas Seger, ehemaliger Schüler von Peter Seitz an der BFSM Krumbach, ein „Brass-Band-Stück“ arrangiert.

Das begeisterte Publikum ließ die „Blechverrückten“ nicht gehen, bis sie noch vier Zugaben zum Besten gaben. Weitere Konzerte gibt es am 6. April um 20.00 Uhr im Theaterstadl Blonhofen, zusammen mit den Brauhaus-Musikanten und am Sonntag den 28. August in St. Georgen/Bruneck, in Südtirol.



„Das Musikfachgeschäft in der Region“

Bei uns finden Sie:

- Instrumente aller Art
- Noten & Literatur
- Zubehör
- Beschallung
- u.v.m

Hier spielt die Musik!

Neben kompetenter Beratung und Full-Service bieten wir Ihnen auch interessante Mietkauf- und Finanzierungsmöglichkeiten.

Musik Weiss

Ulmer Str. 25 • 89250 Senden
Tel. 07307 / 800580
www.musikladen-weiss.de
Mo. - Fr. 9 - 18 Uhr • Sa. 9 - 13 Uhr

Instrumente · Noten · Zubehör

Gesunde Pflege für Ihre Füße

Termine in meiner Praxis oder Hausbesuche.
Schenken und verwöhnen Sie mit meinen Geschenkgutscheinen.

Praxis für med. Fußpflege
Silke Schiefele
Sommerseite 19 • 86381 Attenhausen
Telefon 082 82 - 890833
Mobil 0171 26 28 705
frauschiefele@aol.com

Erleben, was pflegt

