# 

### **FREIZEITTIPPS**

Musikantenstammtisch in der Kreisheimatstube Stoffenried für Musikanten, Sänger/innen und Gäste Do., 23. Jan., 20.00 Uhr

"Fit für den Ball" Einführung zu den Tänzen beim Nostalgieball Hürbener Wasserschloss Mi., 12. Feb., 20.00 Uhr

Krippenschauen im Mittelschwäbischen Heimatmuseum noch bis 2. Feb. Di. bis So. 14.00–17.00 Uhr

Kulturgewächshaus Birkenried, jedes Wochenende Musik vom Feinsten

Märchenhafte Ausstellung Atelier Fleschutz, Breitenbrunn



Nähere Infos gerne auch unter LuisWalter@aol.com Online lesen unter: www.luis-walter-skrumbacher.de

### **BUCH-TIPP DES MONATS**

### **DAS ROSIE-PROJEKT**

#### **Von Graeme Simsion**

Don Tillman will heiraten. Allerdings findet er menschliche Beziehungen oft höchst verwirrend und irrational. Was tun? Don entwickelt das Ehefrau-Projekt: Mit einem 16-seitigen Fragebogen will er auf wissenschaftlich exakte Weise die ideale Frau finden. Also keine, die raucht, trinkt, unpünktlich oder Veganerin ist.



Und dann kommt Rosie. Unpünktlich, Barkeeperin, Raucherin. Offensichtlich ungeeignet. Aber Rosie verfolgt ihr eigenes Projekt: Sie sucht ihren biologischen Vater. Dafür braucht sie Dons Kenntnisse als Genetiker. Ohne recht zu verstehen, wie ihm geschieht, lernt Don staunend die Welt jenseits beweisbarer Fakten kennen und stellt fest: Gefühle haben ihre eigene Logik.

Eine leichte Wochenendlektüre dachte ich zuerst, bis ich anfing zu lesen und nicht mehr aufhören konnte. Die beiden etwas anderen Protagonisten haben sich sofort in mein Herz geschlichen. Er ist strukturiert, effizient und null flexibel. Sie ist Vegetarierin, Raucherin und notorische Zuspätkommerin. Wie soll das jemals gutgehen?

Kann ein international erfolgreicher IT-Berater einen großen Roman schreiben? Der Australier Graeme Simsion hat es bewiesen. Die ganze Welt ist in sein Buch verliebt. Das Rosie-Projekt wurde in 40 Länder verkauft.

Graeme Simsion ist verheiratet und hat zwei Kinder. Mit seiner Familie lebt er in Melbourne.

## 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

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

Anzeigenwerbung:

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

Die nächste Ausgabe, Februar 2014, erscheint ab 12. Februar 2014 in den Geschäften und Ihren Briefkästen.

Redaktionsschluß für diese Ausgabe ist der 3. Februar 2013!

### BEZIRK SCHWABEN BALD MIT BÜRGER-BERATUNG AUCH IN KRUMBACH

Krumbach (pm). Mehr als 20.000 behinderte und pflegebedürftige Menschen erhalten jährlich Hilfen des Bezirks Schwaben. Und zahlreiche weitere – neben Betroffenen auch deren Angehörige, Betreuer, Mitarbeiter in Einrichtungen der Behindertenhilfe und Pflegeeinrichtungen – lassen sich häufig persönlich oder telefonisch von Bezirksmitarbeitern in Fragen der Sozialhilfe beraten. Nicht alle haben jedoch die Möglichkeit, ihre Sachbearbeiter bei der Bezirkshauptverwaltung in Augsburg aufzusuchen – daher ist der Bezirk Schwaben mit seinen Informations- und Beratungsleistungen nun seit einigen Jahren auch verstärkt vor Ort zu finden.

Die Sozialverwaltung des Bezirks bot zunächst eine mobile Bürgerberatung in den zehn schwäbischen Landkreisen und vier kreisfreien Städten an – doch vielerorts war die Nachfrage so groß, dass die Außenberater des Bezirks, Teamleiter Ottmar Heumann sowie seine Kolleginnen Anke Birke und Simone Feldmeier, nun auch regelmäßig in einigen weiteren Kommunen präsent sind. "Bei unseren Sprechstunden in Günzburg hat sich gezeigt, dass es notwendig ist, auch in Krumbach vor Ort zu sein", sagt Ottmar Heumann, der dort am Donnerstag, 30. Januar, erstmals eine Bürgerberatung von 10.00 bis 12.00 Uhr anbieten wird. Die Bürgerberatung findet dann jeweils an einem Donnerstag im Monat von 10.00 bis 12.00 Uhr im Besprechungszimmer im Kreishaus Krumbach, Robert-Steiger-Straße 5 statt: Am 27. Februar, am 27. März, ausnahmsweise dann an einem Mittwoch, 28. Mai, wieder Donnerstag, 26. Juni, 31. Juli, 25. September, 30. Oktober und 27. November.

"Durch unsere Präsenz vor Ort kommen wir den Menschen noch näher als bisher", sagt Bezirkstagspräsident Jürgen Reichert. "Viele Fragen, die in der Sozialhilfe meist sehr komplex sind, lassen sich nur im persönlichen Gespräch klären – daher bieten wir diese Bürgersprechstunde als Service vor Ort sehr gerne an." Ottmar Heumann wird über die Leistungen des Bezirks Schwaben in der überörtlichen Sozialhilfe – also über die Hilfe zur Pflege für Menschen, die in einem Alten- und Pflegeheim leben, sowie über die Eingliederungshilfe für behinderte Menschen – Auskunft erteilen, er kann beim Ausfüllen von Anträgen auf Leistungen behilflich sein und bei besonderen Problemen den Kontakt zu weiteren Fachleuten in der Sozialverwaltung des Bezirks herstellen.

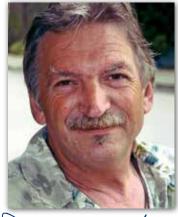
Die Bürgerberatung kann ohne Voranmeldung besucht werden, eine vorherige Terminabsprache wird jedoch empfohlen. Kontakt: Sozialverwaltung des Bezirks Schwaben, Telefon (08 21) 31 01-216, E-Mail: buergerberatung@bezirk-schwaben.de. Weitere Informationen im Internet unter www.bezirk-schwaben.de.



### LIEBE LESERINNEN UND LESER,

sicherlich sind auch Sie gut in das neue Jahr gerutscht und haben es hoffentlich nicht Schumacher und Merkel gleich getan. Mit Sicherheit standen auch wieder die einen oder anderen Vorsätze an. Lassen wir es also langsam anlaufen, schauen nach vorne, nehmen aus der Vergangenheit das Erlernte mit und binden es in die Zukunft ein. Neues Jahr, neues Glück. Viele Planungen laufen ja schon wieder, wie jene der Kommunalwahlen. Die Mitglieder für die Ämter der Bürgermeister, der Landräte, der Gemeinde-, Stadt- und Kreisräte in Bayern wurden nominiert. Bürger aus dem Volk, die uneigennützig die Belange der Bürger zu Gunsten der Kommunen vertreten. Gemeinsam Projekte vorantreiben, flexibel denken, im Miteinander zum Wohle aller. Beruflich weitsichtig denken, das Heimatgefühl stärken, wie kann ich meine Stadt und Kommune wirtschaftlich stärken. Hier könnte man auf Zu- und Abwanderungen positiv entgegen wirken. Jeder kann aktiv dazu beitragen dort zu agieren wo sein Herz hängt. Das Jahr soll, wenn man manchen Voraussagen Glauben schenken darf, in jeglicher Hinsicht erfolgversprechend sein. Es liegen ja noch runde 350 Tage vor uns. Schauen wir mal was uns die große und kleine Politik beschert, was wir daraus machen, wohin unsere Wege führen.

In diesem Sinne, ein gesundes, erfolgreiches, zufriedenes und glückliches Jahr 2014 wünscht Ihnen



Ihr Luis Walter

### **KRIPPENSCHAUEN**

### Noch bis 2. Februar im mittelschwäbischen Heimatmuseum Krumbach

Krippen unterliegen einer außerordentlichen Phantasie. Sowohl was die Figuren betrifft, als auch die Stallung, das Gelände, die Betrachtungsweise. So findet man im mittelschwäbischen Heimatmuseum Krumbach eine ausgesprochene Vielfalt, von traditionellen Hauskrippen bis hin zu den Thüringer Pyramiden, Schwibbögen und Lichterbergmännern. Auch spanische Krippen gehören zu den Ausstellungsstücken.

Doch sind es überwiegend Krippenschnitzer und Krippenbauer aus dem Mittelschwäbischen, Mitglieder der Krippenfreunde, eine Abteilung des Heimatvereins Krumbach, die ihre Krippen ausstellen. Da liest man Namen wie Bihlmaier Josef oder Fischer Donat, Siegbert Wieser und Walk Georg, Wildbihler Rupert und Schmid Jakob. Meist sind Figuren, Schafe und Ställe, sowie die Hintergründe von verschiedenen handwerklich sehr begabten Künstlern entstanden. So haben bei der Vereinskrippe der Krumbacher Krippenfreunde alleine 17 Mitglieder daran gearbeitet. Interessant allgemein zu sehen, mit welchen Phantasien die Ställe gebaut wurden. Mal einfach nur heimisch, regional gesehen, einmal ist die Krippe in eine Höhle aus Baumstumpf gelegt, ein anderes mal wieder in Berghütten oder palastähnlichem Gebäudevorraum.

Für einen Krippenbauer sei es wichtig mit offenen Augen durch die Natur zu gehen, erklärt Donat Fischer. Da findet man genügend Material um Palmen zu gestalten, um den Krippen Bäume oder Sträucher zu geben. Mit dem Wurzelwerk kann man wunderbar gestalten und dies findet man bei fast jeder Krippe wieder. Auch in der ersten Krippe von Karl Heiligmann aus Billenhausen, die er 1975 baute.



Andere Länder, andere Krippen, wie in Spanien, da gilt nicht Jesus Geburt das Hauptaugenmerkt, sondern dem damaligen dörflichen Alltag. So findet man in der "Basken-Krippe" aus San Sebastian, die dem Museum geschenkt wurde, keine Krippe vor, sondern Josef mit

dem Kind auf dem Arm, der es Maria gibt. Nicht Krippen wie man sie in Westdeutschland kennt, eher Schnitzereien gab es in der ehemaligen DDR, bzw. in Thüringen und dem Erzgebirge. Diese Schnitzereien, Waldpyramiden und Marolin-Figuren gehören erstmals zur Krippenausstellung im Heimatmuseum. Deren interessante Geschichte kann man bei einer Führung mit der Museumsleiterin Frau Anita Roth oder dem Leiter der Krippenfreunde, Josef Strobel, erfahren.

An den Wochenenden, samstags und sonntags kann den Krippenschnitzer über die Schulter und bei ihrer Arbeit zugesehen werden. Bis einschließlich 26. Januar findet jeden Sonntag das "Bachene modellieren" mit Helmut Zwerger statt. Nach historischen Vorlagen und mit viel Ausdauer kann so eine ganze Krippe entstehen. Noch bis zum 25. Januar samstags heißt es "Das Kind in der Krippe". Aus bis zu 20 hölzernen Teilen wir hier mit ein bisschen Geduld eine 3D-Krippe gepuzzelt, danach farblich gestaltet und kann dann mit nach Hause genommen werden.

Die Öffnungszeiten der Krippenschauen im mittelschwäbischen Heimatmuseum, Heinrich-Sinz-Straße 3-5, sind von Dienstag bis Sonntag von 14.00 bis 17.00 Uhr.





### **100 JAHRE KRANKENHAUS KRUMBACH**



### Mit Schwung ins nächste Jahrhundert: 100 Jahre Tradition - fit für die Zukunft

Wie Sie in den vergangenen Ausgaben des "s´Krumbacher und drum rum" lesen konnten, war das Jahr 2013 für die Klinik Krumbach ein ganz besonderes Jubiläumsjahr:

100 Jahre bedeuten für ein Krankenhaus eine lange Tradition und eine Verpflichtung. Wenn man bedenkt, wie sich die Medizin in den letzten 100 Jahren verändert und weiterentwickelt hat - und damit auch die Anforderungen an ein Krankenhaus - ist es nicht selbstverständlich, dass eine so altehrwürdige Klinik auch modern und leistungsfähig in die Zukunft blicken kann.

Die 100 Jahre stehen auch für einen großen Wandel in der deutschen Geschichte und der Situation der Region Krumbach. Stets hat es die Klinik Krumbach verstanden, sich an diese wechselnden Anforderungen anzupassen. Dies ist auch in den letzten Jahrzehnten sichtbar geworden, da bis auf wenige Ausnahmen alle Bereiche der Klinik grundsaniert und damit auf den modernsten Stand gehoben wurden. Der Wandel in der Medizin spiegelt sich auch in der fachlichen Kompetenz der Klinik. Die beiden großen Abteilungen Chirurgie und Innere Medizin, haben sich in die notwendigen Spezialisierungen aufgespaltet. Die ideale Größe des Hauses bietet jedoch noch die Möglichkeit, zwischen den Abteilungen eng zusammenzuarbeiten und damit die Patienten ganzheitlich zu behandeln. So kann der Patient heute ein hochspezialisiertes Angebot im Bereich der Unfallchirurgie und Orthopädie, Viszeral- und Allgemeinchirurgie, Gefäßchirurgie, Gastroenterologie, Kardiologie und Akutgeriatrie in Anspruch nehmen. Abgerundet wird dieses Spektrum durch die Belegabteilungen Gynäkologie und Geburtshilfe, Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde und Augenheilkunde. In allen diesen Fachgebieten wird Medizin auf modernstem Stand gemacht und die Geräteausstattung entspricht in allen Bereichen den aktuellen Anforderungen.

Zur Komplettierung des Leistungsangebotes wird jetzt noch mit Hilfe des Freistaates Bayern die Intensivstation und die Endoskopieabteilung auf den neuesten Stand gebracht. Damit, und mit der engen Kooperation der weiteren Kliniken im Landkreis, speziell der Schwesterklinik Günzburg sowie dem Bezirkskrankenhaus Günzburg und dem Krankenhaus St. Camillus in Ursberg, wird auch in diesem für die Bevölkerung so wichtigen Gebiet der Hochleistungsmedizin eine zukunftsfähige Situation geschaffen.



Geplante Erweiterung und Modernisierung der Intensivstation und Endoskopieabteilung 2014/2015

100 Jahre Tradition sind auch eine Verpflichtung. Die Verpflichtung, die Klinik Krumbach als wesentliche Grundversorgungsklinik für die südliche Region des Landkreises Günzburg weiterzuführen. Die Verpflichtung, die Nähe zu den Patienten in der Klinik fortzusetzen und damit weiterhin eine hohe Anerkennung bei der Bevölkerung zu erzielen. Und damit selbstverständlich die Verpflichtung, die lange Tradition mit einer modernen Medizin und professioneller Pflege für eine erfolgreiche Zukunft zu verknüpfen.

Wir bedanken uns für das Vertrauen unserer Patienten und das Engagement unserer Mitarbeiter und wünschen Ihnen für das Jahr 2014 viel Gesundheit und alles Gute.



### SCHWÄBISCH GSCHWÄTZT!

### **BRAUCHAD MIR FACHKRÄFTE??**

Vom Prinzip her ja. Aber dia auszumbilda, des koscht Geld. Also, wenn ma sich des schpara ka, nau holt ma halt dia Fertige, und dia geit es ganz billig, aus Ungarn, aus Rumänien, aus Polen, aus Tschechien, und so weiter. Dia schaffad vielleicht fer weaniger Geld, weil se mit deam dahoi guat leaba kennad? Auf dia Idee das ma nau dia Länder ausbluata ladd, dau drauf isch no koiner komma. Aber fer des schickt ma ja nau wieder g'nua Euro's dau nom, das dia Leit dau wieder besser leaba kennad. Ma hat a mal g'moint mir seiad a g'scheites Land, hand lauter g'scheite Leit, genießad a sau guata Ausbildung? Scheint's doch net, derf ma de Politiker glauba schenka. Uns're Arbeitslose intressiert niemand, dau isch ja au koiner qualifiziert. Wia's dean A'schei hat geit es nur em Ausland no qualifizierte Leit dia uns'ra Wirtschaft und Technologie am laufa haltad. Und nau schteckt ma en des Projekt "Zuwanderung" halt mal schnell 170 Milliona Euro, send ja guat a'glegt. Weam ma jetzt dau meah hilft, des isch a gauta Fraug, uns oder deane? Ob es net meah brenga dät, wia ja dr Karl-Heinz Böhm au scho mit sei'm Projekt bewiesa hat, des marode Land aufzumbaua anschtatt de guate Leit weg zum locka. Friaher hat ma de guate Leit selber ausbildat und hoah zoga, heit kauft ma's ei.

> Ohne Werbung Geschäfte zu machen ist, als winke man einem Mädchen im Dunkeln zu"
> (Stuart Henderson Britt, Werber)

**WERBUNG BRINGT ERFOLG!** 

### **KOMMUNALWAHLEN 2014**



Am 16. März 2014 werden in Bayern wieder die kommunalen Bürgervertreter, die Bürgermeister und Stadt- und Gemeinderäte, sowie die Land- und Kreisräte gewählt. Während es sich bei den Gemeinden oft nur um nominierte Kandidaten handelt, so sind es in Städten und Landkreisen die Parteien, die versuchen so viele Mitglieder wie möglich in diese kommunalen Gremien zu bekommen. Schon die Landtagswahlen wie auch die Bundestagswahl haben

gezeigt, die Wähler sind nicht mehr so sehr auf Fraktionen und Parteien fixiert sondern picken sich die persönlichen Kandidaten heraus.

Mit welcher Zufriedenheit ein Bürgermeister oder Landrat in den letzten sechs Jahren im Amt regierte, spiegelt sich in der Aufstellung weiterer Kandidaten wieder. Da stehen bis zum 23. Januar noch alle Türen offen, dennoch zeichnet sich meist schon sehr bald ab, ob die einzelnen Fraktionen in den kommunalen Regierungen mit ihrem Oberhaupt zufrieden waren oder nicht. In Zufriedenheit wiegen sich die Bürgerinnen und Bürger in den Verwaltungsgemeinden der Stadt

Krumbach und Thannhausen wirkt, trotz dieser "Alpenblick-Affäre", mit Georg Schwarz zufrieden.

Auch in Krumbach scheint Bürgermeister Hubert Fischer seine Arbeit gut gemacht zu haben, denn selbst die SPD hat keinen Gegenkandidaten nominiert. Die CSU wolle sich noch ein Türchen offen halten. Doch wenn man sich so in der Fraktion umhört, so scheint auch hier eine große Zufriedenheit vorhanden zu sein.

Eine Seltenheit – und wenn dann machen nur eingefleischte Parteimitglieder ihr Kreuz über der Partei. Kommunalwahlen sind Persönlichkeitswahlen, da ist es zweitrangig in wessen Partei jemand ist, sondern ob der Kandidat sich im gewählten Parlament behaupten und durchsetzen kann. Loyalität und neue Ideen, Uneigennützigkeit und den Blick auf das Gemeinwohl gerichtet, das verlangt der Kommunalwähler. Aber auch vom Bürgermeister wird verlangt, zu dem zu stehen was er dem Bürger draußen sagt, die Anliegen der Bürgerschaft auch im Sitzungsgremium vertritt, auch wenn er nur eine Stimme dort hat.

Der Wähler hat das Wort, hat es in der Hand was mit seiner Stadt, seinem Markt oder Gemeinde in den nächsten sechs Jahren geschieht. Man kennt sich, man kennt die nominierten Kandidaten, und somit kann sich jeder Bürger und Wähler sein Bild machen und noch ist bis zum 16. März Zeit.

### GASCHIEREN SIE AN! "MAX HAT DAS SCHIEBEN RAUS"

### "Das nostalgische Ballvergnügen" im Krumbacher Stadtsaal am 15. Februar

Ein Faschingsball der etwas anderen Art, nostalgisch, versetzt in eine Zeit wo ein Cha-Cha-Cha und ein Twist noch zu den Modetänzen gehörten. Wo ein Ballorchester noch für die richtige Auswahl an Stücken zu einem gelungenen Ballvergnügen beisteuerte. Ja, wo es noch richtig Spaß machte das Tanzbein zu schwingen, weil man sich in eine Art Wiener-Opernball-Atmosphäre für den kleinen Mann versetzt fühlte. Dieser etwas andere Faschingsball hat nun schon bald seit rund 20 Jahren in Krumbach Tradition. Der Veranstalter, die Beratungsstelle für Volksmusik des Bezirks Schwaben, hat auch dieses Jahr wieder das Hürbener Ballorchester gewinnen können. Unter der Leitung und Moderation von Uwe Rachuth zeichnet sich auch 2014 im Krumbacher Stadtsaal wieder ein außerordentliches Ball- und Faschingsvergnügen ab, welches Besucher aus 100 km Umkreis nach Krumbach locken wird.

Und wenn das Orchester zwischen ihrer Tanzmusik und den Evergreens aus längst vergangener Zeit sich zu einer kleinen Pause zurück zieht, wird André Schubert, mit Couplets von Berlin bis Wien,



die Gäste unterhalten. André Schubert ist auch in Krumbach kein Unbekannter mehr. War er schon Gast beim "Aufspiel'n beim Wirt in der Traube", war zu den unterschiedlichsten Veranstaltungen der Beratungsstelle für Volksmusik geladen, ist auf Mittelalter Märkten anzutreffen und ist in der Klangwerkstatt in Markt Wald beheimatet.

Einen weiteren Hauch von Opernball-Atmosphäre können die Ballbesucher zur "festlichen Mitternachts-Francaise" dann erfahren.

Wer diesen Gesellschaftstanz noch nicht beherrscht, erlernen oder auffrischen möchte, der hat dazu am Mittwoch den 12. Februar um 20.00 Uhr im Hürbener Wasserschloss die Möglichkeit. Es werden aber auch andere "Modetänze" aus jener Zeit wieder aufgefrischt und getanzt. Dazu lädt der Volksmusikberater Christoph Lambertz herzlich ein.

Anmeldungen für den Übungsabend und Kartenvorbestellungen bzw. Reservierungen bei der Volksmusikberatungsstelle des Bezirks Schwaben im Hürbener Wasserschloss, Telefon: 08282/62242, oder per E-Mail unter: volksmusik@bezirk-schwaben.de



### HEILPFLANZEN-TIPP DES MONATS von Antonie Roswitha Neumann – Heilpraktikerin und Kräuterberaterin



### SCHWARZER WINTER-RETTICH

(Raphanus sativus, niger)

Ich gehe davon aus, dass Sie gut in 2014 angekommen sind und freue mich darauf, ein neues Jahr der

Verbundenheit mit der Natur und mit Ihnen durchleben zu dürfen. Nutzen wir die Zeit gemeinsam.

Der schwarze Rettich ist eine der ältesten Kulturpflanzen der Menschheit und beinahe ganzjährig erhältlich. Das urtümliche Wurzelgemüse galt bereits bei den alten Griechen als vielseitige Heilpflanze, auch in China gehörte der Rettich vor 3000 Jahren zum Speiseplan. Die Ägypter stärkten ihre Soldaten und Arbeitskräfte mit dieser gesunden Wurzel. Die Ärzte erkannten ihn als Heilmittel bei Husten aufgrund seiner schleimlösenden Wirkung.

### Heilwirkung

Rettich enthält große Mengen an Vitamin C. Die Vitamine A und B sowie die Mineralstoffe Eisen, Kalium, Kalzium und Phosphor spendet er reichlich. Wie sein Verwandter (der Meerrettich) enthält er ätherische Öle (Senföle), die den Gallenfluss fördern und damit die Bildung von Steinen verhindern. Trinkkuren mit Rettichsaft (1 Glas am Tag) lindern daher Gallenbeschwerden, stärken Magen, Darm, Leber und Nieren. Sie wissen ja: Wenn der Darm gesund ist, fühlen wir uns wohl! Vermischt mit Honig bringt der Saft Erleichterung bei Husten, Heiserkeit, Angina und Atemwegsinfekten, da er schleimlösend wirkt.

### **Anwendungen**

Im Frühjahr bietet sich eine Rettichkur an, um den Körper zu entschlacken und zu entgiften. Wer einen empfindlichen Magen hat und zu Sodbrennen neigt, sollte vorsichtig dosieren!

**Auflage:** Als Hausmittel bei Fieber verwendet man Rettichscheiben, die als Halskette am wirksamsten über die Nacht getragen werden.

**Hustensaft:** Machen Sie am einfachsten so: Die Kappe eines schwarzen Rettichs wie einen Deckel abschneiden, oben leicht aushöhlen, einen Zuckerwürfel (oder Honig) hineinlegen und den Rettichdeckel wieder aufsetzen. Der Zucker zieht Saft aus dem Rettich, der bei Bedarf teelöffelweise entnommen werden kann.

**Hustensirup:** Schneiden Sie einen großen schwarzen Winterrettich in dünne Scheiben, bedecken Sie diese mit einigen Esslöffeln Honig, lassen Sie sie 8 bis 12 Stunden zugedeckt ziehen. Von dem entstandenen Sirup können Sie bei Husten, Erkältung, Bronchitis alle 1-2 Stunden einen EL einnehmen. Besonders Kinder nehmen diese gesunde Variante sehr gerne an.

**Saft:** Selbstverständlich eignet sich jeder Rettich samt Blättern als Beigabe für die neuerdings beliebten, so genannten, Smoothies.

**Hildegard von Bingen schreibt:** "Wer außerordentlich viel Schleim in sich hat, der pulverisiere Rettich und koche Honig in Wein ab und schütte dann dieses Rettichpulver in den Wein und lass es dann etwas auskühlen. Das etwas Abgekühlte trinke er vor und nach dem Essen. Dieses Pulver reinigt ihn vom Schleim, und der Honig bewirkt, dass er dabei nicht abmagert."

Freuen wir uns auf das helle Februar-Licht als Kraft für den aufsteigenden Jahreskreis. Und noch etwas: Tun Sie, was Sie können und haben Sie Spaß dabei.

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

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



### WINTERFEST DER SCHLORPERGILDE

### am 15. Februar am Krumbacher Marktplatz

Jährlich, zwei Wochen vor dem Faschingshöhepunkt und dem Faschingswochenende, stellt die Krumbacher Schlorpergilde ihren Schlorperbaum am Marktplatz auf. Und da es die Schlorperer ja auch verstehen zu feiern wird ein großes Winterfest daraus gemacht.

Gegen 11.00 Uhr marschiert die Gilde mit ihrem Baum zum Markplatz. Dort wird dann der Schlorperbaum in einer Zeremonie vor dem alten Rathaus aufgestellt, wozu alle Narren, die Bevölkerung,



all jene, die gerne feiern, eingeladen sind. Traditionell gibt es dunkles Bier vom Marktplatzbrunnen, dazu die Schlorpermahlzeit, warme Gelbwurst und Heringe. Der GOS (Generaloberschloper) Gerhard Ringler wird in einer Begrüßung ein paar Worte an die Gäste und die anwesende Gilde der Zylinderer richten. Als besonderer Auftritt werden, verbunden mit dem 60sten Geburtstag der Rosenmontagswitwen, diese geschlossen auftreten und geehrt werden. Mit heißen Rhythmen und feuriger Stimmungsmusik wird es sicherlich keinem kalt, welche Temperaturen auch immer herrschen werden.



"Die Trauernden will ich trösten; ein Freudenlied lege ich ihnen in den Mund." Jesaja 57,18 Silvera Schmider

- Psychologische Beratung - Tel.: 08283-920680 www.seelsorgepraxis-schmider.de

### AUSGEFALLENE KÜNSTLER TRETEN IM WIEDEMANNS KELLER AUF

### Mit Benni Benson konnte die "Krumbacher Stuben Musik" einen ersten großen Erfolg verzeichnen



Es war wohl etwas zweideutig, der Begriff und Name "Krumbacher Stuben Musik". Manche Gäste haben wirklich erwartet, hier wird traditionelle Stubenmusik gemacht. Doch dann – kein Hackbrett, keine Zither, kein Kontrabass – "nur" eine Gitarre. Dann dieser fast unbekannte Benni Benson, der sah gar nicht nach einem Stubenmusikanten aus, dann noch mit einer Anlage und

Lautsprechern. Dennoch, es sollte keiner enttäuscht werden, denn was dieser junge Songschreiber und Texter drauf hatte, das konnte sich durchaus hören lassen.

Ein voll gefüllter Wiedemanns Keller war es, den der einstige Musikschüler der BFSM Krumbach, Benni Benson, vorfinden durfte. Mit einer beschwingten freien Moderation die manch Lächeln in die Mundwinkel der Zuhörer zauberte, kündigte er seine eigenen Songs an. Dabei durchforschte er sein Leben, schnitt die Texte darauf zu und beim näheren Zuhören fand sich der eine oder andere doch selbst darin wieder. Sein Zwei-Stunden-Programm war kurzweilig, sein Auftreten natürlich, da wurden die von ihm im Vorfeld schon angekündigten neuen Songs mit Textaussetzer gerne lächelnd hingenommen. Da war es auch nicht verwunderlich dass er ohne eine, nein, zwei Zugaben nicht aufhören durfte.

Die "Krumbacher Stuben Musik" hat sich zur Aufgabe gemacht, gute Songschreiber und musikalische Künstler in die Wirtsstube zu bringen. Sie sieht sich als "Management" für die Krumbacher Kleinkunst-Szene. Immer wieder, rund alle Vierteljahre, sollen gute

Musiker mit eigenen Songs hier eine Plattform finden. Dass die Künstler selbst anfragen um hier spielen zu dürfen, zeugt davon, wie gut dies angekommen ist. Man darf gespannt sein wer im März/April auf der Bühne des Wiedemanns Keller stehen wird.













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

www.miller-inbalance.de

### Herzpunkt



#### Christiana Miesbauer

Hauptstraße 33 · 86742 Fremdingen Telefon 0 90 86 / 9 20 08 62 oder 0 90 86 / 2 90 Telefax 09086/920160 christiana.miesbauer@herzpunkt.net

www.herzpunkt.net



Schäfflergasse 22a © 08223 | 3377 89367 Waldstetten Zasilkekatzer@gmx.net

### Auf Ihr Kommen freut sich Viola Scheitter-Wehn. Mindelheimer Str. 6 · 86381 Krumbach Telefon+Fax 0 82 82-995 39 03 Mail: abc-buechershop@t-online.de Internet: www.abc-buechershop.de

### DAS GESUND

### GESUNDHEIT FÜR KÖRP

Petra Beate Heckel



### BEFREIEN SIE SICH VON BEGRENZUNGEN UND VERLIEBEN SIE SICH IN DAS LEBEN UND SICH SELBST

Ob Sie es glauben oder nicht: Sie sind es, der die Welt erschafft. Sie sind nicht hilflos. Sie sind kein Opfer. Sie sind kein Sünder.

Erfahren Sie tiefe Verwandlung und das Geschenk eines selbst bestimmten Lebens.

Diesen Weg kann jeder gehen, vorausgesetzt wir lassen los unsere Glaubenssätze, Konditionierungen, Erwartungen, Rollenspiele (Opfer - Kämpfer), Projektionen, Verhaltensmuster.

Meine alltagserprobte Übungsmethode zeigt Ihnen den Weg dazu. Ich lade Sie herzlich dazu ein.

Imagination und bewusste Entscheidung erzeugen Realität!

#### GESUND – DURCH DIE KRAFT DER VORSTELLUNG

Seit vielen Jahren ist bekannt, dass der Geist einen enormen Einfluss auf unsere Befindlichkeit und Gesundheit hat.

Ich zeige Ihnen Wege, wie die Kraft Ihrer geistigen Vorstellungen, sogenannter Visualisationen, die Heilung von Körper,

Geist und Seele unterstützen kann. Unser Geist unterscheidet nicht zwischen der Realität und unserer Vorstellungskraft.

Die Vorstellungskraft ist noch stärker, denn sie findet in unserer rechten Gehirnhälfte statt, die nicht denkt, sondern erfährt und mit unserem Unterbewusstsein verbunden ist.

Dort liegen all unsere Glaubenssätze, Konditionierungen und Verhaltensmuster "vergraben", die uns daran hindern, ein selbst bestimmtes, freudvolles und erfülltes Leben zu führen.

- Wachtraum-Therapie (Imagination) und Psychosomatik
- Geomantie und Radiästhesie (Rutengehen, Schlafplatzkontrolle)
- Space Clearing (energetische Reinigung von Immobilien und Grundstücken)

Einzelsitzungen, Seminare, Vorträge

Villa Adolphine, Kißlingerstr. 26, 83700 Rottach-Egern Bahnhofstr. 12, 87727 Babenhausen (Seminarhaus) Tel.: 08022-8596285, mobil: 0172-7249677, e-mail: hecpet@web.de

www.petra-heckel-mental-institut.de





### HEITS-TEAM

### ER, GEIST UND SEELE



### **NATUR-BETTENHAUS ZIEGLER**

### Gesund schlafen in purer Natur!

Diesen Slogan haben wir uns bei der Gründung unserer Firma zu Eigen gemacht! Bei uns finden Sie wertvolle Naturwaren rund ums Bett und Massivholzbettgestelle, für Ihren gesunden erholsamen Schlaf.

### Umweltfreundliche Verarbeitung der Naturwaren bedeutet bei uns:

Alle Materialien sind ohne synthetische Beimischungen. Wir verwenden nur ausgewählte Rohstoffe, aus kontrolliert biologischem Anbau, oder kontrol-

lierter Tierhaltung. Also kein PCP, Formaldehyd, Eulan, Kunstharze oder schädliche Azofarbstoffe.

Wir beraten unsere Kunden seit über 20 Jahren nicht nur orthopädisch gut, sondern testen Sie auch auf die Verträglichkeit der Materialien.

#### Ihr Schlafplatz ist entscheidend für Ihre Gesundheit!

Schlafzimmermöbel sollten aus chemisch unbehandeltem Massivholz bestehen. Auf Metall im Bettgestell, Lattenrosten und Matratzen (Federkern) sollten Sie verzichten, es verändert das natürliche Erdmag-netfeld und führt zu statischen Aufladungen. Bettmaterialien aus Synthetik sind ebenfalls nicht ideal, da auch sie sich statisch aufladen können, was die Fließgeschwindigkeit aller Flüssigkeiten im Körper beeinflusst.

Ihr Schlafplatz sollte sich nicht auf einer geophatischen Belastung befinden. (Wasserader, Globalgitternetz, Verwerfung). Wir testen Sie gerne kostenlos aus. Dies ist an der Person feststellbar.

Ausreichender guter Schlaf ist eine entscheidende Voraussetzung für Wohlbefinden, Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Entscheidend für die richtige Regenerierung ist aber nicht die Schlafdauer, sondern die Qualität des Tiefschlafs.

#### Gesund Schlafen muss nicht teuer sein!

Erholsam in schadstofffreien Materialien zu schlafen muss nicht teuer sein. Überzeugen Sie sich von unserem Preis-Leistungsverhältnis!

#### Ein guter Tag beginnt mit einem entspannten Aufwachen!

Damit Sie das auch von sich sagen können, beraten wir Sie gerne bei der Ausstattung Ihrer Wohlfühloase.

#### Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

#### Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag: 9.00 bis 12.00 Uhr und 14.00 bis 18.00 Uhr

Samstag: 9.00 bis 13.00 Uhr

Gerne auch nach Telefonischer Vereinbarung



www.neumannheilpraktikerin.de















### SUPPEN & EINTÖPFE – HEISSE IDEEN FÜR KALTE TAGE!

Die Rezepte sind jeweils für 4 Personen.

### Schnelle Fleischbrühe mit Lauch-Brätnockerl

1 Bund Suppengrün

2 Knoblauchzehen

1 Zwiebel

500 g Rinderhackfleisch

2 Lorbeerblätter

1 TL Wacholderbeeren

1/2 TL Pfefferkörner

Salz, Pfeffer



Gemüse waschen. Knoblauch und Zwiebel schälen und zusammen mit dem Gemüse im Blitzhacker oder der Küchenmaschine fein zerkleinern. Gemüse mit Rinderhackfleisch und Gewürzen in einem Topf mit 1,5 Ltr. Wasser zum Kochen bringen und 20 Min. sanft köcheln lassen. Brühe durch ein Sieb gießen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Tipp:** Das Hackfleisch lässt sich zu einer leckeren Bolognese verarbeiten

### Lauch-Brätnockerl

1 dünne Stange Lauch

1/4 TL getrockneter Thymian

40 g Butter

250 g Kalbsbrät

2 EL Semmelbrösel

Salz

geriebene Muskatnuss

1 Prise Nelkenpulver

1 Ltr. Fleisch- oder Gemüsebrühe (Instant)

Lauch putzen, waschen und fein würfeln. 1 EL Butter erhitzen und Lauch und Thymian bei schwacher Hitze etwa 5 Min. dünsten. Die übrige Butter cremig schlagen. Brät, Lauch und Semmelbrösel untermengen und mit Salz, Muskat und Nelkenpulver abschmecken. Brühe zum Kochen bringen. Von der Lauch-/Brätmasse mit 2 Teelöffeln Nocken abstechen und in die leise siedende Brühe geben. Darin in etwa 10 Min. gar ziehen lassen.

### Gulasch-Ofensuppe mit Landjägern

je 1 rote und gelbe Paprikaschote

200 g kleine Champignons

1 Zwiebel

900 g gemischtes Gulasch

2 Landjäger

2 EL Öl

2 TL getrockneter Majoran

2 EL Tomatenmark

2 EL Mehl



1 Dose gehackte Tomaten (400 ml)

1 EL klare Instant-Brühe

Salz, schwarzer Pfeffer

edelsüßer Paprika ½ Bund Petersilie

Backofen auf 150°C vorheizen. Paprika putzen, waschen und in Streifen schneiden. Pilze putzen. Zwiebel



schälen und grob würfeln. Fleisch waschen und trocken tupfen. Landjäger häuten und in Scheiben schneiden. Öl in einem Bräter erhitzen. Landjäger darin anbraten und herausnehmen. Gulasch in 3-4 Portionen im Bratfett kräftig anbraten. Zwiebel, Pilze, Majoran und schon angebratenes Fleisch zufügen und 2-3 Min. unter Wenden braten. Tomatenmark zufügen und kurz anschwitzen. Mehl darüber stäuben und unter Rühren anschwitzen. Nach und nach 500 ml Wasser unterrühren. Paprika und Tomaten zufügen, aufkochen und Brühe unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Die Suppe zugedeckt im vorgeheizten Backofen ca. 2 Stunden garen. Gebratene Wurstscheiben zugeben. Nochmals mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken. Petersilie waschen, trocken tupfen und die Blättchen in Streifen schneiden. Die Suppe damit bestreuen. Dazu schmeckt Brot.

### Rahmige Käsesuppe mit Fenchel

1 Fenchelknolle (ca. 250 g)

1 kleine Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 EL Mehl

2 EL Öl

100 ml Weißwein

800 ml Gemüsebrühe (Instant)

200 g Weichkäse

(Camembert)

200 g Sahne

Pfeffer aus der Mühle, Salz

geriebene Muskatnuss

etwas Dill



Fenchel waschen, putzen, Strunk heraus schneiden und in feine Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen und das Gemüse kurz anschwitzen. Mehl darüber stäuben, unterrühren und 1 Min. andünsten. Wein und Brühe angießen und die Suppe 10 Min. köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren. Käse entrinden, würfeln, zur Suppe geben und schmelzen lassen. Sahne halbsteif schlagen. Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Sahne unterziehen. Suppe mit Dill garnieren und servieren.

#### Sabine Schneider

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

### FAIST ANLAGENBAU UND THW KRUMBACH SAMMELTEN FÜR WEIHNACHTSTRUCKER

Bereits seit 20 Jahren sammeln die Johanniter in der Adventszeit Päckchen für die Ärmsten der Armen Osteuropas. Dabei unterstützen 350 ehrenamtliche Helferinnen und Helfer diese Aktion und zahlreiche Unternehmen stellen dafür ihre LKWs kostenlos zur Verfügung. In der Adventszeit 2013 vom 25.11. bis zum 20.12. sammelten die Johanniter in Bayern Päckchen, damit diese am 2. Weihnachtsfeiertag von Landshut aus nach Rumänien, Bosnien und Albanien gehen konnten. Unbürokratisch und direkt zu den Menschen die es bitternötig brauchen, weil die Ernten vernichtet wurden oder sie sehr mittellos

sind, weil sie zum Beispiel von nur 100 Euro im Monat leben müssen.

Insgesamt haben sich 2013 ganze 41 Trucker, mit 82 Fahrerinnen und Fahrern in Landshut auf den Weg gemacht, beladen mit rund 50.000 Päckchen. Ein Päckchen beinhaltete 1 Geschenk für Kinder, 3 kg Zucker, 3 kg Mehl, 1 kg Reis, 1 kg Nudeln, 1 Liter Speiseöl, 3 Multivitamin-Brausetabletten, 3 Packungen Kekse, 3 Tafeln Schokolade, 500 g Kakao-Getränkepulver, 2 Duschgels, 1 Handcreme, 2 Zahnbürsten und 2 Tuben Zahnpasta.

Auch von Krumbach aus wurde für diese Weihnachtstrucker gesammelt. Da war zum einen das THW Krumbach, inzwischen seit 2006 jährlich an dieser Aktion mit dabei, brachte es auf rund 100 Päckchen. Diese kamen überwiegend von Privatpersonen, aber auch einzelne Firmen waren mit dabei. So kamen beispielsweise 15 Päckchen alleine schon von der Druckerei Frick.

Die Firma Faist Anlagenbau mit ihrem Standort Niederraunau hat immer ein offenes Ohr für soziale Aktionen. So sammeln dort jährlich die Auszubildenden des 1. Lehrjahres bei allen Kolleginnen und Kollegen Geld ein, um damit die Waren für die Päckchen zu kaufen und zu packen. Die Mitarbeiter vom Faist-Anlagenbau haben knapp 1000 Euro gespendet, damit konnten 43 Päckchen, mit Unterstützung der höheren Lehrlinge, in stabile Kartons verpackt werden. Diese wurden von "Weihnachtstruckerfahrer" Helmut Öttle pünktlich abgeholt damit diese auch rechtzeitig nach Landshut kamen. Von dort aus machten sich die 41 Trucker dann auf den Weg. Dort wurden die "Weihnachtsgeschenke" heiß erwartet, denn schon das Wissen das hier etwas kommt, gibt den Menschen in ihrem eigenen Land Kraft. Die Klosterschwester Christina aus Albanien berichtet zum Beispiel: So ein Päckchen ist für die Menschen hier ein Zeichen, dass sie in ihrem Elend nicht vergessen sind."



### Spitzenpreise im Elektromaterialverkauf

Materialanfragen für den Heimwerker zu Spitzenpreisen (Kabel, Rohre, Steckdosen, Schalterprogramme ...)

### Info@elektro-heier.de





GEBÄUDE TECHNIK

- Fachbetrieb
- PLANUNGINSTALLATION
- NETZWERKTECHNIK
- PHOTOVOLTAIK

Mindelheimer Str. 5 | T. 08282 2002 | info@elektro-heier.de | 86381 Krumbach | www.elektro-heier.de



Haben vom Faist-Anlagenbau 43 Päckchen für den Weihnachtstrucker gepackt: Von links: Leonie Schneider, Max Miethsam, Dominik Schuler, Julian Schmid. Vorne: "Weihnachtstrucker" Helmut Öttle. Auf dem Bild fehlen Daniel Keisinger, Andreas Riedler, Patrick Sperlich und Daniel Wolf.



Daniel Erhard vom THW Krumbach überwachte die Sammlung und nahm die rund 100 Päckchen entgegen.



### DIE "ADVENTURE BUABM" UND IHR FUSSWEG IN DEN LOFOTEN/NORWEGEN

### Aus dem Tagebuch - Teil III

Nach einem langen Marsch, vielen Erlebnissen mit Land, Leuten und deren Natur, sind die beiden "Adventure Buabm" Simon Happacher und Thomas Baur auf der 45-Einwohner-Insel Landegode angekommen. 14 Tage schon Outdoor unterwegs, die Kräfte lassen ein wenig zu wünschen übrig, haben sie ihr Lager in eine Art Steinhang gebaut. Noch 5 Tage Norwegen, dann soll es wieder mittelschwäbische Luft und Essen geben. Aber noch war der Kühlschrank weit entfernt. Drei Tage wollen sie auf der Insel verbringen, vom Sammeln leben, was die Natur so her gibt. Es wurde ein Programm aufgestellt, Hütte ausbauen, Feuerstelle herrichten, eben auch für Nahrung sorgen. Moosschleppen für eine warme und weiche Unterkunft macht hungrig. Die



Unterkunft gleicht in ihren Augen einem Palast, in dem könnte man es länger als nur ein paar Tage aushalten. Aber ein Stück weit sollte auch Komfort sein. Ein Programmpunkt und Plan war auch eine Falle zu bauen um etwas Essbares zu fangen. Maus, Hase, Ratte, egal was es sein sollte. Wenn die Falle funktioniert erschlägt ein Stein das Vieh. Doch sie sollten von Fleisch fast verschont bleiben, ein vegetarischer Blaubeertopf sollte auf dem Speiseplan stehen. Süßlich war die Nachspeise, so schmeckten nämlich die großen Waldameisen auf dieser 30 qkm großen Insel.

Mit einem Fußmarsch wurde ein Stück der Insel erkundet, um die phantastische Natur zu sehen, Blicke auf wunderschöne Strände. Das Wetter meinte es allerdings abermals nicht gut, der Rückmarsch war wieder sehr nass und stürmisch. Ein warmes Feuer und warmes Essen im Anschluss sollte wieder wärmen. Es kommt der letzte Tag auf Landegode. Nach einer fast schlaflosen Nacht ein letztes, etwas angespanntes Haferflockenfrühstück auf dem 20 Meter entfernten Berg mit etwas Sonnenstrahlen. Kollisionen gab es bei den Beiden beim Aufstehen. Während der Thomas der fröhliche Aufsteher war,



drehte sich Simon nochmals gerne um und verschlief die Zeit. Es war schon spät, am frühen Nachmittag nochmals eine Voll-Körperwaschung am nahen Bach und dann zum Hafen, wo die Fähre die beiden Abenteurer Richtung Bodo bringen sollte. Nach einer knappen halben Stunde Fähre, zum kassieren kam keiner, gingen sie mit 158 gesparten NOK schnurstracks in die Pizzeria. Eine große Pizza und ein 0,4 Liter Bier kamen auf knapp 50 Euro umgerechnet, aber es musste sein. Seit drei Wochen wieder mal einen vollen Magen, für ca. 61,50 Euro pro Nase.

Am nächsten Tag, um 15.30 Uhr, der Flieger in die Heimat. Die Nacht am Flughafen verbracht, sehnt man sich auf das Zuhause. In Oslo nochmals eine Zwischenlandung, dann zurück nach München. Im Flugzeug wird nochmals alles Revue passiert und man befand, wieder ein toller Abenteuer-Urlaub. Froh wieder zu Hause zu sein, aber wieder ein Stück Natur gesehen und mit nach Hause genommen was kein Wohnmobiltourist je zu sehen bekommen wird. Wohin wohl das nächste Abenteuer die beiden Adventure Buabm führen wird? Wir werden es erfahren.



