

AUSGABE NR. 58 · MAI 2015

7 Krumbacher

8 UND DRUM RUM

Luis Walter

FREIZEITTIPPS

Großer Museumstag
Sonntag, 17. Mai, zu den
üblichen Öffnungszeiten

Krumbach
im Bayerischen Fernsehen
Do., 4. Juni, 19.45 Uhr

„Bildwerfer“ – Ausstellung
junger Krumbacher Künstler
in der Galerie Kunstkunst
in Zaiertshofen, bei Herzer
Sonntags von 14 bis 18 Uhr

„Robert Naegele –
Ein Bühnenleben“
Sonderausstellung zum
90. Geburtstag ab 21. Mai
im Mittelschwäbischen
Heimatmuseum, Do. bis So.
und Pfingstmontag
von 14 bis 17 Uhr geöffnet



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

BUCH-TIPP DES MONATS

DIE GLÜCKLICHEN

von **Kristine Bilkau**
Roman, Luchterhand Verlag



Isabell und Georg sind ein Paar. Ein glückliches. Wenn die Cellistin Isabell spätabends von ihren Auftritten mit dem Orchester nach Hause geht oder der Journalist Georg von seinem Dienst in der Redaktion auf dem Heimweg ist, schauen sie oft in die Fenster fremder Wohnungen, dringen mit ihren Blicken in die hellen Räume ein. Bei abendlichen Spaziergängen werden sie zu Voyeuren. Regalwände voller Bücher, stilvolle Deckenlampen, die bunten Vorhänge der Kinderzimmer. Signale gesicherter Existenzen, die ihnen ein wohliges Gefühl geben. Das eigene Leben in den fremden Wohnungen erkennen. Doch das Gefühl verliert sich.

Mit der Geburt ihres Sohnes wächst nicht nur ihr Glück, sondern auch der Druck und die Verunsicherung. Für Isabell erweist sich die Rückkehr in ihren Beruf als schwierig: Während des Solos zittern ihre Hände, nicht nur am ersten Abend, sondern auch an den folgenden. Gleichzeitig verdichten sich in Georgs Redaktion die Gerüchte, der Verlag würde die Zeitung verkaufen. Währenddessen wird ihr Haus saniert. Im Treppenhaus hängt jetzt ein Kronleuchter, im Briefkasten liegt eine Mieterhöhung. Für die jungen Eltern beginnt damit ein leiser sozialer Abstieg. Isabell und Georg beginnen mit einem Mal zu zweifeln, zu rechnen, zu vergleichen. Jeder für sich. Je schwieriger ihr Alltag wird, desto mehr verunsichert sie, was sie sehen. Die gesicherten Existenzen mit ihren geschmackvollen Wandfarben sagen jetzt: Wir können, ihr nicht. Was vertraut und selbstverständlich schien – die Cafés, Läden, der Park, die Spielplätze mit jungen Eltern –, wirkt auf einmal unzugänglich. Gegenseitig treiben sich Isabell und Georg immer mehr in die Enge, bis das Gefüge ihrer kleinen Familie zu zerbrechen droht.

Kristine Bilkau zeichnet in ihrem Debütroman »Die Glücklichen« das präzise Bild einer nervösen Generation, überreizt von dem Anspruch, ein Leben ohne Niederlagen zu führen, die sich davor fürchtet, aus dem Paradies vertrieben zu werden.

"Kristine Bilkau hat einen fabelhaft gelungenen Debütroman geschrieben, ebenso takt- wie kunstvoll, ganz ohne Händezittern und sehr lesenswert."

Hans-Jürgen Schings / Frankfurter Allgemeine Zeitung (02.05.2015)

Kristine Bilkau 1974 geboren, war 2008 Finalistin des Literaturwettbewerbs open mike in Berlin und 2009 Stipendiatin der Autorenwerkstatt des Literarischen Colloquiums Berlin. Sie arbeitet als Journalistin für Frauen- und Wirtschaftsmagazine und lebt mit ihrer Familie in Hamburg. Ihr Debütroman »Die Glücklichen« wurde mit dem Hamburger Förderpreis für Literatur ausgezeichnet.

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

DENI
DRUCK & VERLAG



MIT UNS FINDEN SIE DEN

RICHTIGEN TON

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

**DIE FULL-SERVICE
DRUCKEREI**

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

DENI-DRUCK.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. 0 82 82 / 46 83 · 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

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

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

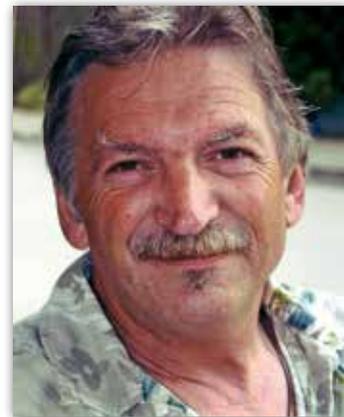
Die nächste Ausgabe, Juni 2015, erscheint ab
16. Juni 2015 in den Geschäften und Ihren Briefkästen.

Redaktionsschluß für diese Ausgabe ist der 8. Juni 2015!

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

alles Neu macht der Mai, ein gutes altes Sprichwort. Doch wie viele dieser Art, gehört auch dieses längst der Vergangenheit an. Es gibt zwar wieder ein paar neue Gesetze, die kein Mensch braucht, neue Zuwanderungen, neue Naturkatastrophen, neue Moden, aber das war es dann auch schon. Das man nicht immer nur auf das Neue setzen muss, Karin Krahl macht es mit den „Anziehtipps“ deutlich. Ebenso weiß Rita Mayer, das bei uns Verborgene sollte man wieder hervor holen, zu neuem Leben erwecken. Neu sind auch unsere Naturkatastrophen nicht, in welchem Ausmaß sie auch stattfinden mögen. Die Natur zeigt nur wieder mal mehr, ihr kann der Mensch niemals gewachsen sein, auch wenn er es noch so denkt. Gewachsen sein kann der Hausbesitzer allenfalls „ungebetenen Gästen“. Wenngleich diese immer neue Taktiken haben, so kann man ihnen den Einbruch erschweren, durch das wachsame Auge des Nachbarn sogar verhindern. Neu ist ebenso wenig, welch kultureller Mittelpunkt die Kammelstadt ist. Der Bayerische Rundfunk, Fernsehen und Hörfunk kommen immer wieder gerne hierher. Seit inzwischen 25 Jahren wird von der Mittelschwaben-Metropole aus die Volksmusik- und die Trachtenberatung, wie auch das Archiv für Volksmusik betrieben. So machte sich ein BR-Team über diese Arbeit, über das musikalisch-kulturelle Leben und die regionale schwäbische Küche im Traditionsgasthof Munding schlau. Nicht alles Neue ist es, was unser Leben prägt, eher Altbewährtes wieder zu entdecken. Anstatt das Rad neu erfinden zu wollen wäre man besser beraten, ein kaputt gegangenes zu reparieren. Aber wer kann und will das heute schon, in dieser Wegwerfgesellschaft.

In diesem Sinne, neue Inspirationen für das Althergebrachte wünscht Ihnen



Luis Walter
Ihr Luis Walter

„EINBRUCH, DIEBSTAHL“ –

Wie können wir vorbeugen und uns davor schützen?

Am 22.4.15 fand in der Raiffeisenbank Krumbach/Schwaben eG eine Veranstaltung für Krumbach und drum rum zum aktuellen Thema Einbruch/Diebstahl statt. Vorstandsmitglied Uwe Köhler durfte zur Informationsveranstaltung den Kriminalhauptkommissar Ralph Müller aus Memmingen, den Sicherheitsexperten Ralf Weber und den Versicherungsspezialisten der R+V Roland Knöpfle begrüßen.

Ralf Müller berichtete von erstaunlichen Zahlen: rund 400 Einbrüche pro Jahr in der Region. Während im Bereich der Polizeidirektion Schwaben Süd die Wohnungseinbrüche allgemein um 13,7% gestiegen sind, kommt der Landkreis Günzburg auf ein Plus von 200%. Der im Dauerdienst arbeitende Müller kennt aus seiner Praxis die Schwachstellen. Mit 49% liegt die Terrassentür an der Spitze, gefolgt von den Fenstern (34%) und der Haustür (11%). Auch die bevorzugten Zeiten konnte der Kriminalist auf 12.00 Uhr mittags bis 20.00 Uhr abends benennen. Nicht zuletzt werden Einbrecher häufig in den Internetnetzwerken fündig, weiß Müller. Blauäugig wird hier geschrieben und gepostet von wann bis wann man im Urlaub ist, dazu oft auch noch die Rollläden herunter gelassen. Eingebrochen wird oft schon für wenig Bargeld, der Schaden sei oft größer, ebenso die psychische Belastung der Wohnungseigentümer auf lange Zeit.

Der Sicherheitsexperte Ralf Weber demonstrierte, wie ein normales Fenster nur mit einem Schraubenzieher in wenigen Sekunden geknackt werden kann. Und dies gelingt oftmals auch geräuschlos. Weber gab den guten Rat, den schon Kriminalhauptkommissar Müller gab, Fenster immer ganz verschließen, Türen ebenso immer versperren, nicht nur ins Schloss fallen lassen. Ein elektronischer Schutz, in Verbindung mit dem Mechanischen, zahlt sich am Ende aus. P4A Verglasung, vergitterte Fenster, geprüfte Sicherheitsschließzylinder, sowie wachsamen Nachbarn bieten einen guten Schutz, so diese Fachexperten.

Doch was tun wenn es dennoch zum Einbruch kommt?

Roland Knöpfle, R+V Versicherungsexperte, konnte hier einige interessante Details liefern. Wichtiger Faktor ist die Hausratversicherung, die immer auf dem aktuellsten Stand zu halten ist. Bargeld sei grundsätzlich bis zu 1.500 Euro und Schmuck bis zu 20.000 Euro versichert. Sensibilität wird beim Einkauf per Internet und auch beim Homebanking empfohlen: rund 38% der Personen die sich im Internet bewegen (z.B. Kaufen, Verkaufen, Homebanking) sind schon Opfer von Internetbetrügereien geworden. Diese sind in den normalen Versicherungen nicht unbedingt abgesichert. Diese Absicherung ist schon für einen geringen Jahresbeitrag möglich. Damit besteht ein Schutz für Schäden von 50 bis 10.000 Euro inklusive Virensoftware-

Paket. Mitglieder der Raiffeisenbank Krumbach erhalten diesen Schutz zu günstigeren Konditionen. Die Mitglieder der Raiba haben in verschiedenen Finanz-Bereichen, wie auch im Versicherungsbereich finanzielle Vorteile, so Herr Knöpfle.

Das bestens ausgebildete Versicherungsteam (7 Mitarbeiter) steht selbstverständlich für Fragen zum idealen und perfekten Versicherungsschutz in der Raiffeisenbank Krumbach zur Verfügung.

Im Anschluss wies Herr Uwe Köhler auf die Möglichkeit hin, Wertgegenstände und Bargeld, vor allem auch über den Urlaub hinweg, in ein Bankschließfach zu geben. Als Ansprechpartner für Steuerbegünstigungen oder günstige Finanzierungsmöglichkeiten für eventuelle Nachrüstungen sind die Kundenberater der Raiffeisenbank Krumbach zuständig – Vereinbaren Sie Ihren persönlichen Wunschtermin unter Telefon: 0 82 82 / 9 99-0 oder www.rb-krumbach.de.

Infos zum sicher Wohnen-Einbruchschutz gibt es bei der Polizeidienststelle oder unter www.polizei-beratung.de.

Immobilie des Monats

PENTHOUSE-TRAUM – 4-ZKB-NEUBAU-WOHNUNG!



- Mindelheim, Westermacher Straße 16
- 147,28 m² Wfl., Rohbau erstellt, KfW-Effizienz. 70
- gehobene Ausstattung, Aufzug, barrierefrei
- Grundrissänderungen weitgehend noch mögl.
- zzgl. Tiefgaragenstellplatz
- Gas-Brennw. m. Solar, B: 43,93 kWh/(m²*a), EEK: A

Kaufpreis: 436.524,00 € - provisionsfrei -

**Raiffeisenbank Krumbach/Schwaben eG**
Immobiliencenter
Luitpoldstraße 2, 86381 Krumbach
Tel.: 08282 999-154 oder Mobil: 0175 7246765 / Fax: 08282 999-160
E-Mail: hermine.rudolf@rb-krumbach.de

Alle unsere aktuellen Immobilienangebote finden Sie auch auf unserer Homepage: www.rb-krumbach.de


BR BESUCHTE DAS MUSIKANTEN-FREUNDLICHE WIRTSCHAUS MUNDING

Krumbach gehört inzwischen zu den Favoriten, wenn es um die schwäbische Kultur geht. Nicht zuletzt auch weil mit der Volksmusikberatung, der Trachtenkulturberatung des Bezirks Schwaben und dem Archiv für Volksmusik seit nunmehr 25 Jahren die Stadt Krumbach zum kulturellen Mittelpunkt Bayerisch-Schwabens wurde. Markus Tremmel, der BR-Experte wenn es um „musikantenfreundliche Wirtschaftshäuser“ geht, blieb dies nicht verborgen. Kultur und Tradition hat auch der über 400-jährige Gasthof Munding. Denn hier werden noch traditionelle schwäbische Gerichte zubereitet, deren Zutaten überwiegend aus der Region kommen. Und musikantenfreundlich ist die Gastwirtfamilie Munding zudem auch noch. So hat Markus Tremmel dort auch in die Töpfe geschaut und Musikanten zum Aufspielen eingeladen.



Für Stimmung und gute Unterhaltung sorgten im einzigartigen Mundingssaal d'Joggs, die Hübener Schlosskapelle, die Unterillertaler Tanzmusikanten sowie die Autenrieder Vier-Drei-Blech-Musikanten.

Interessiert hat Tremmel aber auch das historische Zuhause und die Arbeit eines Volksmusikberaters, oder einer Trachtenberaterin. Und so besuchte er mit seinem BR-Team ebenso das Hübener Wasserschloss sowie das Landauer Haus.

In der neuesten Ausgabe von „Musi und Gsang im Wirtshaus“, die am 4. Juni um 19.45 Uhr im Bayerischen Fernsehen ausgestrahlt wird, darf man gespannt sein, mit welchen Gästen und über was alles sich der Moderator unterhalten hat, über seine persönlichen Eindrücke, über die Krumbacher Schwaben und vor allem, über die schwäbische Tradition.



10. ALLGÄU-ORIENT-RALLYE

Inzwischen ist das Team Hope auf Tour

Nach einer gelungenen Abschiedsparty im Sportheim in Aletshausen, mit einem riesigen Feuerwerk, sowie einer nochmaligen Präsentation zum Tag der offenen Brauerei im Gasthof Kreuzbräu in Hasberg, ging es am Muttertag an den Start. Mit dem Start in Oberstaufen gegen 10.00 Uhr liegen nun runde 6000 Kilometer vor ihnen. Die Strecke führt über Porech, Dubrovnik, Tirana, Thessaloniki, Kavala nach Istanbul. Von da aus weiter nach Ilgaz, Corum, Ankara, Ulubey, Alasehir, Dalyan, Antalya nach Mersin. Auf Grund der Statuten dürfen keine Autobahnen, Mautstraßen und Fähren benutzt werden. Einzige Ausnahme ist bei Istanbul.

Das Team Hope, sie haben sich für die robusten VW-Modelle „T4“ entschieden, hat einen guten Start in Oberstaufen hingelegt. Damit man das Roadbook bekommen kann, mussten drei Fragen beantwortet werden: Die Breite des Alpsees und die Höhe des Horns von Immenstadt bekunden sowie die Entfernung eines gewissen Gebäudes abschätzen, oder wissen. Da die Mittelschwaben ja helle Köpfe sind, hatten sie alle drei Fragen richtig beantwortet und konnten mit einem Tretboot über den See schippern. Wer hier die Fragen nicht alle richtig hatte, diesem Team stand nur eine Tür zur Verfügung um über den See zum Ufer zu gelangen. Und Zeit spielte auch eine erhebliche Rolle.

Über Österreich und Italien wird es dann über Griechenland nach Kroatien gehen. Hier werden auf der geplanten Strecke auch zwei Kinderheime in Kroatien und Albanien besucht und mit Spielsachen und Hörgeräten ausgestattet. Schon am ersten Tag lief es sehr gut und das Team Hope. Ottmar Finkele, Martina Finkele, Dr. Eleni Apostel, Roland Weber, Daniel Andraschko und Hansi Gauwatz, konnten eine sehr gute Strecke zurücklegen. Unter <http://www.team-hope.de/> kann das Team und ihre Aktionen verfolgt werden.



MIT KINDERN UNTERWEGS IN WALD UND NATUR

Wahrnehmen und ganzheitlich Erfahren mit allen Sinnen

Liebe Eltern, Großeltern und alle, die sich begeistern lassen mit Kindern Wald und Natur zu erleben.

Erinnern Sie sich noch daran, als Ihre Eltern Sie zum Rausgehen und Verlassen der medialen Welt bewegen wollten? Ich war nicht begeistert, wenn mein Vater den Fernseher ausschaltete um uns zum Familienspaziergang aufzufordern. Über Jahre meist erfolglos wollte er uns seine Liebe zur Natur vermitteln. Bäume und Pflanzen waren weit weniger interessant als Pumuckl und Bonanza. Aufgewachsen auf dem Bauernhof konnte ich dennoch auf Naturerlebnisse und wertvolle Erfahrungen zurückgreifen, begeistere mich zunehmend für die Wunder der Schöpfung. Brauchen wir also nur Geduld bis die Kinder heutiger Generationen ihre Liebe zur Natur entdecken? Das wird geschehen, wenn sie auf frühe und ganzheitlich erfahrene Prägungen zurückgreifen können.

Dazu brauchen sie Erwachsene die ihnen Naturerfahrungen ermöglichen. Erinnern sie sich, was sie als Kind besonders gerne gemacht haben. Berührt von diesen Erlebnissen, können Sie auch Kinder motivieren und anstecken. Fassen Sie Mut und verlegen ihre Mutter-Kind- oder Spielgruppe, Ihr Familientreffen oder das Kinderturnen so oft wie möglich nach draußen. Suchen Sie sich einen Platz im Wald oder einen anderen lebendig gewachsenen Naturbereich, den Sie schon mit den Kleinsten regelmäßig aufsuchen können. Wind, Gerüche, Temperatur, Lichtverhältnisse ändern sich in Wald und Wiese ständig und bieten viele Reize. Diese wirken anregend auf den kindlichen Organismus. In geschlossenen Räumen

werden Geräusche und Reize schnell zur Belastung. Viele Kinder reagieren darauf mit vermehrter Unruhe. Kinder lieben es Spiele selbst zu Erfinden und Spielmaterialien aus vorhandenen Materialien zu entwickeln, möglichst ohne das lästige Aufräumen hinterher. Dann können Sie sich über lange Zeit intensiv damit beschäftigen. Soziales Lernen innerhalb einer gewohnten Kindergruppe, Selbsterfahrung und das Erforschen von Zusammenhängen macht sie stark und selbstbewusst. Wahrnehmung, Konzentrationsfähigkeit und Lerneifer werden entwickelt. Kinder wollen Ihren Lebensraum selbst gestalten, ihn bespielen und bebauen. Sie wollen sich einlassen und lernen durch immerwährende Wiederholungen. Wer Kinder beim Klettern auf einem Erdwall, beim Lager Bauen und Einrichten, beim Spielen an einem Wasserlauf über längere Zeit beobachtet, wird staunen wie zufrieden, ruhig und ausgeglichen diese Kinder wirken.

Wie sich diese Anregungen in die Praxis umsetzen lassen und welche Vorbereitungen dafür notwendig sind werde ich Ihnen in der nächsten Ausgabe verraten. Gerne können sie mir Ihre Ideen zukommen lassen oder sich unter www.wegweiser-beziehung.de über weitere Angebote informieren. Es grüßt Sie ganz herzlich Ihre Rita Mayer



Wegweiser
Institut für
Familienbildung,
Beziehungscoaching,
Naturberatung
**Beratung auf dem Weg
Eltern-Kind-Abenteurergruppen
Wald- und Erlebnispädagogik
Pilgern für Paare**
Rita Mayer - Neuburg/K · www.wegweiser-beziehung.de · 01 73 / 5 95 92 25

DAS BRAUEREIMUSEUM DER KREUZBRÄU IN HASBERG

Bis vor einem Jahr hätte man es sich noch nicht vorstellen können was heute wahr wurde: Daniel Graf hat mit seinem Vater aus der einstigen Kreuzbräu ein Brauereimuseum entstehen lassen. Und mit dem „Tag der offenen Brauerei“ konnte man Einblick nehmen. Was noch an Utensilien aus der Brauereigeschichte zu finden war, präsentiert Daniel Graf fein säuberlich in diesem Museum. Ein bedeutsames Relikt und Unikat dürfte der Braukessel sein. Er trägt die Nummer eins und wurde von dem damaligen Krumbacher Kupferschmied Ludwig Rees hergestellt. Da das Herstellungsjahr 1900 war, musste das Fassungsvermögen des Kupferkessels ebenso 1900 Liter betragen, so wollte es Remigius Graf haben.

Zwar wurde die „Brauerei zum goldenen Kreuz“ schon 1655 urkundlich erwähnt, diese aber um 1900 abgerissen und durch den Neubau, wie man heute das „Gasthaus Kreuzbräu“ in Hasberg von der

Brauereifamilie Graf kennt, ersetzt. Denn „Kreuzbräu“ hieß die Brauerei auch mit dem Neubau und dem neuen Kessel. Und wenn man so an den Wänden entlang schlendert, dann findet man die Geschichte der Hasberger Brauerei in Schriftform wieder. Auch ein Gruppenbild und Zeugnisse von Lehrgängen kann man sehen und ein, auch in Krumbach, bekanntes Gesicht trägt den Namen Anton Munding.



Nach nun 55 Jahren, solange schlummerte diese Brauerei dahin, wurde die Hasberger Brauereigeschichte wieder lebendig. Und welche Interesse bestand, konnte man sehen. Und die Graf's führten gerne durch's Museum und konnten viele der Fragen beantworten. Ein dort ausgestelltes Familienfoto zeigt auch den Altlandrat des einstigen Landkreises Krumbach, Karl Graf, als Kind. Aber auch der Wandel der Bierflaschen, Etiketten, Bierkrüge, und mehr, erwecken manche Erinnerungen.

Wie man Bier braut, erfährt man bei den inzwischen sehr beliebten und begehrten Braukurs-Seminaren. Die nächsten zwei Kurse finden am 23. Mai und am 27. Juni im Brauereimuseum in Hasberg statt. Wer sich für den ca. sieben- oder achtstündigen Kurs interessiert, der möge sich bei Daniel Graf, Telefon: 0 82 63 / 12 23 oder per Mail unter daniel.graf@raiss-baustoffe.de anmelden.





DIE WILDE MÖHRE (Daucus carota)

ist eine überall zu findende Urahnin unserer heutigen Karotte und bei Insekten sehr beliebt. Sie wirbt mit einem pffiffigen Trick, denn sie täuscht bereits vorhandene Kundschaft vor. Inmitten der vielen weißen Blüten, aus der die Dolde besteht, befindet sich meist eine lila bis schwarz gefärbte Blüte, die „Mohrenblüte“. Die Mohrenblüte wird im Vorbeifliegen als Insekt wahrgenommen und signalisiert so weitere Interessenten. Im Hochsommer ist das ein evolutionärer Vorteil gegenüber der Konkurrenz am Wegesrand.

Anwendung

Verwendet wird der Pflanzensaft der Wilden Möhre bei Geschwüren und Wunden. Der Wurzelsaft wirkt im Darmtrakt wurmtötend, das ätherische Öl erwärmend.

Ein Tee aus Blättern und Blüten schmeckt nicht nur fein, er ist nervenstärkend, harntreibend und gut für Nieren, Blase und Prostata, er wirkt potenzsteigernd, erfrischend, stimulierend und ist hilfreich bei Seh- und Verdauungsstörungen, Vitamin-A-Mangel, Konzentrationsstörungen, Depressionen.

Frische Blätter sind wundheilend (zerstampft und auf die Wunde gelegt) bei Verbrennungen und Erfrierungen, Hautjucken, Steinleiden. Der Same enthält beruhigende Substanzen für die Verdauung, wirkt schmerzstillend und entzündungshemmend.

Das Wesen der Wilden Möhre ist die Zentrierung von Bewusstseinskräften. Unsere Zeit ist gekennzeichnet durch eine kaum zu bewältigende Vielfalt und Kompliziertheit von Einflüssen, die Aufmerksamkeit erfordern. Dies kann je nach Konstitution und Intensität der Belastung zu innerer Zerrissenheit und Unausgeglichenheit der Kräfte führen. Die Wilde Möhre mit ihrer bis zu 80 cm langen, schlanken Pfahlwurzel vermag zu erden. Besonders klar zeigt sich ihr zentrierender Aspekt in der Bewegung des Blütenstandes, der

sich mit beginnender Samenbildung um die zentrale, purpurschwarze Mohrenblüte wie ein Vogelnest zusammenzieht.

Kinder mit überschießender Lebhaftigkeit werden mit Allopathie soweit herunter gedämpft, bis sie die gewünschte Anpassungsleistung erbringen. Die Wilde Möhre wirkt in hohem Maße zentrierend, konzentrationsfördernd, ausgleichend, nicht wenige Ritalin-Verordnungen können sich erübrigen.

Die Wildkräuterküche

Die ganze Pflanze ist essbar: Fein gehackt auf dem Butterbrot, als Salatzugabe oder frisch geknabbert, verfeinert Gemüsesuppen und Soßen. Die Blüte schmeckt in Bierteig ausgebacken gut, die Samen geben Wildgerichten und Wintersoßen den richtigen „Kick“.

Einfach, tierleidfrei, gesund und schmackhaft: 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe mit Pflanzenöl andünsten, 200 g Pilze anbraten, mit Gemüsebrühe aufgießen, 3 EL geraspelte Wurzeln, 400 g Kartoffeln dazugeben, weichkochen. Den Eintopf mit gehackter Petersilie/Giersch bestreuen und genießen.

Vorsicht! Der giftige Schierling hat einen glatten und meist gefleckten Stängel, der rot unterlaufen sein kann. Weitere Doldenblütler deren Blüten sehr ähnlich aussehen sind: Wiesenbärenklau, Bärwurz, Wiesenkümmel, Hundspetersilie, Wiesenkerbel.

Nach dem indianischen Medizinrad ist der Mai-Mond die Zeit der lauen Lüfte, was für uns ein Aufruf zur Akzeptanz ist. Und noch etwas: Was du liebst, lass frei. Kommt es zurück, gehört es dir – für immer. Konfuzius

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.

SAISONERÖFFNUNG IN DEN ZIEMETSHAUSER MUSEEN

Ab dem internationalen Museumstag, am Sonntag, dem 17. Mai sind das Weberei-Museum, das Museum „Bei de Hölzerne“ und das Stegmannhaus wieder für die Öffentlichkeit zugänglich.

Die Öffnungszeiten am 17. Mai und an jedem ersten Sonntag im Monat bis Oktober sind jeweils von 14.00 bis 17.00 Uhr.

Im Webereimuseum laufen am 17. Mai, sämtliche Maschinen, sodaß die Besucher die Herstellung eines Stoffes, vom Garnspulen bis zum fertigen Gewebe mitverfolgen können. Fotos von Dr. M. Küchle, mit Motiven des Webereimuseums, dekorieren den Websaal. Im Obergeschoß der Weberei sieht der Besucher die Entstehung von Fleckles-

teppichen an mehreren Handwebstühlen. Der Schneidermeisterei Gabi Schmid darf man, in der liebevoll eingerichteten Schneiderstube, bei der Arbeit über die Schulter schauen. In der Spinnstube wird Schafwolle gesponnen. Buben und Mädchen dürfen unter fachkundiger Anleitung Posamentenknöpfe wickeln.

Im Stegmannhaus wird in der Schusterwerkstatt gearbeitet und in der „guten Stube“ zeigen Weißstickerinnen ihre Arbeiten und ihr Können.

Das Sägegatter in der „alten Säge“ ist in Betrieb und der interessierte Besucher erhält gerne fachmännische Auskunft über die historischen Holzbearbeitungsmaschinen.

Der Eintritt ist wie immer kostenfrei, aber für freiwillige Spenden ist der Heimatverein sehr dankbar. www.webereimuseum-ziemetshausen.de und www.schreinereimuseum-ziemetshausen.de



RAIFFEISENBANK KRUMBACH ÜBERREICHT FACHARBEIT-AWARD 2015

Sechs Schüler des Simpert-Kraemer-Gymnasiums ausgezeichnet

Krumbach. Kürzlich prämierte die Raiffeisenbank Krumbach die besten sechs von insgesamt 136 Facharbeiten der Abiturienten. Die mit dem Facharbeit-Award 2015 ausgezeichneten Schüler durften während einer Feierstunde ihre Arbeiten vor einem Publikum präsentieren. Im Fach Sport stellte Patrizia Altmayr ihre Arbeit zum Thema "Der Reiz von Fitnesstrendsportarten am Beispiel von ZUMBA® und Pilates" vor und erläuterte die Gründe, warum sich Fitnesstrendsportarten immer größerer Beliebtheit erfreuen. Eva Freier verfasste ihre Seminararbeit mit dem Titel "The Royal Ballet at Covent Garden" auf Englisch und erläuterte, wie sich die berühmte Ballett-Company national und international präsentiert. Isabelle Kwiedor befasste sich im Fach Latein/Geschichte mit dem antiken Schmuck der Kelten als auch mit dem „keltischen“ Modeschmuck heute. Jakob Morschewskys Arbeit "Computergestützte Produktion von Loops and Tournarounds" behandelte die Komposition und Produktion eines eigenen Songs am Computer. Wissenswertes stellte Julius Weber im Fach Geographie zum Thema „Die Netzproblematik der Erneuerbaren Energien“ vor, er zeigte den Aufbau des Stromnetzes auf und wie sich durch die Energiewende die Stromversorgung von einer zentralen zu einer dezentralen ändert. Das Fach Geografie präsentierte außerdem Maximilian Pfeiffer, er setzte sich mit dem Thema „Vulkanismus in unserem Sonnensystem“ d.h. mit vulkanischen Aktivitäten auf verschiedenen Himmelskörpern unseres Sonnensystems auseinander.

Zum Abschluss der Präsentationen überreichte Vorstandsmitglied der Raiffeisenbank Krumbach/Schwaben eG Uwe Köhler Urkunden und Geldpreise und lobte das Engagement und die Leistung der Schüler.

Musikalisch umrahmt wurde die Veranstaltung von 5 Schülern des SKGs durch die Musikband „Sound of Basement“.



Foto: Elisabeth Schmid v. l.: Vorstandsmitglied Uwe Köhler, Eva Freier (Englisch), Patrizia Altmayr (Sport), Jakob Morschewsky (Musik), Isabelle Kwiedor (Latein), Julius Weber, Maximilian Pfeiffer (beide Geografie) und Oberstudiendirektor Norbert Rehfuß, Rektor vom SKG.

*Profis vom Dach.
Alle Gewerke aus einer Hand.*



- Holzbau
- Dachdeckerei
- Dachsanierung
- Holzhausbau
- Spenglerei
- Autokrane
- Gerüste

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

SPORTVEREINE AUFGEPASST

Machen Sie mit beim größten und wichtigsten Breitensportwettbewerb "Sterne des Sports" Es winken Gewinne bis zu 10.000 Euro

Seit über 10 Jahren gibt es die „Sterne des Sports“ und 2015, wie auch in den Jahren 2010 und 2011, belohnen die heimischen Volksbanken Raiffeisenbanken in Zusammenarbeit mit dem Bayerischen Landessportverband im Kreis (BLSV) wieder das ehrenamtliche Engagement der Sportvereine.

Die „Sterne des Sports“ haben sich seit ihrer Premiere im Jahr 2004 zu Deutschlands wichtigstem Breitensportwettbewerb entwickelt. Die Volksbanken Raiffeisenbanken und der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) zeichnen dabei gemeinsam Sportvereine für ihr soziales Engagement mit Preisgeldern aus.

Sportvereine leisten jeden Tag einen wichtigen gesellschaftlichen Beitrag. Sie sorgen dafür, dass wir gesund und fit bleiben, bieten ihren Mitgliedern ein zweites Zuhause und haben für alle Wünsche oder Sorgen ein offenes Ohr. Viel zu selten bekommen sie dafür die Anerkennung, die sie verdienen. Das wollen wir ändern, so Otto Wengenmayer, Vorsitzender des Kreisverbandes der Genossenschaftsbanken, Sabine Turek, Prokuristin der Raiffeisenbank Krumbach und Günther Brenner, stellvertretender BLSV-Kreisvorsitzender.

Ab sofort suchen wir die „Sterne des Sports“ 2015. Mit ihren Projekten können sich alle rund 130 Sportvereine im Landkreis bis zum 22. Juni 2015 bewerben. Dabei geht es nicht um „höher, schneller, weiter“, sondern um Werte wie Fairness, Toleranz, Verantwortung oder Klimaschutz. Im Mittelpunkt stehen die wichtigen gesellschaftlichen Verdienste der Sportvereine und ihrer ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer.

Preise: Der Wettbewerb „Sterne des Sports“ geht über drei Ebenen: Auf der lokalen Ebene wartet auf den Sieger der „Große Stern des Sports“ in Bronze. 1. Preis: 750 Euro, 2. Preis: 500 Euro, 3. Preis: 250 Euro. Jeder teilnehmende Verein erhält 100 Euro. Eine unabhängige Jury bewertet die Projekte. Der Gewinner qualifiziert sich für das Finale auf Landesebene, wo die Sportvereine um den „Großen Stern des Sports“ in Silber, 1. Preis: 2500 Euro und das Ticket zum Bundesfinale der „Sterne des Sports“ in Gold, 1. Preis: 10.000 Euro, konkurrieren. Bei einer großen Abschlussgala in Berlin werden die Finalisten im Wechsel von der Bundeskanzlerin oder dem Bundespräsidenten ausgezeichnet.

Teilnahme: Mitmachen können alle Sportvereine aus unserer Region mit ihren Projekten. Das können zum Beispiel Gesundheit, soziale Schwerpunkte, Familie, Kinder, Senioren, Klima- und Umweltschutz sein. Bewerbungsunterlagen gibt es bei der Raiffeisenbank Krumbach/Schwaben eG, Ansprechpartnerin: Sabine Turek, Telefon: 0 82 82 / 9 99 - 167, E-Mail: sabine.turek@rb-krumbach.de. Einsendeschluss ist der 22. Juni 2015. Weitere Informationen im Internet unter www.sterne-des-sports.de



links Günther Brenner, stellvertretender BLSV-Kreisvorsitzender u. Otto Wengenmayer, Kreisverbandsvorsitzender der Volks- u. Raiffeisenbanken im Landkreis

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



MARIA MAYER-VORWERK: EM: FANTASTISCHE ERFOLGE MIT EFFEKTIVEN MIKROORGANISMEN IN HAUS UND GARTEN

für Pflanzenwachstum und Gesundheit

Was ist EM? EM ist die Abkürzung für Effektive Mikroorganismen. Sie wurden von dem Entdecker, dem japanischen Agrarwissenschaftler und Hochschullehrer Prof. Dr. Teruo Higa geprägt. Seit 1986 findet EM international Verwendung.

Die perfekte Symbiose der Mikroorganismen in EM erzeugt starke regenerative Kräfte, die in unterschiedlichsten Milieus z.T. ganz überraschende Wirkungen entwickeln. Diese Wirkungen werden in der EM-Technologie zur praktischen Anwendung gebracht. Ursprünglich als Alternative zum Einsatz von chemischen Mitteln in der Landwirtschaft angesehen, wird EM heute weltweit auch für die Bereiche Umwelt, Industrie und Gesundheit eingesetzt.

Beim Einsatz im Garten und in der Landwirtschaft fördert EM die schnelle Vermehrung von nützlichen Mikroorganismen; damit werden gesunde Böden geschaffen mit einem gesunden Bodenleben und somit optimale Wachstumsbedingungen für jede Art von Pflanzen. Es ist dadurch möglich, hohe Erträge von qualitativ hochwertigen Pflanzen und Früchten zu erzielen.

Im Umweltbereich kann durch den Einsatz von EM die Artenvielfalt in unterschiedlichen Ökosystemen, z.B. auch in allen Gewässern (Zierteiche), gefördert werden. Dort beschleunigt EM den Abbau von Seditimenten und verbessert so die Wasserqualität.

Im Haushalt wird EM in vielen Bereichen genutzt. Von der Verbesserung des Raumklimas über alle Reinigungsarten bis hin zur Behandlung des Bioabfalls.

Die Anwendung von EM ist genial einfach, überall wo es eingesetzt wird, wirkt es regenerativ, die Lebenskraft und Gesundheit wird gestärkt und degenerative, krank machende Prozesse werden verhindert.

Für alle Interessierten gibt es den EM-Stammtisch für Info's und Erfahrungsaustausch:

Immer Montags, 19.30 Uhr: nächste Termine: 1. Juni, 29. Juni und 27. Juli 2015
Landgasthof LINDE, Hauptstr. 1, 89312 Günzburg-Deffingen

Weitere Infos: Maria Mayer-Vorwerk, Telefon: 01 75 / 16 49 638

Natur BETTENHAUS
Lange Straße 39 Ziegler
Telefon: 07324/3991 · 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
- Elektrostatik neutral
- Wasseradern/Elektrosmog frei
- Auch für Baby-/Kinderbetten

*Qualität zum
fairen Preis.*

Bettfedern-Reinigung – zufüllen/neues Inlet/umarbeiten

inbalance
GESUNDHEITSBERATUNG

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

www.miller-inbalance.de

moringa
back to balance



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 Blockadentlösung
- 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 16 0
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 / 5 91
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: 082 82 / 88 13 74
Mobil: 01 62 / 7 61 55 13
Email: dar.praxis@t-online.de

HEITSSSEITE

PER, GEIST UND SEELE



ANTONIE NEUMANN: GLÜCKSMOMENTE

Bewegung in freier Natur, an frischer Luft bringt den Menschen in seiner Gesamtheit der Muskeln und des Stoffwechsels in Form. Sie ist die gelungene Kombination aus totaler körperlicher Anspannung und völliger geistiger Entspannung. Die Seele atmet wieder.

Schwere Eisen stemmen, auspowern auf dem Fahrrad, abschalten im Yoga-Kurs und Temporekorde auf dem Laufband brechen – das Training im Fitness-Studio bringt den Puls so richtig in Wallung und lässt Sportlerherzen im wahrsten Sinne des Wortes höher schlagen. Nur weil das Herz gefordert wird, heißt das noch lange nicht, dass es dabei auch sein Glückspotential ausschöpft.

Sportlerherzen kommen beim monotonen Studio-Muskeltraining zwar in Form, aber nicht unbedingt in Laune.

Schwimmen in stillen Wassern

Die Bikini-Figur trainieren Sie am besten dort, wo Sie sie auch zeigen wollen: im Wasser. Kristallklare Bergseen, türkisgrüne Meeresbrandungen oder einfach der Baggersee von nebenan wirken nicht nur einladend, sie sind ein effektives Terrain für bewegungsfreudige Menschen. Auch wenn Sie es im Wasser nicht so richtig merken, Schwimmen bringt den Puls in Aktion und lässt (bei regelmäßiger Anwendung) kiloweise Kalorien purzeln. Das Beste daran: Wassersport eignet sich für fast alle Menschen jeden Alters und jeden Körperzustandes. Durch den Auftrieb des Wassers lastet nur noch etwa ein Zehntel des Körpergewichtes auf dem Bewegungsapparat. Maximale Beweglichkeit bei minimaler Belastung von Bändern, Gelenken und Wirbelsäule ist die Folge. Gleichzeitig hat Wasser einen wesentlich höheren Widerstand als Luft, daher werden die Bewegungen bewusster und effektiver ausgeführt. Legen Sie sich nach Lust und Laune entspannt ins Wasser während Sie sich freudig bewegen und lassen Sie alle Gedanken, Sorgen oder was immer ihnen behindernder Weise folgt, wegschwimmen. Das Schwimmen in gechlorten Hallenbädern ist natürlich besser als nichts. Alle Sinne kann aber nur die Natur bedienen, erfreuen und klären.

Letztlich ist es gleichgültig, für welche Freiluft-Variante Sie sich entscheiden: Bewegung im Wald und auf der Heide ist immer ein Work-Out für Körper, Geist und Seele. Dazu gehört es auch, einmal alle Fünfe gerade sein zu lassen, sich in die Wiese zu legen und Wolkentiere zu sammeln. Das Barfußlaufen – mit beiden Füßen das Gras, den Waldboden, die Erde spüren, tief ein- und ausatmen, einfach nur genießen bringt uns wieder in Verbindung mit uns selbst und unseren Mitgeschöpfen.

In diesem Sinne, gönnen Sie sich jede Menge Glücksmomente und bleiben Sie gesund!

Sollten Sie meine Hilfe benötigen, nehmen Sie einfach Kontakt mit mir auf.

Ihre Antonie Roswitha Neumann, Heilpraktikerin, Telefon: 0 82 83 / 591

**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.gartentraume-gunzburg.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 ✉ silkekatzert@gmx.net

Carola Vogele
Pferdegestützte Pädagogik und
Psychotherapie (HPG)
Familienberatung, Seminare, Coaching
www.ppt-friesenwiese.de
Tel.: 0172 / 635 1142

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
Diplomierter Haar- und Hautpraktikerin
Arztlich geprüfte Gesundheitsberaterin GGB
Brühlstraße 15 · 86381 Krumbach
Telefon: 08282.5258
E-Mail: mail@naturfriseur-marlene.de
Internet: www.naturfriseur-marlene.de

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



LUST AUF SAFTIGES FLEISCH?

Feines von Rind, Lamm und Huhn!
Die Rezepte sind jeweils für 4 Personen.

Reisnudelsalat mit Hühnerbrust und Sesam

- 200 g türkische Reisnudeln
- Salz, schwarzer Pfeffer
- 250 g Hähnchenbrust
- 1 Karotte
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 1 TL Paprika, rosenscharf
- 1 türkische Pfefferschote
- 2-3 Blätter Endiviensalat
- 2-4 Knoblauchzehen
- 2 Bund Petersilie
- 2-3 EL Zitronensaft
- 50 g Tahin (Sesampaste)
- 2 EL Olivenöl
- 1 unbehandelte Zitrone



Reisnudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsangabe bissfest kochen. Dann in einem Sieb kalt abschrecken und abtropfen lassen. Fleisch waschen, trockentupfen und in kleine Würfel schneiden. Karotte schälen und fein raspeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin bei starker Hitze unter Rühren kräftig anbraten. Karotte zugeben und kurz mitbraten. Alles in eine Schüssel füllen und mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Pfefferschote waschen, vom Stielansatz und den Kernen mit den Trennwänden befreien. Dann nochmals kalt abspülen und in feine Ringe schneiden. Endiviensalat waschen, abtropfen lassen und in sehr feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter ebenfalls fein zerkleinern. Zitronensaft mit Tahin und Olivenöl gründlich verrühren. Reisnudeln mit Fleisch, Endiviensalat, Petersilie, Knoblauch und Pfefferschote mischen. Tahin-Dressing unterheben und alles nochmals mit Salz abschmecken. Zitrone heiß waschen, in Schnitze teilen und den Salat damit garnieren.

Tipp: Schmeckt auch sehr lecker mit Lammfleisch.

SCHARFE KARTOFFELSCHNITZELCHEN MIT WARMEM STEAKSALAT

- 12 festkochende Kartoffeln (je 80-100 g)
- ½ Bund glatte Petersilie
- 1 Bund Schnittlauch
- 200 g Schmand
- 300 g Joghurt (10%)
- Salz, Pfeffer, Zucker
- 2 Schalotten
- 6 EL Weißweinessig
- 400 g Kirschtomaten
- 6 Stängel Basilikum
- 3 Rumpsteaks (je ca. 175 g)
- 3 EL Butterschmalz
- 1-2 TL Chiliflocken
- 2-3 EL Öl



Kartoffeln gründlich waschen und zugedeckt in Wasser ca. 20 Min. kochen. In ein Sieb gießen, gut ausdampfen und abkühlen lassen. Inzwischen für die Joghurtsoße Petersilie und Schnittlauch waschen und trocken schütteln. Von der Petersilie die Blättchen abzupfen und fein hacken. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Schmand, Joghurt und Kräuter verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schalotten schälen, fein würfeln und mit dem Essig verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Tomaten waschen und halbieren.

Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Vom Fleisch den Fettrand abschneiden. Fleisch waschen und trocken tupfen. Backofen auf 120°C vorheizen. Kartoffeln flach zerdrücken. 1 EL Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. 4-5 Kartoffelschnitzel darin von jeder Seite 2-3 Min. knusprig braten. Mit Salz, wenig Pfeffer und Chiliflocken würzen. Herausnehmen und im vorgeheizten Backofen warm stellen. Die übrigen Kartoffelschnitzel im restlichen Butterschmalz ebenso braten und würzen. Öl in einer großen Pfanne stark erhitzen (darf kurz vorm Rauchen sein) und das Fleisch auf jeder Seite 1 Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, auf einen Teller legen und im vorgeheizten Backofen 20 Min. fertig garen. Tomaten ins heiße Bratfett geben und kurz darin schwenken. Schalotten-Essig und Basilikum dazu geben. Alles mischen und vom Herd nehmen. Fleisch in Scheiben schneiden. Kartoffelschnitzelchen, Tomaten und lauwarme Steakstreifen anrichten. Dazu die Joghurtsoße reichen.

LAMMFLEISCH IM AUBERGINENMANTEL

- 600 g Lammfleisch aus der Keule
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 lange, dünne Peperoni
- 4 lange, nicht zu dicke Auberginen
- Salz, schwarzer Pfeffer
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 50 g Butter
- 1 EL frische Thymianblättchen
- 100 ml Olivenöl



Fleisch waschen, trocken tupfen und in 12 etwa gleich große Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein würfeln. Peperoni waschen, Stiel entfernen und die Schote mit Kernen in 4 Stücke schneiden. Auberginen waschen, Stiele entfernen und die Auberginen längs in insgesamt 18 Streifen schneiden. Die Streifen in warmes, leicht gesalzenes Wasser legen. 30 g Butter in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin rundum hellbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Zwiebeln und Knoblauch im Restfett mit 20 g Butter glasig braten. Tomaten unterrühren und 2-3 Min. dünsten. 125 ml heißes Wasser unterrühren, aufkochen und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Thymian unterrühren und die Sauce in eine flache Form füllen. Backofen auf 120°C vorheizen. Pfanne säubern und das Olivenöl erhitzen. Auberginenstreifen abtropfen lassen, trockentupfen und portionsweise von beiden Seiten im Öl hellbraun braten. Auf Küchenpapier entfetten. Jeweils 6 Auberginenstreifen über Kreuz legen. In die Mitte jeweils 4 Fleischwürfel geben und die Auberginenenden über das Fleisch legen. Auf jedes Päckchen 1 Stück Peperoni mit 1 Zahnstocher aufstecken. Die Päckchen vorsichtig in die Form mit der Sauce legen, mit Alufolie bedecken und im vorgeheizten Backofen ca. 30 Min. schmoren.

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.





FRÜHJAHRSPUTZ IM KLEIDERSCHRANK

Liebe s'Krumbacher Leserinnen, der Frühling hält Einzug in unser schönes Krumbach und drum rum. Und was tut Frau? Beginnt natürlich fleißig mit dem Frühjahrsputz im Haus. Das ist mit Sicherheit lobenswert ... wir sind schon toll!

Aber wie vielen Frauen macht dies wirklich Freude? Die Fenster sind geputzt, doch bereits morgen regnet es wieder und alles sieht wie vorher aus. Geht es ihnen auch so? Wäre es da zur Abwechslung nicht freudvoller einen Frühjahrsputz im Kleiderschrank zu tätigen? Macht garantiert mehr Spaß und ist nachhaltiger!

Wie viele "Kleider-Leichen" hängen bei Ihnen im Schrank? Vermutlich gehören Fehleinkäufe zu einer Frau, aber diese belegen wertvollen Platz. Also greifen Sie an liebe Damen, gehen sie mit gutem Beispiel voran, es ist halb so schlimm.

Doch welche ist die richtige Vorgehensweise beim Kleiderschrank Räumen und wie baut man diesen am besten auf? Jede Frau hat da sicher schon ihr eigenes System. Und wie immer gilt auch hier, bleiben sie sich grundsätzlich auch hierbei treu. Nichts desto trotz gibt es ein paar hilfreiche Tipps die ihnen diese Arbeit erleichtern.

Als erstes einmal, räumen sie ihren Schrank komplett leer, alles muss raus. Dann bleibt ihnen auch hier, ein gründliches durchputzen nicht erspart. Erneuern Sie Mottenschutz oder Duftsäckchen, die sie im Schrank haben. Gerne dürfen zwischen ihren Kleidungsstücken auch Tücher oder Kunstfedern sein, auf die sie einige Tropfen ihres aktuellen Parfums versprühen, so duftet die Wäsche schon mal schön nach ihrem Lieblingsduft. Ein gutes Gefühl, wenn sie den Schrank öffnen. Aber Vorsicht, nicht zu viel, sonst könnten ihre Sachen Flecken vom Parfum bekommen.

Danach beginnt ihre Hauptarbeit. Probieren sie jedes, wirklich jedes Kleidungsstück an, nur so bekommen sie den aktuellen Stand was zu ihnen passt. Beurteilen sie ihre Stücke nach Kriterien wie, passt mir der Artikel noch in Größe, Schnitt, Form und Farbe. Ist er Zeitgemäß oder möchte ich ihn aus Erinnerungsgründen vielleicht trotzdem behalten.

Passt er zur aktuellen Jahreszeit? Machen sie sich die Mühe und räumen sie ihre Wintersachen jetzt bewusst in den Keller. Sie werden dieses mehr an Platz für ihre aktuelle Garderobe lieben. Ihre Sachen können atmen, es gibt nichts Schlimmeres als einen zu voll gestopften Kleiderschrank! Das nimmt ihnen jegliche Kreativität und Kombinationslust ihrer Sachen untereinander. Ganz einfach dadurch, weil sie sie nicht sehen können.

Artikel von denen sie sicher sind, dass sie diese nicht mehr anziehen oder zu ihnen passen, dürfen auf den Stapel „weg damit“. So manche Freundin, Second Hand oder gemeinnützige Organisationen nehmen gut erhaltene Kleidung gerne an. Basic- oder Lieblingsartikel aus diesem Stapel, die nicht mehr passen oder schön sind, sollten sie auf ihre nächste Einkaufsliste setzen und baldmöglichst wieder neu ergänzen.

Der Stapel „bleibt auf alle Fälle“ wäre dann nur darauf zu Sortieren und weiter durch zu sehen, ob vielleicht kleine Reparaturarbeiten anstehen, wie z. B. Knöpfe annähen und ähnliches. Schauen sie, dass auch dies möglichst schnell geschieht, sonst kommen diese Teile nicht mehr aus ihrem Schrank weil, ach ja, da muss ja noch dies oder jenes wieder festgenäht werden.

Der schwierigste und nicht selten der größte Stapel ist der „ich weiß noch nicht“ Berg. Gehen sie diesen ganz gradlinig und vor allem konsequent mit folgenden Fragen an, brauch in dieses Teil wirklich, ist es ein Einzelstück, etwas besonderes, trag ich es wirklich gerne, passt es noch zu mir? Sie werden sehen, auch hier lichtet sich das Feld. Trauen sie sich, es tut gut. Es ist ein befreiendes Gefühl, alles Überflüssige aus ihrem modischen Leben entfernt zu haben.

Der Rest der sich jetzt noch auf diesem Hügel zeigt und es sollte wirklich nur noch ein Hügel sein, darf nochmal in ihren Kleiderschrank. Tragen sie diese Artikel aber in einem Jahr nicht einmal, trennen sie sich endgültig von ihnen, das wird nichts mehr.

An diesem Punkt angelangt, holen sie sich dann erst mal einen Kaffee und machen eine kleine Pause, die haben sie sich jetzt wirklich verdient! Danach geht es in den kurzen Endspurt. Jetzt wird neu eingeräumt. Dies kann nach Artikeln sein, heißt alle Hosen, Röcke, Jacken, T-Shirts usw. kommen in ihr dafür vorgesehenes Abteil. Gerne dürfen sie aber auch nach Farben einsortieren, ganz wie sie es lieber haben. Es gibt auch Frauen die ganze Outfits auf einem Bügel zusammen hängen und diese dann so tragen. Allerdings läuft man dann gerne Gefahr, „diese“ Bluse oder Jacke nur zu „dieser“ Hose zu tragen. Ich empfehle das einsortieren nach Artikeln, das bringt den schnellsten und einfachsten Überblick.

Geschafft! Jetzt zeigt sich Ihr Kleiderschrank im frischen Frühlingsgewand. Genießen Sie diesen „neuen“ Inhalt. Die „neuen“ Kombinationsmöglichkeiten, die sich sicherlich beim Aufräumen gezeigt haben. Es ist wie ein frischer Wind der Sie jetzt in Ihrem Frau sein in die wärmeren Tage hinein begleiten darf.

Ich wünsche Ihnen viel Freude daran und garantiert sind sie damit einfach Anziehen(d) unterwegs! Bis zur nächsten Ausgabe. Herzlich, Ihre Karin Krahl

Die Gesundheitspraxis

Daniela Gollmitzer

Psychotherapeutin 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



Heilt die Kranken und sagt dabei:
Das Reich Gottes ist nahe bei euch.

Lukas 10, 9

Silvera Schmider

- Biblisch Therapeutische Seelsorge - Tel.: 08283-920680

www.seelsorgepraxis-schmider.de

SCHWÄBISCH GSCHWÄTZT!

WAS KA MA DOA?

Des isch a Fraug dia täglich viele beschäftigt. Dr'bei gad es au oft drum ob ma es wirklich will, ebbes zum doa oder bloß dr'vo schwätzt. Jeder will halt scho geara fer sich als Gewinner dau schtanda und a Paar Lorbeera sich an da Huat schtecka. Viele wend dr'bei des Rad nui erfinda, bloß dr'mit ma se wichtig nemmt. Und wenn des nuie Rad mit ma andra Nama a Flop wed, ka ma's all no schea und guat schwätzta. Dia oine, dia vielleicht aus deam kaputta Rad ebbes macha kenntad, deane wed nau so viele Schtainer en Weag g'legt das es glei koin Schpaß meah macht ebbes zum doa. Ob jetzt bei dr Bah, bei dr Deutsche Bank, oder grad gleich wo ma na gucka duat, es gad de Moische doch bloß um da oigena Geldbeitl und ums eigene Wohl. Ma ka zwar net an jeda z'frieda schtella, Nörgler geit's all, aber ma ka mit ma g'sunda Menschaverschtand, wo vorhanda, ganz viel erro-icha. Aber wia g'sait, ma muass es all bloß au wolla...

WILDFLEISCH – DIE BIOLOGISCHE NAHRUNG

Beim 3-Sterne-Hotel Diem kommen nur regionale Produkte auf den Tisch

Neben Rind und Schwein, dem Kalb und dem Geflügel rückt das Wild immer mehr in den Vordergrund. Das heimische Wild wächst in unserer Natur auf, ist frei von Nahrungszusätzen wie Kraftfutter, welches sich wieder im Fleisch fest setzt. Wie bei allen Tieren, die im Diem's Schlachthof geschlachtet werden, will der Metzgermeister Karl Diem auch genau wissen wo das Reh oder der Hirsch her kommt. Wer hat es erlegt, war es ein waidgerechter Aufbruch und Transport? Deshalb kauft Karl Diem sein Wild von heimischen Jägern und vom regional tätigen Forstamt. Sie erlegen das Wild, wie es das Jagdgesetz vorschreibt, um den Bestand zu pflegen und zu hegen. Jene Bedingungen, die sie an ihren Metzger stellen, diese stellt die Familie Diem auch an ihre Lieferanten.

Es ist nicht alleine der Wildbraten, das Wildgulasch, welches sehr gerne auf den Tellern landet. Aus Wildfleisch lässt sich neben dem normalen Braten und dem zarten Schnitzel ein hervorragendes Grillfleisch zaubern. Gerade jetzt wo die Grillsaison beginnt, eine Überlegung wert. Aus Rehfleisch zubereitete Hackbällchen erweisen sich als Wohlgenuss. Gleiches behauptet der Jäger auch von der vom Reh gewonnenen Wurst. Man erkennt, Wild lässt ebenso wenige Wünsche offen wie herkömmliches Schweine – oder Rindfleisch. Das pikante Wildgulasch gibt es auch in der Dose, wie die vielen anderen fix und fertig zubereiteten Angebote in Diem's Dosensortiment.



Johannes Diem, Koch im 3-Sterne-Hotel-Diem, kennt die Ansprüche einer Beherbergungsstätte, und hier kommt nur das Beste vom Besten auf den Tisch, aus der eigenen Schlachtung. Gönnen sie sich auch Zuhause diese Qualität, fragen sie den Metzgermeister oder seinen Meisterkoch. Hier werden Sie gut beraten!



Angebot:

Rehschlegel, ohne Bein

100 g 2,49 €

Rehrücken, mit Bein

100 g 2,45 €

Rehbug

100 g 1,57 €

Rehfilet

100 g 3,47 €

Rehschnitzel

100 g 2,64 €

Rehhals

100 g 1,14 €

Rehragout, vom Brüstle geschnitten

100 g 0,97 €

Und ganz besonders zu empfehlen:

Wildgulasch fix und fertig für Sie zubereitet

400 g 5,40 €



★★★ Hotel
Diem
Metzgerei-Gasthof

Kirchenstraße 3-5
D-86381 Krumbach/Schwaben
Telefon 082 82/88 82 - 0
Telefax 082 82/88 82 - 50
www.gasthof-diem.de
info@gasthof-diem.de