

AUSGABE NR. 30 · JANUAR 2013

8 Krumbacher

UND DRUM RUM

Luis Walter



FREIZEITTIPPS

Winterfest der
Schlorpergilde am
Krumbacher Marktplatz
Sa. 26. Jan., 10.30 Uhr

Festlicher Nostalgieball
im Krumbacher Stadtsaal
Sa. 2. Febr., 20.00 Uhr

Aufspiel'n beim Wirt
zur Weiberfasnacht
im Gasthof Diem
Do. 7. Febr., 20.00 Uhr

Musikerball des
MV Krumbach im Saal
des Gasthofs Munding
Sa. 9. Febr., 20.00 Uhr

Großes Faschingstreiben
der Krumbacher Faschings-
gilden am Krumbacher
Marktplatz Mo. 11. Febr.,
18.00 bis 20.00 Uhr



Nähere Infos gerne auch unter
LuisWalter@aol.com

Online lesen unter:
www.luiswalter-skrumbacher.de

BUCH-TIPP DES MONATS

DIE UNWAHRSCHEINLICHE PILGERREISE DES HAROLD FRY

von Rachel Joyce

Rachel Joyce weiß, wie man Menschen mit Worten ganz direkt berührt. Die Autorin hat über 20 Hörspiele für die BBC verfasst und wurde dafür mehrfach ausgezeichnet. Daneben hat sie Stoffe fürs Fernsehen bearbeitet und auch selbst als Schauspielerin für Theater und Film gearbeitet. Ihr erster Roman „Die unwahrscheinliche Pilgerreise des Harold Fry“ wurde für den Booker-Preis nominiert, eroberte in über 30 Ländern die Bestsellerlisten und wird verfilmt. Rachel Joyce lebt mit ihrem Mann und ihren vier Kindern in Gloucestershire auf dem Land.

Der Rentner Harold Fry führt in einem kleinen Ort in Südengland ein ruhiges, beschauliches Leben. Er und seine Frau Maureen leben schon lange aneinander vorbei, als er eines Tages ein Brief von seiner alten Freundin Queenie erhält. Sie teilt ihm mit, dass sie Krebs hat und im Sterben liegt. Harold verfasst sofort einen Antwortbrief und macht sich auf den Weg zum Briefkasten. Doch dann läuft er daran vorbei und auch am Postamt, aus der Stadt hinaus und immer weiter. Er macht sich zu Fuß auf die Reise durch ganz England bis zur schottischen Grenze, an der Queenies Hospiz liegt. Auf dieser spontanen Pilgerreise begegnet Harold vielen Menschen, die ihm ihre Geschichten erzählen. Auch muss er sich auf seinem langen Weg mit seinem bisherigen Leben und seiner Vergangenheit auseinandersetzen. Erinnerungen an seine Kindheit muss er sich ebenso stellen wie den Gründen für seine Entfremdung von Frau und Sohn. Durch diese Wanderung bricht er aus seinem erstarrten Leben ohne Perspektiven aus und macht sich auf eine Reise nicht nur zu seiner Freundin Queenie, sondern vor allem zu sich selbst.

Ein ganz außergewöhnlicher und tief berührender Roman – über Geheimnisse, besondere Momente und zufällige Begegnungen, die uns von Grund auf verändern. Über Tapferkeit und Betrug, Liebe und Loyalität und ein ganz unscheinbares Paar Segelschuhe.



MITMACHEN & GEWINNEN – DER FOTOWETTBEWERB DER RAIFFEISENBANK KRUMBACH

Tobias Wiedemann aus Wattenweiler ist Dezember-Sieger

Jeder Mensch hat etwas das ihn antreibt, und was es ist, das möchte die Raiffeisenbank Krumbach in einem Fotowettbewerb dieses Jahr monatlich herausfinden. Ob es nun eine Person ist, ein Ziel, Freunde, das eigene Auto, die Natur oder die ehrenamtliche Hilfe, die dem Leben mehr Sinn verleihen, halten Sie es im Bild fest und senden Sie es an die Raiffeisenbank Krumbach. Auf den monatlichen Gewinner warten jeweils 100 Euro auf sein Sparkonto. Das jeweilige Siegerbild wird als Titelbild in der darauffolgenden Ausgabe vom „s'Krumbacher und drum rum“ abgedruckt.

Im Dezember durfte sich der 29-jährige Tobias Wiedemann aus Wattenweiler über diesen 100-Euro-Gutschein freuen. Sein Siegerfoto, unser Titelbild, wurde beim Ski-Urlaub in Ischgl aufgenommen. Was ihn im Leben antreibt ist, mit Freunden Spaß zu haben und mit ihnen seine Freizeit verbringen zu können, unter anderem beim Skifahren.

Weitere Details zum Fotowettbewerb erhalten Sie auf www.rb-krumbach.de/fotowettbewerb oder in ihrer Raiffeisenbankfiliale vor Ort. Zeigen Sie was Sie antreibt und Ihr Siegerbild wird eine der nächsten Titelseiten des beliebten Krumbacher Monatsmagazins zieren, bzw. mit einem 100-Euro-Gutschein belohnt.



Stellv. Vorstandsvorsitzender Uwe Köhler mit dem Gewinner des Dezemberbildes Tobias Wiedemann (links) bei der Gutschriftübergabe

BÜCHER-THURN

DIE ALTSTADT-BUCHHANDLUNG



*Zauberhafte Geschenke
aus Ihrer Buchhandlung*

Karl-Mantel-Str. 3 · 86381 Krumbach

Tel.: 0 82 82/99 51 99 · Fax: 0 82 82/99 51 98

Mo.-Fr. 9-13 Uhr und 14-18 Uhr · Sa. 9-13 Uhr

www.buecher-thurn.com

IMPRESSUM

Herausgeber, Redaktion, Bilder:

Luis Walter, Kapellengasse 5, 86381 Krumbach, LuisWalter@aol.com

Layout/Gestaltung/Druck:

Deni Druck & Verlags GmbH, 86470 Thannhausen

PR Berichte:

Luis Walter

Anzeigenwerbung:

Luis Walter, Mobil 01 71 / 6 41 97 92, LuisWalter@aol.com

Die nächste Ausgabe, Februar 2013, erscheint ab 13. Februar 2013 in den Geschäften und Ihren Briefkästen.

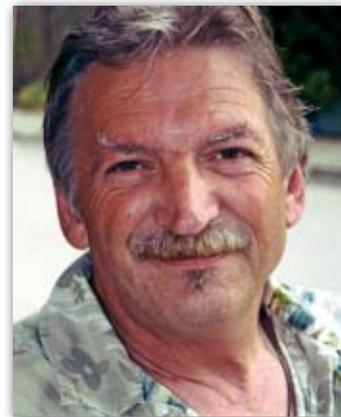
Redaktionsschluß für diese Ausgabe ist der 4. Februar 2013!

**sKrumbacher online lesen unter:
www.luiswalter-skumbacher.de**

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

ich hoffe Sie sind gut in das Jahr 2013 hinein gerutscht und sind fit und gesund wie eh und je. Denn eines der wichtigsten Dinge im Leben ist die Gesundheit, ohne sie ist vieles nicht möglich. Und um mit Ihrer Gesundheit dem Leben mehr Sinn zu geben haben Sie bestimmt etwas das Sie antreibt. Dem im 88sten Lebensjahr stehenden Robert Naegele ist es seine Heimat Krumbach und seine schwäbische Kindheit, die er hier verbrachte und das fasst er immer noch in Worte und tut es bei Lesungen lebensfroh kund. Gesundheit im neuen Jahr, man kann sich diese auf vielfältige Weise bewahren. Mehr darüber erfahren Sie in der neuen Rubrik „Kräutertipp des Monats“ oder aber auch auf der Gesundheits- und „Kneipp“-Seite mit wechselnden Themen. Glauben sie an Schutzengel? Gerade um die Weihnachtszeit haben wieder viele Menschen im Straßenverkehr ihr Leben lassen müssen. Kein Schutzengel vorhanden und ihre Zeit abgelaufen gewesen? Mehr Glück hatte die damals dreijährige Karin aus Ulm die in Krumbach bei ihrer Oma zu Besuch war. Ihr Schutzengel hieß Karl Oberhoffner und er rettete sie vor 44 Jahren aus der reißenden Kammel. Was es auch immer sein wird, was ihnen vielleicht in den kommenden Monaten dieses Jahres zu schaffen machen wird, sicherlich wird es auch das Dilemma mit den anstehenden Wahlen sein. Vielleicht stärkt Sie dabei eine der Faschingseinlagen, die sich mit diesem Thema befassen wird. Und darf man den Aussagen von Politikern Glauben schenken, so ist es eher das Geld als ihre Pflicht, was diese antreibt. Im Kleinen funktioniert es mit einem selbstverständlichen „Miteinander & Füreinander“ was hier Antrieb verschafft und Resultate bringt, immer wieder auf's Neue. Und auf mehrere Schultern aufgeteilte Last ist geteilte Last, bringt ein vielfaches mehr an Gewinn und erhält die Gesundheit.

In diesem Sinne, ein frohes, gesundes und behütetes Jahr 2013 wünscht Ihnen



Luis Walter
Ihr Luis Walter

WAS HAT DES MIT DER WEISSWURST AUF SICH??

Das Weißwurstseminar im Landgut Adler in Edenhausen lüftet dieses Geheimnis.

Die Weißwurst, traditionell das zweite Frühstück in Bayern, soll das Zwölfuhrläuten nicht hören, besagt eine alte Weisheit. Alles über Weißwürste und ihre Zubereitung, über ihre „Inhaltsstoffe“ sowie die Geschichte um diese bayerische Spezialität erfahren Teilnehmer des Weißwurst-Seminars im Landgasthof Drexel in Edenhausen. Hier versuchte der Metzgermeister, Gastwirt und Hotelbesitzer Hans Drexel eine Lücke zu füllen und vor allem von seinem Parkhotel in Memmingen, Gäste nach Krumbach/Edenhausen zu bringen. Und dieses Seminar wird mit Begeisterung angenommen.

Nach einer Einführung in die Geschichte der Weißwurst, die ja als ein Zufallsprodukt um 1857 entstanden ist, werden die Seminarteilnehmer in Schutzkleidungen gepackt, so wie es das Lebensmittelrecht vorschreibt. Dann geht es in die kühle Metzgerküche, wo der Metzgermeister mit seinem Gesellen schon alles vorbereitet hat. Da stehen auf einem Tisch alle Zutaten, genau abgewogen: Magerfleisch, Fett, Eis, Salz, Grundgewürz, Petersilie, frische Zitronen, Zwiebel und Weißwurstgewürz. Doch auch welches Fingerspitzengefühl der Metzger braucht, erklärt Hans Drexel, damit die richtige Mischung und damit auch die richtige Festigkeit des Brätes entsteht.

Mit Begeisterung verfolgen die Seminarteilnehmer, aus Krumbach, Untermeitingen, München und Zug (Schweiz) stammend, die Herstellung und für jeden Laien verständliche Erklärungen. Nachdem die Masse fertiggestellt ist, kann es zur Abfüllung in die Därme übergehen. Hierzu werden Naturdärme verwendet, die aus Kostengründen, wie Hans Drexel erklärt, nicht mehr aus eigener Produktion stammen, sondern eingekauft werden. Welches Gefühl und die damit verbundene Erfahrung beim Abfüllen vorhanden sein sollte, konnten die Teilnehmer selbst ausprobieren. Ebenso das Teilen, Abbinden der Würste, die die gleiche Größen aufweisen sollten. Und sie stellten sich nicht ungeschickt bei dieser Arbeit an.

Während die frisch produzierten Weißwürste bei ca. 60 Grad erwärmt wurden, galt es noch eine schriftliche Prüfung zu absolvieren, bevor dann das Diplom zum Weißwurstseminar ausgehändigt wurde. Dieses hatte jeder bestanden und bekam es vom Metzgermeister Hans Drexel persönlich überreicht. Zuvor hatten die Teilnehmer schon mit einem Hochgenuss „Ihre“ Weißwürste mit frischen Brezen verspeist.

Das Weißwurstseminar, ein guter Tipp um einem Weißwurstliebhaber dieses in Form eines Gutscheines zu schenken. Nähere Informationen gibt es im Landgut Adler, Drexel, in Edenhausen oder in Drexel's Parkhotel in Memmingen. Telefon: 0 83 31 / 93 20 oder über www.parkhotel-memmingen.de

Am Faschingdienstag, den 12.01.13 findet wieder das traditionelle Weißwurstfrühstück im Landgut Adler in Edenhausen statt.



NACH 44 JAHREN IHREM RETTER DANKE GESAGT!

Wie so oft im Leben, gibt es Momente die man nicht einordnen kann. Man fragt sich ob es Zufall war, ob es so sein hat müssen, ob es unter Umständen doch so eine Art Schutzengel gibt? Und so hat der Zufall oder was auch immer, bei dieser Geschichte die 1968 mit einem lebensrettenden Ereignis begann, nicht nur einmal zugeschlagen. Damals, am 25. März 1968, die Kammel führte nach einem harten Winter und großer Schneeschmelze viel Wasser, fiel die dreijährige Karin, wohl unterhalb der unteren Mühle, in die Kammel, die sie mitriss. Auf dem Rücken liegend, trieb sie flussabwärts. Gerade an diesem Tag hatte der Schreinerlehrling Karl Oberhoffner aus Aichen in der Krumbacher Berufsschule Unterricht und er hatte einen Fensterplatz. Es muss Technisches Zeichnen gewesen sein, ein selbstständiges Arbeiten, erinnert sich der heute 60-jährige an den Tag zurück. Bei einem Blick aus dem Fenster sieht er etwas rotes im Wasser treiben. Nach einem zweiten Blick, innerhalb von Sekunden, stürzte der Schüler aus dem Schulsaal. Denn bei diesem zweiten Blick erkannte der 16-jährige ein Kind im Wasser schwimmen. Zwar rief er noch „Ein Kind ist im Wasser“, aber das wurde wohl nicht mehr richtig wahr genommen, ihm wurde nur verdutzt nachgeschaut. Erst der Hausmeister, der dem jungen Karl zuerst einen Anschiss verabreichte, hatte er doch durch sein Tempo und seine Wucht die Tür aus den Angeln gehoben, verstand den Satz, den Karl auch ihm zurief. Dieser alarmierte sogleich die Polizei und den Rettungswagen.

In dieser Zeit sprang der Berufsschüler Karl Oberhoffner schon, ohne jedes Zögern in die kalten und reißenden Fluten der Kammel. Das kleine Kind trieb in der Mitte des Flusses, weiß er heute noch. Er versuchte sie zu fassen, was ihm dann auch gelang, musste sich noch mit der Kleinen Flussabwärts treiben lassen, bis er am Ufer eine Stelle fand, einen Grabeneinlauf, wo er die Böschung hoch konnte. Damals war das Ufer sehr stark bewachsen und zum Teil mit Holzpfählen versehen, die ein Rauskommen unmöglich machten.

Es ging dann alles schnell, Sanka und Polizei waren schon fast da bis er mit dem Kind aus der Kammel stieg. Nur kurze Zeit war das kleine Mädchen ohne Bewusstsein, aber beide wurden noch mit ins Krankenhaus genommen. Doch schon kurze Zeit später wurden sie wieder nach Hause geschickt. Schon nach einer Woche bekam der Schreinerlehrling in seinem Ausbildungsbetrieb Geiger in Aichen Besuch von der Mutter und der kleinen Tochter. Sie bedankten sich mit einem Blumenstrauß. Das war es dann – erst mal.

Im November kam eine Einladung nach München. Karl Oberhoffner wurde vom Ministerpräsidenten Alfons Goppel, sowie 49 weiteren Lebensrettern, mit der Lebensrettungsmedaille ausgezeichnet. Jahre später kam noch ein Ausweis dazu, der dazu berechtigt, lebenslang alle bayerischen Museen, Schlösser und Schifffahrten, die zum bayerischen Staat gehören mit einer Begleitperson kostenlos zu nutzen.

Jedes Mal wenn er diesen Ausweis nutzte, fiel Oberhoffner ein wie er zu diesem kam. Hätte er doch schon gerne gewusst was aus diesem Mädchen geworden ist. Doch alles Nachfragen in Krumbach und Umgebung brachte keinen Erfolg, keiner kannte den Namen, wo und wen er auch immer fragte. Dann kam hier der zweite Zufall zum Zug. Denn auch die inzwischen 47-jährige Karin hätte gerne ihrem Lebensretter persönlich Danke gesagt. Sie wusste zwar den Namen und das er vor 44 Jahren in Aichen gewohnt hatte, sonst aber nichts. Das Internet macht heute vieles möglich und so fand die Tochter von Karin zwar einen Karl Oberhoffner, doch in Mindelzell. Sie wagte einfach den Anruf und fragte ob er es denn gewesen sei, der damals einem dreijährigen Mädchen das Leben gerettet habe. Dabei traf sie auf Anhieb ins Schwarze, sie war beim richtigen Oberhoffner gelandet.



Nach nun 44 Jahren trafen sich im Dezember 2012 Lebensretter und Gerettete wieder. Heute ist Karin in Scheppach verheiratet und hat selber Kinder, ist bereits Oma. Es war ein bewegender Moment für Karl Oberhoffner, ja eine Begegnung mit welcher er nicht mehr gerechnet hatte. Und das nun kurz nach seinem 60sten Geburtstag. Im Nachhinein ist sich Karin heute bewusst, ohne diesen Karl Oberhoffner, ohne diesen Moment des zum Fenster Schauens und seiner Reaktion, seines selbstlosen Körpereinsatzes, würde es nicht nur sie nicht mehr geben, sondern ihre ganze Familie nicht, denen er allen das Leben schenkte.

Man kann nun zweifeln oder glauben, ein Schutzengel in Menschengestalt des jungen Karls stützte in die Kammel um der kleinen Karin das Leben zu retten. Und wieder sollte es so sein, nach 44 Jahren sollten sie sich wieder begegnen, allerdings zu einem freudigen Empfang, einem Anstoßen mit einem Glas Sekt, auf das Wiedersehen, des Dankens und auf eine lebenslange Freundschaft der beiden Familien.



Urlaub vom 08.02. bis 13.02.2013

WEIBER FASTNACHT

Am Donnerstag 7. Februar haben wir für Sie bis 20 Uhr geöffnet.

Auf Ihr Kommen freut sich
Viola Scheitter-Wehn.

Genießen Sie mit uns den verlängerten Abend und lassen Sie sich mit Neuigkeiten und attraktiven Angeboten überraschen.



abc-Büchershop

Mindelheimer Str. 6 · 86381 Krumbach
Telefon+Fax 0 82 82-995 39 03
Mail: abc-buechershop@t-online.de
Internet: www.abc-buechershop.de



„FIT DURCH DEN WINTER“

Um gut durch den Winter zu kommen, ist die beste Medizin ein starkes Immunsystem. Es schützt den Körper vor vielen Krankheiten. Zur Erhaltung der Gesundheit stehen uns viele Möglichkeiten offen, die meist billig, oft sogar kostenlos sind. Das oberste Ziel von Pfarrer Sebastian Kneipp war die Gesundheitsvorsorge durch aktive Gesundheitspflege. Die aktive Gesundheitspflege wendet sich an jeden einzelnen Menschen, fordert von ihm persönliche Mitverantwortung für seine eigene Gesundheit, vermittelt ihnen aber auch das notwendige Wissen.

Dazu gehören: Trockenbürsten, Waschungen und Luftbäder, Wasser-treten, Taulaufen, Barfuss- und Schneegehen, Güsse und Teilbäder und auch die Sauna kann man hier noch nennen. Das persönliche Wohlbefinden ist das wichtigste Parameter nach einer gut dosierten Kneipp-anwendung. Dazu ist Folgendes zu beachten: **Jeglicher Kalt-reiz darf nur am warmen Körper und auf warmer Haut verabreicht werden. Nach jeder Anwendung ist die Wiedererwärmung wichtig, aktiv durch Bewegung oder passiv durch Bettwärme.**

Mit diesen Kneipp'schen Abhärtungsübungen müssen Sie vorsichtig beginnen und die Reaktionen beobachten. Sind diese positiv, kann nach etwas Training die Reizstärke vorsichtig, ja langsam gesteigert werden. Regelmäßig durchgeführte Kaltreize verbessern die Durchblutung und bringen das Immunsystem auf Trab.

Bedenken Sie: Der Infektschutz tritt dabei nicht sofort, sondern erst nach einer Vorlaufzeit von mehreren Wochen ein. Also immer rechtzeitig beginnen, um der ersten Erkältungswelle entgegenzutreten zu können. Abgehärtet bekommen nur halb so viele Menschen Erkältungen und wenn doch, dann mit Sicherheit nicht so stark.

Gut zu wissen: Ist Ihr Körper nicht an kaltes Wasser gewöhnt oder wenn Sie Bedenken haben, beginnen Sie Ihr Gesundheitstraining mit Wechselanwendungen. Durch das Begießen mit erst warmen Wasser wird der Körper auf die nachfolgenden Kaltgüsse vorbereitet. Die warm-kalt-Folge wird ein zweites Mal wiederholt und endet mit dem Kaltanteil. Wechselgüsse sind ein gutes Gefäßtraining und eine gute Vorbereitung auf immunstärkende Kaltanwendungen.

Warmduscher: Sie werden es nicht gerne hören, aber wer den Tag mit Wechselanwendungen oder kalten Güssen beginnt, tut eine ganze

Menge für seine Gesundheit und härtet sich nicht nur gegen Erkältungen ab.

Helfen Sie Ihrem Körper, dass er auf Temperaturschwankungen angemessen reagieren kann und genießen Sie als Belohnung einen erkältungsfreien Winter. Wer nicht jeden Tag etwas Zeit für seine Gesundheit hat, der muss später sehr viel Zeit für seine Krankheit aufbringen.

Zur Stärkung ihres Immunsystems können Sie wesentlich beitragen, indem Sie folgende Faktoren beachten:

- Trainieren Sie täglich mit KNEIPP'schen Anwendungen die körperlich Abwehr.
- Unterstützen Sie das Immunsystem durch pflanzliche Mittel.
- Bewegen Sie sich viel an frischer Luft und zwar bei jedem Wetter. Sauerstoff und Sonne bringen das Immunsystem in Schwung.
- Ernähren Sie sich sehr abwechslungsreich und bereiten Sie Ihre Nahrung frisch zu – Vitamine und Mineralstoffe sind Kraftstoff für Ihr Immunsystem.
- Trinken Sie genug – eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist entscheidend für gesunde Schleimhäute, sind diese intakt, werden viele Angreifer abgewehrt.
- Die psychische Verfassung beeinflusst über Hormone und Nerven ebenfalls das Immunsystem.

Durch das Abhärten des Körpers wird vielen Krankheiten vorgebeugt.

ALSO:

- **Vermeiden Sie negativen Stress!**
- **Schlafen Sie genügend, damit Ihr Körper neue Energie tanken kann!**
- **Lachen Sie mal wieder, gute Laune sorgt für mehr Lebensfreude und Wohlbefinden und dies wiederum aktiviert die Abwehr!**
- **Reduzieren Sie den Konsum von Alkohol!**
- **Rauchen Sie nicht – es fördert Allergien und erhöht die Infektanfälligkeit!**

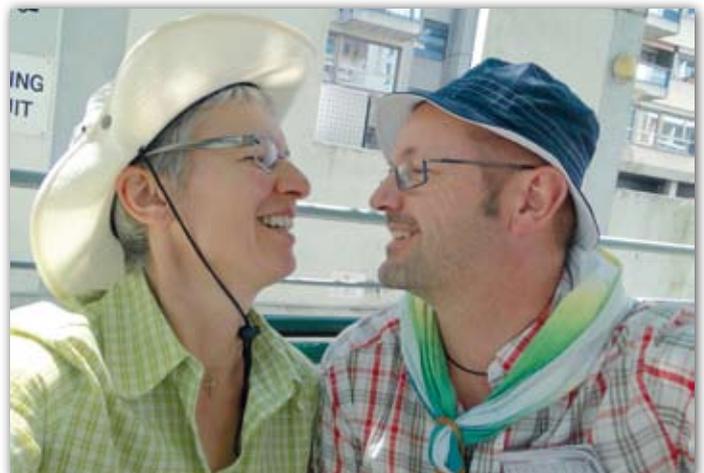
In dem Gesundheitstipp vom Monat Februar 2013 werden wir über weitere Möglichkeiten der Abhärtung unterrichten.

Veranstaltungshinweis der KLB Krumbach:

GEMEINSAM UNTERWEGS – VALENTINSABEND FÜR PAARE

Nehmen Sie sich doch einmal eine Auszeit zu zweit. Festlich essen bei angenehmer Musik, Inspirationen und Gedanken für die Zweisamkeit und Zeit haben füreinander. „Beziehung genießen“ das können alle, die als Paar gemeinsam unterwegs sind am Samstag, den 16. Februar 2013 um 19.30 Uhr im Gasthof Munding. Begleitet werden Sie von Katharina Mair am Klavier und Moderator Roman Aigner führt durch diesen Abend. Neben kulinarischen Köstlichkeiten warten weitere Überraschungen der KLB-Verantwortlichen auf viele interessierte Paare. Gutscheine zum Verschenken können Sie im Weltladen Krumbach zu den üblichen Öffnungszeiten erwerben. Dort finden Sie weitere interessante Geschenkideen, die fair produziert wurden und mit deren Erwerb Kleinanbietern und deren Familien eine Lebensgrundlage geboten wird. Anmelden können Sie

sich auch direkt bei Regina Bosch, Telefon: 0 82 82 / 82 82 83, oder per E-Mail unter: rita-mayer@freenet.de und erhalten bei Bedarf weitere Informationen. Anmeldeschluss ist der 31. Januar 2013.





MEERRETTICH (ARMORACIA RUSTICANA)

„Radieschen ist mit Blei aufzuwiegen, Rettich mit Silber, doch Meerrettich ist sein Gewicht in Gold wert.“ Dem Orakel von Delphi wird dieser Spruch über die beißend scharfe Wurzel aus Südosteuropa zugeschrieben. Im Mittelalter gab es eine ganze Liste von Krankheiten, gegen die Meerrettich in verschiedenen Aufbereitungen verabreicht wurde.

Wegen der starken Heilkräfte in der Meerrettich-Wurzel (Vitamine A, B1, B2, B6 sowie reichlich Vitamin C, Mineralstoffe wie Calcium, Kalium, Mangan, Eisen und Phosphor) isst man am besten täglich 1 bis 2 Teelöffel frisch gerieben vorbeugend, was für Kinder und „zarte Gemüter“ sicher nicht empfehlenswert ist. In der Volksheilkunde gilt der Meerrettich als „Antibiotikum der Bauern“, nachgewiesenermaßen töten die Senföle Krankheitserreger aller Art ab. Dies bewährt sich besonders bei Blasenentzündungen, Nebenhöhlenentzündungen, Infektionen der Atemwege und Wurmbefall. Auch in der Krebsbehandlung wurden schon beachtliche Erfolge erzielt. Bei Kopfschmerzen reicht bereits der Duft des Meerrettichs, um Verspannungen zu lösen.

Folgende Beispiele zur Anwendung sind neben vielen weiteren möglich:

Meerrettich-Breiauflagen und Wickel

Bei Husten, Bronchitis, Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Hexenschuss und Ischias

Den frisch geriebenen Meerrettich gibt man auf ein Baumwolltuch und legt dieses auf die eingefettete (Olivenöl, Melkfett, Vaseline) betroffene Körperstelle, darüber kommt ein dickeres Handtuch. Die Breiaufgabe bleibt so lange auf der Haut, bis es anfängt zu brennen, dann wird sie entfernt, die Haut wird mit lauwarmem Wasser gereinigt und nochmals eingefettet. Nach jeder Anwendung ruht der Patient, damit der Körper Zeit bekommt, um gesund zu werden.

Eine Meerrettich-Auflage befreit Ihre Stirn- und Nasennebenhöhlen. Reiben Sie etwas frische Wurzel sehr fein und streichen Sie die

Masse (mit oder ohne Sahne) auf die Mitte einer Baumwoll-Kompresse. Schlagen Sie die Ränder über dem Meerrettich ein und legen Sie sie über die verschleimten Körpergebiete. Lassen Sie sie höchstens 2 bis 5 Minuten liegen, da die Senföle stark reizen. Achten Sie bitte darauf, dass die Kompresse nicht an die Augen kommt!

Meerrettich-Honig-Brei

Wem der Meerrettichbrei zu scharf ist, der kann ihn mit Milch und/oder Honig mildern. Auch zur innerlichen Einnahme ist er so bestens geeignet, ganz besonders bei Zahnfleischentzündungen, Rheuma, Gicht und Diabetes mellitus sowie allen Verschleimungen der Lunge.

Hildegard von Bingen gab ausgezehrten Kranken Meerrettich-Brei, damit sie wieder zu Kräften kamen, ihr Appetit gefördert und das Immunsystem gestärkt wurde.

Meerrettich-Wein

50 Gramm Meerrettich in 1 Liter Weißwein reiben und 10 Tage stehen lassen: morgens nüchtern und abends vor dem zu Bett gehen jeweils 2 Esslöffel davon einnehmen, besonders hilfreich bei Magen-, Galle- und Darmerkrankungen.

Vorsicht ist geboten bei jeglicher Anwendung der scharfen Wurzel (Hauterkrankungen, Verätzung, Durchfall, Schweißausbrüche)! Wie immer, die Dosis macht's. Sollten Sie Fragen oder Anmerkungen haben, freue ich mich auf Ihre Nachricht.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg und Gesundheit mit dem Meerrettich und freue mich mit Ihnen auf unsere nächste Heilpflanze im Februar. Ihre Antonie Roswitha Neumann, Heilpraktikerin, E-Mail: Antonie.Neumann.HP@t-online.de

Und noch etwas: Es ist kein Geheimnis, dass die Macht der Liebe stärker ist, als die Macht des Verstandes!



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

„EIN WALZER FÜR DICH“

Das nostalgische Ballvergnügen am 2. Februar um 20.00 Uhr im Krumbacher Stadtsaal

Wer den Flair eines Wiener Opernballes genießen, ja schnuppern möchte, der braucht nicht erst nach Wien zu fahren. Denn längst über die Stadt-, Kreis-, Bezirks- und gar Landesgrenze hinaus hat der traditionelle „Festliche Nostalgieball“ zu Krumbach in den Gemäuern des Stadtsaales seine Wellen geschlagen. Unter dem diesjährigen Motto „Ein Walzer für dich“ werden vor allem die Walzertänzer wieder vermehrt zum Tanzvergnügen gelangen. Aber wie schon bekannt und altbewährt, so entführt das Hübener Ballorchester, unter der Leitung von Uwe Rachuth, die Ballbesucher in die goldenen zwanziger Jahre und deren Modetänze.

Wie jedes Jahr, so wird auch dieses Mal wieder in der großen Tanzpause eine Gesangseinlage erfreuen. „EJAVE“ sind Erwin, Joshi, Angelika, Jan und Eva. Wie sie in Krumbach ihre musikalischen Einflüsse aus den Comedian Harmonists, Harmonia Vocalis oder den Beatles geltend machen, soll noch ein kleines Ballgeheimnis bleiben, doch man darf sehr gespannt sein, auf diese sechs jungen Leute. Einer der weiteren Höhepunkte wird der festliche „Mitternachts-Francaise“ sein, der noch einen weiteren Hauch eines Opernballes verspüren lässt.

Zum Einüben oder Auffrischen des Francaise oder anderer Balltänze bietet die Volksmusikberatungsstelle im Hübener Wasserschloss wieder einen Übungsabend an. Christoph Lambertz wird die Teilnehmer am 31. Januar um 20.00 Uhr fit machen für den Ball.

Anmeldungen, Kartenreservierungen und weitere Infos gibt es bei der Beratungsstelle für Volksmusik des Bezirks Schwaben im Hübener Wasserschloss in Krumbach, Telefon: 0 82 82 / 6 22 42 oder per Mail: volksmusik@bezirk-schwaben.de oder unter www.volksmusik-schwaben.de



EIN KURZER FASCHING 2013 – UND DOCH EINIGES GEBOTEN

Seit Jahren beschert den Narren das Jahr 2013 wieder mal eine kurze Narrenzzeit. Denn schon am 13. Februar ist wieder Aschermittwoch. Noch vor dem Nostalgieball am 2. Februar, außer dem Seniorenball immer noch der einzige Ball für die breite Öffentlichkeit im Stadtsaal, feiert am 26. Januar die Schlorpergilde ihr Winterfest am Krumbacher Marktplatz. So gegen 10.30 Uhr ziehen sie mit dem Schlorperbaum in Krumbachs gute Stube ein und stellen selbigen auf. Mit frischem Brunnenbier und heißen Gelbwürsten wird hier für gute Stimmung gesorgt. Musikalisch wieder mit einer Abordnung des Musikvereins Krumbach.

Zum gumpigen Donnerstag, Weiberfasnacht, ist Aufspiel'n beim Wirt im Gasthof Diem angesagt. Wie schon seit rund 10 Jahren Tradition, treffen sich Narren und musikbegeisterte sowie närrische Musikanten und es wird wieder Stimmung bis zum frühen Morgen geben.

Am Faschingssamstag, den 9. Februar, veranstaltet der Musikverein 1816 Krumbach im Saal des Gasthofes Munding seinen Musikerball. Auf alte Traditionen gesetzt, wird dies wieder das Faschingsereignis am Faschingssamstag in Krumbach.

Der Marktplatz gehört am Rosenmontag den drei Faschingsgilden, vorne weg auf der Bühne der „Bader Ursi“. Zum Auf- und Einheizen mit Musik, Gesang, sowie Würsten, Bier und allerhand heißen Getränken besteht ab 18.00 Uhr die Möglichkeit, bevor nach dem Einzug der Gilden am Marktplatz für eine Stunde die große Rosenmontagsparty abgeht. Was sich die Gilden wieder einfallen lassen haben, das bleibt meist bis kurz davor noch ein Geheimnis.

Vom Rosenmontag durchgehend geöffnet bis Faschingsdienstag „open End“ ist es unter anderem dann im Wiedemann's Keller und im Valentino, wo große Faschingsparty's stattfinden. Tradition ist auch schon lange der Rosenmontagsball im Gasthof Diem.

Na denn, Helau-Alaaf und Ah Ha-, Ah-Ha, Ah-Ha, Romowie – besser wie noch nie ...



Wiedemann's Keller

Kult · Küche · Kegeln

KULT: Für ein Publikum, das den Mainstream durch die große Linse des Fernrohrs betrachtet, ab und zu Live Musik, Kleinkunst und Poetry ... Feine Biere, ausgesuchte Weine, inspirierende Drinks und Softdrinks werden zur Belebung der Geister gereicht.

KÜCHE: Neben Connys bekannt pikanten Burgern, Pizzen und Snacks, verwöhnt Charlie Schoblocher, 2 bis 3 mal in der Woche die Gäste mit einem leckeren Tagesgericht. Kegelgruppen und Gesellschaften wird auf Vorbestellung gerne auch ein Wunsch-Gericht zubereitet.

KEGELN: Für Kegler steht der Wiedemann's Keller auch außerhalb der Öffnungszeiten zur Verfügung.

Conny und ihr Team freuen sich auf ein buntes Publikum !

**Gumpiger Donnerstag und Rosenmontag
großes Faschingstreiben mit open end**

86381 Krumbach · Mindelheimer Str. 49 · Tel. 08282/4683 · E-Mail: co.wagner@gmx.de
Öffnungszeiten: Mo.- Do.: 18.00 bis 1.00 Uhr · Fr.- Sa.: 18.00 bis 2.00 Uhr

s'Krumbacher
UND DRUM RUM
Oh bis Wabe

... IMMER EINE ANZEIGE WERT!

SCHWÄBISCH GSCHWÄTZT!

WAS WÄRAD MIR OHNE EU?

Wahrscheinlich wär unser Leaba so abartik und net lebenswert hätt ma net uns'ra EU und ihre Richtlinien. Wenn ma au net d'Welt von deane heart, von deam was se dau doba deant und was dau all'z passiert, mit was jeder sei Geld verdeant, schpätestens dann aber, wenn wieder was nuies ausbrühtad isch, nau machad se Schlagzeila. Wia hand mir bloß vorher ohne des leaba könnä? Es muass ja a richtig's Chaos g'wea sei! Ohne einheitliche schparsame Wasserhähna und Duschköpf, ohne Energieeffizienz, ohne einheitliche Lebensmittelverordnung nach EU-Richtlinien, ohne Tiefkühlverordnung. Ja ohne all dia en Brüssel dädat mir wahrscheinlich dumm scherba, wia uns're Vorfahra, wärad verdreckt und eigentlich gar net existierfähig. Bloß guat das mir dia EU hand, oine dia uns sagad was fer uns guat und wichtig isch. Dr'voar hand mir wohl wia em Urwald und wia de Wilde g'leabt. Aber dennoch, dau wär nau bloß no oi Sache zum klära: Wer schützt uns voar deam Schabernack, deane Aprilscherze und deane Schildbürgerschtreiche der EU-Kommissiona? Und wia viel Geld kennt ma schpara wenn ma ausrangierte Politiker net nach Brüssl schicka dät, sondern dau na wo dr Pfeffer wächst ...

ROBERT NAEGELE –

eine Bereicherung der schwäbischen Literatur

Man merkt es ihm nicht an, dem „alta Siach“ Robert Naegele, aber er bekundete im 88sten Lebensjahr zu sein. Nein, auch dem Zuhörer im mittelschwäbischen Heimatmuseum bei seiner Lesung wäre es nicht aufgefallen, denn in seiner Perfektion saß er da und las Gedichte und Geschichten bekannter heimatlicher Autoren. „Bin halt a Schauspieler“ begründete er nach der Lesung seinen wiederum großen Erfolg. Denn die vorhandenen Sitzplätze reichten nicht aus um allen Platz zu bieten, da wurden die Nothocker zum Einsatz gebracht und mancher musste sich mit einem Stehplatz begnügen.



Dass sich Robert Naegele in Krumbach „dahoim“ fühlt, ließ er gleich bei seiner Begrüßung mit „Meine liebe Landsleit“ anklingen. Und „dahoim“ ist er auch im Mittelschwäbischen Heimatmuseum, wo er schon unzählige Lesungen gehalten hat und wo er auch immer wieder „geara her kommt“. Mit dabei hatte Naegele neben seinen Büchern und Manuskripten auch seine persönliche musikalische Begleitung: Das Duo Sanders & Barcsay. Sonja Sanders auf der Flöte und Stefan Barcsay mit seiner Gitarre, beide Dozenten der Berufsfachschule für Musik Krumbach, umrahmten die sowohl tiefsinnigen wie auch teils lustigen Texte stimmungsvoll und brachten so nochmals, dem von Krippen umgebenen Raum, weihnachtlich-romantischen Flair ein.

Auch seine schwäbischen Autorenkollegen haben, wie Naegele selbst, immer in ihren Geschichten und Gedichten aus ihren Kindheitstagen erzählt und so hat er die für diesen Spätnachmittag passenden Manuskripte mitgebracht. Selbstverständlich durfte hier das Loblied auf die Schwaben „Schwabenlob“ oder die Geschichte vom „Krippe baua“ von Alois Sailer nicht fehlen. Da war dann noch über das „Loibla bacha“ von Luitpold Schuwert und ihm selbst etwas dabei. Einen Blick in das Jahr 1944 und wie damals Johann von Emminger Weihnachten erlebt hat ließen vor allem die älteren Zuhörer nicken. Hörte man dem „alta Siach“, wie er sich gerne selbst bezeichnet, zu, so könnte man meinen all diese Geschichten selbst erlebt zu haben, so emotional und auch lustig, ja lebendig erzählte Naegele „Auf dem Weg nach Bethlehem“ (Martin Egg), „Großmatters Krippe“ (Peter Dörfler), „Christkindbrief damals“ (Hyazinth Wäckerle), „Weihnachtlicher Wald“ (Erich Blaiich) oder aus „Schwäbische Weihnacht – die Geburt“ (A.M. Miller), um nur einige genannt zu haben. Sogar Bert Brecht durfte nicht fehlen, über einen „Weihnachtsabend in Chicago 1908“. Mit „Ein Abend im Pflegeheim“, von Naegele selbst, verabschiedete er sich.

Auch wenn die Lesung, mit Pause, in den frühen Abend hinein reichte, vielleicht viele jüngeren Zuhörer in eine Zeit beamten die ihnen fremd erschien, mit seiner lebendigen Erzählung fühlte man sich mitten im Geschehen des geschriebenen Wortes. Hoffen wir noch des öfteren Lesungen von Robert Naegele, dem „alten Siach“, erleben zu dürfen.



HEILSEIN DURCH BEWUSSTES SEIN

Monika Weigand, über sich:



„Das Leben ist die Summe aller Erfahrungen.“ Davon durfte ich sehr viele machen ... :-)

In meinem „ersten Leben“ war ich Maschinenbauingenieurin und war seesehr beschäftigt in vielen Projekten. Mein eigener Leidensweg hat mich zu meiner heutigen Arbeit geführt, zur therapeutischen und begleitenden Arbeit mit Menschen, die Hilfe brauchen, um anstehende Lebenssituationen zu meistern.

Durch viele Hochs und Tiefs des Lebens gegangen, kann ich sagen daß ich (fast) alles selbst erlebt habe. Ich kann mich in die Problemstellungen hineinfühlen, weiß wie sich Entwürdigung anfühlt, Trauer, Krankheit, Lebensumbrüche, Neuanfänge, Ess-Störungen, Mißbrauch, kenne selbst Agression und Depression aus meinem eigenen Leben ... mittlerweile habe ich es als Schatz erkannt, der mich authentisch macht und mir ermöglicht, wahrhaftige Hilfe zur Selbsthilfe zu leisten.

Das Handwerkszeug habe ich in soliden Ausbildungen zur systemischen Familientherapeutin, Rückführungslehrerin und im Geistigen Heilen erlernt, die Intuition für die Menschen ist mit dem eigenen Heilungsprozeß gekommen. Bewußtwerdung und Intuition gehen Hand in Hand.

Heute lebe ich mit meinem wunderbaren Partner ein immer noch bewegtes Leben (Leben ist Veränderung), habe zwei tolle Kinder und ich bin dankbar für alles was ist. Seit 10 Jahren gehe ich meinen Weg in der Arbeit mit Menschen. Das Leben ist für mich heute Erfüllung, Bewegung, Herausforderung, Glück, Genuß, Hingabe.

EHRUNG BEI DEN MÜNZFREUNDEN

Bei der traditionellen Weihnachtsfeier der Münzfreunde Krumbach ließ der 2. Vorsitzende Gottfried Riederle die Ereignisse des Vereinsjahres 2012 nochmals Revue passieren.

Höhepunkt des festlichen Abends war die Ehrung des verdienten Mitglieds Johann Götz aus Krumbach. Er gehört dem kleinen aber rührigen Verein seit nunmehr 30 Jahren an und ist als eifriger Teilnehmer an den Vereinsabenden ein gerngesehener Gast unter den Numismatikern, die seinen fachkundiger Rat immer schätzen. Nachdem der Vorsitzende Roland Wieser krankheitsbedingt nicht teilnehmen konnte, blieb es dem 2. Vorstand Riederle vorbehalten, die Glückwünsche zu überbringen und eine Urkunde und ein kleines Münzpräsen zu überreichen. Die Münzfreunde Krumbach haben in der Vergangenheit schon mehrere Gedenkmedaillen zu verschiedenen geschichtlichen Anlässen der Stadt aufgelegt. Nächstes Jahr feiert der Verein sein 40-jähriges Gründungsjubiläum.

Übrigens: der Verein würde sich freuen, wenn sich noch einige Münzsammler der Vereinigung anschließen würden und lädt alle Interessierten zu seiner nächsten Zusammenkunft am Montag, den 4. Februar 2013 ab 20.00 Uhr im Gasthof Munding herzlich ein.



GESUNDHEIT FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Monika Weigand
Bewußtseins- und Heilarbeit



Von-Schnurbein-Strasse 4
86424 Dinkelscherben-Ettelried
Tel. 08292/9609908
monika.weigand@weitblikk.de

WIE FUNKTIONIERT HEILSEIN DURCH BEWUSSTESSEIN

Alles, einfach alles im Leben, was uns geschieht, ist Ausdruck dessen, was wir selbst mit unserem Denken und Fühlen erschaffen. Nichts geschieht in unserem Leben, ohne dass wir dies auf irgendeine Art und Weise selber mit verursacht hätten.

Am Anfang ist der Gedanke. Gedanken sind Energie, Energie ist Schwingung (Max Planck). Unser Denken erzeugt ein Schwingungsfeld (Quantenphysik), unsere Gefühle. Gefühle sind der emotionale Ausdruck (Seele), also die Anzeigetafel der auf gedanklicher Ebene erzeugten Schwingung. Es manifestiert sich auf materieller Ebene als Erfahrung, in der Partnerschaft, in der Arbeit, auf dem Konto, in physischer und psychischer Gesundheit bzw. Krankheit.

Alle unsere Erfahrungen sind auf der Festplatte „Unterbewußtsein“ gespeichert. Wir handeln zu 95% aus unserem Unterbewußtsein.

Alles was wir seit unserer Geburt gelernt, erfahren und von unseren Bezugspersonen übernommen haben, wird zu unserem Muster, zu unseren Werten die wir in unserer Welt zeigen und die sich dort spiegeln. Das Gesetz der Resonanz sorgt dafür, daß sich alle meine gespeicherten Muster im Leben zeigen. Jetzt schauen Sie sich Ihr Leben an.

Um Muster zu verändern, braucht es also zwei Komponenten: Die Lösung des Musters und die Veränderung des inneren Schwingungsfeldes. Das erreichen wir durch Transformation, z.B: Wir machen uns Sorgen und haben dadurch etliche Verhaltensmuster entwickelt. Wer Vertrauen ins Leben hat, macht sich nicht gleichzeitig Sorgen. Es werden also die Sorgenmachenmuster auf der einen Seite ‚gelöscht‘ und auf der anderen Seite braucht es den emotionalen Zustand von ‚Vertrauen ins Leben‘.

Ich begleite Sie dabei, vorhandene destruktive Muster zu erkennen und zu löschen bzw. ganz bewusst zu verändern, mit Hilfe verschiedener Methoden. Das führt zu neuen Erfahrungen und neuem BewußtSEIN und letztendlich zu einem Leben, wie Sie es sich wünschen – gesund und glücklich. Mein BewußtSEIN bestimmt mein Erleben. (Nähere Infos auf meiner Homepage www.weitblikk.de)

Verfasserin: Monika Weigand

Antonie R. Neumann
Heilpraktikerin

Sprechstunden
nach
Vereinbarung



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



Manuelas Schatzkästle

Inh. **Manuela Noder**

Rathausgasse 1
89312 Günzburg
Tel. 08221/2065052
Fax. 08221/9169179
E-Mail: Manuela.Noder@t-online.de
Internetshop: www.manuelas-schatzkastle.de

inbalance
GESUNDHEITSBERATUNG

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

ENERGETIX

Maria Ritter
Selbstständige Magnetschmuck-Beraterin
Robert-Koch-Str.11 b
89257 Illertissen
Tel: 073 03 / 3737
Handy 0175 / 4 11 2404
mary_rit@hotmail.com
Katalog anfordern

Petra Beate Heckel
Mental Institut

Gesund durch die Kraft der Vorstellung

Bahnhofstr. 12
87727 Babenhausen
Tel.: 08022-8596285
mobil: 0172-7249677
www.petra-heckel-mental-institut.de

Ulla Seidel

Christlich Spirituelle
Lebensbegleitung
Aura-Soma®
Energetische Heilarbeit

Ringweg 2
86519 Oberwiesenbach
Tel. 08283-88 19993
u.seidel@rubinonline.de
www.rubinonline.de

STEINELAND
Mineralsteine und
Beratung durch Karten

Kornelia Kochlöffel
Brühlstr. 5 · 86381 Krumbach
Mobil 0173/5732204
k.kochloeffel@gmx.de

Öffnungszeiten:
Mo.-Fr. 9.00-12.30 · 14.30-17.30 Uhr
Mi. Ruhetag · Sa. 9.00-12.30 Uhr

SCHULE DER NEUEN ENERGIE
MEDIALE HEILUNGS- UND KLÄRUNGSARBEIT
MIT ENGELN UND NATUR

STUDIO
LEBENSRAUM

Sabine M. Egertz
Krumbacher Str. 30
86381 Krumbach
Tel. 08282/881391
www.studio-lebenstaum.de

**Schwerelos
Fit & Gesund**

Maria Mayer-Vorwerk
Kruckenbergstr. 28 · 89312 Günzburg
Mobil 0175/1649638
maria.mayer-vorwerk@web.de

TouchLife
Ganzheitliche Massage nach Leder & von Kalkreuth

**Bewusstheit
für Körper und Geist**

Lisa Konrad

Touch-Life Massage
Klangmassagen
Meditationskurse

Ortsstr. 2A · 86519 Wiesenbach
Telefon 08283/2790



NUDEL-GLÜCK, GANZ SCHNELL!

Diesmal kochen wir Nudelgerichte mit schmackhaften und schnellen Saucen. Die Rezepte sind jeweils für 4 Personen.

Nudeln auf geschmortem Tomaten-Rucola-Ragout mit gerösteten Walnüssen

500 g gefüllte Nudeln
(z.B. Tortellini)
1 EL Thymian
Salz, Pfeffer
250 g Kirschtomaten
1 Bund Rucola
20 g Butter
4 EL Walnüsse



Nudeln in kochendem Salzwasser ca. 4 Min. garen. Für das Tomaten-Rucola-Ragout die Walnüsse hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten. 1 EL Walnüsse zum Garnieren zur Seite stellen. Kirschtomaten waschen, putzen und halbieren. Rucola waschen und grob klein schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen. Tomaten in die Butter geben, kurz andünsten und mit Salz würzen. Walnüsse zu den Tomaten geben und den gehackten Rucola untermischen. Etwas Ragout auf einen Teller geben, ein paar gefüllte Nudeln darauf legen und mit dem Sud beträufeln. Mit einem Thymianzweig und gerösteten Walnüssen garnieren.

Tipp: Lecker auch mit anderen Nudeln

Spaghetti mit Pilz-Kürbis-Sugo

200 g Champignons
300 g Hokkaidokürbis
1 Dose Tomaten
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone
8 Stiele Thymian
400 g Spaghetti
Salz, Pfeffer
2 EL Olivenöl
2-3 EL Tomatenmark
Zucker



Pilze waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Kürbis schälen, Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Zitronenschale abreiben. Thymian waschen und trocken tupfen. Die Hälfte des Thymians zum Garnieren beiseite legen, vom Rest die Blättchen abzupfen. Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Inzwischen 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Pilze hinein geben und ca. 3 Min. anbraten, herausnehmen und mit Salz würzen. Kürbis in die Pfanne geben und ca. 4 Min. unter Wenden garen. Zwiebel, Knoblauch und Tomaten zufügen und weitere ca. 3 Min. garen. Tomatenmark zufügen und kurz anschwitzen.

Nudeln abgießen, dabei ca. 150 ml Nudelwasser auffangen. Nudelwasser, Pilze und Thymian zum Sugo geben und unter Rühren kurz aufkochen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronenschale abschmecken. Nudeln und Sugo auf Tellern anrichten und mit Thymian garnieren.

Tipp: 100 g Speckwürfel beim Braten zur Zwiebel geben.

Makkaroni mit Erbsen in Zitronensahne

400 g Makkaroni
Salz, Pfeffer
1 Bio-Zitrone
1 Zwiebel
5-6 Stiele Zitronenmelisse
1 EL Butter
150 g Erbsen
100 ml Milch
300 g Schlagsahne



Nudeln in 3-4 Ltr. kochendem Salzwasser (ca. 1 TL Salz pro Liter) nach Packungsanweisung garen. Inzwischen Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale mit einem Zestenreißer in dünnen Streifen abziehen. Zitrone halbieren und auspressen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Melisse waschen, trocken schütteln, die Blättchen von den Stielen zupfen und in Streifen schneiden. Butter erhitzen. Zwiebel darin ca. 6 Min. andünsten. Erbsen zur Zwiebel geben und kurz mitdünsten. Erbsen mit Milch und Sahne ablöschen, aufkochen und ca. 3 Min. köcheln. Nudeln abgießen, abtropfen lassen und zurück in den Topf geben. Erbsen mit Zitronenzesten, Zitronensaft und Melisse mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Erbsenmix zu den Nudeln geben und unterheben. Nochmals abschmecken und anrichten.

MEIN „SATT ABNEHMEN“-TIPP

Nudeln machen glücklich und nicht dick!

Das liegt an den komplexen Kohlenhydraten. Sie regen im menschlichen Gehirn die Produktion von Serotonin an. Die Botschaft, die Serotonin an die Nervenzellen aussendet, heißt: „Auf gute Laune schalten!“ Auf einem ausgewogenen Speiseplan dürfen daher Nudeln auch in der kalten Jahreszeit nicht fehlen. Nudeln geben ordentlich Power, die der Körper gerade bei niedrigen Temperaturen dringend braucht.

Lassen Sie sich anregen in meinen Kochkursen kulinarische Abenteuer zu erleben! Zum Beispiel im Kurs: **Aroma vom Feinsten – ganz vegetarisch!** Mehr Infos unter www.schneider-sabine.de/ Kochkurse.

IMMER WIEDER NAGT DER BIBER

Von einem Extrem in das andere, dafür ist ja unser Land, sind unsere Regierungen bekannt. Vielleicht ist es aber auch die deutsche Mentalität. Die kommt dem Biber sehr zu Gute. War er einst doch vom Aussterben bedroht, sein Fell war begehrt und es gab Zeiten da wurde sein Fleisch in der Fastenzeit verzehrt, denn der Biber wurde zur Gattung der Fischarten gezählt. Anfang der 1980er Jahren wurden rund 120 Biber aus Skandinavien und Russland in die Bayerische Heimat gebracht, um sie hier wieder ansässig zu machen. In der Zwischenzeit sind es an die 3000 Biberreviere in Bayern, so der Bund Naturschutz Bayern. Die Anzahl schätzt der BN auf rund 12.000 Individuen. Der Spaziergänger an den Ufern unserer heimischen Flüsse und Bäche bekommt zwar diesen „Baumeister“ nur selten zu sehen, jedoch seine Funktion als Baumfäller wird überall sichtbar.

Vor rund 15 Mill. Jahren, so alt schätzt man diese Tierart, gab es keine Motorsägen und der Biber war sicherlich ein natürlicher Diener der Natur. Inzwischen haben sich die Strukturen der Natur und Baumbestände verändert, werden von Menschenhand regeneriert, nur dessen ist sich der Biber nicht bewusst. Die Vermehrung ist drastisch und die Baumbestände nehmen ab. An der Steigermühle zum Beispiel wurde versucht mittels Alufolien den Biber von seiner Gier abzuhalten. Anderswo verwendet man aufwendige Zäune und Drahtgeflechte. Die Landwirtschaft bemängelt jährlich große Schäden, die man dem Bibermanager melden kann, der eine strukturierte Überwachung der Vermehrung verfolgt. Und somit wird der Mensch neben und mit dem Biber leben müssen, der Mensch Hand in Hand mit der Natur.



Biblisch Therapeutische Seelsorge

"Es gibt noch eine Hoffnung für deine Zukunft, spricht der HERR." Jeremia 31,17

Silvera Schmider

Riedstr. 2, 86476 Langenhaslach Tel.: 08283-920680

www.seelsorgepraxis-schmider.de



HIER SPRICHT DER HUNDEMANN

IDEALISMUS IN DER TIERKLINIK? FEHLANZEIGE!

Haben Sie auch diese Vorstellung von einem Tierarzt, der seinen Beruf als Berufung sieht? Der 24 Stunden Einsatzbereitschaft zeigt, und auch mal einem überfahrenen, herrenlosen Tier hilft, welches ohne Besitzer und damit auch ohne Kreditkarte auf dem OP-Tisch liegt?

Wir finden sie noch unter den Landtierärzten oder evtl. auch auf RTL, garantiert aber nicht mehr in den meisten Kliniken.

Folgender Fall hat sich in meiner unmittelbarer Nähe zugetragen.

„Wochenende. Ein Hund wird in seiner Blutlache liegend, bewegungslos im Wohnzimmer gefunden.“ Die betreffende Person handelt schnell, Tierklinik anrufen, Hund einpacken und los. Die herbeigerufene Tierärztin hatte Notdienst, sie war sichtlich verärgert und gab sich auch keine Mühe dies zu verbergen. Der Hund sei versifft (er lag in seinem Blut) und so fasse sie dieses Tier nicht an.

In ihrem Unmut zog sie alle Register, war schnippisch, frech und ging äußerst grob mit diesem Hund um. Unterm Strich war sie sowieso nicht in der Lage zu helfen und schickte Frauchen und Hund mit Antibiotika und Schmerztabletten wieder nach Hause.

Ok. Vielleicht ein unruhlicher Einzelfall. Vielleicht jemand, der bei seiner Berufswahl daneben gegriffen hat.

Aber ganz ehrlich! War Ihnen noch nie flau im Magen, wenn Sie Ihren Hund zur OP bringen, man nimmt Ihnen die Leine ab, verschwindet mit Ihrem Hund hinter der nächsten Tür und bestellt Sie dann mit einer medizinischen Begründung auf den Abend, oder den nächsten Tag oder die nächste Woche? Ich erleide in solchen Momenten einen tierischen Kontrollverlust und antworte in der Regel: „Wir kamen zusammen und wir gehen auch zusammen.“

Ich weiß nämlich aus allererster Quelle, wie die Damen und Herren Tierärzte mit ihren Schützlingen umgehen und ich erspare Ihnen hier die Details.

Und wurden Sie nach einer Not-OP auch schon unmittelbar im Anschluss aufgefordert, die angefallenen Kosten hier und jetzt sofort zu begleichen und hatten evtl. keine 1.000 Euro in der Hosentasche? Gängige, aber unrechtmäßige Praxis ist es dann, das Tier zurück zu behalten, bis die Rechnung auf Heller und Pfennig beglichen wurde.

Ganz abgesehen davon, wird zur Diagnosenstellung auf jede erdenklich mögliche Gerätschaft zurückgegriffen, damit sich auch diese Anschaffung für die Klinik gelohnt hat.

So! Das war jetzt einfach mal pauschal Luft abgelassen, weil mich solcherlei Gepflogenheiten auf die Palme bringen.

Nicht jede Tierklinik handelt nach diesem Schema und nicht jeder Tierarzt in einer Tierklinik unterliegt einer derartigen Verrohung.

Aber ich glaube, die betreffende Klinik und die betreffende Tierärztin werden sich in diesen Zeilen wiedererkennen.

Ich appelliere mal wieder an die selbstbewußten Hundehalter. Denken Sie nach und stimmen Sie nicht allem zu, nur weil Herr oder Frau Doktor ihren Durchsetzungswillen sehr fachkompetent begründen.



Brasserie Valentino

Große Faschingspartys

Weiberfasnacht

7. Februar 2013

Rosenmontag

11. Februar 2013

mit open end



Von 17 bis 18 Uhr
alle Kaffeespezialitäten
nur 1,50 Euro

Krumbach · Bahnhofstraße 5 · Tel. 0 82 82 / 89 00 10
Mo. bis Fr. 9.30 bis 14 Uhr und ab 17 Uhr
Sa. ab 18 Uhr geöffnet – So. Ruhetag

... immer wieder mit *Live-Musik!*



KOMMUNION EINLADUNGSKARTEN

TOLLE MOTIVE · GÜNSTIG
SCHNELL & ZUVERLÄSSIG



... und vieles mehr!

Deni Druck & Verlags GmbH
86470 Thannhausen · Telefon 0 82 81/30 69

60 JAHRE
BEZIRK
SCHWABEN



60 Jahre Bezirk Schwaben Wir laden Sie ein!

Mittwoch, 20. Februar Eröffnung der Wanderausstellung „60 Jahre Bezirk Schwaben“

Die Wanderausstellung ist bis 4. März werktags von 9 bis 16 Uhr im Verwaltungsgebäude des Bezirks Schwaben, Hafnerberg 10, in Augsburg zu sehen. Die Ausstellung wird zudem in der Folge in den Landkreisen und kreisfreien Städten präsentiert. Sie interessieren sich dafür? Informieren Sie sich hier: Telefon 0821 3101-241

Samstag, 16. März bis Sonntag, 24. März „60 Jahre Bezirk Schwaben“

Auf der Augsburger Frühjahrsausstellung afa in der Schwabenhalle (Halle 1),
Öffnungszeiten 10.00 bis 18.00 Uhr

Sonntag, 9. Juni „Kultur für Schwaben“

Die Kultureinrichtungen des Bezirks bieten schwabenweit ein attraktives Programm und zeigen die Bandbreite des kulturellen Engagements des Bezirks Schwaben:

- Kräuterfest im Rieser Bauernmuseum Maihingen, 11.00 bis 17.00 Uhr
- Schloss Höchstädt, Ausstellung „Kinder, wie die Zeit vergeht!“, 9.00 bis 18.00 Uhr, Tagesprogramm: 14.00 Uhr Familienführung, 12.00 bis 17.00 Uhr Sprechstunde beim Pupp doktor, 16.00 Uhr „Urmels große Reise“ und 19.00 Uhr Kabarett mit der Augsburger Puppenkiste
- Schwäbisches Volkskundemuseum Oberschönenfeld, geöffnet von 10.00 bis 17.00 Uhr, Museumsfest ab 11.00 Uhr, Eröffnung des neuen Besucherzentrums im Schafstall um 15.00 Uhr
- Hammerschmiede und Stockerhof Naichen, kleines Museumsfest von 13.00 bis 17.00 Uhr
- Volksmusik- und Trachtentag im Stadtsaal Krumbach, 13.00 Uhr Trachtenschau, 14.00 Uhr Musikanten- und Trachtlerstammtisch, 16.00 Uhr Volkstanz mit dem Hübener Ballorchester

Samstag, 27. Juli, 10 bis 17 Uhr „Markt der Möglichkeiten“

Schwabens soziale Seite präsentiert sich bei einem Tag der offenen Tür im Bezirk Schwaben, Hafnerberg 10, in Augsburg. Mit Beratungsangeboten, Information, Veranstaltungen und Marktständen. 10.00 Uhr Eröffnung mit Bezirkstagspräsident Jürgen Reichert, 14.00 Uhr Verleihung des Ehrenamtspreises

Freitag, 1. November, 16.30 Uhr „Lichter gegen das Vergessen“

Erinnerungen an die Opfer der nationalsozialistischen Euthanasie mit einer Gedenkveranstaltung im Schwäbischen Bildungszentrum Irsee.

Freitag, 13. Dezember bis Sonntag, 15. Dezember

Stimmungsvoller Jahresabschluss mit dem „Weihnachtsmarkt in Oberschönenfeld“

Freitag 16.00 bis 20.00 Uhr
Samstag 12.00 bis 20.00 Uhr
Sonntag 12.00 bis 19.00 Uhr



www.bezirk-schwaben.de beziehungsweise www.60-jahre-bezirk-schwaben.de