

AUSGABE NR. 70 · MAI 2016

s' KRUMBACHER

... und drum rum

Luis Walter



FREIZEITTIPPS

Livemusik am
Krumbacher Marktplatz
jeden Samstag ab 18 Uhr
mit köstlicher Gastronomie

Internation. Museumstag,
die Heimat-, Kreis- und
Bezirksmuseen bieten
besondere Programme
So., 22. Mai, 13 bis 17 Uhr

200 Jahre Musikverein
1816 Krumbach e.V.
Kinderkonzert der JuKa
im Krumbacher Stadtsaal
So., 5. Juni, 16 Uhr

Klavierabend mit jungen
Pianisten, Kammermusik-
saal der BFSM Krumbach
Mo., 13. Juni, 19.30 Uhr



Nähere Infos gerne auch unter
LuisWalter@aol.com

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

BUCH-TIPP DES MONATS

SCHWINDELFREI IST NUR DER TOD

Alpenkrimi von Jörg Maurer

Kult-Kommissar Jennerwein im Höhenflug: Der achte Alpenkrimi von Bestseller-Autor Jörg Maurer steigt zu den Gipfeln auf.

Hoch über dem idyllisch gelegenen Kurort schwebt ein wunderschöner Heißluftballon. Doch ganz plötzlich ist er verschwunden. Vom Winde verweht? Abgestürzt? Oder explodiert? Kommissar Jennerwein und sein Team ermitteln auf windigen Gipfeln und bei aufgeblasenen Lokalprominenten. Doch Jennerwein wirkt bei der Spurensuche nach Unfall oder Mord merkwürdig unkonzentriert, geradezu abgelenkt. Seit langem besucht er heimlich einen mysteriösen Unbekannten im Gefängnis. Was mag der verbrochen haben? Und warum sucht Jennerwein den Rat des Bestatterehepaares a.D. Grasegger? Da taucht der Unbekannte auf einmal im Kurort auf, und Jennerweins gesamte Existenz droht wie ein Ballon zu zerplatzen...

„Schwindelfrei ist nur der Tod“ zeigt eine ganz neue Seite des Kult-Kommissars Hubertus Jennerwein – und Jörg Maurer auf der Höhe seiner Krimikunst. – Schon der 8. Band aus dieser Reihe und immer noch fällt dem Autor etwas Neues ein. Ein sehr gelungener, spannender Alpenkrimi.

Jörg Maurer stammt aus Garmisch-Partenkirchen. Er studierte Germanistik, Anglistik, Theaterwissenschaften und Philosophie und wurde als Autor und Musikkabarettist mehrfach ausgezeichnet, u.a. mit dem Kabarettpreis der Stadt München (2005), dem Agatha-Christie-Krimi-Preis (2006 und 2007), dem Ernst-Hoferichter-Preis (2012), dem Publikumskrimipreis MIMI (2012 und 2013) und dem Radio-Bremen-Krimipreis 2013. Sein Krimi-Kabarettprogramm ist Kult.



RAIFFEISENBANK KRUMBACH SPONSERT KÖNIGSPOKAL FÜR AUFLAGESCHÜTZEN

Vor einigen Jahren wurde im Deutschen Schützenbund das AufLAGESCHIEßEN auch als Meisterschaft eingeführt. Im Gau Krumbach waren damals nur wenige Schützen von der Idee begeistert. Mit der Zeit wuchs jedoch das Interesse stetig und immer mehr Schützen wollten sich in einem Wettbewerb vergleichen. So beschlossen das Gauschützenmeisteramt und einige engagierte Senioren, einen Wettbewerb für AufLAGESCHÜTZEN ins Leben zu rufen. Am 18. Februar 2008 startete das „Unternehmen AufLAGESCHÜTZEN“ unter der Regie von Karl Heiligmann. Seitdem treffen sich die Seniorenschützen jeden ersten Montag im Monat in unterschiedlichen Schützenheimen zu einem geselligen Vergleichskampf. Die Runde fand so regen Anklang, dass inzwischen Teilnehmer aus sieben Gauen um Ringe und Blattl wetteifern. Vor kurzem fand bereits das 100. Treffen statt, was belegt, dass Wettkampf und Geselligkeit bei den Senioren einen großen Stellenwert haben. In diesem Jahr bietet sich nun erstmals die Gelegenheit für die AufLAGESCHÜTZEN aus dem Gau Krumbach, an einem großen Gauschießen teilzunehmen. Natürlich soll hier ein eigener Schützenkönig für diese Klasse ermittelt und entsprechend gewürdigt werden. Als Zeichen der Königswürde erhält der Sieger jeweils für ein Jahr den neu gestifteten wertvollen Wanderpokal, der von der Raiffeisenbank Krumbach/Schwaben eG gespendet wurde. Rechtzeitig zum Beginn des diesjährigen Gauschießens überreichte der Vorstandsvorsitzende Otto Wengenmayer diesen Pokal an Ehrengauschützenmeister Ludwig Kreuzer, der stellvertretend für den Gau Krumbach den Dank der AufLAGESCHÜTZEN aussprach.



Foto v. l. Vorstandsvorsitzender der Raiffeisenbank Krumbach/Schwaben eG, Ludwig Kreuzer vom Gau Krumbach

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

sKRUMBACHER
... und drum rum
von Jörg Maurer

... 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, Juni 2016, erscheint ab
14. Juni 2016 in den Geschäften in Krumbach und drum rum.

Redaktionsschluß für diese Ausgabe ist der 6. Juni 2016!

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

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

der Mai ist gekommen und die Bäume schlagen aus. Frische Energie kann man tanken, die Wärme tut richtig gut und die Temperatorturbulenzen regen den Kreislauf an. Das Abdanken des österreichischen Kanzlers und die sinkenden Umfragewerte der deutschen Volksparteien, die Zwiespältigkeit zwischen Merkel und dem türkischen Staatsoberhaupt sorgen auch für manche Turbulenzen. Nicht einfach als Kapitän eines Schiffes Kurs zu halten, wenn man nicht weiß wo es hingehen soll. Visionen verwirklichen sich eben nur selten. Wenn man an der Macht ist, dann will man sie auch ausüben, ob demokratisch oder diktatorisch, wie der Weg einfacher geht, ohne Widerstände. Aber wie man sieht, östliche Länder können Widerstände auch ausschalten, Presse- und Meinungsfreiheiten verstaatlichen, und wer ungemütlich wird, der wird verklagt. Sagen dürfen was man denkt, seine Meinung veröffentlichen, auch in diesem doch so modernen Europa nicht immer ganz einfach. Da muss man schon mal die Kunst der Satire wählen, über der Gürtellinie, wobei man mit dem Würzen schon wieder achtsam sein sollte. Denn sehr schnell kann ein Wort zum Bumerang werden. Nein, wir hier reden dann einfach schwäbisch und keiner versteht wirklich was man meint. Denn wer auf die Anerkennung und die Akzeptanz anderer Kulturen pocht, der muss auch die unsrigen, die vielleicht nicht immer sanft im Umgang sind, akzeptieren. Aber es ist halt oftmals so, wenn zwei das gleiche sagen kann es unterschiedliche Auswirkungen haben.

In diesem Sinne, leben Sie die regionale Kultur, genießen Sie die Sonne und tanken Sie in der Wärme neue Energie, wer weiß für was Sie diese brauchen,



Luis Walter
Ihr Luis Walter

VERLEIHUNG DER PREISE ZUM 8. SKG-SEMINARARBEITS AWARD DER VOLKS- UND RAIFFEISENBANKEN

Der Vorstandsvorsitzende Uwe Köhler konnte in der Krumbacher Raiffeisenbank zur Preisverleihung neben den Preisträgern eine Reihe von Ehrengästen, Fachberatern und Studienräten des SKG Krumbach, sowie Gäste begrüßen. Er präsentierte ein paar Zahlen und Fakten über die einzige eigenständige Bank vor Ort. Mit knapp 22.000 Kunden und 9.205 Mitgliedern stehe die Bank auf guten und gesunden Füßen. Was Beratungsgespräche angeht, so konnte die Bank eine Note von 1,2 erhalten.

22 Schulen im Landkreis wurden für diese Seminararbeiten ausgewählt. Die Besten wurden mit je 200,00 Euro belohnt. Im Landkreis Günzburg schütteten die V+R-Banken insgesamt 11.000,00 Euro aus, 1.200,00 Euro davon die Raiffeisenbank Krumbach. Diese erhielten die sechs Besten von insgesamt 109 Schülerinnen und Schülern des SKG Krumbach.

Clara Gutmann, sie erarbeitete den Vortrag im Fach Englisch und trug ihn auch in Englisch vor. Bei ihrem Thema „Black America in Movies“ ging es vor allem um die Diskriminierung der „Südstaatler“ und ihrer Hautfarbe. Der Film „Driving Miss Daisy“ diente ihr hier als Vorlage.

Die Erde, die Erdatmosphäre und Satelliten spielten bei Maximilian Nehmer eine große Rolle. Bei seinem Vortrag „Die Erde – bemannte und automatisierte Erkundung aus dem Weltall“ ging er auf die Vor- und Nachteile der Weltraumforschung ein, wie und wo diese überall auf der Erde Anwendung findet.

Tabea Becker suchte sich die Krumbacher Geschichte, die Kriegsjahre 1914/15 als ihr Thema heraus. Dafür recherchierte sie in sämtlichen Archiven in Krumbach und Augsburg, las Feldpostbriefe, sammelte Daten und Fakten.

Elisa Jaser interessierte sich für das Kaufverhalten von Leseratten. „Die Gefährdung des Buchhandels“ war ihr Gedankenziel bei ihrem Vortrag. Dabei stellte sie Fragen und Antworten gegenüber und suchte nach besseren Lösungsergebnissen für den örtlichen Buchhandel.

Anna-Maria-Kastner widmete ihre Arbeit der Musik, besser gesagt dem Musical. In diesem Zweiakter mit 18 Szenen und 16 Liedern wird eine Liebesgeschichte zwischen Sarah, dem schwarzen Mädchen und Daniel, dem weißen Jungen erzählt.

Sind die heutigen Jugendlichen wirklich mehr dem Alkohol verfallen als die Erwachsenen? Diese Frage stellte sich Ramona Dolde in ihrer Arbeit. Fakt für sie ist: 67% waren es 1975 und 38% Jugendliche sind es heute. Ihr Vortrag beinhaltete auch gleich Erste-Hilfe-Maßnahmen und eine Notfall Therapie.

Für die musikalische Umrahmung sorgte der stv. Direktor Jochen Schwarzmann mit Schülerinnen und Schülern des SKG.



Die beeindruckenden Arbeiten, sehr gut vorgetragen, hob Uwe Köhler im Anschluss nochmals hervor und nahm mit dem SKG-Direktor Norbert Rehfuß die Preisverteilung vor.

Bei einem kleinen Imbiss und Umtrunk konnten die Preisträger mit Eltern und Gästen noch ein wenig Fachsimpeln und Feiern.

Johann Geiger Schreinermeister



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

**Besuchen Sie unsere
neuen Ausstellungenräume!**

TALWEG 13 · 86381 KRUMBACH-HOHENRAUNAU
TEL. (0 82 82) 31 03 · FAX (0 82 82) 6 29 43

GIRLS' DAY BEI LINGL AM 28. APRIL 2016

Zum „Mädchen-Zukunftstag“ am 28. April 2016 meldeten sich neun technisch und naturwissenschaftlich interessierte Mädchen bei der Hans Lingl Anlagenbau und Verfahrenstechnik GmbH & Co. KG an, um einen Einblick in die Industrie zu erhalten.

Der Tag begann mit einer Firmenpräsentation, in der die keramische Industrie, das Produktspektrum des Unternehmens sowie die Ausbildungsberufe näher vorgestellt wurden. Bei der anschließenden Betriebsführung sammelten die Schülerinnen erste Eindrücke in den einzelnen Abteilungen, wie zum Beispiel in der Fertigung.

Danach ging es zum praktischen Teil des Girls' Day in die Elektro-Lehrwerkstatt. Dort wurden die Mädchen von den Auszubildenden der Firma LINGL beim Bau einer Roboter-Biene betreut und unterstützt. Sie durften unter Einhaltung der Sicherheitsvorschriften Löcher bohren sowie Bleche und Drähte biegen. Besonders beim Anlöten der Verkabelung an die Roboter-Biene konnten sie ihr handwerkliches Geschick zeigen.

Auch im nächsten Jahr wird LINGL wieder am Girls' Day teilnehmen und technikinteressierte Mädchen im Hause willkommen heißen.



Das Bild zeigt die neun Teilnehmerinnen zusammen mit Herrn Harald Gruber, Bereichsleiter Personal- und Sozialwesen, die zuständigen Ausbilder sowie die betreuenden Auszubildenden. Foto: LINGL/Krumbach, Germany



"Helft euch gegenseitig bei euren Schwierigkeiten und Problemen"
Galater 6,2

Silvera Schmider

- B T S Gruppe - Tel.: 08283-920680
www.seelsorgepraxis-schmider.de

„EUROPAFACHTAG 2016“

der Berufsfachschulen Krumbach am 11. Mai 2016

„Frühpädagogische Curricula und Professionalisierung in Europa – Kompetenzerweiterung für Lernende und Bildungspersonal“ – unter diesem Projekttitel absolvierten im Schuljahr 2015/2016 14 Schülerinnen der Berufsfachschule für Kinderpflege Krumbach dreiwöchige Praktika im Ausland, gefördert von der Europäischen Kommission im Programm Erasmus+. In verschiedenen Kindertageseinrichtungen in England, Österreich und Finnland erlebten die Schülerinnen einen Teil ihres Unterrichts live vor Ort. Zum ersten Mal konnte im Rahmen dieses Projektes Bildungspersonal – vier Lehrkräfte der BFS Kinderpflege und eine Erzieherin eines Kindergartens – ein Betriebspraktikum im Ausland machen.

Anschließend stellen die jeweiligen Teilnehmerinnen das EU-Mobilitätsprojekt Erasmus+ „Frühpädagogische Curricula und Professionalisierung in Europa“ vor. Als Anerkennung werden an Lernende und Bildungspersonal der Berufsfachschule für Kinderpflege die Europässe Mobilität verliehen. Der Europass macht Lern- und Berufserfahrungen in Europa transparent und vergleichbar. Er dokumentiert neben den absolvierten Praktika auch die ausgeführten Tätigkeiten sowie die erworbenen Kompetenzen beruflicher, sprachlicher und sozialer Art.

Zum ersten Mal arbeitete die BFS Kinderpflege mit dem System ECVET (European Credit System for Vocational Education and Training). Damit werden Lernergebnisse beschrieben, im Ausland erworbene Kompetenzen im Heimatland anerkannt und so die Qualität der Auslandsmobilität sichergestellt.

Manfred Streit konnte deshalb den Verantwortlichen des Erasmus-Projektes Gaby Bayer-Steigerwald, Elisabeth Dressel und Juliane Grebner im Namen der Nationalen Agentur Bildung für Europa in Bonn das „ECVET Qualitätssiegel für ausgezeichnete Auslandsmobilität“ überreichen. **„Wir sind die einzige Schule in Schwaben, die dieses Siegel erhalten hat – darauf können Sie stolz sein“, so der stellvertretende Schulleiter.**



NEUES KONTO BEI DER RAIFFEISEN- BANK KRUMBACH BRACHTE GLÜCK

Im März dieses Jahres hatte sich Herr Stefan Mayer dazu entschlossen ein neues Konto bei der Raiffeisenbank Krumbach zu eröffnen. Mit dazu erwarb er sich gleich Lose vom Gewinnspareverein Bayern der Volks- und Raiffeisenbanken. Dieses Gewinnsparen steht unter dem Motto: „sparen, gewinnen, helfen“.

Schon bei der ersten Ziehung war Stefan Mayer aus Niederraunau das Glück hold. Geschäftsstellenleiter Hubert Rampp konnte dem Glückspilz den Preis in Höhe von 500,00 Euro überreichen.

Unser Foto entstand bei der Preisübergabe und zeigt v. l. Geschäftsstellenleiter Hubert Rampp und Stefan Mayer.





KINDER UNSERE ZUKUNFT UND HERAUSFORDERUNG UNSERER ZEIT!

„Meine Kinder bringen mich manchmal fast zum Wahnsinn.“ Alle Eltern kennen dieses Gefühl und wissen was es heißt Kinder, Familie, Beziehung und Beruf unter einen Nenner bringen zu wollen. Viele junge Menschen wünschen sich Kinder und Familie aus einer tiefen Sehnsucht heraus nach Liebe, Anerkennung und Nähe. Demografische Studien zeigen immer wieder, dass Kinder unsere wichtigste Zukunftsressource sind. Und doch fühlen sich junge Eltern nicht selten überfordert und alleine gelassen mit der Verantwortung Kindern in unserer Zeit gerecht zu werden. „Um ein Kind zu erziehen braucht es ein ganzes Dorf“, so heißt es in einem afrikanischen Sprichwort. In Gesellschaften wo in jedem Haushalt Kinder zum alltäglichen Bild gehören, bleibt Erziehung nicht alleinige Aufgabe der eigenen Eltern. Verfolgen viele Familien ähnliche Erziehungswerte, lernen Kinder früh Regeln für ein Leben im sozialen Kontext. Leider befinden sich kaum noch junge Eltern in dieser glücklichen Lage.

Heute gehören Kinder nicht mehr selbstverständlich zum normalen Alltagsbild. Sie leben in einer erwachsenenorientierten Welt und müssen sich ständig auf ein neues Umfeld einstellen. Spontane Kontakte zu Familien werden erschwert durch unterschiedliche Lebenskonzepte und zeitliche Rahmenbedingungen. Verabredungen müssen getroffen und eingehalten werden. Hohe Ansprüche an berufliche und persönliche Entwicklung verschieben die Zeit der Familiengründung für junge Menschen. Wertvolle Jahre vergehen bis ein Kind ins Lebenskonzept passt und sich der Wunsch nach Familie umsetzen lässt. Jugendliche, die aufgrund geringer Bildungschancen keinen Platz finden in einer materialistisch orientierten Welt nehmen Familienplanung dagegen meist wenig ernst und bekommen nicht selten schon im Teenageralter ihr erstes Kind.

Junge Eltern, die sich mit Ihren Kindern im öffentlichen Raum bewegen stehen unter dem Druck unterschiedlichster Erwartungen. Setzen Sie ihrem fordernden Kind Grenzen machen Ihnen erzürnte Blicke wohlmeinender Zuschauer ein schlechtes Gewissen. Verhalten sich ihre Kinder dagegen unangepasst erleben Sie Kritik und vorwurfsvolle Blicke. Jeder glaubt zu wissen wie sich junge Eltern zu verhalten haben, kaum jemand dagegen ist bereit Verantwortung zu übernehmen und unterstützend zu begleiten. Gerade wenn Eltern Ihre Kinder bedingungslos lieben bleiben Konflikte nicht aus. Starke Kinder brauchen starke Eltern. Ich möchte mit meinen Berichten der nächsten Monate junge Eltern und alle die Verantwortung tragen, für die Zukunft unserer Kinder, ermutigen und stärken. Lassen Sie sich nicht vom gesellschaftlichen Druck verunsichern und bleiben Sie sich und Ihren Werten treu.

Nehmen Sie die Herausforderungen in der Erziehung an indem Sie Ihren Kindern liebevoll Haltgeben. Warum das manchmal gar nicht so einfach umzusetzen ist, verrate ich Ihnen in der nächsten Ausgabe des s'Krumbacher und drumrum. Ich wünsche Ihnen Gelassenheit, Geduld, viel Selbstliebe und eine möglichst entspannte Zeit mit Ihren Kindern. Es grüßt Sie ganz herzlich, Ihre Rita Mayer



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

Familienbildung,
Beziehungscoaching,
Naturberatung

Rita Mayer · Neuburg/K · www.wegweiser-beziehung.de · 01 73/5 95 92 25

GESUNDBETEN – DAS GEHEIMNIS DER HEILUNG

Ein Buch über altes Wissen und wie es die Medizin verändert

- Wiederbelebung eines alten Heilwissens!
- Aktivierung der Schöpferkraft!
- Beten Sie sich gesund!

Wünschen wir uns nicht alle Gesundheit, Weisheit, Lebensfreude und Vitalität? – Das Gesundbeten ist eine alte Heilkunst, bei der durch die Anbindung an die Schöpferquelle höchst lichtvolle Energien angezogen werden. Zahlreiche Beschwerden, ob körperlicher, mentaler, emotionaler oder seelischer Natur, können durch die Gebete gelindert oder sogar zum Verschwinden gebracht werden, weil sie die Selbstheilungskräfte aktivieren.

Viele prägnante Erfahrungen aus der Ahnenreihe der Autorin, von Lehrern und ihr selbst, bestätigen die positiven Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele.

Der Autorin, Petra Beate Heckel, ist es wichtig, dieses energetische Heil-



wissen entstaubt und „ent-dogmatisiert“ weiterzugeben, damit jeder diese Technik selbst wirksam anwenden kann.

Die Gebete sind ein wichtiger Anker, der uns Stabilität gibt, und ein Kompass, damit unser „Lebensschiff“ auf den richtigen Kurs gelangen kann – den Kurs unseres Seelenplans.

256 Seiten, A5, gebunden, mit Leseband, ISBN 978-3-95531-138-4, Euro (D) 17,80 / Euro (A) 18,30.

DAS VOLLE PROGRAMM!

Ihr Spezialist für moderne SAT-Anlagen der besten Hersteller.

- Individuelle Fachberatung
- Professionelle Planung / Montage
- Kundendienst / Reparatur
- Vor-Ort-Service

ELEKTROTECHNIK

Heier

Elektrotechnik Heier GmbH | Mindelheimer Straße 5
86381 Krumbach | T. 08282 2002 | info@elektro-heier.de
www.elektro-heier.de

KOMPETENZ AUS ERFAHRUNG

GEBÄUDE|TECHNIK

PLANUNG
INSTALLATION
NETZWERKTECHNIK
PHOTOVOLTAIK



VOR-ORT
SERVICE



DIE BIRKE (Betula alba L.)

Das Wort „Birke“ leitet sich von der indogermanischen Sprachwurzel „bherg“ ab, was „leuchten, glänzen, strahlen“ bedeutet. Bei den Druiden steht sie für das Schöpferische. Von alters her gilt die Birke als heiliger Baum, der bei den Fruchtbarkeitsfesten im Frühling die jungfräuliche Göttin symbolisiert. In den Dörfern werden geschmückte Birken aufgestellt, zur Feier des Frühlings und zum Zeichen der Liebe.

Heilkräftige Pflanzenteile

sind Blätter, Blattknospen, Birkensaft und die Rinde. Von Bedeutung sind Birkenkohle (besonders als homöopathische Aufbereitung für die Zellatmung) und der Birkenrindenteeer.

Anwendung

Die Birke, die als Moorbewohnerin so gut mit dem Wasser umzugehen weiß, kann als Heilmittel regulierend auf den Wasserhaushalt des menschlichen Körpers einwirken. Sie regt die Nieren an, hilft so bei Wassersucht, Rheuma, Gicht, Arthritis, Nierensteinen. Diese Eigenschaften wirken sich günstig zur Behandlung von Hautkrankheiten aus, da die Ausscheidungstätigkeit der Haut angeregt wird. Zur Unterstützung empfiehlt sich die äußerliche Anwendung mit Birkenblätterttee und Birkenwasser als Waschung und Umschlag. Zur Anregung des Hautstoffwechsels benutzt man in der Sauna Birkenruten.

Birkentee: Die Aufgüsse aus Blättern und Knospen wirken als Jungbrunnen. Rheuma- und Gichtbeschwerden lassen sich lindern. Mit einer Birkenblätter-Tee-Kur können Nierensteine aufgelöst werden.

Teemischung bei Gicht und Rheuma: Birkenblätter, Faulbaumrinde und Brennnesselblätter werden zu gleichen Teilen gemischt. Von dieser Teemischung 1 Teelöffel für 1 Tasse im Aufguss, 1-2 Tassen am Tag schluckweise trinken.

Teemischung bei Grieß- und Steinleiden: Birkenblätter, Quecke, Ehrenpreis und Wegwarte zu gleichen Teilen mischen. Von dieser Mischung 1 Teelöffel für 1 Tasse im Aufguss, 2-3 Tassen am Tag, schluckweise, ungesüßt trinken.

Bei **hartnäckigen Hauterkrankungen** kann man Birkenblätteraufguss trinken und als Waschung und Bad verwenden. Abkochungen der Birkenrinde kann man für die äußerliche Anwendung von Hauterkrankungen einsetzen.

Birkenelixier wird aus getrockneten Blättern gekocht. Damit wird die Wirkung auf den Stoffwechsel verstärkt. Eine Hand voll Blätter 5 Minuten köcheln, abseihen und mit Zitronensaft abschmecken.

Von der Birke durchspült: Für eine Grundreinigung über Nieren und Blut können Sie täglich 1 Liter dünnen Birkenblätterttee trinken, vorzugsweise im Frühsommer als Kur. Die jungen Birkenblätter können Sie an den ersten Frühlingstagen ernten. Streifen Sie die kleinen, noch klebrigen Blätter von den Ästen. Diese wachsen wieder nach. Der Tee eignet sich auch für Bäder. Und vergessen Sie nicht: Die Blätter beim Spaziergang frisch zu essen und Wasser dazu zu trinken ist immer die effektivste Variante. In ein paar Tropfen Olivenöl knuspriq angeröstete Birkenblätter sind immer eine Freude.

Altersschwache Bäume werden gestärkt, indem man Erde aus dem Wurzelgebiet von der Birke und Schlehe zu den Wurzeln des kranken Baumes bringt.

Und noch etwas: Glück hilft manchmal, Arbeit immer.

Fragen Sie mich nach den wöchentlichen Kräuterführungen.

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.



„ORGEL-SPAZIERGANG“ DURCH KRUMBACH

**Samstag, 18. Juni 2016 um 13.45 Uhr, Treffpunkt:
Kirche St. Ulrich, Raunauer Straße in Krumbach**

Auf einen „Orgel-Spaziergang“ zu drei Orgeln aus unterschiedlichen Epochen lädt unser Kirchenmusiker Michael Dolp Interessierte und Musikbegeisterte ein. Den Auftakt bildet die historische Orgel der Kirche St. Ulrich (1827) in Krumbach/Hürben. Weiter geht es in die Apostelkirche mit ihrer kleinen romantischen Steinmeyer-Orgel (1886) und den Abschluss bildet die größte Orgel Krumbachs in St. Michael (1966) mit 45 Registern. In den Kirchen wird jeweils ein ca. 20 minütiges Konzert und eine kurze baugeschichtliche Erläuterung über die Orgel und das Bauwerk stattfinden.

Michael Dolp spielt an den Orgeln Werke von Bach, Krebs, Buxtehude, Böhm, Eberlin, Mendelssohn u.a.



Eintritt: 10,00 Euro – ermäßigt: 7,00 Euro. Karten sind nur im Vorverkauf im Pfarramt St. Michael und im Weltladen, Krumbach erhältlich.

SCHWÄBISCH GSCHWÄTZT!

MEINUNGSÄUSSERUNGEN ...

... send ja net wirklich willkomma. Ma schwätzt henter verschlossene Türa, ma kennt ja glatt ebbes unrechtes saga. Was en öschtliche Länder verbota isch, Presse unter dr Machtherrschaft vom Regierenda shtad, wed bei uns toleriert. Denn wenn ma was dr'gega saga dät, nau wär es vielleicht au scho glei Majestätsbeleidigung. Des geschprochene und des g'schriebene Wort ka also zur ra Explosion föhra, womöglich glei zum a dritta Weltkriag. Mauldoad macha, des isch de beschte Art des Volk kloj zum halta. Wenn jetzt so ma Regierungschef irgendwo a Sack Meahl auf d'Fuß fällt, weil dean oiner net recht na doa hat, nau ka des mutmaßliche Körperverletzung sei und von so ra Majestät belangt, a'zoigt werra. Und irgendwo a G'richt auf dr Welt muass nau dean arma Kerl wahrscheinlich zum Doad verurteilt. Wia ma sieht, wer a Macht hat, der ka jeden andera Kloj halta. Wenn no unsre Kanzlerin Angela mal a so auf uns heara dät wia auf andere. Aber vielleicht moint se ja au, sia isch auf uns net ang'wiesa, weil net mir schaffad des, sondern sia schafft des. Na, nau mal zua ...

„VON DR ALB RA“ – EVANGELISCHE TRACHT UM 1900

Ausstellung in der Kreisheimatstube Stoffenried

Die Ausstellung der Trachtenkulturberatung des Bezirks Schwaben und der Kreisheimatstube lädt Sie noch bis zum 31. Juli 2016 auf einen Ausflug in die Kleiderwelt der evang. Frauen des vergangenen Jahrhunderts ein. Oft kamen sie als Schnitterinnen „von dr Alb ra“ in die Orte Pfuhl, Reutti, Holzschwang, Steinheim, Nersingen, Riedheim, Leiphelm, Burtenbach und Bächingen, nicht selten heirateten sie dorthin.

Weit mehr Besucher als erwartet haben bereits die Trachtenausstellung gesehen. „Detailwissen zusammen mit dem regionalen Bezug macht die Schau so attraktiv“, freut sich Museumsleiterin Barbara Mettenleiter-Strobel. Denn die heimischen Trachtenschätze werden durch die damit noch verknüpften Familienüberlieferungen lebendig. Es ist ein Glücksfall für die historische Einbettung der Exponate, dass die Haupt-Leihgeberin Dorothea Goede geduldig jede Einzelheit zu den Trachtenteilen aus Ihrer Familie erläutert hat! So konnte Sandra-Janine Müller, die als Mitarbeiterin der Trachtenkulturberatungsstelle mit der Ausstellung betraut war, bei den zahlreichen Telefonanten und Interviews in der Vorbereitungsphase vieles aus erster Hand erfahren.

Was unterscheidet Tracht von Mode? Eines zeigt sich für den Experten: Tracht nahm modische Einflüsse mit einer „gewissen Verzögerung“ auf. Teils wandelte sie nur einzelne Bestandteile der Mode. Dies ist besonders schön an der Evangelischen Tracht aus dem Ulmer Winkel zu erkennen, sie wurde vereinzelt bis Ende des 20. Jahrhunderts getragen. Denn die dunklen Jacken sehen schon sehr „städtisch“ also modisch aus, sie gleichen den um 1900 weit verbreiteten Kleid-Oberteilen. Statt eines an der Taille eng und unten weit werdenden Bahnenrocks, wurde aber von den Trachtenträgerinnen am schweren weiten Rock die Schürze festgehalten.



Die Ausstellungsmacherinnen Sandra-Janine Müller und Monika Hoede, Foto: Barbara Mettenleiter-Strobel

Ohne die konservativere evang. Kleidungskultur hätte sich viel Detailwissen – zum Beispiel zur Knopfmacherei – nicht erhalten. Daher sind zwei Aktionstage diesem Berufsstand gewidmet. Knopfmacher haben in evang. Trachtenregionen bis um und nach 1900 gewirkt. Trachtenberaterin Monika Hoede wird am Sonntag, den 12. Juni mit den Besuchern zusammen Rieser und Schwälmer Knöpfe entstehen lassen. Am Sonntag, 26. Juni wird vorgeführt, wie die Posamenten-Besätze an Feierabendkappen aus dem Ries und von der Alb verschleift werden.

Informationen unter www.stoffenried.de, www.trachten-schwaben.de



Ein Blick in die Ausstellung, Foto: Sandra-Janine Müller

SENIORENZENTRUM ST. MICHAEL KRUMBACH

„Der Mensch ist einmalig in seiner Welt, sein Verhalten hat verschiedene Ursachen und wird durch seine Umgebung mitbestimmt. Er hat das recht anders zu sein und wir haben die Pflicht ihn zu verstehen und ihm zu helfen. Wir stehen mitten in seinem Leben. Daher passen wir uns ihm an, achten seine Persönlichkeit und betreuen ihn würdevoll ...“

Mit diesem Grundgedanken bieten wir Ihnen eine Rundumversorgung in unseren Pflege-Wohnbereichen aller Stufen, Kurzzeitpflege und Verhinderungspflege an. Wir sind Vertragspartner aller Kranken- und Pflegekassen. Unser Pflegeteam besteht aus bestens ausgebildeten Krankenschwestern, Altenpflegern, Betreuungskräften und Hauswirtschaftskräften. Grundlage der Qualitätssicherung sind für uns die gesetzlichen und vertraglichen Vorgaben. Pflegequalität macht für uns aber vor allem aus, Tag für Tag auf Ihre persönlichen Bedürfnisse einzugehen.

Unsere freundlichen, hellen und hochwertig ausgestatteten Ein- und Doppelzimmer sind darauf ausgelegt, mit unserer Unterstützung eigenständig und komfortabel zu leben. Richten Sie Ihr Zimmer nach Ihren persönlichen Vorstellungen ein und machen Sie es gemütlich. Unser modernes Haus bietet Ihnen unterschiedliche Zimmergrößen mit und ohne Balkon an. Selbstverständlich alles barrierefrei und seniorengerecht.

Unser Küchenchef zaubert Ihnen Tag für Tag ein drei Gänge Menü auf den Tisch. Ob Sie Fleisch mögen, vegetarisches Essen vorziehen oder eine spezielle Diät benötigen – lassen Sie es sich gut gehen. Für Ihre Familie und Freunde steht Ihnen unsere Cafeteria offen, eine Tasse Kaffee und das Stück Kuchen erwarten Sie. Selbstverständlich planen und organisieren wir Ihre Familienfeste.

Für Unterhaltung ist durch unsere engagierten Betreuungskräfte gesorgt, Hauskonzerte, Vortragsveranstaltungen sowie Grill- und Sommerfeste setzen Akzente. In unserer hauseigenen Kapelle können Sie an regelmäßigen Gottesdiensten teilnehmen oder einfach den Ort der Stille genießen.

Unsere großzügige Außenanlage mit einem wunderschön angelegten Mehrgenerationen-Park können Sie das ganze Jahr begehen und somit die jahreszeitlichen Veränderungen hautnah beobachten. Sie können aber auch Ihre Fitness unter Beweis stellen da wir dort mehrere Fitness Geräte für Sie bereit halten.

Haben wir Sie neugierig gemacht, dann besuchen Sie uns. Wir freuen uns Sie kennenzulernen.



Mehr Lebensqualität
für Senioren
im malerischen
Mittelschwaben



**Bayerisches Rotes Kreuz
Kreisverband Günzburg**

Rotkreuzstr. 7, Tel. 08282/88999-0
www.kvguenzburg.brk.de

**Seniorenzentrum
St. Michael
Krumbach**



GARTENRÄUME
kommen - schauen - genießen

Caroline Seybold
St.-Nikolaus-Ring 3
86476 Neuburg/Ka
Höselhurst

Tel: 09283 / 2096
www.gartenraeume-guinzburg.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 CONCIIOUSNESS®

Heilende Handgriffe die unsere
Selbstheilungskräfte aktivieren!

Lebensbasis gestalten:

- Access Bars Einzelbehandlungen
- Grundstein legen im Tageskurs
für ein glückliches und
bewusstes Leben



Wohlfühlhaus
...Kunst für Lebensfreude

Wohlfühlhaus/Heilpraxis Sylvia Peter
Wiesenweg 1 · 86865 Markt Wald/Oberneufnach
Tel. 0 82 62 / 23 75 · www.wohlfuehlhaus-peter.de



Herzpunkt

- Energetische Blockadenlösung
- Mediales Malen
- Schutz-, Heil- und Kraftbilder
- Erd- und Seelenheilung

Christiana Miesbauer
Hauptstraße 33 · 86742 Fremdingen
Telefon 090 86 / 920 08 62
oder 090 86 / 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

KINESIOLOGIE - DIE SEGENSREICHE ERGÄNZUNG ZUR PSYCHOLOGIE

Mein Name ist Bernadette Nikodem-Panzer. Als Diplom-Psychologin und begleitende Kinesiologin berate und begleite ich Menschen, die unter konkreten oder diffusen Problemen leiden – körperlich, emotional oder seelisch. In meinem Praxisraum „Im Herzen heilen“ biete ich meine fachliche und menschliche Unterstützung bei der Lösung von Blockaden und Verstrickungen an, die sich als lähmende Angst, depressive Schwere, Rat- und Mutlosigkeit, schmerzhaft, sehnd, zwanghaft getrieben oder auch ganz anders äußern können.

Niemand ist sicher vor plötzlichen Einbrüchen im Leben. Mich selbst führte vor Jahren eine schwere Lebenskrise zur Kinesiologie. Hier erlebte ich, wie elegant, effektiv und zielsicher die Anwendung dieser Methode in der Lebensberatung und -begleitung sein kann. Zutiefst beeindruckt und begeistert, wie schnell und deutlich spürbar sich meine Lebens- und Schaffenskraft wiederfinden liess, arbeite ich inzwischen selbst kinesiologisch. Die Kombination von Psychologie und Kinesiologie bewährt sich in meiner Praxis jeden Tag aufs Neue.

Zentrales kinesiologisches „Werkzeug“ ist der sogenannte Muskeltest, der den inneren energetischen Zustand eines Menschen in eine verlässliche äußere Reaktion übersetzt. Auch die Korrekturen, die geeignet sind, in eine ausgewogene, entspannte und stabile Haltung zurückzufinden, lassen sich mit Hilfe des Muskeltests finden. Ich schöpfe aus einem reichhaltigen Repertoire an korrigierenden Balancen (imaginative, emotional-energetische Verfahren, Meridian- und Chakra-Balancen u.v.a.m.)

Meine Hoffnung und mein Wunsch ist es, durch die Kombination von Energie- und Bewußtseinsarbeit mehr und mehr Menschen Heilung an Leib und Seele erfahren zu lassen – für entspanntes, befreites und selbstbestimmtes Leben in Balance, Gesundheit und Glück.

Das Beste jeden Tag wünscht Ihnen von Herzen,
Bernadette Nikodem-Panzer

Im Herzen heilen – und nicht nur dort HEILMEDITATIONEN: ZEIT, UM ZU HEILEN

- Teil I: Bereitschaft zur Heilung und Gesundheit** am Freitag, 3.06.
Teil II: Heilung und Gesundheit auf zellulärer Ebene am Freitag, 10.06.
Teil III: Heilung auf Herzebene am Freitag, 17.06.

Beginn der Meditations-Abende jeweils um 18.00 Uhr (Dauer ca. 90 Min.)
im Yoga Raum Claudia Kober, Rotkreuzstraße 2 in Krumbach

Leitung: Dipl.-Psychologin Bernadette Nikodem-Panzer, Lebensberatung
und Krisenbewältigung mit Herz, Raiffeisenstraße 5, 87775 Salgen

Keine Vorkenntnisse erforderlich. Um Anmeldung wird gebeten unter 01 51 / 23 41 72 89,
Beitrag je Abend: 14,00 Euro.

Meine Schwerpunkte:

- Liebe und Beziehung
- Selbstfindung
- Ängste, Zwänge und Süchte
- Mobbing
- Aussöhnung mit der eigenen Vergangenheit
- Stressbewältigungskompetenz

Hinweis: Die begleitende Kinesiologie ist nicht geeignet für Diagnosen oder Therapien im schulmedizinischen Sinne. Hierfür wenden Sie sich bitte an einen Arzt oder Heilpraktiker Ihres Vertrauens.



**Naturfriseur
Haaratelier
Marlene**

Ganzheitlicher Naturfriseur
Inhaberin Marlene Rösch
Diplomierete 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



LEBE im JETZT
Heilberatung · Soja Kaffee

Glücklich
und erfüllt leben!

Energetische Anwendungen
Lebensberatung · Photonienlicht

HEILBERATUNG - SONJA RAFFLER

Haselalstraße 15
86491 Seifertshofen
Telefon: 0 82 82 / 6 20 99 27
info@lebe-im-jetzt.de
www.lebe-im-jetzt.de

Im Herzen heilen 

Psychologie
Kinesiologie
Systemische Aufstellungen

**Praxisraum für Wachsen,
Bewußtwerden und Heilen**
Bernadette Nikodem-Panzer
Diplom-Psychologin
87775 Salgen · Raiffeisenstraße 5
Telefon: 01 51 / 23 41 72 89

www.im-herzen-heilen.de

HEILTSSEITE

PER, GEIST UND SEELE



Heilberatung
 Sonja Raffler
 Haseltalstraße 15, 86491 Seifertshofen
 info@lebe-im-jetzt.de, www.lebe-im-jetzt.de
 Termine nach Vereinbarung unter: 0 82 82 / 6 20 99 27

IL-DO® KÖRPERKERZE – WELLNESS FÜR DIE SEELE ENTSPANNEN – WOHLFÜHLEN – AUFTANKEN



Kennst Du schon die IL-DO® Körperkerze?

Die Körperkerze ist ein energetisiertes Naturprodukt zu verwenden am Körper, zur Erreichung der körperlichen Entspannung, der geistigen und seelischen Ausgewogenheit, sowie zur Reinigung der Aura. Ganz ehrlich gesagt, dieses Naturprodukt ist einfach wunderbar. Ich durfte viele tolle Erfahrungen damit machen und bin von dessen Wirkung total fasziniert. Deshalb ist es mein Herzenswunsch Dir heute die Körperkerze vorzustellen.

Wie Du vielleicht schon weißt wird unser physischer Körper von verschiedenen Energiekörpern (Auraschichten) umgeben. In diesen Energiekörpern sind alle unsere Emotionen, Gefühle und Erlebnisse gespeichert, die wir je erlebt bzw. durchlebt haben. Traumatische oder unglückliche Situationen, negative Gedanken und Gefühle können den Energiefluss behindern. Die Energie kann nicht mehr frei fließen und es kommt zu Verdichtungen. Blockierte Energie in der Aura und in den Chakren kann die Ursache von Krankheit und Symptomen sein, die sich über den physischen Körper z.B. über Schmerzen, Müdigkeit, Unwohlsein usw. ausdrücken. Damit die Lebensenergie frei fließen kann, ist die Reinigung und Pflege unserer Energiekörper genauso wichtig wie die tägliche Körperpflege.

Hierbei kann Dich die IL-DO® Körperkerze mit Ihrer einzigartigen Energetisierungsmethode unterstützen. Sie besteht aus reiner Baumwolle, reinem Bienenwachs und verschiedenen Kräuteresenzen. Sie wirkt sehr entspannend und reinigt vor allem den Körper auf energetischer Ebene (Aura/Chakren). Sie kann auch den Zugang zur Ursache der Blockade bzw. des Themas erleichtern, hilft es zu erkennen und aufzulösen.

Erfahrungsgemäß hat die IL-DO® Körperkerze nicht nur positive Wirkung bei Stressabbau, sondern ist auch wirksam bei der Behandlung von: • **körperlichen Missemphindungen oder seelischer Unausgeglichenheit** • **Müdigkeit, Nervosität, Schlaflosigkeit u.v.m.**

Aus der bunten Vielfalt von derzeit 17 verschiedenen Körperkerzen wählst Du intuitiv die passende Farb- oder Themenwahl, sowie die geeignete Ansatzstelle aus. In einer vertrauensvollen und harmonischen Atmosphäre gelingt es Dir nun ganz leicht zu entspannen und loszulassen. Das Photonenlicht, welches Deine Zellen mit Energie versorgt und die Lebensenergie wieder in Fluss bringt wird Dich dabei begleiten. – **Einfach mal die Seele baumeln lassen und die Akkus wieder aufladen!**

Überzeuge Dich selbst und genieße Deine persönliche Körperkerzenanwendung. **Mein Wohlfühl Tipp: Körperkerze – Photonenbelichtung - Klangschalen**

Bei Fragen rufe mich bitte an, ich berate Dich gerne. – Ich freue mich auf Dich!

Ich will abnehmen
 Der beste Entschluss in Ihrem Leben!
 ✓ OHNE SPORT ✓ OHNE DRINKS
 ✓ OHNE HUNGERQUALEN ✓ OHNE KAPSELN

Ärztlich begleitet

 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
 JEWEILIGEN
 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@gmx.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
 Entspannungcoaching
 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 II

Die Rezepte sind jeweils für 4 Personen.

Weißer Bohnensalat mit geriebener Tomatensoße und Fenchelsalami

- 3 TL Fenchelsamen
- 6 EL Olivenöl
- 4 Lauchzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 4 reife Fleischtomaten
- Zucker
- Salz, Pfeffer
- 6 EL Balsamico-Essig
- 2 Dosen große weiße Bohnenkerne (à 850 ml)
- 100 g Fenchelsalami (in dünnen Scheiben)



Für das Fenchelöl den Fenchelsamen im Mörser grob zerstoßen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Fenchelsamen darin unter Rühren kurz rösten, herausnehmen und 5 EL Öl unterrühren. Für die Tomatensoße Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Tomaten waschen und mit der Schale auf einer Küchenreibe grob reiben (die Schale bleibt an der Reibe haften). Mit Lauchzwiebeln, Knoblauch, ca. 1 TL Zucker, Essig und Fenchelöl verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bohnen abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Bohnen und Salami unter die Tomatensoße heben. Salat ca. 30 Min. ziehen lassen. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu schmeckt Ciabatta.

Gemüse-Couscous mit Kichererbsen

- 600 ml Gemüsebrühe (Instant)
- 300 g Instant-Couscous
- 1 rote Paprikaschote
- 400 g Kichererbsen (aus der Dose)
- 250 g Champignons
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Bund glatte Petersilie
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 1 Spritzer Zitronensaft



Brühe aufkochen lassen. Couscous in eine Schüssel geben, mit der Brühe übergießen und ca. 10 Min. quellen lassen. Paprikaschote längs halbieren, entkernen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Kichererbsen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Pilze putzen, trocken abreiben und in dünne Scheiben schneiden.

Zwiebeln schälen und in schmale Streifen schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin glasig andünsten. Paprika, Kichererbsen und Pilze zufügen und mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Couscous mit einer Gabel auflockern, Gemüse und Petersilie untermischen und alles mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Schweinerückensteak mit getrockneten Tomaten, Schinken und Linsen-Karotten-Gemüse

- 300 g grüne Puy-Linsen
- 3 EL Butter
- 1 Ltr. Gemüsebrühe (Instant)
- 4 Karotten
- 75 g getrocknete Tomaten in Öl
- 1 Bund glatte Petersilie
- 2 Zwiebeln
- 4 Schweinerückensteaks (je 150 g)
- 3 EL Öl
- Salz, Pfeffer
- 100 g gewürfelter gekochter Schinken
- 100 g Sahne
- 2 EL Zitronensaft



Backofen auf 80° C vorheizen. Linsen in ein Sieb geben, abspülen und abtropfen lassen. Butter in einem Topf erhitzen. Linsen darin 1-2 Min. andünsten. Brühe zugeben, aufkochen und ca. 10 Min. bei kleiner Hitze köcheln lassen. Karotten schälen, würfeln, zu den Linsen geben und im geschlossenen Topf ca. 10 Min. weiterköcheln, bis die Linsen weich sind. Tomaten abtropfen lassen und fein schneiden. Petersilie waschen und trocken tupfen. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Zwiebel schälen und fein würfeln. Fleisch waschen und trocken tupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch portionsweise von allen Seiten 1-2 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen und im vorgeheizten Backofen warm halten. Zwiebel, Schinken und Tomaten im heißen Bratfett ca. 1 Min. schwenken, Petersilie einrühren. Sahne zu dem Linsengemüse geben, aufkochen, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Linsen und Fleisch auf vorgewärmten Tellern anrichten und die Tomaten-Mischung darauf geben.

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

Lisa`s Fahrschule

Fahren lernen **ohne Stress!**

Anmeldung jederzeit telefonisch
oder an Unterrichtstagen (Mo. + Mi. 19.00 Uhr)

Karl-Mantel-Straße 33 | 86381 Krumbach
Telefon 0173/8603049 | www.lisas-fahrschule.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.



Liebe Leserinnen und Leser,

in den kommenden beiden Monaten werden Sie zwei Wohntrends kennenlernen, um die Sie über kurz oder lang nicht herumkommen. Starten werden wir mit dem Thema „Vintage-Möbel“, was dem einen oder anderen etwas sagen könnte.

Als Vintage-Möbel bezeichnet man im Allgemeinen gebrauchte Möbel aus den 20er bis 70er Jahren des letzten Jahrhunderts. Spezialisierte Händler bieten diese meist restauriert bzw. aufbereitet an. Dennoch sind Gebrauchsspuren sehr typisch für Vintage-Möbel – man darf ihnen ihre Vergangenheit ansehen. Originale Möbel wurden zum Teil in Handarbeit hergestellt und man erkennt die hochwertige Verarbeitung der Materialien. Nicht selten waren die Möbel schon damals begehrte Einzelstücke. Wer ein bestimmtes Möbel erwerben möchte, der muss sich auf die Suche machen. Auch das macht die Faszination von diesem Trend aus.

Abgegriffene Oberflächen, verblichene Farben und kleine Kratzer zeugen von Authentizität. Alte Möbel haben eine ganz besondere Ausstrahlung mit ihren Ecken, Kanten und Lebensspuren. Durch eine gewisse Patina strahlen sie einen ganz individuellen Charme aus. Kein Wunder also, wenn Möbel aus Großmutterns Zeiten auf Floh- und An-



tikmärkten gefragter sind denn je. Sie erzählen Geschichten und schenken jedem Raum besondere Gemütlichkeit. Es müssen aber keine echten Antiquitäten sein: Wer Möbel im altmodischem Look liebt, der kann auf viele wunderschöne Möbel im Vintage-Stil zurückgreifen – neue Möbel im Design vergangener Zeiten.



Damit ein Raum mit mehr als einem Vintage-Möbel nicht aussieht wie ein Museum, kommt es auf die Mischung von Epochen, Materialien und Stilen an. Fast immer funktioniert die Mischung aus altem Design in Verbindung mit modernen Stücken. Bei mehreren Möbelstücken sollte darauf geachtet werden, dass sie sich nicht die Show stehen. Boden und Wände sollten neutral gehalten sein. Bei mehreren Hölzern passen ähnliche und besonders kontrastierende Farbtöne zusammen. Ganz Mutige beziehen ihr Vintage-Sofa mit einem auffälligen Stoff oder lackieren die alte Stehleuchte vom Flohmarkt in einem knalligen Farbton.

Mundgeblasene Glasvasen, feine Silberdekoration, Kerzen, Kissen und Decken – Wohnaccessoires in Strick- und Häkeloptik gibt es in nahezu allen Farben, Formen und Größen und verleihen jedem Raum eine warme und gemütliche Atmosphäre und bestechen durch diesen altmodischen Charme, der so typisch ist für den Vintage-Stil.

Also, ab auf den nächsten Flohmarkt und viel Spaß beim Suchen!

INTERNATIONALER MUSEUMSTAG IN DER HAMMERSCHMIEDE NAICHEN

Naichen (pm). Dieses Jahr wird anlässlich des Internationalen Museumstages am Sonntag, 22. Mai, den Besuchern der Hammerschmiede Naichen unter dem Motto: „Museen in der Kulturlandschaft“ von 13.00 bis 17.00 Uhr ein buntes Programm bei freiem Eintritt geboten.

Die noch original eingerichtete Werkstatt und Wohnung des letzten Schmiedes auf der Hammerschmiede Naichen, Serafin Stocker, geben Einblicke in die Lebens- und Arbeitswelt eines Handwerkers im letzten Jahrhundert. Ein Teil der Dauerausstellung beschäftigt sich mit der Nutzung der Wasserkraft früher und heute. Neu dazu gibt es einen spannenden Rätselspaß für die ganze Familie.

Das alte Handwerk der Schmiedekunst lässt sich außerdem hautnah erleben, wenn sich der Schmied Max Ehrmann bei seiner Arbeit über die Schulter sehen lässt, während er das Eisen am offenen Feuer zum Glühen und unter geschickten Hammerschlägen in Form bringt.

Um 15.00 Uhr findet eine Führung durch die Sonderausstellung im Stockerhof „Landlerisch – Eine Ausstellung in acht Takten“ statt. Der Begriff „Landler“ beinhaltet sowohl eine ganze Familie an Tänzen, als auch Instrumentalmusik, Gesang und Paschen oder Platteln – das virtuose Klatschen des Tänzers in die Hände auf Sohlen oder Schenkel.

Damit an diesem Tag das leibliche und das musikalische Wohl nicht zu kurz kommen, verpflegt das Museumsteam die Besucher mit Kaffee und Kuchen, und Mitarbeiter der Volksmusikberatungsstelle des Bezirks Schwaben musizieren Ländler aus alten Notenhandschriften.



DENI
DRUCK & VERLAG

MIT UNS HABEN SIE DEN

RICHTIGEN DURCHBLICK

- > 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

ABSCHALTEN VOR DEM GAU

Unter diesem Motto fand am 23. April 2016 eine Demo am Kreisverkehr in Gundremmingen statt. Anlass hierfür war der 30. Jahrestag der Reaktorkatastrophe von Tschernobyl und der 5. Jahrestag der Kernschmelze von Fukushima. Rund 800 Teilnehmer setzten gegen die Gefahren der friedlichen Nutzung der Atomkraft ein klares Zeichen und forderten die Abschaltung beider Blöcke bis spätestens 2017. Organisiert wurde die Demo von dem Verein „Forum gemeinsam gegen das Zwischenlager und eine verantwortbare Energiepolitik“, der Mahnwache Gundremmingen, vom Bündnis 90/Die Grünen, vom Bund Naturschutz in Deutschland, vom Landesverband der Naturfreunde in Bayern, der ÖDP und vielen mehr. Musikalisch wurde die Veranstaltung von dem Münchner Christoph Weiherer und von **Tom der Wolf** untermalt. Letzterer übernahm mit der Sprecherin der Grünen – Jugend in Bayern, Eva Lettenbauer, auch die Moderation.



Die Wettervorhersagen für diesen Samstagnachmittag waren nicht die besten, doch war dieses Thema es den Teilnehmern wert auf die Straße zu gehen und in einem störungsfreien Protest auf eine schwer zu beherrschende Technik aufmerksam zu machen.

Harald Lenz vom Kreisverband der Grünen in Günzburg war Mitglied des Teams für die Organisation – zuständig für die Koordination der Ordner. Luis Walter stellte ihm 5 Fragen rund um das Geschehen.

Sind dieses Jahr weniger zur Demo gekommen?

Ja, das muss man ganz klar sagen. Mag es daran liegen, dass das Wetter nicht richtig mitgespielt hat oder eben doch, dass die Menschen allzu schnell vergessen. Vielleicht beruhigt sich der ein oder andere auch damit, dass in fünf Jahren sowieso Schluß sein soll mit der Atomkraft in Deutschland. 2011 im April, kurz nach dem Unglück von Fukushima, waren es 8000 Teilnehmer in Günzburg, 2012 waren es dann rund 4000 Teilnehmer in Gundremmingen und 2013 waren es schon nur noch 2500 Teilnehmer, wiederum in Günzburg. Auch wenn die Anzahl der Demonstranten sinkt wird die Atomkraft aber deshalb nicht sicherer.

Wie ist die Demo aus deiner Sicht verlaufen?

Die Stimmung war trotz des zeitweise einsetzenden Regens sehr gut. Alles verlief total friedlich. Auch der Menschenzug und die zeitweise Besetzung des Kreisverkehrs verlief ohne Probleme. Mit Raimund Kamm vom Forum, sowie **Sylvia Kotting-Uhl**, atompolitische Sprecherin der Grünen Bundestagsfraktion und Sebastian Schönauer, vom Präsidium des Deutschen Naturschutzrings, konnten wir hervorragende Fachleute als Redner für die Veranstaltung gewinnen. Auch die musikalischen Darbietungen zwischen den Reden sorgten dafür, dass es für alle ein sehr kurzweiliger Nachmittag wurde. Mit Christoph Weiherer und Tom der Wolf hatten wir zwei höchst unterhaltsame Interpreten deren Lieder bei den Demonstranten sehr gut ankamen. Auch die Zusammenarbeit mit der Polizei und mit dem Landratsamt Günzburg, als genehmigende Behörde, klappte hervorragend.



Der Protest vor Ort scheint sinnvoll. Doch was geschieht, wenn man an den Grenzen im Ausland neue AKW's baut oder betreibt?

Hier sind natürlich die Einflussmöglichkeiten beschränkt. Das war zu beobachten, als es jüngst um das französische Atomkraftwerk in Fessenheim ging. Die deutsche Bundesregierung und die baden-württembergische Landesregierung drängen auf ein rasches Aus für Fessenheim. Doch macht es natürlich auch bei einem Unglück wie in Fukushima einen Unterschied für eine Region ob es sich um ein AKW in unmittelbarer Nähe handelt oder ob dieses AKW hunderte von Kilometern entfernt ist. Auch wenn es keinen sicheren Abstand gibt. In Fukushima gibt es ein Gebiet mit einem Radius von 20 km um das AKW das nicht mehr bewohnt wird. Ungemünzt auf die Anlage in Gundremmingen wären hier der Landkreis Günzburg und die anliegenden Landkreise massiv betroffen.



Mit Trommeln den Protest kundgetan, Begleitet von einer Castorattrappe

telbarer Nähe handelt oder ob dieses AKW hunderte von Kilometern entfernt ist. Auch wenn es keinen sicheren Abstand gibt. In Fukushima gibt es ein Gebiet mit einem Radius von 20 km um das AKW das nicht mehr bewohnt wird. Ungemünzt auf die Anlage in Gundremmingen wären hier der Landkreis Günzburg und die anliegenden Landkreise massiv betroffen.

Als Grüne habt Ihr im Jahr 2011 auf Bundesebene den Ausstieg aus der Atomkraft mitbeschlossen. Dieser sieht eine endgültige Abschaltung des AKW's in Gundremmingen erst 2021 vor. Warum geht ihr jetzt auf die Straße und fordert das Ende schon 2017?

Der damalige Entwurf der schwarzgelben Regierung wurde bei den Grünen sehr kontrovers diskutiert. Damals wurde sogar eine gesonderte Bundesdelegiertenkonferenz einberufen um dieses Thema zu einer Entscheidung zu führen. Im Landkreis Günzburg sahen wir diesen Entwurf sehr kritisch und verweigerten die Zustimmung auf dieser Versammlung. Auf Landesebene wird es heute so gesehen, dass die Gefahren, den 2. Reaktor nach 2017 weiterlaufen zu lassen, zu groß sind. Beide Reaktoren sind vermehrt störanfällig und für die Stromversorgung und die Netzstabilität in Bayern überflüssig. Grund hierfür ist die Fertigstellung der Thüringer Strombrücke im Sommer 2016. Bedingt durch erhöhte Leistungskapazitäten wird die Versorgungssicherheit dadurch erheblich erhöht.

Kann aus Sicht der Politik und der Wirtschaft eine erneuerbare Energie ausreichend sein?

Davon bin ich überzeugt. Wir müssen es nur wollen. Franz Alt hat einmal gesagt: Die Sonne schickt keine Rechnung. Und genau so ist es. Sonnenenergie, und eben auch die Windenergie, ist ein freies Gut und für jeden zugänglich. Auch Kriege werden deswegen nicht geführt. Mitunter lohnt sich der Hinweis, dass die Lichter, nach der Abschaltung von 8 Reaktoren in Deutschland, trotz massiver Mahnungen, nicht ausgegangen sind.



Demonstrieren für die Abschaltung, mit Blick auf das AKW
Bilder: Manfred Marquard