

# s' KRUMBACHER

... und drum rum

*Luis Walter*



## FREIZEITTIPPS

„Bühne frei“ –  
großes Konzert der BFSM  
Krumbacher Stadtsaal  
Sa., 23. April, 20.00 Uhr

Solo-Auftritt Hans Söllner  
Lendenstuben Balzhausen  
Mi., 27. April, 20.00 Uhr

„Von dr Alb ra“  
Ev. Trachtenausstellung  
Kreisheimatstube  
Stoffenried

Afrika-Festival  
Kulturgewächshaus  
Birkenried  
13. bis 16. Mai



Nähere Infos gerne auch unter  
[LuisWalter@aol.com](mailto:LuisWalter@aol.com)

Online lesen unter:  
[www.luis-walter-skumbacher.de](http://www.luis-walter-skumbacher.de)

## BUCH-TIPP DES MONATS

### PFERDEFUSS

**Jürgen Seibold**  
**Ein Allgäu-Krimi vom**  
**Oberrieder Weiher**

Außerhalb der Ferienzeit ist es ruhig auf dem Campingplatz am Oberrieder Weiher. Deshalb ist der Betreiber heilfroh, dass wenigstens dieser seltsame Schriftsteller eine der Trekkinghütten bezogen hat. An einem Roman soll er schreiben, aber man sieht ihn immer nur um das alte Kieswerk herumstreifen – bis er eines Nachts verschwindet. Als kurz darauf eine verkohlte Leiche in einem ausgebrannten Pferdestall gefunden wird, hat Kommissar Hansen, der eigens aus Kempten abkommandiert wurde, einen schrecklichen Verdacht. Schon bald stößt er auf ein tödliches Geheimnis, das sich um das stillgelegte Kieswerk rankt. Während Kommissar Hansen schnell immer tiefer in den rätselhaften Todesfall hineingezogen wird, droht er auch noch den richtigen Moment zu verpassen, um Rosi endlich die alles entscheidende Frage zu stellen.

Mit „Pferdefuß“ von Autor Jürgen Seibold liegt uns nach „Roskur“, „Gnadenhof“ und „Landpartie“ nun der vierte Allgäu-Krimi des Autors Jürgen Seibold vor, rund um Kommissar Hansen und seinem Team ... und Kater Ignaz. Zu Beginn geschieht das, was uns der Klappentext bereits verrät und schon ist man mittendrin in Hansens 4. Fall und wird schnell vertraut mit den Figuren und der Szenerie. Der Fall ist perfekt ausgeklügelt, schlüssig und auch spannend und fesselnd geschrieben. Hansen ermittelt mit seiner sehr speziellen Art und wir ermitteln mit ihm.

Jürgen Seibold, geboren 1960 in Stuttgart, arbeitete als Redakteur und freier Journalist für Tageszeitungen, Zeitschriften und Radiostationen und veröffentlichte 1989 seine erste Musikerbiografie. Es folgten weitere Sachbücher mit einer Gesamtauflage von rund 1,2 Millionen Exemplaren. Außerdem schreibt er Jugendbücher, Thriller und seine erfolgreiche Allgäu-Krimi-Reihe um den Hauptkommissar Eike Hansen. Mit seiner Familie lebt Jürgen Seibold im Rems-Murr-Kreis.

Eine Lesung vom Autor findet am Freitag, den 27. Mai 2016 am Oberrieder Weiher statt.



## FRÜELENG

Frialeng weds, mi lecksch am Asch,  
s Okraut wägst schnell'r als wias Gras.  
D Schneeaglöckla blüat, d'r Apflbaum wed grea.  
Da erschda Storch hau i au scho gsea.  
D Vegala sengat ond bauat ihra Neascht.  
Mi treibt's naus, mi hebt nix mea fescht.  
Beet herrichta, Rettich säa.  
Frialeng weds, mei isch des schea.

Verfasserin ist Elisabeth Flott, März 2010

**DENI**  
DRUCK & VERLAG



WUNDERSCHÖNE, PERSÖNLICHE  
**TRAUERBILDER**

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

**DIE FULL-SERVICE  
DRUCKEREI**

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

[www.DENI-DRUCK.DE](http://www.DENI-DRUCK.DE)

## BÜCHER-THURN

DIE ALTSTADT-BUCHHANDLUNG



*Zauberhafte Geschenke  
aus Ihrer Buchhandlung*

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

**SKRUMBACHER**  
... und drum rum

**... HIER WERDEN SIE GELESEN!**

## 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 2016, erscheint ab  
19. Mai 2016 in den Geschäften in Krumbach und drum rum.**

**Redaktionsschluß für diese Ausgabe ist der 6. Mai 2016!**

*sKrumbacher online lesen unter:  
[www.luis-walter-skrumbacher.de](http://www.luis-walter-skrumbacher.de)*

## LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wenn man die allgemeine Weltpolitik verfolgt, dann scheint es einem so, ja – als würde einfach nur alles aus dem Ruder laufen. Es werden immer wieder neue Skandale aufgedeckt, mit Briefkastenfirmen Geldwäsche betrieben. Korruption wo man hin schaut, ob im Fußball oder in der Politik, es geht immer nur um das liebe Geld. Wie in jeder Krise, gibt es immer viele Verlierer und große Gewinner. Lange Zeit war die GEZ als nicht ganz legale Rundfunkgebühr ins Visier geraten, die politischen Größen, in Verwaltungsräten der Rundfunkanstalten, haben dies schon wieder ins rechte Licht gerückt. Stabilität war gestern. Geldbeträge sind einfach nur ein Zahlenwerk mit vielen Nullen hinten dran. Kapital, das irgendwie gar nicht vorhanden ist, wird hin und her geschoben. Und wenn der Kleinverdiener sieht, wie die Großen kassieren, oft legal am Staat vorbei, seine Abgaben aber immer größer werden, auch sieht, wie die Regierenden das Schiff nicht wirklich auf Kurs halten können, dann darf man sich nicht wundern wenn eine AfD ins Fahrwasser kommt. Zusammen sind wir stark – wären wir stark, und da könnte der größte Geier nicht wirklich etwas ausrichten.

In diesem Sinne, lassen Sie es sich gut gehen, denn die Hauptsache ist, gesund sein und dennoch das Leben genießen können,



*Luis Walter*

Ihr Luis Walter

## BÜHNE FREI – DAS GROSSE KONZERT DER BFSM

**Am Samstag den 23. April um 20.00 Uhr im  
Krumbacher Stadtsaal**

Es ist sowohl für das Publikum wie auch für die Schüler der Krumbacher Berufsfachschüler für Musik jährlich ein musikalischer Höhepunkt. Hier treten Solisten, Ensembles und der Chor der BFSM auf und bringen Musik quer durch die Musikgeschichte zur Aufführung. Dieses Konzert gibt auch Zeugnis dafür, mit welcher großen Sorgfalt an dieser Krumbacher Bildungsstätte Musik in den unterschiedlichsten Stilrichtungen gelehrt wird. Dieses breitgefächerte Resultat kann das Publikum an diesem Jahreskonzert wieder erleben.

Dem Zuhörer wird ein musikalisch abwechslungsreiches Programm geboten, untermalt mit einer lockeren und gleichzeitig informativen Moderation. Durch die vielfältig ausgesuchte Musikkultur bieten Schülerinnen und Schüler, wie auch Lehrkräfte für jeden Musikliebhaber und jeden Musikgeschmack etwas. Es wird den Freund der klassischen Musik ebenso ansprechen wie den Fan der Rock-Pop-Jazz Musik.

Eintrittskarten hierzu gibt es an der Abendkasse, aber auch auf Vorbestellung und Reservierung im Sekretariat der BFSM Krumbach, Mindelheimer Str. 47, Mo. bis Fr. von 8.00 bis 11.00 Uhr, telefonisch unter: 0 82 82 / 99 09 - 0 oder per E-Mail: [info@bfsm-krumbach.de](mailto:info@bfsm-krumbach.de)

Ein weiteres Konzert bieten die BFSM-Rock-Pop-Jazz-Bands am Do., 28. April um 19.00 Uhr im Saal der Berufsfachschule für Musik. Hier werden Jazz-Klassiker bis hin zu Rock-Charts-Hits der jüngeren Vergangenheit präsentiert. Angesprochen werden hier vor allem jene, die auf coole Live-Musik stehen und einem schönen Konzertabend beiwohnen wollen. Sowohl bei diesem Konzert, als auch bei allen anderen musikalischen Aufführungen können sich Interessenten einen Eindruck verschaffen, die ein Musikstudium an dieser Talentschmiede anstreben möchten. Der Eintritt hierzu ist frei, um eine Spende zur Deckung der Unkosten wird gebeten.

**Mehr zur Ausbildung  
und zu öffentlichen  
Konzerten gibt es  
auch im Internet  
unter <http://www.bfsm-krumbach.de>.**



**Wir gratulieren  
zur Kommunion / Konfirmation**

**Unser Geschenk für Dich:**

**Das PrimaGiro-Konto mit 1,0 % Zinsen\*  
+ monatlichen Taschengeldeingang**

**Raiffeisenbank  
Krumbach/Schwaben eG**

Luitpoldstraße 2, 86381 Krumbach  
Telefon: 08282 999-0, E-Mail: [info@rb-krumbach.de](mailto:info@rb-krumbach.de)  
[www.rb-krumbach.de](http://www.rb-krumbach.de)

\*p.a. bis 1.000 €

**Bühne frei**  
für die Solisten, Ensembles, Chor ...

**Samstag, 23.4.2016  
20 Uhr  
im Stadtsaal Krumbach**

Berufsfachschule für Musik · Mindelheimer Str. 47 · 86381 Krumbach  
Tel: 08282/99 09-0 · [info@bfsm-krumbach.de](mailto:info@bfsm-krumbach.de) · [www.bfsm-krumbach.de](http://www.bfsm-krumbach.de)

**BERUFSFACHSCHULE  
FÜR MUSIK · KRUMBACH**



## HERZSPORTGRUPPE: DIE ALTE VORSTANDSCHAFT IST DIE NEUE

Insgesamt 52 Personen konnte die Vorsitzende Annemarie Harder im Saal des Gasthof Munding zur diesjährigen Jahreshauptversammlung begrüßen. Der Verein zählt zurzeit 92 aktive Vereinsmitglieder. In ihrem Jahresbericht über das abgelaufene Vereinsjahr berichtete die Vorsitzende über die Aktivitäten des Vereines. Außer den obligatorischen Übungsabenden in der Berufsschulturnhalle berichtete A. Harder über die Wanderung in Ziemetshausen zur Christopheruskapelle mit Maiandacht in der neu erstellten Grotte. Das traditionelle Sommerfest fand bei den Vereinsmitgliedern großen Anklang. Der Jahresausflug an den Ammersee und Besuch in Andechs war für alle ein eindrucksvoller schöner Tag. Mangelnde Anteilnahme am Vortrag über die Pilgerreise von Karl Selig nach Santiago die Compostella bedauerte Annemarie Harder. Den Abschluss des Jahres bildet immer eine schöne stilvolle Weihnachtsfeier. Der Kassenbericht von Gertrud Jäger zeigte eine positive Bilanz. Bevor Bürgermeister Fischer die anstehenden Neuwahlen durchführte, gab es lobende Worte von seiner Seite für die Vorstandschaft und auch für alle Vereinsmitglieder. Bei den Neuwahlen wurde die nun seit 10 Jahren tätige Vorstandschaft in ihren Ämtern bestätigt. Erste Vorsitzende bleibt Annemarie Harder. Unterstützt wird sie vom zweiten Vorstand Günther Duscha, der Schatzmeisterin Gertrud Jäger und dem Schriftführer Ludwig Wenninger. Auch die beiden Beisitzer Erhard Peichl und Daniel Graf wurden in ihren Ämtern bestätigt. Als Kassenprüfer fungieren weiterhin Karl Konrad und Herbert Beck.

Herbert Beck ist auch der „Vereinsfotograf und -filmer. Im Anschluss an die reibungslos abgelaufene Wahl dankte Bürgermeister Fischer allen für die Übernahme des Ehrenamtes und wünschte dem Verein weiterhin alles Gute.

Die Versammlung abgerundet hat eine Filmvorführung und Diashow von Herbert Beck. Hier konnte man das Vereinsjahr noch einmal visuell Revue passieren lassen.



Auf dem Bild vorne von links: E. Peichl, G. Jäger, K. Rahn, A. Harder, G. Duscha  
hinten von links: Bürgerm. H. Fischer, D. Graf, Dr. B. Meyr, L. Wenninger  
Foto: Herbert Beck.



### Bei Autohaus Schwehr GmbH & Co. KG am 30.04. von 09:00 bis 13:00 Uhr.

Das macht mehr als gute Laune: Zum einen hat der neue Tiguan Premiere. Zum anderen erwarten Sie ein vielseitiges Unterhaltungsprogramm, spannende Mitmach-Aktionen mit tollen Preisen und Probefahrten. Bringen Sie Ihre Familie und Freunde mit und nehmen Sie alle an unserem großen Gewinnspiel<sup>1</sup> teil. **Als Hauptpreis winkt Ihnen mit ein wenig Glück der neue Tiguan.** Diesen können Sie live vor Ort erleben – genauso wie die aktuellen ALLSTAR Sondermodelle und die neuen R-Line Modelle.

Viel Freude macht auch der Volkswagen Service mit seinem umfangreichen Leistungsspektrum, den Sie vor Ort bis ins Detail kennenlernen können.

<sup>1</sup> Nähere Informationen zum Gewinnspiel erhalten Sie unter [www.das-volkswagen-fest.de](http://www.das-volkswagen-fest.de) oder direkt bei uns. Abbildung zeigt Sonderausstattungen gegen Mehrpreis und stellt nicht das zu gewinnende Fahrzeug dar. An Sonn- und Feiertagen keine Beratung, kein Verkauf und keine Probefahrten.



Volkswagen

Ihr Volkswagen Partner

**Autohaus SCHWEHR**

Erwin-Bosch-Ring 1, 86381 Krumbach,  
[www.schwehr.com](http://www.schwehr.com) Tel. +49 8282 89400  
[http://partner.volkswagen.de/p\\_31259](http://partner.volkswagen.de/p_31259)



Ich freue mich auf Dich  
*Sylvia Peter*  
**INFOABENDE:**  
14., 20. + 28. April  
jew. von 19 bis 21 Uhr  
(Teilnahmegebühr 9,- €)  
**TAGESKURSE**  
17. April + 1. Mai  
jew. von 9.30 bis 17 Uhr  
(Für jeden erlernbar, ohne Voraussetzung)

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

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

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

## DER SCHLÜSSEL ZUM GLÜCK – ABER BITTE MIT GEFÜHL

Der Schlüssel zum Glück und zum Herzen eines geliebten Menschen sind unsere Emotionen. Konflikte fordern heraus uns diesen Emotionen zu stellen. Schon zu Urzeiten und bis heute versuchen Menschen Gefühle zu verstehen. Unser Verstand stößt dabei immer wieder an Grenzen. Allein im Glauben können wir Antworten finden. Religionen versuchen uns darin zu unterstützen, scheitern aber oft am Machtstreben und der Selbstüberschätzung Einzelner. Aber auch die Naturwissenschaften, insbesondere die Hirnforschung beweisen, inzwischen durch neue Erkenntnisse, den Einfluss unserer Gefühlswelt auf Gesundheit, Handeln, Denken und Lernen.

Die Psychotherapeutin Roswitha Eichinger-Rößner beschreibt diesen Einfluss besonders einprägsam und nachvollziehbar. In Ihrem Buch: „Schubladenkinder“ erklärt Sie das Verhältnis von Kopf und Bauch und damit das Zusammenspiel von Gefühlen und Gedanken in Bezug auf unser Leben. Viele Menschen glauben, dass Ihr Lebensschiff ausschließlich vom Steuermann also Ihrem Denken gesteuert wird und wundern sich, warum Sie in Beziehungen oder im beruflichen Umfeld, trotz Bemühungen, Ihre Ziele verfehlen oder durch gesundheitliche Probleme, häufige Konflikte, Ängste und Zweifel immer wieder ins Schlingern geraten.

Die meisten Menschen wissen nicht oder ignorieren die Tatsache, dass in Ihrem Schiffsbauch, im Verhältnis zum Steuermann neun Ruderer sitzen, die mit Ihren Paddeln erst die nötige Energie aufbringen, um gezielt vorwärts zu kommen. Würde der Steuermann, also unser Denken, sich mit seinen Gefühlen und Emotionen im Schiffsbauch zusammen setzen, diese annehmen und motivieren gemeinsam mit ihm Ziele zu entwickeln und zu erreichen, könnten alle gemeinsam mit voller Kraft und damit schneller vorwärtskommen.

Gefühle und Emotionen können überwältigend sein und manchmal auch überfordern. Gerade wenn sich viel und über längere Zeit angestaut hat fühlen wir uns unter Druck wie ein Dampfkessel. Wird der Druck zu groß, je nach Temperament früher oder später, entweicht der Dampf auf ziemlich heftige Art und Weise. Freude und Leidenschaft genauso wie Ängste und Wut sind urmenschliche Gefühle, können für uns selbst oder andere aber auch erschreckend und unangenehm werden. Wenn sie ihren Raum finden durch adäquate Ausdrucksmöglichkeit ohne dabei verletzend zu werden, können sie in Fluss kommen und sich in Wohlfühl auflösen. Gefühle verdrängen gelingt meist nur kurzfristig und führt nicht selten zu weiteren Problemen.

Ich hoffe ich konnte Sie mit meinen Impulsen in den letzten Monaten anregen über sich und Ihre Beziehungen neu nachzudenken. Lassen Sie sich inspirieren mit Ihrem Partner ins Gespräch zu kommen. Gerne dürfen Sie mit mir Kontakt aufnehmen. Ich freue mich immer über Ihr Feedback und das ein oder andere bereichernde Gespräch mit Lesern und Leserinnen des s'Krumbacher. Eine gesegnete Zeit wünscht Ihnen mit herzlichem Gruß, Ihre Rita Mayer





**Wegweiser**  
Familienbildung,  
Beziehungscoaching,  
Naturberatung

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

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

## BÜRGERPREIS 2016 – EHRENAMTLICHE PROJEKTE KÖNNEN SICH JETZT BEWERBEN

**Günzburg/München(id). Am 20. Oktober 2016 wird der Bayerische Landtag den Bürgerpreis 2016 verleihen. Der Preis richtet sich an bürgerschaftliche Projekte in Bayern, die für Frieden, Freiheit und Demokratie als die zentralen Werte der Bayerischen Verfassung eintreten. Bewerbungsschluss hierfür ist der 20. Mai 2016.**

Die Bayerische Verfassung feiert 2016 ihr 70-jähriges Bestehen. Seit 70 Jahren ist sie die Grundlage des Zusammenlebens im Freistaat. Aus diesem Grund hat der Bayerische Landtag beschlossen, den diesjährigen Bürgerpreis unter das Motto „70 Jahre in guter Verfassung. Wir leben und gestalten Demokratie“ zu stellen. „Es ist wichtig, dass der großartige Einsatz der Ehrenamtlichen in einem derart besonderen Ausmaß gewürdigt wird“, bestätigt Landtagsabgeordneter Alfred Sauter.

Gesucht und geehrt werden vorbildliche Projekte, die ehrenamtlich durchgeführt und auf Dauer angelegt sind. Mithilfe dieses Preises soll das besondere freiwillige Engagement in diesem Bereich honoriert werden, das über die bewährte Verbandsarbeit hinausgeht. Teilnehmen können sowohl Bürgerinnen und Bürger als auch gesellschaftliche Gruppen wie Vereine oder Verbände. Voraussetzung ist,

dass das Projekt nachhaltig angelegt ist und bereits jetzt erfolgreiche Schritte der Umsetzung vorweisen kann. „Auch wenn Frieden, Freiheit und Demokratie heute als selbstverständlich gelten, müssen diese Werte jeden Tag aufs Neue gestärkt und gestaltet werden.“, ist sich der Landtagsabgeordnete Dr. Hans Reichhart sicher.

Dotiert wird der Bürgerpreis 2016 des Bayerischen Landtags mit insgesamt 50.000 Euro, welche in Teilsummen auf mehrere Preisträger aufgeteilt werden können.

Bewerben kann man sich mit dem Bewerbungsformular auf **[www.buergerpreis-bayern.de](http://www.buergerpreis-bayern.de)**. Dort finden sich auch alle weiteren Informationen bezüglich des Bewerbungsverganges. **Der Bewerbungsschluss ist Freitag, 20. Mai 2016.**

Die Preisträger werden von einem Gremium ausgewählt, welches aus Vertretern aller Fraktionen im Bayerischen Landtag, des Bayerischen Gemeindetags, des Bayerischen Städtetags und dem Vorsitzenden des Vereins „Bayerische Landtagspresse“ besteht.



„Gleichwie ich über sie gewacht habe, auszureißen und einzureißen, so will ich über sie wachen, zu bauen und zu pflanzen, spricht der HERR.“ Jeremia 31,28  
Silvera Schmider

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



## DER APFELBAUM (Malus domestica)

gehört zu den Rosengewächsen, die Kelten bezeichnen ihn als den Baum der Liebe. Die Frucht des Apfelbaumes, der sprichwörtlich goldene Apfel, gilt als Lebenselixier und steht für Fruchtbarkeit und Reichtum. Ebenso gilt er als Baum der Erkenntnis, der Gebrechlichkeit und Sündhaftigkeit, also Ansichtssache.

Der vitaminreiche, überaus gesunde Apfel regt den Stoffwechsel an, lindert Arteriosklerose, Durchfall (gerieben), Darmträgheit (gekocht), Ekzeme, Erkältungen, Entzündungen, Fett- und Gelbsucht, Fieber, Gicht, Hämorrhoiden, Heiserkeit, Kopfschmerzen, Nervosität, Vitaminmangel. Außerdem hat er eine tonisierende und blutreinigende, zahnreinigende und nervenstärkende Wirkung. Es gilt immer noch: An apple a day, keeps the doctor away, also: Verspeisen Sie gut gekaut täglich mit vielen angenehmen Gedanken dekoriert einen Apfel und sie bleiben gesund. Der tägliche Genuss eines Apfels beugt u. a. Herzinfarkten vor, beschleunigt den Cholesterin-Abbau und schützt die Gefäße.

### Anwendung:

**Aufguss:** 2 EL getrocknete Schale mit heißem Wasser übergießen, 10 Min. ziehen lassen, abseihen und als Tee trinken.

Apfelrinde und -blüten können ebenfalls als Teeaufguss verwendet werden bei Husten, Schnupfen, Fieber usw.

**Umschlag:** Geriebenen rohen Apfel in ein Baumwolltuch einschlagen, auf die schmerzenden Stellen legen und ruhen oder gebratenen Apfel mit Leinöl vermischen und auflegen.

**Apfelkur:** Verzehren Sie drei Tage ausschließlich Äpfel (500 bis 1000 Gramm täglich) bei Verdauungsschwierigkeiten, Lebererkrankungen, Blutarmut, Lymph- und Hauterkrankungen, Kreislaufstörungen oder legen Sie jeden Freitag einen Apfeltag ein.

Apfelsaft aus frischen Früchten entfaltet bei den o. a. Erkrankungen heilende Wirkung.

**Spezial-Rezept bei Migräne:** 10 bis 20 frische Apfelblütenknospen in 100 ml Olivenöl einlegen, ca. 10 Tage an die Sonne stellen, abseihen. Bei einem beginnenden Migräneanfall können Sie sich die schmerzende Kopfhälfte einreiben und ruhen. Vorbeugend ist eine 6 Wochen lange Kur anzuraten: Vor dem Schlafengehen reiben Sie sich Schläfen, Hals und Stirn ein.

Wenn Sie schon einmal an meinen Kräuterführungen teilgenommen haben, dann wissen Sie bereits, dass Apfelblüten und -blätter frisch vom Baum köstlich schmecken und immer genascht werden dürfen. Auf einem Blütenbrot, in einer Kräutersuppe, einem Wildkräutersalat sind sie willkommene Geschenke der Natur.

Und noch etwas: „Die Jagd ist eine Nebenform menschlicher Geisteskrankheit“. Prof. Dr. Theodor Heuss

Ihre Antonie R. Neumann, Heilpraktikerin  
E-Mail: Antonie.Neumann.HP@t-online.de,  
Telefon: 0 82 83 / 5 91

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



## FARBENFROHE TIPPS

von Simone Smetana

Liebe Leserinnen und Leser,

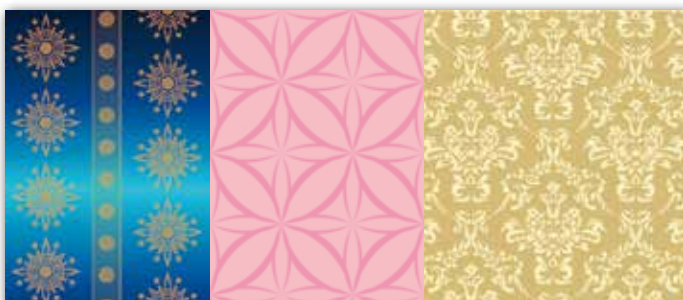
nachdem ich Ihnen in den letzten Monaten einige Dinge über Farben und Accessoires erzählt habe, wird es nun Zeit sich dem Thema „Stoffe“ zu widmen, von dem wahrscheinlich viele denken: „Macht man das überhaupt noch?“ Die Antwort: Ein ganz klares Ja! In Form von Teppichen, Gardinen und Mustertapeten sind sie ein Muss.

Insbesondere der Teppich feiert seit ein paar Jahren sein Comeback in Wohnräumen. Gerade in Bereichen, in denen wir es gerne gemütlich haben möchten, wie im Wohnzimmer bei der Couch oder im Schlafzimmer vor dem Bett, erhöht das flauschige Gefühl unter den Füßen sofort die Behaglichkeit. Zudem strukturieren Teppiche ganz ausgezeichnet die einzelnen Bereiche, so dass man auch bei offener Wohnraumgestaltung sofort die verschiedenen Zonen wie Essen, Lümmeln etc. wahrnimmt. Von daher ist es nicht verwunderlich, dass auch immer mehr Teppiche für den Outdoorbereich angeboten werden. Denn auch auf Terrasse oder Balkon wird die Wohnlichkeit

durch ein Stück Teppich wesentlich erhöht und nicht mehr ganz so schöne Böden können damit auch einfach kaschiert werden.

Der Trend zu mehr Stoff in den eigenen vier Wänden hält an, denn Textilien bringen sofort Gemütlichkeit in Ihre vier Wände. Gardinen dienen mittlerweile nicht mehr lediglich der Abdunkelung von Räumen. Schöne Schlaufenvorhänge oder die modernen Schals mit Schienen in zarten Sorbétfarben wie Blau, Rosé und Vanillegelb zaubern in Verbindung mit frischem Weiß eine luftig leichte Atmosphäre. Mit grafischen Drucken, konstruierten Gitterlinien und dreidimensionalen Dreiecksmustern wirken diese romantischen Farben sehr modern.

Auch die Mustertapete als „Akzentsetzer“ ist ein absolutes Muss für eine moderne Raumgestaltung. Es werden keine ganzen Wände mehr tapeziert, sondern besondere Möbelstücke oder Bereiche werden hervorgehoben: Bett, Kommode, Fernseher, Essbereich... Um ehrlich zu sein, würde mit den heutigen Tapeten eine vollflächige Tapezierung auch sehr teuer werden. Denn erstklassige Designer machen nicht mehr nur in Mode, sondern auch in Wandbeläge: Kollektionen von Harald Glöckler, Guido Kretschmer, Barbara Becker oder auch Dieter Bohlen sind absolut im Trend. Großformatige Ornamente, geometrische Muster oder auch die Fototapete: Ihren Vorstellungen sind keine Grenzen gesetzt – Sie müssen sich nur trauen.



## DIANA DURNER UND GERRIT ELDNER – 'S PURE LEBEN UND MEAR

Fr., 15. April 2016, 19.30 Uhr,  
Pfarrstadel Langenhaslach

### Diana Durner im ersten

**Leben:** Geboren in Kaufbeuren, Studium in München, Moskau, USA. Theaterwissenschaft. Dann Personalwesen/-entwicklung. Sprachen: Deutsch, Allgäuerisch, Englisch, „und no a bissle von allem“.



Schwäbisches  
Literaturschloss  
Edelstetten e.V.

**Im musikalischen Leben:** Leidenschaftlich und echt – die Allgäuer Liedermacherin Diana Durner mit ihrem Programm „s pure Leben und mear“. Diana Durners Songs stammen mitten aus dem Leben und handeln von allen Gefühlslagen – von „narrat“ und verliebt, von bluesig verstimmt, scharf und wild entschlossen. Mit Ihrer Leidenschaft und Authentizität berührt sie das Publikum, bringt es zum Lachen und macht es an. Das Besondere dabei: Diana Durner singt auf Allgäuerisch und Hochdeutsch. Ihre Melodien und Texte bleiben im Kopf und begleiten uns weiter in den Alltag. Mit dem virtuellen Musiker Gerrit Eldner (Gitarre, Bass, Cajon) an ihrer Seite steht da in der Tat ein bemerkenswertes Duo auf der Bühne, das seinesgleichen sucht. Eintritt: 10,- Euro.

## 3. LITERARISCHER SALON SCHWÄBISCHER POETRY SLAM

Do., 5. Mai 2016, Christi Himmelfahrt, 14.00 Uhr,  
Chinesischer Saal im Schloss Edelstetten

Kleiner, feiner Schwaben-Slam im Schloss: Unter der Schirmherrschaft von Ursula Fürstin Esterhazy und Bundestagsvizepräsidentin Claudia Roth gibt es am Vatertag einen schwabenweiten Poetry-Slam. Der bundesweit bekannte Poetry-Slam-Aktivist Horst Thieme wird den Schwaben-Slam im Schloss organisieren.

Auch attraktive Geldpreise für die Gewinner sollen Schwabens Slamer-Szene nach Edelstetten führen. Außerdem wird im Anschluss an die Preisvergabe der neue SCHWABENSPIEGEL der Öffentlichkeit präsentiert. Der Eintritt ist frei.

## AUFSPIEL'N BEIM FALK

Am Donnerstag den 21. April um 20.00 Uhr

„Wo man spielt und singt, das lass dich nieder, böse Menschen haben keine Lieder“. Ein Ort des Zusammenspiels und des Gesangs waren schon immer die Stuben von Musikanten und Wirtshäuser. Seit inzwischen über 25 Jahren gibt es dieses „Aufspiel'n beim Wirt“ in ganz Schwaben, so auch in Krumbach. Wieder ins Leben gerufen hatte es die Volksmusikberatungsstelle des Bezirks Schwaben in Krumbach. Hier treffen sich Musikanten und „Gesangsleut“ zu einem lockeren „Musikantenstammtisch“ mit Gästen. Denn auch jeder der nur gerne zuhört ist ganz herzlich willkommen.

Zum Aufspiel'n im Gasthof Falk in Krumbach sind wieder Sängerinnen und Sänger sowie Musikanten eingeladen die gerne singen und musizieren. Mehr Infos darüber auch bei der Beratungsstelle für Volksmusik im Hübener Wasserschloss, Tel.: 0 82 82 / 6 22 42 oder unter <http://www.volksmusik-schwaben.de>

## SCHWÄBISCH GSCHWÄTZT!

### DIA SACH MIT DER GEZ ...

... isch jetzt ja wohl durch. Scho alloi dia Möglichkeit Radio oder Fernseh zum höra oder seah isch koschtenpflichtig. Dr'bei isch es wia wo anderscht halt au, Gebühra schteigad und dr Service fällt. Unbehaga geit's bei de Volksmusikliebhaber, dia wenigstens mit em ganz normala Radio oimal am Daa zwischa siebne und achte Volksmusik auf Bayern 1 höra wend. Ab Moi soll dia Schtund g'schtricha werra. Dau dr'gega isch sogar dr ASM machtlos, au wenn der Präsident em Landtag sitzt. Dau wed der Gaul wieder mal von hinta aufzoga. Z'erscht werd a mal g'schtricha und nau erscht modernisiert. Ma muass ja bloß a digitales Radio kaufa, de supertolle Schtereolaga kasch weg werfa, weil vielleicht alles en oim Block eibaut isch. Ma muass beim BR schpara, hoißt es. Oder will ma mal meah bloß sinnlos d'Wirtschaft ankurbela, dia elektrische Müllberg no a wenig größer macha? Ma mauss ja net all'z verschtau, aber es hat sich ja au zoigad, net all'z Altes war schlecht und net all'z Nuies isch guat. Aber wer fragad denn heit scho da Verbraucher? Ma wedd oifach dr'zua verpflichtet, dia GEZ zum zahla, ob ma's braucht oder net.

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



**KALCHSCHMID**

- Holzbau
- Dachdeckerei
- Dachsanierung
- Holzhausbau
- Holzständerbau
- Massivholzmauer
- Spenglerei
- Flachdachbau
- Dachfenster
- Autokrane
- Gerüste
- Eingabeplanung

**DachKomplett**  **MHM**  **VELUX**  **PROFI-LIGA** 

Kalchschmid • Balzhausen • Tel. 08281/3001 • [www.kalchschmid.com](http://www.kalchschmid.com)

## HAUSGERÄTE- KUNDENDIENST!

**VOR-ORT  
SERVICE**

**Wartung und Reparatur**  
von Elektroherden, Kühlschränken  
Kühl- & Gefrierkombinationen,  
Geschirrspülern,  
Waschvollautomaten,  
Küchengeräten u.v.m.



**ELEKTROTECHNIK** **GEBÄUDETECHNIK** 

# Heier

- PLANUNG
- INSTALLATION
- NETZWERKTECHNIK
- PHOTOVOLTAIK

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

  
**GARTENRÄUME**  
 kommen - schauen - genießen  
 Caroline Seybold  
 St.-Nikolaus-Ring 3  
 86476 Neuburg/Ka  
 Höselhurst  
 Tel: 08283 / 2096  
 www.gartentraeume-guenzburg.de

**A!hirth**  
**Orthopädischer  
 Schuh- und Einlagenbau**  
 alle Kassen  
 Terminvereinbarung unter  
 Telefon 0 82 25 – 30 82 86  
 Mobil 01 60 – 99 44 26 38  
 Armin Hirth  
 Albert-Einstein-Straße 2  
 89343 Jettingen-Scheppach

**ACCESS CONCIOUSNESS®**  
**Wohlfühlhaus/Heilpraxis**  
**Sylvia Peter**  
 Wiesenweg 1  
 86865 Markt Wald/Oberneufnach  
 Tel. 08262 2375  
 www.wohlfuehlhaus-peter.de  
 **Wohlfühlhaus**  
 ...Raum für Lebensfreude

 **Herzpunkt**  
 • Energetische Blockadenlösung •  
 • Mediales Malen •  
 • Schutz-, Heil- und Kraftbilder •  
 • Erd- und Seelenheilung •  
**Christiana Miesbauer**  
 Hauptstraße 33 · 86742 Fremdingen  
 Telefon 090 86 / 9 20 08 62  
 oder 090 86 / 2 90  
 Telefax 090 86 / 92 01 60  
 christianamiesbauer@gmx.net  
 www.herzpunkt.net

**Antonie R. Neumann**  
**Heilpraktikerin**  
 Sprechstunden  
 nach  
 Vereinbarung  
  
 Max-Schmid-Straße 37  
 89358 Kammeltal-Behlingen  
 Telefon: 08283/591  
 antonie.neumann.hp@t-online.de  
 www.neumannheilpraktikerin.de



# DIE GESUND GESUNDHEIT FÜR KÖR

## GARTENRÄUME GÜNZBURG kommen – schauen – genießen

„Man kann einen seligen, seligsten Tag haben,  
 ohne etwas anderes dazu zu brauchen  
 als blauen Himmel und grüne Erde.“ Jean Paul

Auch 2016 öffne ich meinen Garten für Gartenliebhaber und solche, die es werden wollen, aber auch für Interessierte, die mich und mein Wirken einfach nur kennenlernen wollen.

Sie können an jedem **2. Sonntag im Monat von Mai bis September zwischen 14.00 und 17.00 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 positiven 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 Wohlbefindens zu bieten.

Neben dem Betrachten von 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 Sitzcken 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 Besondere. Bei meinen täglichen Spaziergängen mit meinem Hund Sam sammle ich immer wieder die verschiedensten Naturmaterialien, um daraus meine Deko-Werke zu basteln. Und da die Natur für alle Jahreszeiten das Material bietet, entstehen die unterschiedlichsten Objekte. Eine Auswahl davon können sie sich auf meinem GARTEN(T)RÄUME-Blog „Deko für drinnen und draußen“ ansehen.

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 und Meditationen gebucht werden.

Aktuelle Termine zu den Veranstaltungen wie Meditationen, Heilabende und vieles mehr finden sich auf meiner Homepage **www.gartentraeume-guenzburg.de** unter „mehr erfahren“. Dort kommen sie auf meinen GARTEN(T)RÄUME-Blog, wo sie neben aktuellen Fotos, auch schöne Zitate, interessante Links, besondere Geschichten und einiges mehr lesen können.

Ich freue mich auf ihr Kommen

**CAROLINE SEYBOLD**  
**St.-Nikolaus-Ring 3**  
**86476 Höselhurst**  
**Telefon 0 82 83 / 20 96**



  
**Naturfriseur  
 Haaratelier  
 Marlene**  
 Ganzheitlicher Naturfriseur  
 Inhaberin Marlene Rösch  
 Diplomierter Haar- und Hautpraktikerin  
 Ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin GGB  
 Brühlstraße 15 · 86381 Krumbach  
 Telefon: 08282.5258  
 E-Mail: mail@naturfriseur-marlene.de  
 Internet: www.naturfriseur-marlene.de

**LEBE im JETZT**  
 Glück und erfüllt Leben!  
 Heilberatung · Sonja Raffler  
 Energetische Anwendungen  
 Lebensberatung · Photonenlicht  
**HEILBERATUNG - SONJA RAFFLER**  
 Haselstraße 15  
 86491 Seifertshofen  
 Telefon: 0 82 82 / 6 20 99 27  
 info@lebe-im-jetzt.de  
 www.lebe-im-jetzt.de

 **Praxis  
 für Kinesiologie  
 und Aura-Soma**  
 Inhaberin: **Ramona Kuen**  
 Stressreduzierung und  
 Aktivierung der Selbstheilungskräfte  
 Premacher Weg 3  
 86381 Krumbach / OT Edenhausen  
 www.ramonakuen.de  
 praxis@ramonakuen.de  
 Telefon: 08282/826066

# HEITSSSEITE

## PER, GEIST UND SEELE



### ABNEHMEN LEICHT GEMACHT – SCHLANK IN DEN FRÜHLING

#### Original-easylife®Therapie – leicht und effektiv

Wunderdiäten haben oft wenig Erfolg: Wird wieder normal gegessen, setzt der Jo-Jo-Effekt ein, es wird mehr zugenommen, als vorher abgenommen wurde.

**Beim easylife®-Abnehm-Konzept dagegen stehen Gesundheit und Wohlbefinden im Vordergrund.**

Wir zeigen Ihnen auf, warum bei Ihnen nichts mehr geht, welche Spuren Ihre bisherigen Diäten hinterlassen haben und was Sie tun können, damit das Abnehmen wieder funktioniert. Sich satt essen und trotzdem abnehmen? Und das ohne „Wunderpillen“? Das geht nicht, sagen viele. Seit mehr als 20 Jahren beweisen Maria Kechele und ihre Mitarbeiterinnen mit der easylife®-Methode das Gegenteil und das mit Erfolg und Kundenzufriedenheit.

Es wird unter ärztlicher Aufsicht durchgeführt und am Anfang steht immer eine unverbindliche persönliche Beratung. Der Ansatzpunkt ist, herauszufinden, welche Punkte zum Übergewicht geführt haben. Dazu können nach Erfahrungen von Silvia Boner hormonelle Schwierigkeiten, Medikamente und Veranlagung ebenso zählen wie eine Raucherentwöhnung. Meist ist es ein zu niedriger Stoffwechsel, der eine Gewichtsabnahme fast unmöglich macht.

**Es gab verblüffende Erfolgsergebnisse. Studien belegen, dass Männer wie Frauen innerhalb von 28 Tagen bis zu 28 Pfund an Gewicht problemlos reduzieren konnten.** Jedoch nicht bei krankhafter Fettleibigkeit.

#### Interessiert?

Wir erstellen Ihnen eine aussagekräftige Analyse im Rahmen einer kostenlosen Beratung:

Erfolgreich gesund abnehmen, durch Stoffwechselaufbau

- ohne Sportprogramm
- ohne lästiges Kalorienzählen
- ohne Hungergefühle,

dafür mit Freude am Essen und liebevollem Coaching.

**Zum Kennenlernen schenken wir Ihnen 1 Woche gratis, damit Sie leichter den Frühling erleben\***

**Vereinbaren Sie doch gleich einen Termin für eine persönliche, kostenlose Einzelberatung!**

**Besuchen Sie uns in unseren neuen Praxisräumen in 89312 Günzburg, Stadtberg 26.**

Sie erreichen uns von:

**Montag bis Freitag von 8.00 - 12.00 Uhr und von 14.00 - 18.00 Uhr · Telefon: 0 82 21 / 9 16 91 55**

\*gilt nur bei Abschluss von einer 4-wöchigen Therapie

**Ich will abnehmen**  
Der beste Entschluss in Ihrem Leben!  
✓ OHNE SPORT ✓ OHNE DRINKS  
✓ OHNE HUNGERQUALEN ✓ OHNE KAPSELN  
Ärztlich begleitet **easylife**  
leichter durchs Leben  
Mo.-Fr. 8-12 und 14-18 Uhr  
Vereinbaren Sie einen persönlichen, kostenlosen Beratungstermin!  
**Tel. 0 82 21 / 9 16 91 55**  
Easylife-Therapiezentrum Günzburg  
Stadtberg 26 · 89312 Günzburg

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

**selbstst.  
Just-Beraterin  
& Küstlerin**  
**Susanne Koros**  
Weinried  
Dorfstraße 27  
87770 Oberschöneck  
Tel. 0 83 33/93 48 73  
susannegakoros@aol.com

**RITA ZINSLER**  
Heilpraktikerin für Psychotherapie  
nach dem HPG  
**MET® Therapeutin  
& Bewusstseinstrainerin**  
Engishausen 52  
87743 Egg a.d. Günz  
Tel.: 0 83 33/9 46 44 44  
info@met-zinsler.de  
www.met-zinsler.de

Was halten Sie  
in Ihren Händen?  
**SILKE  
KATZER**  
STELLT PERSÖNLICHKEITEN INS PROFIL  
DIPL. PSYCHOLOGISCHE  
HANDANALYTIKERIN  
Schäfflergasse 22a ☎ 08223 | 3377  
89367 Waldstetten ✉ silkekatz@gmz.net

**LESEN  
VERZAUBERT**  
Auf Ihr Kommen  
freut sich  
Viola Scheitter-Wehn.  
**abc-  
Büchershop**  
Karl-Mantel-Str. 32 · 86381 Krumbach  
Telefon 0 82 82 - 995 39 03  
Mail: abc-buechershop@t-online.de  
Internet: www.abc-buechershop.de

Privatpraxis  
**Herzklänge**  
TouchLife-Massage  
Klangmassage  
Meditationskurse  
Quanten-Matrix-Methode  
**Lisa Konrad**  
Ortsstraße 2A  
86519 Wiesenbach  
Telefon 08283/2790  
www.herzklänge.de

**Praxis für energetische Therapien  
Belinda Schönwälder-Held**  
HP Psychotherapie  
Hormonselfhilfe  
Bioenergetische  
Massagen, Reiki  
Matrix-2-Point  
Entspannungscoaching  
Wirbelsäulenaufrichtung  
Ton(aku)punktur  
Krumbacherstr. 59  
89297 Roggenburg  
Fon: 07300/922750  
Info@schoenwaelder-held.de  
www.schoenwaelder-held.de



## HÜLSENFRÜCHTE IM TREND: ERBSEN, BOHNEN, LINSEN & CO. Teil I

Die Rezepte sind jeweils für 4 Personen.

### Hähnchen in Bananen-Tomatensoße mit Bohnenreis

- 4 Hähnchenfilets (ca. 500 g)
- 2 EL Öl
- Salz, Pfeffer
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 kleine Banane
- 2 EL Mandelblättchen
- 1 EL Olivenöl
- 1 Packung passierte Tomaten (200 g)
- 50 ml Brühe (Instant)
- ¼ TL Pfeffer
- ¼ TL Cayennepfeffer
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL gemahlener Zimt
- 1 TL Chilipulver
- 1 TL Kakaopulver
- 1 grüne Chilischote



Backofen auf 80°C vorheizen. Fleisch waschen, trocken tupfen, grob würfeln und im heißen Öl unter Wenden ca. 2-3 Min. braten. Dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Danach das Fleisch im vorgeheizten Backofen fertig garen. Für die Soße Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Banane schälen und fein zerdrücken. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Aus der Pfanne nehmen. Zwiebel und Knoblauch im heißen Öl braun rösten. Banane, passierte Tomaten und Brühe angießen und gut verrühren. Gewürze und Kakao zufügen und unter Rühren 10 Min. köcheln lassen. Chilischote der Länge nach aufschneiden, waschen und in Ringe schneiden. Fleisch mit Soße auf Tellern anrichten, mit Rosinen, Mandeln und Chiliringen bestreuen. Dazu schmeckt Bohnenreis.

### Kichererbsengemüse mit Sesam-Orangen-Polenta

- 2 Zwiebeln
- 1 Stange Lauch
- 1 Zucchini (ca. 250 g)
- 1 Dose Kichererbsen (ca. 480 g Abtropfgewicht)
- 2 Stängel Petersilie
- 500 g Cocktailtomaten
- 5 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL + 1 TL Honig
- 1 EL Tomatenmark
- 400 ml + 800 ml Gemüsebrühe (Instant)
- 2 EL Zitronensaft
- 1-2 TL Ras el-Hanout (Orientgeschäft)
- 80 g Butter
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 4 EL Sesamsamen
- 1 unbehandelte Orange
- 200 ml Orangensaft
- Cayennepfeffer
- 200 g Instant-Polenta



Für das Gemüse die Zwiebeln schälen und würfeln. Lauch putzen, in Ringe schneiden, waschen und abtropfen lassen. Zucchini waschen, putzen und würfeln. Kichererbsen in einem Sieb abspülen und ab-

tropfen lassen. Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken. Tomaten waschen. 3 Knoblauchzehen schälen und durchpressen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln, Tomaten, Lauch, Zucchini und Kichererbsen darin 5 Min. andünsten. 2 EL Honig und Tomatenmark dazugeben und etwas karamellisieren. Knoblauch dazu geben.

400 ml Brühe und 1 EL Zitronensaft angießen. Die Tomaten etwas zerdrücken und das Gemüse 5 Min. köcheln lassen. Petersilie und Ras el-Hanout unterrühren. 40 g Butter dazu geben und schmelzen lassen. Alles mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und das Gemüse zugedeckt warm halten. Für die Polenta den Sesam in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten. Orange heiß waschen, trocknen und die Schale abreiben. Den Saft auspressen. 2 Knoblauchzehen schälen und durchpressen. In einem Topf 800 ml Brühe erhitzen. Knoblauch, Orangensaft und 1 EL Zitronensaft zufügen. Den Sud mit Salz, Cayennepfeffer und 1 TL Honig würzen. Die Polenta unter Rühren einstreuen und einige Minuten weiterrühren, bis eine dickliche Masse entstanden ist. 40 g Butter dazu geben und schmelzen lassen. Orangenschale und 2 EL Sesam unterrühren. Die Polenta mit Salz abschmecken und ein paar Minuten stehen lassen, bis sie etwas fester wird. Gemüse auf tiefe Teller verteilen. Von der Polenta mit einem Eisportionierer Kugeln oder mit 2 Esslöffeln Nocken abstechen und auf dem Gemüse anrichten. Das Gericht mit dem übrigen Sesam bestreuen.

### Bunter Bohnen Salat

- 1 Dose weiße Bohnenkerne (240 g)
- 1 Dose Kidney Bohnen (240 g)
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Aceto Balsamico Bianco
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Zucker
- Salz, Pfeffer
- 300 g Tomaten
- 1 Paprikaschote rot oder gelb
- 1 Bund Schnittlauch



Bohnen in einem Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Zwiebeln schälen und grob würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Bohnen, Zwiebeln und Knoblauch in einer Schüssel mischen. Essig, Öl und Zucker dazugeben. Alles verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und mindestens 30 Min. ziehen lassen. Tomaten und Paprika waschen, halbieren, die Stielansätze entfernen und würfeln. Petersilie waschen und trocken schütteln. Blätter abzupfen und grob hacken. Tomaten, Paprika und Schnittlauch unter den Salat mischen und diesen noch einmal kurz ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

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

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



## JOB-MENTOREN – EIN STARKES TEAM GEGEN ARBEITSLOSIGKEIT

Günzburg. Es gibt im Landkreis Günzburg viele Menschen, die verzweifelt einen Job suchen. Das Ehrenamtsprojekt „Job-Mentoren – Paten für Langzeitarbeitslose“ des Freiwilligenzentrum STELLWERK bietet seit Juli 2014 diesen Menschen Begleitung durch ein Patenmodell an. Zu den Job-Mentoren zählen mittlerweile acht ehrenamtliche Paten, die aus ganz unterschiedlichen Berufen stammen. Sie beraten und unterstützen Menschen, die bereits längere Zeit arbeitslos sind. Sie alle haben ein gemeinsames Ziel, nämlich ihre Schützlinge wieder in Arbeit zu bringen.

Michaela Hoch koordiniert beim STELLWERK das Projekt und ist Ansprechpartnerin für die ehrenamtlichen Job-Mentoren. Sie sorgt zunächst dafür, dass der passende Pate auf den richtigen Bewerber trifft. „Wir achten darauf, dass die Chemie zwischen den Paten und ihren Schützlingen stimmt, denn nur so kann die Patenschaft erfolgreich sein“, weiß Hoch. Am Projekt teilnehmen können arbeitssuchende Menschen, die vom kommunalen Jobcenter ausgewählt wurden.

Die Aufgaben der Paten sind von Fall zu Fall unterschiedlich. Zu Beginn einer Patenschaft werden in der Regel zunächst die Bewerbungsunterlagen überarbeitet. „Oft sind die Lebensläufe lückenhaft oder das Bewerbungsfoto ist veraltet“, so Hoch. Im weiteren Verlauf wird dann gemeinsam festgelegt, in welche berufliche Richtung es gehen soll. Die Paten leisten jedoch nur Hilfe zur Selbsthilfe. Das heißt, es ist nicht Aufgabe der Paten, bei den Unternehmen hausieren zu gehen. Meist ist es aber mit der beruflichen Orientierung und dem Schreiben von Bewerbungen alleine nicht getan. Den Arbeitssuchenden Mut zuzusprechen, ihnen ihre Stärken und Fähigkeiten bewusst zu machen und ihr Selbstwertgefühl zu stärken sind ebenso wichtig wie das berufliche Coaching. Der Job-Mentor entscheidet selbst, wie viel Zeit er investiert und in welchen Bereichen er unterstützen möchte. Von einer Job-Patenschaft profitieren nicht nur die Arbeitssuchenden, sondern auch die Ehrenamtlichen. „Eine solche Patenschaft ist eine win-win-Situation“, sagt Hoch. „Die Ehrenamtlichen können ihre Erfahrungen und ihr Wissen in ein gesellschaftlich sinnvolles Projekt einbringen und sich für die einsetzen, die trotz hoher Motivation keine Arbeit finden. Zu sehen, dass ein Mensch wieder an sich und seine Fähigkeiten glaubt und sein Selbstvertrauen wiederfindet, vermittelt dem Ehrenamtlichen ein gutes Gefühl und macht auch stolz.“



Um möglichst vielen Arbeitssuchenden einen Paten an die Hand geben zu können, werden dringend weitere Mentoren gesucht. „Wer sich ehrenamtlich als Mentor(in) engagieren möchte, sollte gerne mit Menschen zusammenarbeiten, tolerant und einfühlend sein. Die Paten sollten außerdem wissen, wie heutzutage eine Bewerbung auszusehen hat“, sagt Hoch. Der zeitliche Aufwand pro Monat beträgt etwa 3 bis 5 Stunden. Interessenten wenden sich bitte an Frau Michaela Hoch unter Telefon: 0 82 21 / 93 10 10 oder per Email: hoch@fz-stellwerk.de.

## FÖRDERVEREIN STELLWERK

### Mitgliederversammlung bestätigt Vorstand durch Wiederwahl

Günzburg. Die Mitgliederversammlung des Fördervereins „STELLWERK – Förderung des bürgerschaftlichen Engagements e.V.“ hat am 15. März 2016 in Günzburg den amtierenden Vorstand für weitere drei Jahre gewählt und die bisherigen Amtsinhaber für ihre Arbeit in den vergangenen Jahren entlastet und bestätigt.

Den Vorstandsvorsitz hat weiterhin Helmut Atzkern inne, als stellvertretender Vorstandsvorsitzender fungiert Thomas Wörz, die Finanzen werden auch zukünftig von Kassenwart Daniel Szerman verwaltet. Das Amt der Beisitzerin übernimmt wieder Karin Münzenberg. Neu ins Team wurde Michaela Hoch gewählt. Hoch übernimmt das Amt der Schriftführerin von Inge Schmidt, die seit Juni 2015 das Freiwilligenzentrum STELLWERK leitet und somit dem Gesamtvorstand von Amts wegen beratend und ohne Stimme angehört. Als Kassenprüfer wurden Rita Jubb und Gabi Weinmann wiedergewählt.

„Ich freue mich auf drei weitere Jahre als Vorstandsvorsitzender. Ich danke den Mitgliedern für das Vertrauen und werte die Wiederwahl als Bestätigung für unsere bisherige Arbeit“, so Atzkern zu seiner Wiederwahl.

Der Förderverein „STELLWERK – Förderung des bürgerschaftlichen Engagements e.V.“ wurde im November 2009 gegründet. Der Förderverein unterstützt die Arbeit des Freiwilligenzentrums STELLWERK sowohl ideell als auch finanziell. Ohne die Unterstützung des Fördervereins könnten viele Projekte nicht umgesetzt und fortgeführt werden. So ist der Förderverein z.B. Träger vom Projekt „Nachbarschaftshilfe“ und finanziert die Sachkosten des Projekts „Schülerpaten“. Der Verein verfolgt ausschließlich gemeinnützige Zwecke und hat sich zum Ziel gesetzt, das bürgerschaftliche Engagement im Landkreis Günzburg weiter auszubauen und zu fördern.

Freiwilligenzentrum STELLWERK · Inge Schmidt · Krankenhausstr. 36 89312 Günzburg · Tel.: 0 82 21 / 93 10 11 · Fax: 0 82 21 / 93 10 12 E-Mail: schmidt@fz-stellwerk.de · www.fz-stellwerk.de



Am 5. April trafen sich die Job-Mentoren wieder zum Erfahrungsaustausch. Diese Treffen finden in einem Turnus von sechs bis acht Wochen statt. Die Paten haben dort die Möglichkeit, sich auszutauschen, sich Tipps bei den anderen Mentoren zu holen und Probleme zu besprechen bzw. gemeinsam Lösungswege zu erarbeiten, wenn es mal wieder nicht weitergeht.



Alter neuer Vorstand: von links Herr Atzkern (1. Vorsitzender), Michaela Hoch (Schriftführerin), Inge Schmidt (Leitung STELLWERK), Karin Münzenberg (Beisitzerin), Daniel Szerman (Kassierer). Es fehlt Thomas Wörz (2. Vorsitzender)

## WETTBEWERBSFÄHIGKEIT ZEIGEN – VON AUSZEICHNUNGEN PROFITIEREN!

### Wirtschaftsförderung im Landkreis Günzburg informiert regelmäßig über laufende Wettbewerbe und Preisträger aus der Region

Günzburg, 24. März 2016. Die Familien- und Kinderregion Landkreis Günzburg beheimatet mannigfache ausgezeichnete kleine und große Unternehmen, Familienbetriebe, Marktführer oder gar Weltmarktführer, „hidden champions“ und Konzerne. Immer wieder bekommen Unternehmen aus der Region ihre Kompetenz oder die Besonderheit ihrer Maßnahmen oder Produkte, durch Auszeichnungen renommierter Institute, Verbände, Organisationen oder öffentlicher Stellen bestätigt und dürfen mit den entsprechenden Labels, Zertifikaten oder Plaketten werben und von den entsprechenden Effekten profitieren.



### Informationen zu unterschiedlichsten Wettbewerben und den regionalen Preisträgern

Auf Wettbewerbe unterschiedlichster Organisationen auf internationaler, europäischer, Bundes- oder Landesebene sowie von Fachorganisationen und in der Region ausgezeichnete Unternehmen, weist die Wirtschaftsförderung im Landkreis Günzburg bei der Regionalmarketing Günzburg GbR – Wirtschaft und Tourismus (RMG) regelmäßig hin und ruft die Unternehmen im Landkreis Günzburg dazu auf, sich an relevanten Wettbewerben zu beteiligen und damit überregional noch stärker präsent zu werden. (Infos: [www.facebook.com/Wirtschaftsfoerderung.Landkreis.Guenzburg](https://www.facebook.com/Wirtschaftsfoerderung.Landkreis.Guenzburg)). Denn, so Dagmar Derck, stellvertretende Geschäftsführerin der RMG und zuständig für den Bereich Presse und Öffentlichkeitsarbeit „Unsere Wirtschaftsregion ist nur so gut wie unsere Unternehmen vor Ort. Die beste Werbung für den Standort ist die mit herausragenden Beispielen regionaler Betriebe bzw. besonderer unternehmerischer Leistungen. Neue Firmen lassen sich gern dort nieder, wo bereits Kompetenz vorhanden ist.“

### Unternehmergeist, Wachstumsstärke, Innovationen, Design, Ausbildungsqualität und viele Themen mehr ...

Die Themen der Wettbewerbe und Auszeichnungen sind so vielfältig wie die Branchenstruktur und die Betriebsgrößen der teilnehmenden Unternehmen und auch der potenziellen Kandidaten aus der Region. Und so sind alle Unternehmen aufgerufen, nach Möglichkeit an den für sie passenden Wettbewerben teilzunehmen und deren Effekte für sich und die Region zu nutzen.

Die Zahl der Wettbewerbe, an denen sich Unternehmen an sich oder mit bestimmten Produkten oder Maßnahmen beteiligen können ist riesig und aufgrund der verschiedensten Organisationen, Institute etc. kaum zu überblicken. Hier sei daher nur eine ganz kleine Auswahl unterschiedlicher Wettbewerbe genannt, deren Anmeldefristen demnächst anstehen:

Zum zehnten Mal zeichnet die Europäische Kommission mit dem **EUROPÄISCHEN UNTERNEHMENSFÖRDERPREIS** herausragende Leistungen zur Stärkung und Förderung von Unternehmergeist und Unternehmertum aus. Bewerben können sich öffentliche Institutionen und öffentlich-private Partnerschaften in folgenden sechs Kategorien: 'Förderung des Unternehmergeistes', 'Investitionen in Unternehmenskompetenzen', 'Verbesserung der Geschäftsumgebung',

'Förderung der Internationalisierung der Wirtschaftstätigkeit', 'Förderung der Entwicklung von grünen Märkten und von Ressourceneffizienz' sowie 'Verantwortungsvolles und integrationsfreundliches Unternehmertum'. Eine Bewerbung für den deutschen Vorentscheid ist bis **18. April 2016** möglich (Infos: [www.europaeischer-unternehmensfoerderpreis.de](http://www.europaeischer-unternehmensfoerderpreis.de)).

Die Auszeichnung **BAYERN'S BEST 50** des Bayerischen Staatsministeriums für Wirtschaft und Medien, Energie und Technologie ehrt auch in diesem Jahr wieder die 50 wachstumsstärksten mittelständischen Unternehmen in Bayern. Unternehmer, die neue Chancen für Wachstum und Beschäftigung aufspüren und diese konsequent nutzen, sind das Rückgrat unserer Wirtschaft. Der Preis zeichnet besonders wachstumsstarke mittelständische Unternehmen aus, die in den letzten Jahren die Zahl ihrer Mitarbeiter und ihren Umsatz überdurchschnittlich steigern konnten. Anmeldeschluss ist der **22. April 2016** (Infos: [www.stmwi.bayern.de/service/wettbewerbe/bayerns-best-50](http://www.stmwi.bayern.de/service/wettbewerbe/bayerns-best-50)).

Innovationen sind der Schlüssel für Wachstum und Wohlstand. Nur mit neuen Produkten und Dienstleistungen können sich Unternehmen immer wieder neu erfinden und auf den sich stets wandelnden globalen Märkten behaupten. Besonders innovative Leistungen würdigt der **INNOVATIONSPREIS BAYERN**, den das Bayerische Wirtschaftsministerium, der Bayerische Industrie- und Handelskammertag sowie die Arbeitsgemeinschaft der bayerischen Handwerkskammern 2012 ins Leben gerufen haben. Der Wettbewerb für den Innovationspreis Bayern 2016 läuft noch bis zum **30. April 2016** (Infos: [www.innovationspreis-bayern.de](http://www.innovationspreis-bayern.de)).

## AM 1. MAI NACH NAICHEN

### Hammerschmiede lockt mit Schmiedevorführung und einem Rundgang durch die Dauerausstellung

Naichen (pm). Wer am Sonntag, 1. Mai, die historische Hammerschmiede in Naichen (Gemeinde Neuburg/Kammel) besucht, hat von 13.00 bis 17.00 Uhr Gelegenheit, dem Schmied Kasimir Fischer bei seiner schweißtreibenden Arbeit an Esse und Amboss zuzuschauen und zu beobachten, wie er mit geschickten Hammerschlägen das glühende Eisen in Form bringt.

Um 15.00 Uhr startet eine spannende Führung mit Susanne Anwander. Dabei können die im Originalzustand des Jahres 1922 erhaltene Schmiede und Werkstatt sowie die Wohnung des letzten Schmieds der Hammerschmiede, Serafin Stocker, besichtigt werden. Ohne Anmeldung, Kosten: Museumseintritt

