

Skrumbacher

UND DRUM RUM

Luis Walter



FREIZEITTIPPS

"Bild-Werfer"

Neue Ausstellung – Galerie
Kunstkunst Zaiertshofen,
Vernissage, 19. April, 11 Uhr

Abschied vom Team Hope
vor der Allgäu-Orient-Rallye
im Sportheim Aletshausen
am 24. April um 19.30 Uhr

1 Jahr Max Kreativ-Werkstatt
Vernissage mit Programm
am 3. Mai um 20 Uhr

Ausstellung im Stockerhof:
Siegt, spendet, schreibt an
die Front! – Plakate aus
dem Ersten Weltkrieg
10. Mai bis 8. November
sonntags von 13 bis 17 Uhr

Höchste Eisenbahn! –
Mobilität für alle?
Ausstellung Volkskunde-
museum Oberschönenfeld



Nähere Infos gerne auch unter
LuisWalter@aol.com

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

BUCH-TIPP DES MONATS

MONTECRISTO

von Martin Suter
Diogenes Verlag

Als sein Intercity gewaltsam zum Stehen kommt, ahnt Jonas Brand noch nicht, in welches Abenteuer er gerade gerät. Die Weiterfahrt ist blockiert, draußen liegt ein Toter. Brand schultert die Kamera, hält die beklemmende Situation fest und befragt die Mitreisenden. Er ist freischaffender Videojournalist, der allerdings von Höherem träumt: Er möchte Filme machen, und sein Projekt »Montecristo«, eine Geschichte über Verrat, Betrug und späte Rache, hat Blockbuster-Potenzial – wenn ihm nur jemand eine Chance geben würde. Als er sich in Marina Ruiz verliebt und sie ihm seine Träume entlockt, rücken diese erneut in den Vordergrund. Knapp drei Monate später spielt ihm der Zufall wieder etwas Seltsames in die Hände: Zwei Hundertfrankenscheine mit identischer Seriennummer – beide, wie man ihm bei der Bank verblüfft bestätigt, eindeutig echt. Und dann wird Brands Wohnung durchwühlt und er selbst auf offener Straße zusammengeschlagen und beraubt. Jemand soll offenbar eine Ungereimtheit aus der Welt schaffen – und damit zugleich Zweifel an der Glaubwürdigkeit einiger staatstragender Persönlichkeiten.

Mit diesem Thriller aus der Hochfinanz ist Martin Suter mal wieder ganz der Alte mit seinem Können. Absolut lesenswert und bis zum Ende super spannend.

Martin Suter

Martin Suter, geboren 1948 in Zürich, arbeitete bis 1991 als Werbetexter und Creative Director, bis er sich ausschließlich fürs Schreiben entschied. Seine Romane – zuletzt erschien »Montecristo« – und »Business Class«-Geschichten sowie seine »Allmen«-Krimiserie sind auch international große Erfolge. Martin Suter lebt mit seiner Familie in Zürich.



DER „MEISTER“ – SEINE LEHRER UND SCHÜLER

Michael Dolp spielt in St. Michael

Im Rahmen des „Musikalischen Frühlings“ findet am Sonntag, 19. April 2015 um 16.00 Uhr in der Stadtpfarrkirche St. Michael, Krumbach ein Orgelkonzert statt. Herbert Bruggner, Präfekt der „Augsburger Domsingknaben“, gibt einen Einblick in Leben und Schaffen des Schülers und Lehrers J.S. Bach. Michael Dolp, Kirchenmusiker der Pfarreiengemeinschaft St. Michael, Krumbach, spielt Orgelwerke von J.S. Bach, G.A. Homilius, J.L. Krebs, D. Buxtehude, G. Böhm u.a.

Johann Sebastian Bach hat sehr viel im Selbststudium gelernt, aber als „Mitglied“ einer so großen Musikerfamilie kann er doch nicht als Autodidakt gelten. Bachs erster Lehrer war sein älterer Bruder Johann Christoph, seinerseits Schüler Johann Pachelbels. Bachs weitere Lehrmeister: Georg Böhm in Lüneburg, Johann Adam Reincken in Hamburg und Dieterich Buxtehude in Lübeck. Einer seiner Schüler in Weimarer Jahren war der Augsburger Philipp David Kräuter. Zum Schülerkreis zählten Mitglieder der „Großfamilie“ Bach. Sein begabtester Schüler – so J.S. Bach – war Johann Ludwig Krebs. Die Mehrzahl der Bach-Schüler bekleidete nach ihrer Ausbildung ein hauptberufliches Organistenamt im mitteldeutschen Raum.



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

sk **Krumbacher**
UND DRUM RUM
gibt's was zu

**DENKEN SIE JETZT SCHON AN IHRE ANZEIGE
FÜR DIE NÄCHSTE AUSGABE! WERBEN BRINGT'S!**

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, Mai 2015, erscheint ab
12. Mai 2015 in den Geschäften und Ihren Briefkästen.**

Redaktionsschluß für diese Ausgabe ist der 4. Mai 2015!

sk Krumbacher online lesen unter:
www.luis-walter-skkrumbacher.de

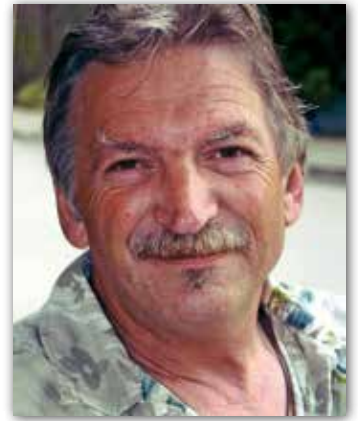
Die Gesundheitspraxis
Daniela Gollmitzer
Vitametikerin und Heilpraktikerin für
Psychotherapie (HPG), Burnout- u. Stresstherapeutin
Bgm.-Krach-Str. 39 · 87719 Mindelheim
Mobil 01 70 / 5 25 39 10
Vitametik-Daniela.Gollmitzer@gmx.de
www.Vitametik-Gollmitzer.de



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

nach Sturm Niklas und einer frischen Osterzeit kommt jetzt die Frühlingssonne. Eine lange Grippewelle hielt alles in Atem, ließ die Notfallmedizin aus den Nähten platzen. Doch inzwischen wächst, gedeiht es und die Herzen gehen auf. Die Sonne bringt Energie in den Körper. Es ist Garten und Pflanzzeit. Wenn auch die Eisheiligen noch auf sich warten lassen, heimische Gärtner und Fachleute stehen beratend bei. Berater, ja das brauchen manche Gremien auch, wenn es um anstehende Projekte geht. Im Krumbacher Stadtrat geht es um den Stadtsaal und das Rathaus. Der Stadtsaal ist eine kulturelle Stätte von großer Bedeutung, hier die richtigen Berater zu finden, ist nicht immer einfach. Eine gute Lösung fand die Stadt Burgau, mit ihrer Kapuzinerhalle. Die Abwicklung wird von einem Eventmanagement im Kulturamt getätigt. Eine gute Beratung kann Probleme lösen, wo sie auch immer auftreten. Unsere Zeit ist so schnelllebig geworden, zu einer Wegwerfgesellschaft hat sie sich entwickelt. Es wird nicht wirklich noch etwas repariert. Beratung heißt auch, sich mit Input füllen, neues lernen, längst Vergessenes wieder in sich installieren. Ob mit Natur, Kind, Familie, Beziehung, Schule, Kleidung, Gesundheit, richtiges und gesundes Essen, die einst natürlichsten Elemente machen heute im Zusammenleben Probleme. Dabei ist es doch so einfach, darüber – und über vieles mehr aus der Region erfahren sie, wie immer, in jeder Ausgabe dieses Magazins.

Eine angenehme Frühlingszeit und wundervolle Erlebnisse in der Kultur und Natur, wünscht Ihnen herzlichst



Luis Walter
Ihr Luis Walter

MAX KREATIV-WERKSTATT

Zum „Tag des Down Syndroms“ eröffnet

Es heißt „Das Down-Syndrom ist ein bei Menschen vorkommendes Syndrom, bei dem aufgrund einer Genommutation (Chromosomenaberration/Polyploidie) das gesamte 21. Chromosom oder Teile davon dreifach vorhanden sind (Trisomie).“ Im alten Sprachgebrauch sprach man auch von Mongolismus. Menschen mit diesem Syndrom wurden oft als Behinderte bezeichnet, was nur im weitesten Sinne zutrifft.

Max Schmitt leidet unter diesem Down-Syndrom, dessen Herkunft selbst wissenschaftlich noch völlig im Dunkeln liegt, nur aus Vermutungen besteht. Seine Mutter Verena Schmitt versucht die Begabungen weitestgehend zu fördern und hat vor einem Jahr „Max Kreativ-Werkstatt“ ins Leben gerufen und eröffnet. Und Kreativität steckt in diesem jungen Mann, wie man an seinen Werken unschwer erkennen kann. Beim „Tag des Down Syndroms“ am 21. März konnten sich die Besucher davon überzeugen. Neben Max eigenen malerischen Fähigkeiten wurden auch die Gäste dazu eingeladen – was vor allem Kindern Spaß bereitete, sich aktiv an einem Bild zu verwirklichen. Die sechsköpfige Band „Rampac“, eine Formation aus dem Ringeißenwerk Ursberg, rundete mit ihren teils religiösen Songs diesen Tag ab. Die Band tritt unter anderem in Ursberg bei offiziellen Anlässen auf, oder war auch beim Weltkirchentag in Regensburg.

Ein Jahr „Max Kreativ-Werkstatt“, ein Grund zum Feiern. Und so hat sich die Macherin, die Mutter Verena, entschlossen mit einem kleinen Programm eine Vernissage zu veranstalten. Am Sonntag den 3.

Mai von 20.00 bis 22.00 Uhr gibt es bei einer angenehmen Atmosphäre Prosecco, Gebäck und musikalische Leckerbissen. Neben den Kunstwerken von Max Schmitt, auf Holz und Leinwand gemalt, werden auch andere Künstler, unter anderem die Ulmerin Corry Glöckle ihre Werke ausstellen. Verena Schmitt liest Gedichte aus ihrem Gedichtband, welches in Kürze veröffentlicht wird. Und das Ganze bei freiem Eintritt, wobei gegen eine Spende keine Einwände eingelegt werden. Natürlich kann man die Kunststücke auch käuflich erwerben.



JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG DER HERZSPORTGRUPPE

Insgesamt 55 Personen konnte Vorsitzende Annemarie Harder bei der diesjährigen Mitgliederversammlung der Herzsportgruppe Krumbach im Gasthof Munding begrüßen. Also mehr als 50 % der insgesamt 98 Vereinsmitglieder. Ein besonderer Willkommensgruß galt dem 1. Bürgermeister der Stadt Krumbach Hubert Fischer und dem ärztlichen Betreuer des Vereins Dr. Bernd Mayr.

Die Vorsitzende konnte über ein erfolgreiches Jahr 2014 berichten. Neben sehr zahlreichen Übungsstunden fanden auch gesellige Veranstaltungen statt. Dazu gehörte eine Wanderung im Frühjahr und im Juli das Sommerfest. Der Ausflug führte ins Gartencenter Dehner in Rain am Lech. Den Jahresabschluss bildete eine schöne Weihnachtsfeier im Gasthof Traube.

In seinen Grußworten beschrieb Bürgermeister Fischer die derzeitige Hallensituation in Krumbach. Einige Hallen sind stark sanierungsbedürftig und es werden Wege und Lösungen gesucht, dass die Sportmöglichkeiten für alle weiter geführt werden können.

Im weiteren Verlauf der Versammlung gratulierte der Verein dem betreuenden Arzt Dr. B. Mayr zu einem runden Geburtstag und dankte für die gute ärztliche Betreuung und Zusammenarbeit. Der Mitvorstand und allen Vereinsmitgliedern dankte die Vorsitzende für die gute Kameradschaft und den Zusammenhalt im Verein. Auch in 2015 wird es wieder verschiedene Veranstaltungen geben, die das Vereinsleben abwechslungsreich gestalten. Den Abschluss der Veranstaltung bildete ein Film- und Diavortrag von Herbert Beck über das vergangene Vereinsjahr.



SCHMIDER VERANSTALTUNGSHINWEISE

Mittwoch 22. April, 19.30 Uhr: "Voll Fair"

Elterninformationsveranstaltung über Mobbing-Prävention an der Grundschule Niederrain. Sprecher: Dipl. Heilpädagoge Thomas Schmider von der Praxis netzWerk. www.hp-praxis.info

Mittwoch 29. April, 20.00 Uhr: "Voll Stark"

Elterninformationsveranstaltung über Präventive Maßnahmen zur Verbesserung des Selbstschutzes bei Vorschulkindern in Ziemetshausen. Sprecher: Dipl. Heilpädagoge Thomas Schmider und exam. Kinderkrankenschwester Silvera Schmider. Nähere Informationen unter: 0 82 83 / 3 37 98 77. Alle Veranstaltungen sind kostenlos!

Lasst euch nicht einen cm auf die dunkle Seite der Macht ein, lasst die Finger davon! Spielt auch nicht damit, sondern geht dagegen vor, bringt sie an die Öffentlichkeit.
Epheser 5,11 Volksbibel

Silvera Schmider

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

ÄLLES HOTT SEI ZEIT, AU IM FRÜHLING

Schwäbische Lyrik trifft deutsch/englisches Liedgut – diese Mischung gestaltet die Autorin Maria Störk mit der Musikgruppe ForEverYoung. Gedichte, Gedanken und stimmungsvolle Musik erwarten Sie **am Dienstag, den 28. April 2015 um 19.00 Uhr in der Buchhandlung Thurn in Krumbach.**

Vom deutschen Volkslied bis zu englischen Balladen: ForEverYoung

Winfried Bader, Ulrich Nittmann und Ulrich Hoffmann sind seit vielen Jahren „ForEverYoung“. Mit englischen Songs und Balladen von den 60er Jahren bis heute und deutschen Liedern – bevorzugt von Liedermachern wie Reinhard Mey oder Hannes Wader – aber auch alten deutschen Volksliedern hat die Weißenhorner Musikformation ihr Publikum besonders im Landkreis Neu-Ulm gefunden.



Die Autorin Maria Störk, geboren 1954 in Ravensburg, wurde bekannt durch ihre zahlreichen Gedichte in schwäbischer Mundart. Ihre selbstverfassten Sketches führt sie seit Jahren mit großem Erfolg mit der Gruppe „Krauthäfa“ im Weißenhorner Stadttheater auf. Sie lebt seit 1985 mit ihrer Familie in der Marktgemeinde Pfaffenhofen.

DENI
DRUCK & VERLAG

**DIE FULL-SERVICE
DRUCKEREI**

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

DENI-DRUCK.DE

EIN MUTIGER SCHRITT ZU NEUEN AUFGABEN

Liebe Leserinnen und Leser, über das Angebot mich und meine Arbeit im „s'Krumbacher“ vorstellen zu dürfen habe ich mich sehr gefreut. In der Region aufgewachsen zog es mich als junge Frau in die Ferne. Ein mehrjähriger Aufenthalt mit unserer damals noch jungen Familie in Berlin hat mich und meinen Mann geprägt. Verändert kamen wir wieder zurück in die Heimat. Unsere beiden Kinder sind inzwischen erwachsen, haben ihre Flügel ausgestreckt und sich ein neues Lebensumfeld gesucht.

Als Familientrainerin sowie als Wald- und Naturpädagogin begleite ich seit Jahren Eltern, Familien, Kinder und Jugendliche. Begegnungen und wertvolle Erfahrungen erlebte ich gemeinsam mit meinem Mann auf dem Jakobsweg und habe daraus Inspiration und Kraft gewonnen. Nun will ich mein Wissen, meine Kompetenz und meine Erfahrung als Beraterin und Referentin auf freiberuflicher Basis Hilfe- und Ratsuchenden zur Verfügung stellen. Ihnen kann ich Wegweiser sein für Ihre Fragen zu Partnerschaft, Erziehung und Umweltbildung. Eltern-Kind-Gruppen, Fortbildungen für Fachkräfte sowie Beratungsgespräche biete ich auf ausgewählten Wegen und in Wald und Natur an und kann auf umfangreiches Wissen und langjährige

Erfahrung zurückgreifen. Oasentage, Wochenendseminare oder Pilgern für Paare auf dem Jakobsweg gehören ebenso zu meinem Angebot. Die besondere Atmosphäre und die befreiende Wirkung des Gehens in der Natur will ich nutzen und freue mich auf viele interessierte Teilnehmer.

Mit meiner monatlichen Kolumne im „s'Krumbacher und drumrum“ will ich Sie unterhalten und durch Anregungen und Impulse zu verschiedenen Themen bereichern.

Bereits im Mai werden Sie erfahren wie bereichernd für Sie und Ihr Kind der Aufenthalt in Wald und Natur sein kann. Über Ihren Besuch auf meiner Homepage www.wegweiser-beziehung.de würde ich mich sehr freuen. Es grüßt Sie ganz herzlich Ihre Rita Mayer



„TRIO STROMLOS“ LÄDT SICH GERNE GÄSTE EIN

Ein kulturell und musikalisch kurzweilig fesseln- des Konzert in der Burgauer Kapuzinerhalle

Das Kulturamt Burgau, in dessen Regie und Verantwortung die Kapuzinerhalle betrieben wird, hat ein Händchen für musikalische Höhepunkte. Einer dieser hochkarätigen Formationen, die dort Gast sein durften, war das „Trio Stromlos“. Der Vollblutmusiker Mark Poppe ist Leiter des Trios und auch als Musiklehrer an der Musikschule Krumbach e.V. tätig. Der Europameister am Akkordeon, ist als Komponist, Gitarrist, Schlagzeuger, Pianist, Sänger und Moderator ein Allrounder, führte gelassen durch den rund dreistündigen Abend. Am Kontrabass stand Martin Wieland und dessen Sohn, Andreas Wieland, saß am Drumset. Ein Team das sich einfach wortlos versteht.

Neben Klassikern aus den 60er und 70er Jahren aus der Rock-Pop-Jazz- und Country-Szene, von erstklassigen Musikern „erfunden“, wie Poppe es formulierte, kamen auch Eigenkompositionen zu Gehör. Hier sei nur sein Liebeslied an seine Frau erwähnt, in dem, wie in allen anderen auch, sehr viel Herz und Gefühl stecken. Mark Poppe, ohne die Qualitäten der anderen Musiker zu schmälern, war durchaus

der Star. Sein fliegender Wechsel an den Instrumenten, vom Akkordeon zum Bechstein-Flügel, danach zum E-Bass oder der E-Gitarre, wieder zurück zur Moderation und nebenher, ohne ein Stück Noten- oder

Textblatt, gesanglich, solistisch oder im Duett den Songs seine ganz besondere Note gebend.

Gerne lädt das Trio sich auch Gäste ein: Die Sängerin Monika Reichelsdorfer und den Gitarristen Wolfgang Mayer. Sängerin Monika Reichelsdorfer, von Beruf Grundschullehrerin in Straß und auf der Bühne in der Ulmer Szene mit den „Jazz-Spätzla“ unterwegs, glänzte mit ihrer smarten, feinen und doch kräftig wirkenden Stimme. Und sie ist in allen Sparten der Musik zuhause. So unscheinbar und ein wenig gar schüchtern ihr Auftreten wirkt, umso mehr kommt ihr gesangliches Talent und ihre Stimme zur Geltung. Mit Wolfgang Mayer hatte das Trio einen alten Hasen zu sich eingeladen. Seit Jahrzehnten mit seiner Gitarre auf den Bühnen unterwegs, auch bekannt durch die legendäre Band „Team 70“, zeigte er sein routiniertes und gekonntes Spiel auf der Gitarre. Bei Mayer steckt die Musik ebenso im Blut.

Ein Konzert, welches ein ausverkauftes Haus zum Beben brachte. Eine musikalisch hochkarätige und fernsehreife kabarettistische Show, mit Vollblutmusikern die erst nach einer dritten Zugabe und gespielten 140 Minuten von der Bühne gehen durften. Wer sich einen Live-Mitschnitt eines Konzertes zu sich nach Hause holen möchte, der kann dies mit ihrem ersten Album „LIVE TONIGHT“ tun. Mehr zum Trio Stromlos auch unter <http://www.markpoppe.de/>





DIE RINGELBLUME (Calendula officinalis)

bekam ihren Namen aufgrund ihrer ringelförmigen Samen. Der lat. Name wird hergeleitet von „calendae“ – erster Tag im Monat, da sie während so vielen Monaten blüht. Über Jahrhunderte hinweg stand die Ringelblume bei Bauern als "Wetterprophet" (Regenanzeiger) in hohem Ansehen, sie faltet ihre Blüten zusammen, wenn schlechtes Wetter mit Regen aufzieht. Wenn am Morgen nach 7.00 Uhr die Blütenköpfe noch geschlossen sind, wird es nass. Mit ihren fröhlichen Farben begrüßt sie uns beim Öffnen ihrer herrlich duftenden Köpfchen.

Hildegard v. Bingen empfahl die Ringelblume als Tee gegen „Vergiftungen“ durch üble Speisen bei Mensch und Tier. Bei Verletzungen empfiehlt sie die äußere Anwendung als Salbe, zerrieben hilft sie beim Biss giftiger Tiere, auf die Wunde gelegt.

Für die Seele ist die Sonnenbraut hilfreich: An den hellen und heiteren Gelb- und Orangetönen erfreuen wir uns bis in den Herbst hinein. Die Pflanze gilt als Symbol für Unvergänglichkeit und Treue in der Liebe.

Der beste Zeitpunkt für die Ernte ist im Frühsommer, an einem sonnigen Vormittag, dann ist der Gehalt an Wirkstoffen am höchsten. Die Blütenblätter, die ganze Blüte und Blätter werden im Schatten getrocknet.

Die Heilwirkung

der Ringelblume beruht auf der Vielzahl ihrer Inhaltsstoffe (ätherisches Öl, Bitterstoffe, Eisen, Folsäure, Kalium, Kieselsäure u.v.m.). Sie wirkt entzündungshemmend, blutreinigend, kreislaufregulierend, fördert die Bildung von Granulationsgewebe, damit die Wundheilung bei Sonnenbrand, Krampfadern, Hautausschlägen, stimuliert das Immunsystem, die Blutbildung, reguliert den Blutfettspiegel.

Die Ringelblume regt das Lymphsystem an, deshalb wird sie bei geschwellenen Mandeln und Lymphknoten, nach Brustoperationen, bei Milchstau verwendet. Sie zerteilt Geschwüre, verhütet Narbenwucherungen, stillt Wundschmerzen, stärkt Fingernägel und Haare, entwässert.

Innerliche Anwendung:

bei Magen- und Darmgeschwüren, Frauen- und Leberleiden, Krämpfen, Entzündungen, Leber-Galle-fördernd, entkrampfend, menstruationsregulend.

Ringelblumen-Tee: 1 TL Ringelblumenblüten und -blätter (getrocknet oder frisch) mit 500 ml heißem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen und abseihen; kann auch als Gurgelwasser genutzt werden.

Äußerliche Anwendung

findet sie bei Hautentzündungen, schlecht heilenden Wunden, Quetschungen, Abschürfungen, Furunkeln, bei Brandwunden, Schnittverletzungen und Ausschlägen. Sie vertreibt Bakterien, Viren und Pilze.

Ringelblumen-Tinktur: kommt äußerlich für fast alle Hautbeschwerden als Komresse in Frage. Füllen Sie mit den Kräutern ein Schraubdeckel-Glas zur Hälfte, gießen Sie mit Doppelkorn auf, bis alles gut bedeckt ist, verschließen Sie es und lassen es ca. 3 Wochen an einem warmen Ort ziehen. Schütteln Sie die Tinktur täglich mit Liebe, füllen Sie sie abgeseiht in eine dunkle Flasche.

Ringelblumenöl: hat hervorragende Heilwirkungen, kann zum direkten Einreiben, zur Herstellung von Salben und Cremes eingesetzt werden. Die Herstellung gleicht der Prozedur bei der Tinktur, nur dass Sie hier ein kaltgepresstes Öl verwenden.

Ringelblumensalbe: wird als fettreiche Allroundsalbe eingesetzt, bei schlecht heilenden Wunden, Blutergüssen, Geschwüren, Quetschungen, Zerrungen, Ekzemen.

Nach dem indianischen Medizinrad ist der April-Mond die Zeit des Erwachens. Freuen wir uns auf ein sonniges Bewusstsein. Und noch etwas: „Über viele Dinge kann ich nur mit Gott reden.“ J.W.Goethe

Ihre Antonie R. Neumann, Heilpraktikerin
E-Mail: Antonie.Neumann.HP@t-online.de
Fragen Sie mich nach den wöchentlichen Kräuterführungen.

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



OSTER- UND KÜNSTLERMARKT ZOG BESUCHERMENGE AN

Ostern, Frühling, die Zeit in der man die Natur wieder mehr erlebt. Beim Oster- und Künstlermarkt im Oberschöneegger Ortsteil Weinried konnte man dies an den ausgestellten Waren erkennen. Osterdeko verbindet man mit Frühling, mit Weidenkörben, mit Keramik für drinnen und draußen. Frühlingsblumengebinde, Holzschnitzereien oder einfach Natur- oder Treibholz richtig ausgesucht. Es war ein Bummel in besonderer erfrischender, duftender und herzhafter Atmosphäre, wenn man durch die zahlreichen schmucken Ausstellungsstände schlenderte. Es roch frisch nach Seife, nach Holz und Weiden, der Duft der Floristik hüllte auch den Saal des Musikantenstadels in

eine wohlriechende Duftwolke. Kräuter, Gewürze, Tee und Suppen, dazwischen Feinkost und Bio-Schmankerln, Teigwaren und frische Pralinen. Für das kulinarische Wohl gab es Speisen und Getränke, sowie Kaffee und leckeren hausgemachten Kuchen von Christiane Seldner. Dazwischen kam am Sonntagnachmittag auch der Osterhase und verteilte kleine Geschenke.

Für Christiane Seldner, die Veranstalterin, Macherin, und Organisatorin dieses kleinen und doch feinen Oster- und Künstlermarktes, ist es von größter Wichtigkeit, dass sich Aussteller und Gäste rundum wohlfühlen. Selbst mit einem Stand mit Keramik aus ihrer Werkstatt vertreten, war sie in fröhlicher Gelassenheit auch noch für alle Anliegen offen. Im Übrigen ist auch ein Besuch der Keramik-Werkstatt von Frau Seldner in Dietershofen einen Besuch wert.



GARTENTRÄUME

Günzburg – kommen – schauen – genießen

Die Blume erweist sich als größerer Pionier eines neuen Verhältnisses zwischen Welt und Seele, als wir ahnen. Es gehen unvorstellbare Wirkungen von Gärten und Blumen aus.

Foerster 1874 - 1970

Bereits im 3. Jahr öffne ich meinen Garten für Gartenliebhaber und solche, die es werden wollen.

Sie können an jedem 2. und 4. Sonntag im Monat von Mai bis September zwischen 13.00 und 18.00 Uhr unter dem Motto „kommen – schauen – genießen“ in meinem idyllischen, wild-romantischen Energie-Garten ihre Seele baumeln lassen. Ich stelle meinen Garten all jenen Menschen zur Verfügung, die diese darin enthaltenen Energien wahr- und aufnehmen und sich eine Aus-Zeit vom Alltag gönnen wollen.

Meine Philosophie ist es, im Kleinen etwas zu bewirken, dabei auch im Gespräch über Gott und die Welt auf die Besucher einzugehen, mich mit ihnen auszutauschen und ihnen ein Gefühl des Wohlfühlens zu bieten.

Neben dem Betrachten einer Fülle an Pflanzen, kann man im ehemaligen Bienenhaus schmökern und mehr, ich stelle meine eigenen Bilder aus, habe verschiedene Kunstobjekte im Garten und in lauschigen Sitzecken oder auf meiner Terrasse am Teich lässt es sich bei einer Tasse Kaffee gut verweilen.

Meine kreative Art verwende ich, neben der Gartengestaltung, auch dazu, in meiner **Kreativ-Werkstatt** Dekos für drinnen und draußen zu schaffen. Durch meine Liebe zur Natur habe ich ein Auge für das Schöne. Und da die Natur für alle Jahreszeiten das besondere Material bietet, verbinde ich Naturmaterialien zu ganz besonderen Deko-Werken, die ich zum Kauf anbiete.

Eine besondere Atmosphäre bietet auch mein **Wintergarten**. Hier möchte ich Menschen zusammen führen, um sie auf ihrem Weg zurück zu ihrer Ursprünglichkeit ein Stück weit begleiten zu dürfen. Der Raum bietet Platz für ca. 12 Personen und kann u.a. für Seminare, Vorträge, Workshops, Meditationen gebucht werden.

Aktuelle Termine zu Veranstaltungen und vieles mehr finden sich auf meiner Homepage www.gartenträume-günzburg.de

Auch freue ich mich auf ihren Besuch beim „**Offenen Abend**“ – **Dinge, die uns bewegen...** Nach einer Meditation und einem Einleitungs-Text können wir über die verschiedensten Themen sprechen. Der Offene Abend findet an jedem 20sten des Monats um 19.00 Uhr statt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Ich freue mich auf ihr Kommen **Caroline Seybold**



Liebl Gartenbau

Vertriebs & Handels GmbH

**Ihr zuverlässiger
Pflanzenlieferant aus Krumbach**



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

WIEDEMANN'S

K R U M B A C H

K E L L E R

Willkommen bei Conny Wagner

Mindelheimer Straße 49 · 86381 Krumbach
Tel. 08282 / 4683 · E-Mail: co.wagner@gmx.de

Öffnungszeiten: Täglich ab 18.00 Uhr, außer Sonntag
Bei schönem Wetter ab 17.00 Uhr Biergartenbetrieb

KULT · KÜCHE · KEGELN

Johann Geiger Schreinermeister



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

**Besuchen Sie unsere
neuen Ausstellungsräume!**

TALWEG 13 · 86381 KRUMBACH-HOHENRAUNAU
TEL. (08282) 3103 · FAX (08282) 62943

DIE GESUND GESUNDHEIT FÜR KÖR

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



Susanne Kallert

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

Spirituelles Heilen, Körpertherapie,
Entspannung, Erdung



DAGMAR ROTHERMEL: „FASZINATION KLANGSCHALEN“

am 30. April 2015 von 19.00 – 21.00 Uhr

Gesundheitsstützende Anwendungsmöglichkeiten der Klangschalen im Alltag

Klänge, insbesondere von Klangschalen, wirken wohltuend auf den gesamten Organismus, sowohl auf körperlicher als auch auf mentaler und emotional seelischer Ebene. Selbst in schwierigen Lebenssituationen spürt man ihre

wohltuende Wirkung. Mit Klangschalen Alltagsstress, Unsicherheiten, Ängste und Blockaden loszulassen führt zu mehr innerer Ruhe, Ausgeglichenheit, Gelassenheit und mehr Energie. Durch Klangschalen in Verbindung mit Meditation und eigene Anwendungen spüren und fühlen Sie an diesem Abend die wohltuende Wirkung der Klangschalen auf Körper, Geist und Seele. Desweiteren erfahren Sie Grundlegendes über die Wirkungsweise der Klangschalen und wie Klangschalen gezielt zur Entspannung, Schmerzbewältigung und zur Stärkung Ihrer Gesundheit eingesetzt werden können.

Investition: pro Person 15,00 Euro

Veranstaltungsort: ABC-Büchershop Viola Scheitter-Wehn, Karl-Mantel-Straße 32, Krumbach

Anmeldung: Praxis für Gesundheitsprävention & psychologische Beratung, Telefon: 01 62 / 7 61 55 13
ABC-Büchershop Viola Scheitter-Wehn, Telefon: 0 82 82 / 9 95 39 03

Klangschalen-Massage

Entspannen – loslassen – wohlfühlen – Klänge sind wohl die schönste Möglichkeit ganzheitlich Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Die Klangschalen werden dabei auf den bekleideten Körper gelegt und sanft angeschlagen. Durch die harmonischen Schwingungen und Vibrationen wird unsere Muskulatur bis tief in die Zellen massiert – Blockaden können sich auflösen und Stress wird abgebaut.

Klangschalen-Teilmassage: z.B. Rücken 45 Min. 28,00 Euro

Klangschalen-Massage: 75 Min. 48,00 Euro

Schnupperangebot: Klangschalen-Massage 60 Min. 38,00 Euro

Verschenken Sie auch Entspannung zum Wohlfühlen & Genießen!

© Praxis für Gesundheitsprävention & psychologische Beratung

Dagmar Rothermel, Carl-Reisch-Weg 29, 86381 Krumbach

Telefon: 0 82 82 / 88 13 74, Mobil: 01 62 / 7 61 55 13,

Email: daro.praxis@t-online.de



Natur BETTENHAUS Ziegler
Lange Straße 39
Telefon: 073 24 / 39 91 · 89542 Herbrechtingen
www.naturbettenhaus.de · Parkplätze am Haus!

RICHTIG GUT SCHLAFEN!

- Massivholzbetten ohne Formaldehyd
- Bettmaterialien ohne krankmachende Chemikalien
- Matratzen orthopädisch optimal auf Sie abgestimmt
- Gute Klimaregulation durch Naturmaterialien
- Extra auf die Verträglichkeit von Allergikern abgestimmt
- Elektrostatisch neutral
- Wasserradern/Elektrosmog frei
- Auch für Baby-/Kinderbetten

Qualität zum fairen Preis.

Bettfedern-Reinigung – zufüllen/neues Inlet/umarbeiten

inbalance
GESUNDHEITSBERATUNG

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

moringa garden
back to balance

100% Moringa aus Tenerife

MORINGA OLEIFERA
EIN SCHATZ DER NATUR
FÜR MENSCH UND TIER

Maria Mayer-Vorwerk
Kruckenbergstr. 28 · 89312 Günzburg
Mobil 01 75 / 1 64 96 38
maria.mayer-Vorwerk@web.de
www.moringagarden.de/genial

Herzpunkt

- Energetische 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 / 290
Telefax 090 86 / 920 1 60
christiana.miesbauer@herzpunkt.net
www.herzpunkt.net

Antonie R. Neumann
Heilpraktikerin

Sprechstunden
nach
Vereinbarung



Max-Schmid-Straße 37
89358 Kammeltal-Behlingen
Telefon: 0 82 83 / 591
antonie.neumann.hp@t-online.de
www.neumannheilpraktikerin.de

Praxis für Gesundheitsprävention
& psychologische Beratung

**Vitalität
Balance
Lebensfreude**

Dagmar Rothermel
Carl-Reisch-Weg 29
86381 Krumbach
Telefon: 0 82 82 / 88 13 74
Mobil: 01 62 / 7 61 55 13
Email: daro.praxis@t-online.de

HEITSSSEITE

PER, GEIST UND SEELE



CAROLA VOGELÉ: MENSCHEN MIT PFERDEN STARK MACHEN

Ich grüße sie herzlich und freue mich ihnen einen kleinen Einblick über meine 15-jährige Tätigkeit im Bereich „Pferdegestützte Pädagogik und Psychotherapie“ zu geben.

Das Krafttier „Pferd“ übt schon seit jeher eine besondere Faszination auf den Menschen aus. Die Kraft, die Magie und die Schönheit sind unüberseh- und spürbar für jeden. Macht der Mensch sich auf den Weg das Pferd kennenzulernen, zu respektieren und zu fühlen, stellt er plötzlich fest wer er ist. Das Pferd bietet die Möglichkeit, eigene innere Stärke zu entdecken, die Wahrnehmung zu verfeinern und im Einklang mit der Natur neue Energien zu tanken. Dabei wirkt das Pferd wie ein Spiegel für den Menschen.

Durch die spezielle Ausbildung meiner beiden Friesenpferde, ist es mir möglich kleine Kinder, Jugendliche, Erwachsene mit und ohne Behinderung in einem sicheren Umfeld an das Pferd heranzuführen.

So kommt zum Beispiel jeden Montag, der kleine Max, 2 Jahre alt, dessen Sprachentwicklung verzögert ist. Er springt freudig in den Stall, dort wird er zuerst von den beiden Hunden Kleo und Gusti begrüßt, danach macht sich gleich der Stallkater Silvester bemerkbar und streicht um seine kleinen Beine. Nun kann Max mit meiner Begleitung endlich die beiden Friesen Julio und Pablo begrüßen. Auch diese warten natürlich auf ihre Begrüßungskarotte.

Da Tiere einen großen Affordanzcharakter mitbringen, ist es eine Chance sie bei Kindern pädagogisch und therapeutisch einzusetzen. Das Pferd als soziales Wesen, bietet den Kindern bzw. Erwachsenen viele Möglichkeiten für soziales Lernen.

Als Max dann nach spielerischem Putzen endlich auf dem Pferd liegen kann, schließt er seine Augen und vergräbt seine kleinen Hände in der langen Mähne. Durch den Körperkontakt können sich die Sinne des Kindes sensibilisieren, was sich wiederum positiv auf die gesamte Entwicklung auswirkt. Nun kann Max ein paar kleine Runden mit Führung auf dem Pferd reiten. So nimmt das Kind die Diagonalbewegungen des Pferdes, die heilend bei Entwicklungsverzögerungen wirken, über seinen Körper auf.

Im Kinder- und Jugendbereich kommen täglich z.B. Kinder mit Ängsten, ADHS, Schulproblemen, Entwicklungsverzögerungen oder Behinderungen zu meinen Pferden. Alle Therapieeinheiten werden auf Elterngesprächen aufgebaut, die in regelmäßigen Abständen stattfinden. Nur der ganzheitliche Ansatz bringt Fortschritt.

Außerdem zieht es immer mehr Erwachsene ebenfalls zu „Tieren und Natur“. Die Kraft, Erdung und Energie sind nicht nur für „Burn-Out-Patienten“ notwendig. Hier können alle auftanken.

Frühjahrsprogramm der Friesenwiese:

Pfingstferien: 26. bis 28. Mai und 2. bis 3. Juni, Ferientage auf der Friesenwiese für Kinder von 5 bis 13 Jahren
Seminar für Erwachsene: 4. Juli „Begegne dir selbst, der Natur und den Pferden“

Sommerferien: 3. bis 6. und 10. bis 12. August, Ferientage auf der Friesenwiese für Kinder von 5 bis 13 Jahren

Carola Voegelé
Pferdegestützte Pädagogik und Psychotherapie (HPG)
Familienberatung, Seminare, Coaching
www.ppt-friesenwiese.de
Tel.: 0172/6351142

PPT-Friesenwiese

JETZT NEU
HABA
im
abc-Büchershop

Karl-Mantel-Str. 32 · 86381 Krumbach
Telefon 0 82 82 - 995 39 03
Mail: abc-buechershop@t-online.de
Internet: www.abc-buechershop.de

**Naturfriseur
Haaratelier
Marlene**

Ganzheitlicher Naturfriseur
Inhaberin Marlene Rösch
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

**NÄHERE INFOS
ÜBER ANGEBOTE
UND INHALTE
AUF DEN
JEWELIGEN
INTERNETSEITEN!**

GARTENTRÄUME
kommen - schauen - genießen

Caroline Seybold
St.-Nikolaus-Ring 3
86479 Neuburg/Ka
Höselhurst
Tel: 08283 / 2096
www.gartenraeume-guinzburg.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

**Was halten Sie
in Ihren Händen?**

**SILKE
KATZER**
STELLT PERSÖNLICHKEITEN INS PROFIL
DIPL. PSYCHOLOGISCHE
HANDANALYTIKERIN

Schäfflergasse 22a ☎ 08223 | 3377
89367 Waldstetten ✉ silkekatzner@gmx.net

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



FIT-FOOD – LECKERES AUS DER VITAL-KÜCHE!

Ideale Speisen für „Flexitarier“. Wir kombinieren die besten Zutaten aus der Vital-Küche für einen aktiven Lebensstil. Viel knackiges Gemüse, süße Früchte, und mageres Fleisch. Die Rezepte sind jeweils für 4 Personen.

Hähnchen-Pilaw

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- je 1 rote und grüne Paprikaschote
- 300 g Karotten
- 60 g getrocknete Tomaten (in Öl)
- 400 g Hähnchenbrustfilet
- 300 g Basmatireis
- 3 EL Öl
- 6 Nelken
- 1 EL Zucker
- 2 TL gemahlener Koriander
- 2 TL gemahlene Kurkuma
- 1 Prise Zimt
- 2 TL körniger Senf
- 2 TL getrockneter Thymian
- Salz, Pfeffer
- 600 ml heiße Gemüsebrühe (Instant)
- 1 EL Zitronensaft



Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Paprikaschoten längs halbieren, entkernen, waschen und würfeln. Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und klein schneiden. Fleisch waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Reis in ein Sieb geben und waschen, bis das ablaufende Wasser klar bleibt. Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin mit den Nelken anbraten. Zucker, Koriander, Kurkuma, Zimt, Senf, Thymian und etwas Salz hinzufügen und kurz andünsten. Paprika, Karotten, Knoblauch und Fleisch dazu geben und unter Rühren 2 Min. mitdünsten. Dann Reis und Tomaten dazu geben und kurz mit andünsten. Brühe und Zitronensaft angießen. Pilaw noch einmal umrühren und zugedeckt ohne Rühren bei schwacher Hitze 8-10 Min. köcheln lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Herd ausschalten und den Pilaw im geschlossenen Topf in ca. 10 Min. gar ziehen lassen. Pilaw etwas auflockern und nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kasseler-Karotten-Wrap mit Meerrettich-Frischkäsecreme

- 1 große Karotte
- 1 Kopfsalat
- 2 Tomaten
- 1 Bund Schnittlauch
- 150 g fettreduzierter Frischkäse (13% Fett)
- 100 g fettarmer Joghurt
- 2-3 EL Meerrettich (Glas)
- Salz, Pfeffer
- 1 Packung Weizen-Wraps (Weizenmehlfladen; 280 g)
- 8 Scheiben Kasseler-Aufschnitt (je ca. 15 g)



Karotte schälen, waschen und grob raspeln. 12 Salatblätter ablösen, waschen und trocken tupfen. Tomaten waschen und würfeln. Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. Frischkäse, Joghurt und Meerrettich verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Schnittlauch unterheben. Wraps nacheinander in einer beschichteten heißen Pfanne ohne Fett von jeder Seite ca. 20 Sek. erhitzen.

Wraps mit der Frischkäsecreme bestreichen und mit je 2 Scheiben Kasseler belegen. Karotte und Tomaten darauf verteilen und mit Salatblättern belegen. Wraps von 2 Seiten ca. 2 cm einschlagen, von einer offenen Seite fest aufrollen, halbieren und an einem Ende in Pergamentpapier wickeln. Mit Küchengarn festbinden.

Gefüllte Zucchinifrömmchen

- 3 Strauchtomaten
- 1 rote Paprikaschote
- 1 TL Oregano
- 4 EL Olivenöl
- 3 mittelgroße Zucchini (750 g)
- 2-3 Knoblauchzehen
- 150 g Bratwurstbrät
- 60 g Sonnenblumenkerne/Pinienkerne
- Salz, Pfeffer
- 1 Bund Basilikum



Backofen auf 200°C vorheizen. Tomaten und Paprika waschen und in kleine Würfel schneiden. Mit Oregano und Salz würzen, mit Olivenöl vermischen und in eine Auflaufform geben. Zucchini oben und unten kappen, dann quer in Stücke von ca. 5 cm Länge schneiden. Die Stücke mit einem Löffel oder Kugelbohrer aushöhlen, dabei darauf achten, dass sie an einem Ende nicht durchbohrt werden, sondern einen Boden behalten. Somit sind kleine Zucchini-Förmchen entstanden. Für die Füllung das Fruchtfleisch der Zucchini, Bratwurstbrät, Nüsse und Basilikum mixen. Die Füllung mit 2 Teelöffeln oder einem Spritzbeutel in die Zucchini-Förmchen füllen. Die Förmchen auf das Gemüse in die Auflaufform setzen und im vorgeheizten Backofen 20 Min. überbacken.

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

Noch mehr leckere Rezepte im Buch:

**Lecker Kochen –
Kulinarische Abenteuer erleben!**

BoD, ISBN 978-3-7322-4712-7,
Paperback, 72 Seiten
9,90 EURO *inkl. MwSt.



SCHWÄBISCH GSCHWÄTZT! BÜRGERENTSCHEID NACH MA JAUHR

A Jauhr liegt es jetzt z'ruck. Ma hat g'hofft, dia B300-Umgehung wed a mal realisiert. Aber, wia's halt oft so isch, es geit Leit dia des halt net wirklioh g'woilt hand, weil dr Verkehr bei eahne vorbei hätt gau ken-na. Aber bei de andere isch es ja halt egal. Allerdings hand dia Gegner ja fescht verschprocha, sia schaffad Alternativa, sia guckad um a verkehrsberuhigta Innaschtadt. Des allerdings, ja des war vor em Bürgerentscheid. Wia hoißt es doch all so schea, hau ja erroicht was i will, was juckt mi also des G'schwätz von geschtern. Ma ka tausad Gründe dr'gega bringa, wenn ma will. Und wenn ma es dr'bei belassa will, au genauso viel um nix meah zum doa. Und so kämpfad sich halt die Autoschlanga weiter durch dia Bahnhofschtrauß und dia Babahauser Schtrauß. Was oifach und leicht en andere Schtädt funktioniert wed bei uns halt glei sabotiert. Es isch halt so, jeder isch sich selber dr Nächschte.

WIE „KLEINE“ FRAUEN GANZ GROSS RAUS KOMMEN.

Liebe s'Krumbacher Leserin, es gibt Frauen, die regelmäßig beim Modeeinkauf verzagen, weil die Hosenbeine, der Rocksäum oder die Ärmel der Jacke mal wieder zu lang sind. Erkennen sie sich wieder? Dann gehören sie vielleicht so wie unsere Prominenten, Jeanette Biedermann oder Kylie Minogue zu den Frauen mit einer Körpergröße unter 160 cm.

Diese Frauen mögen zwar klein sein, aber genau ihnen sagt man oft nach, dass sie besonders selbstbewusst und zielstrebig sind, voll von Lebensenergie und Freude. Also schon lange kein Grund mehr, sich mehr Größe zu wünschen, denn die kommt wirklich bekanntlich nur von innen heraus! Und in der Modewelt gibt es jede Menge Tipps für die kleine „große“ Frau.

Zuerst einmal, klein heißt nicht gleich klein, sie müssen in ihrer Auswahl der Garderobe nur wenig Rücksicht nehmen, wenn ihre Körpersilhouette in ihren Proportionen ein ausgeglichenes Gesamtbild ergibt. Dann ist ihre Körpergröße auf den ersten Blick bereits kaschiert und es reicht oft schon wenn sie die gewählten Kleidungsstücke auf ihre Körperlänge abändern lassen, da kommen leider auch sie nicht drum herum. Außer sie gehen in der Teenyabteilung shoppen, aber welche Frau will das auf Dauer schon? Aber nichts desto trotz auch hier kann die kleine Frau schon mal „stylistische Teile“ ergattern.

Für alles andere gibt es jede Menge optische Tipps, die sie nicht nur größer sondern auch schlanker erscheinen lassen. Picken sie sich von den Möglichkeiten die heraus, die zu ihrem Figur- und Hauttyp passen. Am besten streckt Frau ihren Körper mit einfarbigen Kombinationen, bleiben sie in der Auswahl ihrer Kleidungsstücke in der gleichen Farbfamilie, heißt zu Rose dürfen sie gerne ein Bordeauxrot legen, unser Auge nimmt das als „Eins“ wahr. Auch die gleiche Helligkeit der Garderobe lässt sie „Ganz“ erscheinen. Mischen sie schöne Pudertöne untereinander oder Nutttöne. Das gleiche gilt auch im Dunkelbereich. Alles was sich zu sehr von den Farben untereinander trennt, trennt auch ihren Körper in der horizontalen und lässt sie somit kleiner und oft auch breiter erscheinen.

Mit hellen Oberteilen lenken Sie außerdem den Blick ihres Gegenübers nach oben, überhaupt dürfen sie gerne einen Fokus auf ihre obere Körperhälfte legen, dies bringt sie in den Vordergrund und ihre Körpergröße tritt automatisch in den Hintergrund. Ebenso wie eine schöne Kette, den Blick ihres Betrachter oben bei ihnen bleiben lässt. Insgesamt sollten Ihre Accessoires nicht zu groß oder klobig sein, dass drückt wiederum die Körpergröße. Auch Hochsteckfrisuren wirken dem sehr gut entgegen. Von den Schnitten Ihrer Kleidungsstücke dürfen sie gerne auch etwas figurnaher gehen. Jedes voluminöse Teil trägt wesentlich mehr auf, als bei größeren Frauen. Wenn, dann nur ein Volumen, entweder am Ober- oder Unterkörper.

Ansonsten strecken sie lieber ihren Körper mit Rücken die oberhalb vom Knie enden, das steht ihnen super! Auch Bleistift und Wickelröcke geben ihrem Körper eine schöne, lange vertikale Linie. Bei mehr Volumen greifen sie besser zu A-Liniendröcken. Ihre Strümpfe sollten entweder der Rockfarbe ähnlich sein oder hautfarben. Den streckenden Effekt können sie gerne noch weiter ergänzen indem sie farbgleiche bzw. nutfarbene Schuhe dazu kombinieren. Und natürlich gerne mit Absatz, keine Angst, es müssen nicht gleich High Heels sein. Denn nichts sieht schlimmer aus, als eine Frau, die damit nicht laufen kann, dass haben wir alle schon mal gesehen. Aber ein paar Zentimeter sind auch schon mit wenig Absatz schnell gewonnen.

Bei der Hosenwahl setzen sie für den vertikal verlängernden Effekt auf schmale gerade Modelle. 7/8 Hosen oder auch Shorts sind für Ihre Körpergröße ebenso beste Begleiter, da sie das Bein optisch länger erscheinen lassen. Wenn sie etwas mehr Volumen an Bauch und Hüfte

mitbringen sind Boot-Cut-Hosen und etwas weitere Hosen gut. Erlaubt es Ihr Figurtyp, sehen kleine Frauen vor allem in taillierten kürzeren Oberteilen, wie Jacken oder Blusen, gerne mit Schößchen toll aus. Schenken Sie Ihrer Silhouette eine sichtbare Taille und damit noch mehr Weiblichkeit. Nutzen sie auch $\frac{3}{4}$ Ärmel bei Ihren Oberteilen, das rückt ihren Oberkörper optisch in die Höhe, dies sollten sie weiter durch einen guten BH ergänzen, der den Unterbrustbereich seitlich sichtbar macht, dies verlängert ungemein und lässt wiederum ihre Taille mehr sehen.

Sie sehen jede Menge ist möglich um „gross raus zu kommen!“ John Ruskin englischer Schriftsteller, fand auch sehr schöne Worte dazu. „Wirklich große Menschen haben ein eigenartiges Gefühl, dass die Größe nicht in ihnen ist, sondern durch sie geschieht.“ In diesem Sinne mögen durch sie viele große Momente für andere Menschen einfach anziehen(d) geschehen!

Die neuen Seminare und Termine

8. Mai 2015 und 3. Juli 2015: Einfach Anziehen(d) - wie gelingt das?

19. Juni 2015 und 25. September 2015:

Proportionen statt Problemzonen – welcher Figurtyp bin ich?

9. Oktober 2015 und 6. November 2015:

Einfach gewickelt – Schal binden leicht gemacht

Veranstaltungsort:

Seminarhaus Baumhotel Auszeit, 89358 Kammeltal, OT Behlingen

Anmeldungen und nähere Infoanfragen unter:

info@moka-krumbach.de oder baumhotel-auszeit@t-online.de

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Herzlich Karin Krahel und Katja Schnatterer

FRAUEN IN LATEINAMERIKA – ZWISCHEN KULTUR, TRADITIONEN UND MODERNE

Am Dienstag dem 28. April wird in Thannhausen wieder interkulturell gefrühstückt

Nora Gundlach, Günzburgerin mit lateinamerikanischen Wurzeln wird über Lateinamerika berichten.

Noch immer sind Frauen in Lateinamerika aufgrund ihres Geschlechts, ihrer sozio-ökonomischen Situation und ihrer ethnisch-kulturellen Identität vielfachen Benachteiligungen ausgesetzt. Nora Gundlach die selbst aus Kolumbien stammt wird ein Bild der lateinamerikanischen Frau zwischen Moderne und Tradition skizzieren.

Gefrühstückt wird von 9.00 Uhr bis 11.00 Uhr in der Islamischen Gemeinde, Krautgarten 2.

Regelmäßig stehen Vorträge aus den Bereichen Kultur, Gesundheit, Bildung und Erziehung auf dem Programm. Eingeladen zum Frühstück, Austausch und zu Diskussion sind Frauen aller Nationalitäten.

Weitere Informationen unter:

Meinrad Gackowski, Beauftragter für Familie, Demographie und Integration, An der Kapuzinermauer 1, 89312 Günzburg, Telefon: 0 82 21 / 95 - 177, Telefax: 0 82 21 / 95 - 440, E-Mail: familienbeauftragter@landkreis-guenzburg.de



BEI 10. ALLGÄU-ORIENT-RALLYE IST EIN KRUMBACHER TEAM DABEI

„Team Hope“ aus Krumbach startet mit Platz 15 am 10. Mai zum ersten Mal auf die große, rund 6000 km weite Tour, der Allgäu-Orient-Rallye. Mit drei robusten und für die lange Fahrt tauglich gemachten VW's T4 wird die sechsköpfige Mannschaft 21 Tage von Oberstaufen bis nach Jordanien unterwegs sein. Wie in den Statuten der Rallye-Ordnung steht, dürfen weder Autobahnen noch Mautstraßen, noch Fähren benützt werden. Auch ein Navigationsgerät darf nicht zur Grundausrüstung gehören.

Das Krumbacher „Team Hope“, bestehend aus dem Teamchef Ottmar Finkle (Maschinenbaumeister, Allrounder), Martina Finkle (Hausfrau, zuständig für Organisation, Sponsorin und Charity), Eleni Apostel (Allgemeinärztin, zuständig für Gesundheit und Charity), Roland Weber (tätig im Aussendienst, Allrounder), Daniel Andraschko (KFZ-Mechaniker-Meister, zuständig für die Reparatur und Instandsetzung der Rallye-Autos) und Hansi Gauwatz (Maschinenbauer, Allrounder) ist bestrebt im angemessenen Zeitraum das Ziel zu erreichen. Diese Rallye darf man nicht als Spaß-Rallye sehen, sondern sie wurde von Grund auf als eine

Art humanitäre Hilfe ins Leben gerufen. Jedes der 111 Teams hat Hilfsgüter im Gepäck. Das Krumbacher „Team Hope“ besucht zusätzlich noch in Griechenland, in Kavala, eine Suppenküche und versorgt diese mit Nudeln und Gemüse, wel-

che von der Krumbacher Spedition gespendet werden. Fleischwaren werden vom Team vor Ort aus Spendengeldern direkt gekauft. Ferner werden sie auf der Strecke zwei Kinderheime in Kroatien und Albanien mit Plüschtieren und Spielsachen versorgen. Hörgeräte sammeln sie für das Langzeitprojekt der Allgäu-Orient-Rallye, wo schwerhörige jordanische Kinder mit den Hörgeräten ausgestattet werden.

Da dieses Projekt nicht ohne Sponsoren durchzuführen ist, wird das Krumbacher Team unterstützt von: der Kellerbar in Hasberg (Daniel Graf hat an dieser Rallye selbst im Team Oilfinger dreimal teilgenommen), der Krumbacher Spedition, Pyromonster.de, Jokon (Lichter), Neuner Funkgeräte, dem Gartenfrisör, Fahrschule Keinath und der Autowerkstatt Wucher. Die Hörgeräte kommen von den Firmen Bösch, Lengdabler, Baur, Krebs und Focushören uvm.

Sponsoren die finanziell unterstützen sind immer willkommen. Dazu veranstaltet das Team auch eine Abschiedsparty. Am 24. April 2015 im Sportheim in Aletshausen, Beginn: 19.30 Uhr. Wer mehr erfahren möchte, oder Geld- und Sachspenden für diesen Guten Zweck mit auf die Fahrt geben möchte, der kann dies bei Frau Martina Finkle unter Telefon: 01 75 / 1 95 74 22 oder team-hope@gmx.de und unter <http://www.team-hope.de>.



Lust auf Garten?

Es scheint, als ob sie sich mit ihrem Unternehmen um Jahrzehnte von den Anfängen entfernt habe, doch sind es nur 13 Jahre. Helga Gropper hat eine beachtliche Geschäftsentwicklung vollzogen.

Von kleineren Pflanzaufträgen führte die Entwicklung hin zu kompletten Gartengestaltungen. Heute gehört das Krumbacher Unternehmen mit zu den gefragtesten Gartengestaltungs-Betrieben in der Region. Mit der Eröffnung eines eigenen Pflanzenverkaufs samt Fachberatung findet die erfolgreiche Firmengeschichte jetzt ihre Fortsetzung. Pünktlich zum Frühjahrsstart ist das „kleine Pflanzenparadies“ an der Nattenhauser Straße geöffnet. Gehölze, Sträucher und Heckenpflanzen können direkt vor Ort besichtigt und gekauft werden.

Helga Gropper – kompetente Dientleisterin für alle „grünen Themen“

Der eigene Garten ist mehr denn je Trend. Gerade für gesellige Stunden unter Freunden oder im Familienkreis sind Garten und Balkon beliebt. Für die Gestaltung der persönlichen Oase hat Gartengestaltung Gropper das passende Sortiment bereit. Bei der Neugestaltung beziehungsweise Umgestaltung gibt es Fragen über Fragen. Das Gute: Helga Gropper und ihr Team beantworten sie alle. Die Firmeninhaberin garantiert eine erstklassige Ausführung von Entwurf und Planung bis zur Pflege der Anlagen - und das alles aus einer Hand. Hinzu kommen ein moderner Fuhrpark sowie Maschinen und Geräte, die allen Anforderungen entsprechen.

Text/Bilder: rop/photo prisma

NEU:
Jeden Samstag
von 8 bis 16 Uhr
Pflanzenverkauf
und Beratung
 Krumbach, Nattenhauser Str.
 (gegenüber Postkeller)

Gartengestaltung Gropper

Oberes Grünlingsfeld 7 · 86381 Krumbach · Telefon 082 82/82 93 50 · Fax 82 93 51