

AUSGABE NR. 68 · MÄRZ 2016

# s' KRUMBACHER

... und drum rum

*Luis Walter*



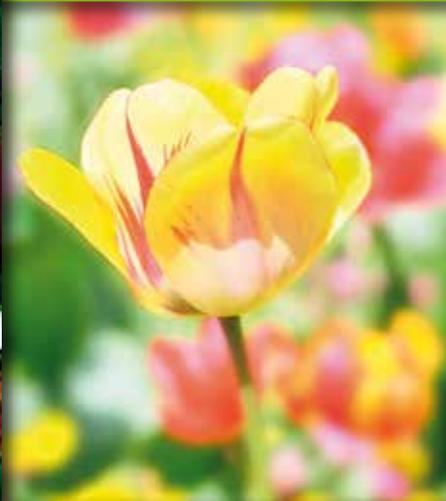
## FREIZEITTIPPS

200 Jahre Musikverein  
1816 Krumbach  
Frühjahrskonzert mit dem  
MV Thannhausen in der  
SKG-Turnhalle Krumbach  
Sa., 19. März, 19.30 Uhr

Passionssingen in Dillingen  
Christkönigskirche  
So., 20. März, 16.00 Uhr

Schokoladen-  
Osterausstellung im Atelier  
Fleschutz Breitenbrunn  
Mi. bis So. und Feiertage  
von 14 bis 23 Uhr geöffnet

Sonderausstellungen  
zur Ferienzeit  
im Volkskundemuseum  
Oberschönenfeld  
Di. bis So. und Feiertage  
von 10 bis 17 Uhr geöffnet



Nähere Infos gerne auch unter  
[LuisWalter@aol.com](mailto:LuisWalter@aol.com)  
Online lesen unter:  
[www.luis-walter-skumbacher.de](http://www.luis-walter-skumbacher.de)

## BUCH-TIPP DES MONATS

### HELENAS GEHEIMNIS

**Lucinda Riley**  
**Goldmann Verlag**

Wieviel Wahrheit kann die Liebe ertragen, ohne zu zerbrechen?

Viele Jahre sind vergangen, seit Helena Beaumont als junge Frau einen wunderbaren Sommer auf Zypern verbracht und dort ihre erste große Liebe erlebt hat. Nun kehrt sie zum ersten Mal zurück in das schöne alte Haus, um dort mit ihrer Familie die Ferien zu verbringen. Unbeschwerte Tage sollen es werden, verträumte Stunden am Meer und lange Nächte auf der Terrasse, doch schon bei ihrer Ankunft empfindet Helena ein vages Unbehagen. Sie allein weiß, dass die Idylle bedroht ist – denn es gibt Ereignisse in ihrer Vergangenheit, die sie ihrem Mann und ihren Kindern stets eisern verschwiegen hat. Wie lange aber kann sie die Fassade der glücklichen Familie noch aufrechterhalten? Als sie dann plötzlich ihrer Jugendliebe Alexis gegenübersteht, ahnt sie, dass diese Begegnung erst der Anfang einer Verkettung von Ereignissen ist, die ihrer aller Leben auf eine harte Bewährungsprobe stellt ...

- Spannend zu lesen, mit überraschenden Wendungen wie in einem Sommermärchen.
- Sonntag Nachmittag, eine Tasse Tee und ein gutes Buch: „Denken Sie an die neue Riley.“

#### Lucinda Riley

Lucinda Riley wurde in Irland geboren und verbrachte als Kind mehrere Jahre in Fernost. Sie liebt es zu reisen und ist nach wie vor den Orten ihrer Kindheit sehr verbunden. Nach einer Karriere als Theater- und Fernsehschauspielerin konzentriert sich Lucinda Riley heute ganz auf das Schreiben – und das mit sensationellem Erfolg: Seit ihrem gefeierten Roman »Das Orchideenhaus« stürmte jedes ihrer Bücher die internationalen Bestsellerlisten. Lucinda Riley lebt mit ihrer Familie in Norfolk im Osten Englands und in ihrem Haus in der Provence.



## DLG-MEDAILLEN FÜR SCHLOSSBRAUEREI ICHENHAUSEN-AUTENRIED

### Preisträger bei Internationaler DLG-Qualitätsprüfung für Bier und Biermischgetränke – Experten von Produktqualität überzeugt

(DLG). Im Rahmen der Internationalen Qualitätsprüfungen der DLG (Deutsche Landwirtschafts-Gesellschaft) für Bier und Biermischgetränke hat das DLG-Testzentrum Lebensmittel jetzt die **Schlossbrauerei aus Ichenhausen-Autenried mit vier Gold- und einer Silber-Medaille** für die Qualität ihrer Erzeugnisse ausgezeichnet. Insgesamt testeten die DLG-Experten in diesem Jahr über 1.000 Biere.

Im Mittelpunkt der Qualitätsprüfungen standen umfangreiche Analysen im Labor und in der Sensorik. Experten des DLG-Testzentrums Lebensmittel beurteilten hierzu alle produktrelevanten Qualitätskriterien der Biere und Biermischgetränke. Voraussetzung für den Erhalt einer DLG-Prämierung war das Bestehen der umfassenden Tests. Erstmals wurde in diesem Jahr zu jedem Gold-prämierten Bier ein individuelles DLG-Geschmacks-Profil erstellt. Mit diesem ist es möglich, die besondere Geschmacksausprägung der ausgezeichneten Biere hervorzuheben.

„Das Reinheitsgebot feiert 2016 seinen 500. Geburtstag. Als ältestes Lebensmittelgesetz der Welt ist es einmalig und hat die deutsche Braukunst wirksam über die Jahrhunderte hinweg bewahrt. Die DLG-prämierten Biere sind würdige Repräsentanten dieser Brautradition. Denn sie zeichnen sich nachweislich durch eine hohe Qualität und ihren Genusswert aus. Alle Biere wurden in neutralen Tests auf Basis wissenschaftlich abgesicherter Prüfmethode von Experten getestet“, unterstreicht Thomas Burkhardt, Projektleiter im DLG-Testzentrum Lebensmittel, die hohe Aussagekraft der Qualitätsprüfung und der DLG-Prämierungen.

Getestete Produkte, die die DLG-Qualitätskriterien erfüllten, erhielten die Auszeichnung „DLG-prämiert“ in Gold, Silber oder Bronze. Alle ausgezeichneten Produkte werden im Internet unter [www.DLG-Verbraucher.info](http://www.DLG-Verbraucher.info) veröffentlicht.



Mitarbeiter der Schlossbrauerei

## BÜCHER-THURN

DIE ALTSTADT-BUCHHANDLUNG



*Zauberhafte Geschenke  
aus Ihrer Buchhandlung*

Karl-Mantel-Str. 3 · 86381 Krumbach  
Tel.: 0 82 82/99 51 99 · Fax: 0 82 82/99 51 98  
Mo.-Fr. 9-13 Uhr und 14-18 Uhr · Sa. 9-13 Uhr  
[www.buecher-thurn.com](http://www.buecher-thurn.com)

**s'KRUMBACHER**  
... und drum rum

... HIER WERDEN SIE GELESEN!

## IMPRESSUM

#### Herausgeber, Redaktion, Bilder:

Luis Walter, Kapellengasse 5, 86381 Krumbach, [LuisWalter@aol.com](mailto: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](mailto:LuisWalter@aol.com)

Die nächste Ausgabe, April 2016, erscheint ab  
12. April 2016 in den Geschäften in Krumbach und drum rum.

Redaktionsschluß für diese Ausgabe ist der 4. April 2016!

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

## LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wechselnde Stimmungen halten an. Das Wetter gleicht immer wieder dem April, politisch geht es drunter und drüber. Zufriedenheit, ein Begriff der sich in Grenzen hält. Jammernde Energiekonzerne, die Wirtschaft nicht florierend, zumindest wenn es um Gehaltserhöhungen geht. Tja und der Finanzminister Schäuble verweist darauf, der Gürtel muss im Lande enger geschnallt werden, denn die Flüchtlingspolitik verschlingt Milliarden, dies hat Vorrang. Viele denken an die Rente, an das Älter werden. Richard Snehotta denkt ebenso mit und hat in Breienthal ein Haus für eine Senioren-Wohngemeinschaft geschaffen. In einem Miteinander die Talente jedes Einzelnen einfließen lassen, und schon geht alles wieder um ein vielfaches leichter. In der Gegenwart für die Zukunft denken und danach handeln, etwas das Richard Snehotta, als einer von positiven Beispielen, der Politik voraus hat. Es ist sicher nicht immer leicht am Rad der Zeit zu stehen, die Geschwindigkeit lässt sich nicht aufhalten oder antreiben. Mit ihr gehen, dabei aber das Leben nicht versäumen, wie man dies schaffen kann, ohne auf der Strecke zu bleiben, darüber hält Pater Anselm Grün einen Vortrag in Krumbach. Vorausschauend handeln, zwar nicht immer einfach, aber es hat auch nie jemand behauptet, das Leben sei einfach.

Dennoch, in diesem Sinne, eine vorausschauende Zeit mit einem herrlichen, vielleicht auch sonnigen Osterfest wünscht Ihnen



*Luis Walter*  
Ihr Luis Walter

## WOHNGEMEINSCHAFT FÜR SENIOREN IN BREIENTHAL

### Richard Snehotta hat zukunftsweisenden Blick

Man kennt es von Studentinnen und Studenten, in ihrem Studium leben sie kostengünstig in Wohngemeinschaften. Die Talente Einzelner zusammen geführt, meistert man sowohl das Studium als auch den Alltag leichter. Im alltäglichen Gespräch und in gewissen Runden angehender Senioren ist dies auch eine gerne ins Auge gefasste Thematik, die Senioren- oder Alterswohngemeinschaft. Für das Altenheim noch zu früh und zu rüstig, zum alleine Leben zu eintönig und doch etwas schwerfällig.

Den Gedanken der Senioren-WG hat Richard Snehotta, Inhaber der Firma Snehotta Pflegeteam, schon längere Zeit vor Augen. Mit zwei Häusern in Krumbach, in denen sich Wohngemeinschaften Demenzerkrankter befinden, hat der Pflegedienst Snehotta bereits gute Erfahrungen gesammelt. Noch fehlte es für das neue Vorhaben an der passenden Immobilie. Dann wurde ein Geschäftsgebäude in der Dorfmitte in Breienthal zum Kauf angeboten und Snehotta griff zu. Zusammen mit dem Architektenbüro Jakob aus Krumbach wurde ein Konzept erschaffen und mit dem Umbau und den Sanierungsarbeiten begonnen. Für neun Senioren wurden Zimmer zwischen 15 und 22 Quadratmeter geschaffen. Dazu eine Küche sowie ein Wohn- und Esszimmerbereich zur gemeinsamen Nutzung. Der Wohnbereich erstreckt sich auf zwei Etagen. Um das Gebäude verläuft eine parkähnliche Gartenanlage mit Fußweg. Diese wurde in enger Zusammenarbeit mit dem Amt für

ländliche Entwicklung konzipiert. Somit bietet diese neu geschaffene und ab dem 1. April 2016 bezugsfertige Seniorenanlage eine idyllische Atmosphäre. Da diese Seniorenanlage nicht nur das dörfliche Bild verschönert, sondern in die Dorfgemeinschaft integriert werden soll, wird die Gartenanlage ohne Zaun offen bleiben.

Gemeinsam statt Einsam, die unterschiedlichen Talente einbringen, gemeinsame Interessen nutzen und leben. Es ist wie ein großer Haushalt, den eine große Familie führt. Jeder hat dazu seinen eigenen Rückzugsbereich, sein eigenes, mit den eigenen Möbeln und Dekorationen eingerichtetes Zimmer. Dazu eine im Drei-Schicht-Betrieb arbeitende 24-Stunden-Rundumbetreuung. Die gewohnte Selbstständigkeit nicht verlieren und doch die Sicherheit haben, auf die Hilfe der Mitbewohner oder des Pflegedienstes zurückgreifen zu können.

Der Ort Breienthal bietet auch allerhand Vorteile für eine Senioren-WG. Am Ort ist eine Bank, eine Bäckerei, ein Lebensmittelladen, sowie eine Metzgerei. Das nahegelegene Naherholungsgebiet Oberrieder Weiher lädt zum Spaziergang in der Natur ein. Das Dorfleben bietet sogar noch eine Dorfwirtschaft. Und wer in die Stadt möchte, der kann dies bequem mit dem FlexiBus.

Eine zusätzlich ausgebaute Dachgeschosswohnung mit rund 105 Quadratmetern gehört nicht zur Senioren-WG, diese möchte Snehotta an eine kleine Familie vermieten.

Wer sich für diese Senioren-Wohngemeinschaft interessiert, der kann sich weitere Infos von Mo. bis Fr. von 8.00 bis 14.00 Uhr unter Telefon: 0 82 82 / 6 22 48 einholen.



25  
Jahre Pflege  
Vertrauen  
Kompetenz

**JETZT ANMELDUNG  
MÖGLICH!**

**Einzug ab 1. April 2016**

**SNEHOTTA  
Pflegeteam**

Marktplatz 19  
86381 Krumbach  
Tel. 0 82 82 - 622 48  
www.snehotta.de

## SCHWÄBISCH GSCHWÄTZT!

### WAHLKAMPFSCHLACHT EN AMERIKA

... des gleicht ja glei ra Kabarettbühne dia auf Tournee isch. Dau wed mit harte Bandaga kämpft, dau kommt dr ganze Ehrgeiz raus. Doch wer sich dau zur Wahl schtellt, dau muass ma sich scho frauga. Dia Hillary müsst sich eigentlich scho bald en ra Senioren-WG anmelda. Und der Donald, der will sich wohl au no zum Lebensende an Wunschtraum erfüllla. Aber mit Geld und mit ra frecha Gosch komsch dau deana allwei weit. Bei uns geit's ja au koine junge Präsidenta und wenn, wia dr Wulf, nau wed er halt mal schnell abg'seagad. Was soll's, der hat auf Lebzeit sei Auskomma, mit der Pensio. Au bei uns kennt des Amt doch a jeder ausüba, a wenga repräsentiera, a paar g'scheite Reda halta, a Paar Unterschrifta leischta, aber nix zum saga hau. Und g'wählt wed er au no net a mal vom Volk, bloß zahlt, von de Scheuergelder. Ma braucht net unbedingt a Vorbildfunktion, nur Gehorsam sei, des roicht scho aus. Na ja, ma hat scho au guate g'hett, wia da Carstens, der durch's Land g'laufa isch. Aber jetzt send erscht mal a paar Landtagswahla, und dia könad au ganz scea kabarettreif sei ...

### Lisa`s Fahrschule

Fahren lernen **ohne Stress!**

Anmeldung jederzeit telefonisch  
oder an Unterrichtstagen (Mo. + Mi. 19.00 Uhr)

Karl-Mantel-Straße 33 | 86381 Krumbach  
Telefon 0173/8603049 | [www.lisas-fahrschule.de](http://www.lisas-fahrschule.de)



### VON FRAU ZU FRAU – DIE FRAUENKONFERENZ

In unserer westlichen Welt ist die Frau gleichberechtigt mit dem Mann. Doch wird ihre Arbeit auch wirklich geschätzt? Unter dem Motto „Eine tüchtige Frau ist wertvoller als die kostbarsten Edelsteine“ lädt die Christus-Gemeinde Krumbach zu einer „Von Frau zu Frau – Frauenkonferenz“ ein. Die Referentin Silvera Schmider wird dabei aufzeigen wie viel „wertvolles“ in einer jeden Frau steckt. Hierzu ist jeder eingeladen, am Samstag den 16. April von 10.00 bis 14.30 Uhr mit dabei zu sein. Der Eintritt in der Franz-Aletseestraße 7 ist frei, um eine Spende wird gebeten.



„Eine tüchtige Frau ist wertvoller  
als die kostbarsten Edelsteine!“  
Sprüche 31,10

Silvera Schmider

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

## KRUMBACHER GESCHICHTE(N) – HÄUSER ÜBERLEBEN IHRE BEWOHNER

Krumbach hat Geschichte, ohne Zweifel. Und was Häuser am allermeisten aussagen können, wurde in einem P-Seminar am Simpert-Krämer-Gymnasium Krumbach auf Tafeln geschrieben. Die Studienrätin Monika Losert-Bschorr hat mit ihren Schülerinnen Tabea Becker, Ilay Sine, Nadine Liebhaber, Rafaela Strähle, Elisabeth Nagenrauft, Pia Burghard, Nathalie Schlosser, Josephina Sergienko, Katharina Kornegger und Monika Madlen Riedel für das Projekt „Häuser überleben ihre



Bewohner“ die Krumbacher Geschichte recherchieren lassen und 11 ehrwürdige Krumbacher Baudenkmäler ausgesucht. Wer nun zum Beispiel am Landauer Haus, dem Gasthof Munding, dem Heimatmuseum, der Michaelskirche, dem alten Schulhaus, der Apostelkirche, dem Wasserschloss, am alten Rathaus, der Mühlkapelle, dem Weiskopfhaus oder dem Krumbacher Schloss vorbei kommt, kann die Geschichte des Hauses an einer Tafel lesen. Und wer ein Smartphone hat, kann dies sogar über einen Code einscannen und kommt direkt auf die Seite <http://stadtfuehrer.krumbach.de>. Hier gibt es dann noch mehr und ganz detaillierte Informationen dazu. Aufgegriffen wurde ein längeres Vorhaben des Heimatvereins Krumbach, der auch seine Zusammenarbeit anbot. Im Übrigen ist das SKG damit einer der drei schwäbischen Preisträger für den P-Seminarpreis in Bayern. Die Ehrung ist am 10. März erfolgt.



ELEKTROTECHNIK

GEBÄUDETECHNIK  
Fachbetrieb

# Heier

- PLANUNG
- INSTALLATION
- NETZWERKTECHNIK
- PHOTOVOLTAIK

Elektrotechnik Heier GmbH | Mindelheimer Straße 5  
86381 Krumbach | T. 08282 2002 | [info@elektro-heier.de](mailto:info@elektro-heier.de)  
[www.elektro-heier.de](http://www.elektro-heier.de)



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

## GIBT ES WUNDER? JA, Z.B. DICH! DURCH SELBSTLIEBE DAS LEBEN ERNEUERN!

Echte Selbstliebe hat nichts zu tun mit Egoismus. Das wird leider oft missverstanden und verhindert Wahrnehmen und Zulassen innerer Impulse. Egoismus ist von der unbestimmten Angst begleitet, zu kurz zu kommen, oder selbst nicht zu genügen. Echte Selbstliebe dagegen drückt innere Zufriedenheit und ein Gefühl der inneren Annahme aus. Wer sich getragen, geliebt aber auch durch innere oder äußere Grenzen liebevoll gehalten weiß, kann diese Liebe ausdrücken und leben im Geben und Empfangen.

Schauen Sie sich täglich beim morgendlichen Blick in den Spiegel liebevoll an! „Du, ja genau Du, bist ein guter Gedanke Gottes! So wie Du bist, mit all den Seiten die Du gerne von Dir zeigst bist du wertvoll. Doch auch Deine ungeliebten Seiten gehören zu Dir! Deine Fehler und Schwächen machen dich zusammen mit den Stärken und Fähigkeiten erst zu dem, was Du bist. Sind es nicht gerade die Besonderheiten und Macken die Freunde für uns besonders liebenswert machen? Wer zu seinen Schwächen stehen kann, wirkt einmalig und wiedererkennbar. Deshalb Mensch, lass es Dir gesagt sein, „Nimm Dich an, wie Du bist und sei gut zu Dir selbst!“

Die konstruktive Lösung von Konflikten mit sich und anderen verlangt die Fähigkeit innere Bedürfnisse erkennen und wertschätzend ausdrücken zu können. Um zu den eigenen inneren Quellen und damit zu echter Selbstliebe zu finden kann Mediation, Entspannung oder innere Einkehr hilfreich sein. Auch Gebet ist ein möglicher Weg zur

inneren Schöpfungskraft. Wem es gelingt diese inneren Quellen bewusst wahrzunehmen und zu nähren wird sich selbst ganz neu kennen lernen und spüren, dass es da mehr gibt. Gerade in der Stille wird die tragende Hand spürbar die uns geschaffen hat so wie wir sind. Urvertrauen kann sich entwickeln. Das stärkt und nährt den Mut sich selbst zu begegnen und sich seiner Gefühle immer mehr bewusst zu werden. Immer wieder werden wir herausgefordert, uns neu zu entdecken und zu öffnen. Erst dann ist es auch möglich den Nächsten zu lieben wie sich selbst – ohne Erwartungshaltung.

„Du bist ein guter Gedanke Gottes!“ Damit wir diese Botschaft verstehen und annehmen können braucht es lebenslanges Lernen und hilfreiche Seelsorge. Ich wünsche Ihnen hilfreiche Menschen, denen Sie vertrauen und sich anvertrauen können. Gerne stehe auch ich Ihnen für ein klärendes Gespräch zur Verfügung und lade Sie herzlich ein in meinen neu gestalteten Beratungsraum. Ich freue mich auf Ihren Anruf und grüße Sie herzlichst, Ihre Rita Mayer



**Wegweiser**  
Familienbildung,  
Beziehungcoaching,  
Naturberatung

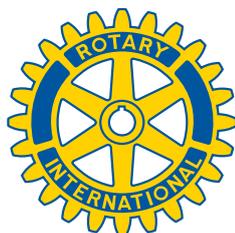
**Beratung auf dem Weg  
Eltern-Kind-Abenteurergruppen  
Wald- und Erlebnispädagogik  
Pilgern für Paare**

Rita Mayer · Neuburg/K · [www.wegweiser-beziehung.de](http://www.wegweiser-beziehung.de) · 01 73/5 95 92 25

## ROTARY-CLUB HOLT PATER ANSELM GRÜN NACH KRUMBACH

**Vortrag am 14. April um 20.00 Uhr  
in der Krumbacher Maria-Hilf-Kirche**

Ein Bestsellerautor mit seinem Kleinwagen unterwegs. Rund 300 Bücher geschrieben, 14 Millionen davon verkauft, 100 Titel davon in 30 Sprachen übersetzt. Doch was steckt hinter diesem Pater Anselm Grün, der mit sechs Geschwistern als ganz normaler Junge im fränkischen Junkershausen 1945 geboren wurde, in Lochham bei München aufgewachsen ist und im elterlichen Elektrogeschäft schon Glühbirnen und Taschenlampen verkauft hat? Er trat mit 19 Jahren, nach seinem Abitur, in die Benediktinerabtei Münsterschwarzach bei Würzburg ein und studierte Philosophie, Theologie und Betriebswirtschaft. In dieser Abtei war er von 1977 bis 2013 der wirtschaftliche Leiter und war in rund 20 Betrieben für fast 300 Mitarbeiter verantwortlich.



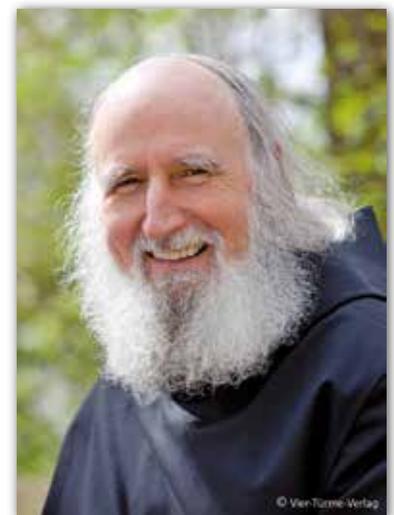
In seinem weiteren Lebenswerk hält er Vorträge und Lesungen, versucht auf die Nöte und die Fragen der Menschen einzugehen, wurde zum spirituellen Berater und geistlichen Begleiter vieler Manager. „Versäume nicht dein Leben“ ist eines seiner 300 Bücher mit 160 Seiten. So lautet auch der Titel des Vortrages, mit dem Pater Anselm Grün am 14. April in der Krumbacher Maria-Hilf-Kirche zu Gast sein wird. Er will uns damit die persönliche Entwicklung aufzeigen, wie man das Leben

selbst in die Hand nehmen kann. Nicht Bedenken und Ängste sollen in unserem Leben überwiegen, sondern die Unverzagtheit, etwas anzupacken und zu wagen. Er will Mut machen, sich die eigenen Grenzen nicht zu eng zu stecken, innerlich lebendig zu bleiben. Denn sonst wird man nie erfahren, wozu man fähig ist. Ein interessant wirkender Vortrag den man sich nicht entgehen lassen sollte.

Musikalisch wird dieser Vortrag von Michael Dolp auf der Orgel umrahmt. Die Begrüßungsworte wird der amtierende Präsident des Rotary Club Krumbach, Michael Hösle, sprechen.

Wie allseits bekannt, unterstützt der Rotary Club die Schwachen in unserer Bevölkerung mit dem Rotary-Hilfswerk. Aber auch die Bedürftigen aus der Region sollen Unterstützung finden. Daher kommt der Reinerlös dieser Veranstaltung neben dem Rotary-Hilfswerk auch der Kartei der Not, dem Hilfswerk der Augsburger Allgemeinen, zugute.

Karten gibt es im Vorverkauf in Krumbach bei Bücher Thurn, dem abc-Büchershop und der Buchhandlung Vogt, in Thannhausen in der Birnbaum-Apotheke und in Babenhausen an der Shell-Tankstelle.





## DIE LINDE (*Tilia cordata*, *T. platyphyllos*)

ist bei den keltischen Druiden für den heilsamen Zweifel zuständig. Sie versinnbildlicht das weibliche Prinzip, Barmherzigkeit (Herzform ihrer Blätter) und Vergebung. Lindenweige im Haus sollen Wohlstand und Einheit unterstützen.

Auf so manchem Dorfplatz findet sich noch heute eine Linde, unter deren Schatten spendendem Blätterdach sich Lindenfeste feiern lassen. Der süße Duft ihrer Blüten steigert das heilsame Wohlgefühl. Das Summen der Bienen beruhigt unsere Nerven. Die Linde gilt seit den Germanen (Volks- und Gerichtsversammlungen) als Symbol für Frieden, Treue und Gerechtigkeit.

### Anwendung:

Der gesamte Blütenstand der Linden wird spätestens 4 Tage nach dem Aufblühen gesammelt, frisch als köstlich aromatischer Tee zubereitet und für den Winter getrocknet. Gerne wird der Tee als Schwitzkur bei Erkältungen eingesetzt. Eine Abkochung der Blüten kann als Gurgel- und Mundwasser bei Verschleimungen der Lunge, der Luftröhre und bei Mundfäule sowie als Badezusatz und Waschung bei Erkältungserscheinungen, Geschwüren und Runzeln genutzt werden. Abkochungen oder Kaltauszüge aus Blättern und der geschälten Rinde werden als Spülungen und Umschläge für die Heilung und Säuberung von Wunden und Brandverletzungen gebraucht.

Lindenholzkohle wird bei Katarrh, Vergiftungen, Magensäureüberschuss, Durchfall, Magen-Darm-Erkrankungen in Mandelmilch gegeben und jeweils morgens und abends teelöffelweise eingenommen.

Um ein Zahnpulver herzustellen, mischen Sie Lindenkohle mit pulverisierten Salbeiblättern im Verhältnis zwei zu eins und putzen sich damit die Zähne.

Ein russisches Rezept ist bei Augenentzündungen dokumentiert: Von frischen Lindenweigen wird die äußere Rinde entfernt und man schabt die weißliche Schicht bis aufs Holz ab. Auf eine Handvoll hiervon gibt man einen viertel Liter Wasser und schlägt den Brei so lange, bis sich Schaum bildet, diesen legt man mit einem Lämpchen als Komresse auf die Augen oder andere entzündete Körperstellen. Hildegard von Bingen teilt uns mit: „Wenn es Sommer ist und du schlafen gehst, dann lege die frischen Blätter der Linde über deine Augen und bedecke dein ganzes Gesicht damit. Es klärt deine Augen und macht sie rein.“

Ich persönlich liebe es, die frischen hellgrünen Blätter der Linde zu essen. Sie schmecken mild, fruchtig und stehen einige Wochen zur Verfügung. In der Küche eignen sie sich gut, um interessantes „Fingerfood“ herzustellen. Sie wickeln in die größeren Lindenblätter pikante oder süße Füllungen (Reis, Quinoa, Hirse etc.) und erhalten schmackhafte, gesunde Röllchen.

Und noch etwas: „Hass hört nur durch Liebe auf“. Buddha

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

## NEUE AUSSTELLUNG: „DO IT YOURSELF – MACH'S DOCH SELBER!“

Oberschönenfeld (pm). Ab dem 13. März präsentiert das Schwäbische Volkskundemuseum Oberschönenfeld die neue Sonderausstellung „Do it yourself – Mach's doch selber!“

Umhäckelte Bäume im Park, „Ladies Night“ im Baumarkt, ein Repair-Café in der Innenstadt, boomende Online-Marktplätze für individuell Handgemachtes – seit einiger Zeit ist in vielen Lebensbereichen wieder ein Trend zum „Selbermachen“ zu beobachten. Handgemachtes erhält als Alternative zur industriellen Massenware eine neue Wertschätzung.

Dabei ist es noch gar nicht so lange her, dass Selbstgemachtes ganz selbstverständlich zum Alltag gehörte. In erster Linie wurde aus wirt-

schaftlichen Gründen repariert, umfunktioniert, geflickt, gestrickt und ausgebessert. Besonders in Notzeiten blieb den meisten Menschen oft gar keine andere Wahl, als auf diese Weise knappe Ressourcen effizient zu nutzen. Davon zeugen in der Ausstellung Notbehelfe, etwa ein aus Flugzeugblechen hergestellter Herd, und kreative Umnutzungen: So wurde aus einer Astgabel ein Quirl und aus einer Gardine ein Unterkleid.

Von der mühseligen Notwendigkeit ist das Selbermachen heute zu einer erfüllenden Freizeitbeschäftigung geworden. Diesen Bedeutungswandel der letzten rund hundert Jahre beleuchtet die Ausstellung, gibt Einblicke in verschiedene Praktiken und Ursachen des „Do it yourself“ und zeigt, wie männliche und weibliche Rollenmuster Handwerk und Handarbeiten bis heute prägen. Dabei sind zahlreiche individuelle Einzelstücke zu entdecken: von einem eingestrickten Fahrrad bis hin zum Wohnzimmer aus „Upcycling-Möbeln“.

Ergänzt um persönliche Geschichten wird das Thema aus unterschiedlichen Perspektiven beleuchtet: Was fasziniert noch heute Kinder und ihre bastelfreudigen Eltern an einer Seifenkiste? Warum kreieren Studenten eine Lampe aus beschichteten Getränkekartons? Welche Erinnerungen hängen an einem aus einer Marineuniform gearbeiteten Kindermantel? Auf diese Weise bietet die Ausstellung viele Anlässe für einen generationenübergreifenden Austausch unterschiedlicher Erfahrungen.

Machen Sie mit! Erfahren Sie, wie wichtig es in früheren Zeiten war, ökonomisch mit den vorhandenen Materialien umzugehen und warum Ausbessern und Reparieren auch eine wichtige Lebenshaltung war. Entdecken Sie traditionelle Kulturtechniken, die durchaus nicht verloren gegangen sind, sondern in neuem Gewand neu interpretiert werden. Und lassen Sie sich inspirieren, was aus vielen Dingen, die achtlos weggeworfen werden, noch entstehen kann.



## HEIMAT SCHWABEN

### Eine Landeskunde mit 1000 Bildern

Unsere monatliche Nachrichtenzeitung hat seit 2008 den Beinamen „Schwäbisch“. Als Autor der Brauchtumsseite und als ehemaliger Heimatpfleger von Schwaben werde ich manchmal gefragt, worauf sich das Eigenschaftswort bezieht, auf den heutigen Regierungsbezirk „Schwaben“ als Landesteil Bayerns oder auf den historisch geprägten Raum, der im Mittelalter zum „Herzogtum Schwaben“ gehörte und später einen wesentlichen Teil des „Reichskreises Schwaben“ bildete.

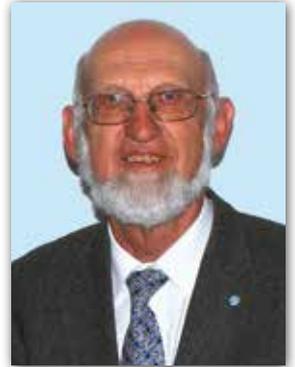


In Schwaben liegt der südlichste Punkt Bayerns und Deutschlands, das Haldenwanger Eck (1.931 m). Fotos: Fritz Stettmayer

„Ganz Schwaben ist dem Reisenden ein aufgeschlagenes Geschichtsbuch“ heißt es in dem Roman „Die Kronenwächter“. Hier liegen der Ansatz und der Anreiz für die Herausgabe des Buches „Schwaben in Bayern“. Die wechselvolle Geschichte dieses Raumes am Rande Deutschlands, aber im Herzen Europas, die Fülle an kulturellen Zeugnissen in Stadt und Land, nicht zuletzt die vielfältigen Landschaften zwischen Ries und Allgäu fordern geradezu zu einer landeskundlichen Zusammenschau heraus.

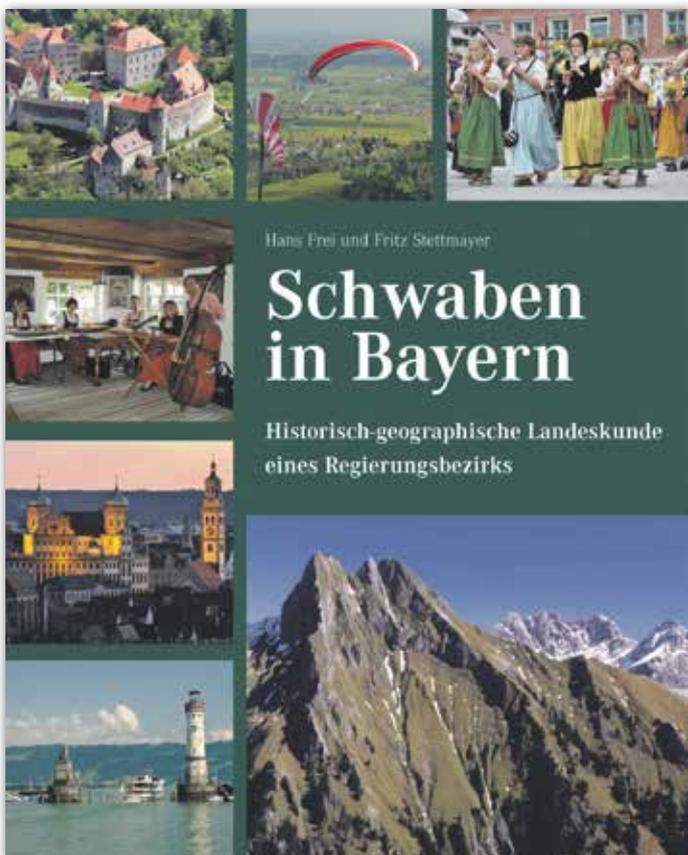
Die Wechselbeziehungen zwischen den naturräumlichen Strukturen, wie flache Ebenen, reizvolle Hügellandschaften oder imposante Bergketten mit dem Wirken und Gestalten der Menschen im Laufe der Jahr-

hunderte spielen dabei eine wichtige Rolle. Motive der Titelseite sind beispielhaft für das breite Spektrum der Themen. Natur und Landschaft erreichen in den steilen Graten der Höfats (2260 m) und den schroffen Felswänden des Großen Wilden (2379 m) einen optischen Höhepunkt. Die grünen Wiesen und kleinen Siedlungen unter dem roten Gleitschirm kennzeichnen die ländlich geprägte Kulturlandschaft.



Gebaute Geschichte wird in den Mauern, Türmen und Wohnhäusern „der Harburg“ sichtbar, die jahrhundertlang als Herrschaftssitz diente. Das Augsburger Rathaus und der schlanke Perlachturm dokumentieren die Macht-, Rechts- und Wirtschaftsstellung einer bedeutenden Reichsstadt. Diesen Rang mit Privilegien des Kaisers erreichten auch Donauwörth, Kaufbeuren, Kempten, Memmingen, Nördlingen und Lindau. Als Inselstadt im Bodensee besitzt Lindau einen besonderen Stellenwert, der von dem Motiv der Hafeneinfahrt mit Leuchtturm und bayerischem Löwen signalisiert wird.

Zwei Bildmotive weisen auf die Bräuche und Feste hin, die in Schwaben landauf, landab mit Musik und Umzügen gefeiert werden. Als Elemente der Heimat spielen Volksmusik und festliche Trachten in der Tradition eine wichtige Rolle. Die Bilder stammen vom Frundsbergfest in Mindelheim und vom Musikantentreffen im Bauernhofmuseum Illerbeuren. Die Vielfalt der Themen und die qualitätvollen Bilder bieten dem interessierten Leser ein lebendiges und facettenreiches Bild von „Schwaben in Bayern“ und kennzeichnen die Verbundenheit der Menschen mit ihrem heutigen Heimatraum.



Die Bildmotive der Titelseite charakterisieren die vielfältigen Themen der Landeskunde, die von Natur- und Landschaft über Geschichte, Kunst, Kultur und Wirtschaft bis zur Volkskunde reichen. Auf 420 Seiten vermitteln kompakte Texte und 1000 qualitätvolle Abbildungen vielfältige Kenntnisse über Land und Leute in Schwaben. Das Buch ist in allen Buchhandlungen erhältlich.

**DENI**  
DRUCK & VERLAG

BEI UNS GEHT'S BUNT

**FROHE OSTERN**



- > 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](http://WWW.DENI-DRUCK.DE)

# DIE GESUND GESUNDHEIT FÜR KÖR



**SYLVIA PETER:**  
„ALLES IM LEBEN KOMMT ZU MIR IN  
LEICHTIGKEIT, FREUDE UND HERRLICHKEIT“

## Access Bars: Der Werkzeugkoffer für Körper und Geist

Oberneufnach. Sylvia Peter bietet in ihrem Wohlfühlhaus in Oberneufnach die Heilungsmethode Access Bars an. Die Access Bars bestehen aus 32 Energiepunkten am Kopf, die durch sanftes Berühren in unterschiedlichen Abfolgen gehalten werden. Sie sind sozusagen die Festplatte des Gehirns.

Der Theorie nach enthalten sie alles, was man jemals über sein Leben gespeichert hat, also alle Gedanken, Ideen, Einstellungen, Entscheidungen und Glaubenssätze. Sie räumen unsere Festplatte wie ein Clearing-Programm auf, damit mehr Speicherplatz, eine andere Anordnung, eine klare Übersicht und Raum für Neues entsteht, den man bewusst gestalten kann.

Access Bars lädt kraftvoll und doch einfach zu einem Gefühl der Erleichterung und Freiheit ein. Es ist ein Zugang zum Bewusstsein, der unendliche Möglichkeiten und Perspektiven eröffnet, eine Sache, Situation, Gedanken oder Gefühle zu betrachten.

## Die Access Bars-Sitzung:

Nach einem kurzen Vorgespräch liegt der Bars-Empfänger in bequemer Kleidung wohlbehütet auf der Behandlungsliege und kann sich vollkommen entspannen. Der Bars-Geber berührt sanft die bestimmten Punkte (Bars) auf dem Kopf des Bars-Empfängers. Jede Sitzung entspannt nachhaltig die Gehirnareale und wirkt wie ein meditativer Zustand, dessen Effekt man normalerweise nur mit Mühe und regelmäßiger Übung erreicht.

Bei Sylvia Peter kann man sich sicher sein, dass man sich in beste Hände begibt. Bereits seit 30 Jahren hat sie sich dem Thema „Energie und Heilarbeit“ verschrieben und schöpft schon allein daraus aus einem riesigen Erfahrungsschatz. Viele zufriedene Kunden aus der ganzen Region sind der beste Beweis, dass es sich lohnt, die Selbstheilungskräfte des Körpers durch Sylvia Peter aktivieren zu lassen.

## ACCESS CONCIIOUSNESS®

### Wohlfühlhaus/Heilpraxis Sylvia Peter

Wiesenweg 1  
86865 Markt Wald/Oberneufnach  
Tel. 08262 2375  
www.wohlfuehlhaus-peter.de



## Herzpunkt

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

### Christiana Miesbauer

Hauptstraße 33 · 86742 Fremdingen  
Telefon 090 86 / 920 08 62  
oder 090 86 / 92 90  
Telefax 090 86 / 92 01 60  
christianamiesbauer@gmx.net  
www.herzpunkt.net

Einladung zum Info-Erlebnisabend an Dir selbst.  
Access Bars – 32 Punkte am Kopf sanft berühren...  
die schnellste Energie- u. Entspannungsmethode  
in allen Lebenslagen mit großer Wirkung  
der Selbstheilkräfte auf Körper und Verstand.  
Sämtliche Blockaden werden dabei gelöst.

Genieße eine Einzelbehandlung:  
Erwachsene: 60 Min - 90 Euro / 90 Min - 125 Euro  
Kinder: 20 Min - 30 Euro



Ich freue mich  
auf Dich  
*Sylvia Peter*  
**INFOABENDE:**  
18. + 24. März, 7. April  
jew. von 19 bis 21 Uhr  
(Teilnahmegebühr 9,- €)  
**TAGESKURSE**  
20. + 26. März, 9. April  
jew. von 9.30 bis 17 Uhr  
(Für jeden erlernbar,  
ohne Voraussetzung)

## 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

## LEBE im JETZT

Glücklich  
und erfüllt leben!

Energetische Anwendungen  
Lebensberatung · Photonenlicht

### HEILBERATUNG - SONJA RAFFLER

Haselstalstraße 15  
86491 Seifertshofen  
Telefon: 0 82 82 / 6 20 99 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 HUNGERQUALLEN ✓ 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



### LEBE im JETZT

Heilberatung - Sonja Raffler

Heilberatung  
 Sonja Raffler  
 Haseltalstraße 15, 86491 Seifertshofen  
 info@lebe-im-jetzt.de, www.lebe-im-jetzt.de  
 Termine nach Vereinbarung unter: 0 82 82 / 6 20 99 27

### FIT IN DEN FRÜHLING!

- Fühlst Du Dich manchmal ein wenig schlapp, müde oder energielos?
- Möchtest Du kraftvoll und energiegeladen in den kommenden Frühling starten?
- Dich von Deinen Blockaden befreien?

Dann empfehle ich Dir einen „energetischen Frühjahrsputz“ mit meinem Frühlingspaket:  
**„Befreie Dich von altem Ballast und steigere Deine Lebensenergie!“**

#### Das erwartet Dich:

- Schwingen auf dem Trampolin
- eine Körperkerzenanwendung
- energetische Lymphaktivierung
- Photonenbelichtung
- Entspannung mit Klangschalen



Dazu erhältst Du noch einmalig ein Basisches Edelsteinbad (300 g) im Wert von 11,90 Euro.  
 So kannst Du auch zu Hause Deinen Körper hilfreich bei der Entschlackung unterstützen.

### Habe ich Dein Interesse geweckt?

Dann buche Dein persönliches Frühlingspaket unter Telefon 0 82 82 / 6 20 99 27

- als Einzelanwendung für 85,- Euro (inkl. Basisches Edelsteinbad)
- oder als Frühlingskur: 3 Anwendungen innerhalb drei Wochen für nur 195,- Euro.

(Angebot gültig bis 30.04.2016)

Ich freue mich auf Dich!



**Praxis  
für Kinesiologie  
und Aura-Soma**

**Inhaberin: Ramona Kuen**

Stressreduzierung und  
Aktivierung der Selbstheilungskräfte

Premacher Weg 3  
86381 Krumbach / OT Edenhausen  
www.ramonakuen.de  
praxis@ramonakuen.de  
Telefon: 08282/826066



**RITA ZINSLER**

Heilpraktikerin für Psychotherapie  
nach dem HPG

**MET® Therapeutin  
& Bewusstseinstrainerin**

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@gmxd.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  
Hormonselfhilfe  
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





## FRISCHES GEFLÜGEL ZUM GENIESSEN!

Die Rezepte sind jeweils für 4 Personen.

### Entenschenkel mit Oliven

- 6 Knoblauchzehen
- 2 Zwiebeln
- 2 Karotten
- 3 Stangen Staudensellerie
- 4 Entenschenkel
- Salz, Pfeffer
- Olivenöl
- 800 g gehackte Tomaten (Dose)
- 3 Zweige frischer Thymian
- 100 g grüne, mit Paprika gefüllte spanische Oliven
- 1 TL geriebene Schale einer unbehandelten Orange



Knoblauch schälen - die Zehen ganz lassen. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Karotten schälen und fein würfeln. Sellerie waschen und fein würfeln. Backofen auf 180°C vorheizen. Entenschenkel waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einem Bräter erhitzen und die Entenschenkel von beiden Seiten anbraten. Danach rausnehmen und das Gemüse im heißen Öl anbraten. Tomaten, Thymian und Oliven dazu geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Entenschenkel dazu geben und im vorgeheizten Backofen 90 Min. schmoren. Orangenschale unter die Soße rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die weichen Knoblauchzehen mit einer Gabel zerdrücken und auf den Entenschenkeln verteilen. Soße darüber geben und sofort servieren. Dazu passt Baguette oder türkisches Fladenbrot.

### Hähnchenbrust mit Curry und Aprikosen an Lauchzwiebel-Couscous

- 100 g getrocknete Aprikosen
- 1 ½ TL Weißweinessig
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Tomaten
- 6 grüne Kardamomkapseln
- 4 EL Öl
- 1 TL geriebener Ingwer
- 1 Zimtstange
- 1 ½ TL Chilipulver
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- ¾ TL Garam Masala (indische Gewürzmischung)
- ¼ TL Pfeffer aus der Mühle
- Salz
- 1 TL Zucker
- 700 g Hähnchenbrust



Aprikosen in feine Streifen schneiden. In einer Schüssel 250 ml Wasser mit ½ TL Essig mischen und die Aprikosen darin 3 Stunden einweichen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Tomaten waschen, halbieren und würfeln. Kardamomkapseln aufbrechen und die Samen in einem Mörser fein zerstoßen. Backofen auf 80°C vorheizen. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin bei schwacher Hitze goldbraun braten. Ingwer und Knoblauch

dazu geben und etwa 3 Min. mitbraten. Zimtstange und Kardamom dazu geben und kurz mitbraten. Chilipulver und Kreuzkümmel dazu geben und ebenfalls kurz anbraten. Tomaten und Aprikosen mit Wasser dazu geben und 5 Min. köcheln lassen. Mit Garam Masala, Salz, Pfeffer, Essig und Zucker abschmecken. Fleisch waschen und trocken tupfen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch auf jeder Seite ca. 1 Min. anbraten. Fleisch in eine Auflaufform geben, die Gemüse Mischung darüber geben und im vorgeheizten Backofen ca. 15 Min. garen lassen. Dazu passt z.B. Lauchzwiebel-Couscous.

### Coq au vin

- 1 Hähnchen (ca. 1,4 Kg)
- Salz, Pfeffer
- 100 g durchwachsener Speck
- 250 g Zwiebeln
- 250 g Champignons
- 1 Knoblauchzehe
- 6 EL Öl
- 25 g Mehl
- 250 ml Weißwein
- 250 ml Brühe (Instant)
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Bund glatte Petersilie



Hähnchen in Stücke zerteilen, waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Speck fein würfeln. Zwiebeln schälen und würfeln. Champignons putzen, größere halbieren. Knoblauch schälen und fein hacken. 3 EL Öl in einem Bräter erhitzen und den Speck darin knusprig anbraten. Speck mit einer Schaumkelle herausnehmen. Zwiebeln und Champignons im Speckfett goldbraun anbraten und ebenfalls mit einer Schaumkelle herausnehmen. Hähnchenteile in dem restlichen Öl knusprig braun anbraten. Speck und Zwiebel-Champignonmischung wieder dazu geben, mit Mehl bestäuben und kurz anschwitzen. Wein und Brühe dazu gießen. Knoblauch und Lorbeer dazu geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Backofen auf 200°C vorheizen. Hähnchen im vorgeheizten Backofen ca. 50 Min. schmoren; dabei immer wieder mit dem Bratenfond begießen. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Hähnchen mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie bestreuen. Dazu passt Baguette.

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

Noch mehr leckere Rezepte im Buch:  
**Lecker Kochen –  
 Kulinarische Abenteuer erleben!**  
 BoD, ISBN 978-3-7322-4712-7,  
 Paperback, 72 Seiten  
 9,90 Euro \*inkl. MwSt.



Liebe Leserinnen und Leser,

in den letzten beiden Monaten habe ich Ihnen viel über die Trendfarben in diesem Jahr erzählt und Sie haben vielleicht schon Lust bekommen, etwas zu ändern? Doch Sie fürchten sich vor großen Renovierungsaktionen, nur um ein Trendsetter zu sein? Dann setzen Sie doch einfach Farbakzente mit Accessoires in den angesagten Trendfarben oder gönnen Sie sich ein aufgemaltes Wandtattoo in Ihrem favorisierten Stil und schonen dabei noch Ihren Geldbeutel! Und damit sind wir auch schon beim Thema für diesen Monat: Highlights setzen ist ganz einfach!

Die Wände sind gezielt schlicht gehalten, Accessoires wie große Vasen und Pflanzkübel in Akzentfarben werden als Deko arrangiert. Blumentöpfe mit einfachem Design, exotische Statuen und übergroße Gemälde oder Poster setzen Akzente und verleihen Charme und Gemütlichkeit. Insbesondere der thailändische Stil ist aktuell sehr beliebt und lässt sich einfach kombinieren. Buddha und Bambus sind Accessoires die momentan nicht fehlen dürfen.

Für ein Luxus-pur-Ambiente setzen Sie dezente Akzente in der Trendfarbe Gold: Figuren, Schalen, Kerzen... in jedem Möbelhaus oder Dekoladen, wie z. B. dem Dänischen Bettenlager in Krumbach, erhalten Sie die perfekten, kleinen Highlights.



Sehr edel und trendig wirken die verschiedenen Weißtöne von Reinweiß bis hin zu Cremeweiß. In Kombination mit Braun- oder Grautönen und den beiden Trendfarben, sparsam als Farbtupfer eingesetzt, kommt das sehr stylisch. Von Latte Macchiato über dunklen Espresso bis hin zu Brombeere ist alles erlaubt.

Farbige Wände werden mit weißen Gardinen, Regalen und Möbeln aufgelockert. Schönster und günstigster Tipp: Weiße Bilderrahmen, wodurch Ihre Erinnerungsstücke zu einem Hingucker werden – also Augen auf bei der Bilderwahl.

Silber- und Anthrazitgrau sind die neuen, neutralen Farbtöne. Kombiniert mit schwarzen Möbeln oder nahezu jeder anderen kräftigen Farbe, wie etwa einem roten Sessel, wird kühles Grau zu einem interessanten Partner. Ein Hingucker: Eine einzelne grau-weiß gestreifte Wand mit knalligen Regalen. Bei einer modernen und zeitlosen Raumgestaltung müssen Sie sich von der plakativen vollflächig farbig gestrichenen Wand verabschieden und Grenzen überschreiten. Denken Sie über die Raumecken hinaus und formen neue Flächen. Haben Sie Mut und trauen Sie sich.

## WEINRIEDER OSTERMARKT – EINER DER MAGNETE IN DER REGION

Osterdekors erfreuen sich gleicher Beliebtheit wie Weihnachtsdeko. So hatte Christiane Seldner wieder über 30 Aussteller bei ihrem Weinrieder Weihnachtsmarkt. Ob Hobbykünstler oder Gewerblische, das Angebot war umfassend und reichte von den Klosterarbeiten über handgemachte Glückwunschkarten bis hin zu wundervoll bemalten Ostereiern. Möbel für die Puppenküche, Trachtenstoffe und Schmuck, für die Gesundheit und das körperliche Wohlbefinden, Naturkost, Floristik und sehr vieles mehr. Natürlich durfte die österliche Keramik nicht fehlen. Ja, es war wirklich alles dabei was auch den Frühling langsam begrüßen lässt. Am Nachmittag machte der kleine Osterhase wieder seine Runde und verschenkte an die kleinen Gäste



Süßigkeiten aus dem Osterkorb. Zum Verschnaufen und Stärken lud die Gastronomie-Ecke ein. Dort gab es Schmankerl von der Fam. Staub vom Schützenverein Oberschönegg. Kaffee und selbstgebackene Torten von der Tortenbäckerin Christiane Seldner. Was man auch an der hohen Besucherzahl erkennen konnte, der Oster- und Künstlermarkt hat einen hohen Bekanntheitsgrad erlangt.



Seniorenzentrum  
St. Michael  
Krumbach

*wohnen • betreuen • pflegen*

Mehr Lebensqualität für Senioren  
im malerischen Mittelschwaben



**Bayerisches Rotes Kreuz  
Kreisverband Günzburg**  
[www.kvguenzburg.brk.de](http://www.kvguenzburg.brk.de)



## GROSSES INTERESSE AM INFO-TAG DER BFSM

### Begeistertes Publikum beim „gestiefelten Kater“

Mit dem Slogan „Die Musik zum Beruf machen“ wirbt seit längerem die Berufsfachschule für Musik, so auch am Informationstag. Von teils weit her gereist, haben sich Interessierte über diese musikalische Ausbildungsstätte ein Bild gemacht. Schon bei der Begrüßung durch Direktor Alfons Baader war der Saal im Kellergeschoss restlos gefüllt. Musikalisch umrahmt wurde der Auftakt durch das R-P-J-Ensemble. Im Anschluss referierte Baader darüber wie man sich den Traumberuf Musiker über die BFSM erfüllen kann, über Voraussetzungen und die musikalischen Chancen nach einer mehrjährigen Ausbildung an der BFSM. Eine Frage-Antwort-Runde beendete den allgemeinen Informationsteil. Intensiv wahrgenommen wurde die Möglichkeit des Vorspiels bei den Fachlehrern, Erkundigungen über



die Theoriefächer, nicht zuletzt auch bei den ehemaligen Schülern Eliane Übelhör und Max Schlichter. Sie betreiben zusammen mit Guiseppe Puzzo das „EMG Musikinstitut“, inzwischen sehr erfolgreich, in Breitenenthal. Alle drei absolvierten eine dreijährige Ausbildung an der BFSM.

Auf zwei Musikbühnen wurde musikalischer Hochgenuss geboten. Ob in den vielen Facetten der Klassik oder des Rock-Pop-Jazz Bereiches. Nähere Infos über Schule und Ausbildung auch unter [www.bfsm-krumbach.de](http://www.bfsm-krumbach.de)

Wer kennt es nicht, das Märchen vom gestiefelten Kater. Zusammen mit der EMP-Gruppe der BFSM Krumbach unter der Leitung von Dominic Pavelt und dem „Graf Carabas Quartett“ wurde dieses Märchen musikalisch aufgeführt. Ausdrucksstark war der Erzähler Stephan Kaller, die Pantomimik der Schüler schauspielerisch brillant. Die selbstgebastelte Kulisse, das eingebaute Schattenspiel – die EMP-Gruppe um Dominic Pavelt war mit vollem Eifer dabei. Es zeigte auch einmal mehr in welcher Vielfalt die Ausbildung an dieser Schule stattfindet. Da war es nicht verwunderlich das der prall gefüllte Saal im Kellergeschoss aufmerksam lauschte, schaute und staunte. Das junge und kleine, sowie auch das märchenliebende ältere Publikum, kam von nah und fern angereist um zu hören, was es denn mit diesem gestiefelten Kater auf sich hat. Dementsprechend war nach etwa einer guten Stunde der Applaus für Musik, Erzähler und vor allem für die pantomimische Glanzleistung der Schüler.

Weitere musikalische Darbietungen im März gibt es von der BFSM-Schlagzeugklasse. Unter der Leitung von Stefan Blum werden Werke gespielt für Schlagzeug, Solo und Ensemble. Dieser Vortragsabend findet am **Mittwoch, den 16. März um 19.30 Uhr im Saal der Berufsfachschule für Musik** statt.

Abwechslungsreiche Musik zwischen Barock und Jazz bringen unterschiedliche Ensembles der Blech- und Holzbläser zu Gehör. Unter der Leitung der Fachlehrer, Günther Beugel, Peter Seitz und Matthias Haslach werden musikalische Geheimtipps und Evergreens aus mehr als drei Jahrhunderten gespielt. Diesen Bläsermusikalischen Hochgenuss kann man am **Donnerstag, den 17. März um 19.30 Uhr im Vereinsheim in Obenhausen** (Pfarrer-Augart-Str. 16) erleben. Der Eintritt ist jeweils frei, um Spenden zur Deckung der Unkosten wird gebeten.



## WENN DER KÖRPER IN SCHIEFLAGE GERÄT – BECKENSCHIEFSTAND

### Vortrag im Gasthof Munding, Krumbach am 22. März 2016 um 19.00 Uhr

Das wohl charakteristischste Anzeichen für ein Becken in Schiefelage sind Schmerzen. Neben Rückenschmerzen sind dabei auch Schmerzen in anderen Körperteilen denkbar, die aus einer Fehlbelastung der Wirbelsäule oder der Beine resultieren. Bemerkbar machen sich Rückenschmerzen und Co. meist bei langem Sitzen oder Stehen. Allerdings hängt die Intensität der Schmerzen stark von Art und Stadium des Beckenschiefstands ab.

Wie erwähnt, sind bei einem Beckenschiefstand zusätzlich zu etwaigen Rückenschmerzen noch weitere Symptome möglich. Da sich die Wirbelsäule mit Voranschreiten der Erkrankung immer weiter abnutzt, nehmen die Beschwerden in ihrer Intensität häufig zu. Gerechnet werden sollte mit:

- Kopfschmerzen
- Nackenschmerzen
- Schulterschmerzen
- Schmerzen im Bereich der Knie- und Fußgelenke
- dauerhaften Bewegungseinschränkungen
- Haltungsschäden

### Diagnose und Therapie bei Beckenschiefstand

Bei derartigen Verspannungen ist der Körper wie ein Bogen gespannt. Einzelne Wirbel können wir nicht bewusst verschieben. Es ist die verspannte Muskulatur, die uns in die Schiefelage bringt und unsere Wirbelsäule stark in Mitleidenschaft zieht. Die Vitametik kann hier eine wichtige Funktion einnehmen, da sie eine tiefgreifende und nachhaltige Entspannung der Muskulatur unterstützt. Der Zug auf die Wirbel nimmt ab und der Körper kann sich regenerieren.

Zusätzlich und ergänzend zu Vitametik behandle ich mit der bekannten Wirbeltherapie nach Dorn. Damit jeder Wirbel da bleibt wo er hin gehört.

Die Gesundheitspraxis  
Daniela Gollmitzer  
Vitametikerin und Heilpraktikerin für  
Psychotherapie (HPG), Burnout- u. Stresstherapeutin  
Bgm.-Krach-Str. 39 · 87719 Mindelheim  
Mobil 0170/5253910  
Vitametik-Daniela.Gollmitzer@gmx.de  
[www.Vitametik-Gollmitzer.de](http://www.Vitametik-Gollmitzer.de)

