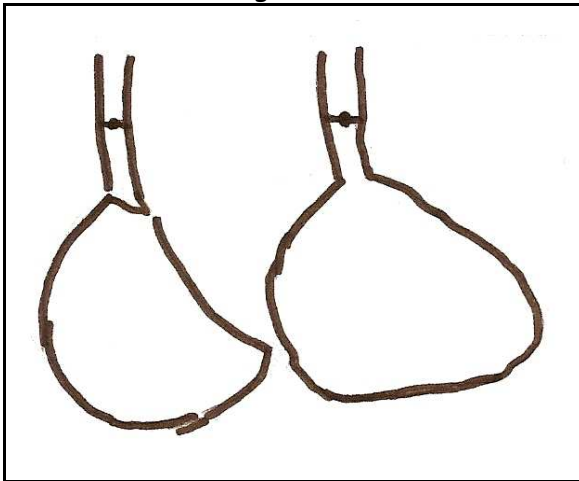


# Mein SENDLING

Die Kleine Nachbarschaftszeitung



Zwölfte Ausgabe - März 2008



Füße von Pinocchio: „Siehst du nicht die Nägel?“  
von Elias, 7 Jahre

## Redakteure für diese Ausgabe

Margarete Buchner, Britta, Diana Hillebrand, Emmy Krienitz, Sabine Schmid, Katharina, Michaela Dietl, Anja Bergmann, Karin Engert, Vera F. Birkenbihl, Christian Schulz, Regina Mühlich, Sybille, Monika Beck, Anna, Catherine Conrady, Conny.

# INHALTSÜBERSICHT

- 3 Editorial
- 4 Nein, auf die Waage steig ich nicht, von Margarete Buchner
- 6 Wie schreibt man Cappuccino? ....von Gabriela (Qu. Wikipedia)
- 8 Geschichtliches über Sendling, von Britta
- 10 SENDLING BERÜHRT:  
„Ein heikles Thema“, von Diana Hillebrand
- 12 Fehlerteufelchen
- 13 Gabriela lernt die Boutique LA MODA kennen**
- 16 EMMY KRIENITZ, die Bärenmacherin stellt sich vor**
- 18 Sabine Schmid, STOTT Pilates Trainerin stellt sich vor**
- 20 „Warum Socken verschwinden“ von Katharina
- 22 Unsere Werbeseite
- 23 Unsere Werbeseite
- 24 **STARKE FRAUEN: Michaela DIETL,**  
**Akkordeonistin, Straßenmusikerin, Sängerin und**  
**Komponistin !**
- 30 Reif für den Marathon? Von Karin Engert
- 32 be-leid-igt von Vera F. Birkenbihl
- 33 BUCHSTABEN, Gedicht von Christan SCHULZ aus dem Schreibkurs **SCHREIBundWEISE**
- 34 2. Teil „Ohne Auto“ von Regina Mühlich
- 36 Wohnungsgesuch
- 37 „Neue Nachbarn“  
Geschichten aus einem Hundeleben von Sybille
- 40 Kreuzworträtsel von Monika Beck
- 41 Naturheilmittel aus Großmutter's Zeiten
- 42 Auslegeorte
- 43 Kleinanzeigen und Auflösung Kreuzworträtsel
- 44 Letzte Seite mit Ankündigung  
„1 Jahres-Pferd“ von Anna

## Editorial

### Liebe Kinder, Jugendliche, Eltern, Großeltern, Senioren, Frauen und Männer von SENDLING!

**Dank EUCH wird UNSERE ZEITUNG am 1. MÄRZ EIN JAHR  
ALT!!!**

Hiermit möchte ich folgenden Personen aus tiefstem Herzen  
meinen Dank aussprechen:

Katja, Wolfgang, Walter K, Christa, Wilhelm, Diana, Anna,  
Patrick, Airwin, Flavia, Lucie, Petra, Ursula, Adriana, Conny,  
Hannelore, Anke, Doro, Sybille und Stella, Karl D., Karl B.,  
Theresa, Katharina, Kriemhilde, Ingeborg, Clara, Aline, Karl,  
Güner, Arne, Miriam, Jürgen, Uli, Oliver, Regina, Margret, Heinz,  
Anthony, Stefanie, Marie-Rosa, Robert, Hans, Monika, Herbert,  
Isabella, Nadja, Alexandra, Thekla, Johann, Susi, Barbara,  
Capucine, Hans Z., Stefan, Dominik, Thomas, Karin E., Helga,  
Herrn Knospe, Michaela, Marion, Karin S., Gabriele, Lielie,  
Antonia, Belkis, Pieri, Katrin, Florian, Brigitte, Lore, Christiane,  
Peter, Ulrike, Erwin, Christian, Günter, Kadir, Coline, Anja, Marla,  
Nicola, Elias, François, Daphné, Nora, Susanne, Jorge, Gerhard,  
Herbert, Sonja, Elvira, Edith, Werner, Omraam, Laura, Evi,  
Lorenz, Träumerle, Ninh, Andreas, Ingrid, Josefine, Susan,  
Robert, Petra, Anke, Thomas, Martin, Helge, Julius, Josh, Erich,  
Carina + Miriam F., Evi, Cathy, Catherine, Dana, Sophia, Tchch My  
Nyan, Jim, Tania, Doreth, Ute, Heike, Sabine, Udo, Martine,  
Carsten, Emil, Joann, Sebastian, Friedrich, Flora, Milena, Carola,  
Bob, Emmy, Britta, Michaela, Vera und all die anderen, die die  
Kleine Nachbarschaftszeitung mit Rat und TAT zu **jeder** Tages-  
und Nachtzeit unterstützen. JEDEM Einzelnen von EUCH ein  
ganz, ganz grosses DANKESCHÖN!!! Wir planen ein Fest und  
teilen euch den Termin mit, sobald die Organisation steht.

**Vergesst nicht, ab dem 15.MÄRZ unsere neue Homepage zu  
besuchen. Ihr werdet begeistert sein!!**

**Ich freue mich!!!!** *Eure Gabriela*

**[www.mein-sendling.de](http://www.mein-sendling.de)**

# Nein, auf die Waage steig ich nicht

Ach, herrlich ist's im Tag zu treiben,  
mal hier zu lesen, dort zu schreiben,  
die e-mail ganz flink raus zuschicken  
der outlook bietet neue Zicken,  
die kleine Wäsche wird gewaschen,  
doch stopp, wo gibt es was zum Naschen?

Nein leiderühl' ich keine Scham,  
zapp ich herum im Glotzprogramm,  
vertu die Zeit am Telefon,  
dann lausch ich einer Platte Ton,  
vor mir verglühen graue Aschen,  
doch stopp, wo gibt es was zum Naschen?

Die Wäsche trocken, fein gelegt,  
bis mich die Anprobe bewegt  
vom Hemdchen süß aus der Boutique,  
verdammt nochmal, ich werd zu dicke.  
Vielleicht ereilt der Schwund durchs Waschen?  
Hey Frust, jetzt brauch ich was zum Naschen!

Darauf fahr ich mit der Straßenbahn  
und schau mir chice Sachen an,  
beim Umzieh'n in der Kabine  
verfinstert sich ad hoc die Miene,  
denn Fett drängt sich durch teure Maschen,  
erst recht, wo gibt es was zum Naschen?

Die Sonne lockt mich in das Bad  
Und das bei schwülen 40 Grad,  
mein Höschen von dem Topdesigner  
das kneift am Bauch, wird immer kleiner,  
nur selbst verpass ich mir Kalaschen:  
doch nein, wo gibt es was zum Naschen?  
Ganz traurig kehr ich auf dem Rad  
heimwärts und müde aus dem Bad,

Bikini schnell noch aufgehängt  
den Fastentee mir eingeschenkt,  
als Schlaf versucht mich zu erhaschen,  
da stürz ich hoch, erst muss ich naschen.

Verwirrt im Traum die Bilder eilen,  
auch hier kann ich jetzt nicht verweilen.  
Ein Schrei zerquält mir meine Brust,  
nur noch der Kühlschrank bietet Lust  
nur er kann mich noch überraschen -  
besänftigt ruh ich aus vom Naschen.

Vorbei, vorbei die eitle Zeit  
als ich sehr rank im Mädchenkleid.  
Doch schlägt mein Herz wie dazumal  
vor räuberischem Freßanfall.  
Was soll's, ob leichtes oder Schwergewicht,  
nein, auf die Waage steig ich nicht!

Von Margarete Buchner

# Lagerverkauf im Stemmerhof



Markenschuhe & Natur-Mode

Jeder Woche neue Ware aus  
Überproduktionen & Überhängen

Öffnungszeiten:

Mo.-Sa. 10.00-19.00

Plinganserstr.6

81369 München

## CAPPUCCINO...

**Vesna** vom Café im Stemmerhof macht einen gestalterisch  
wunderschönen Cappuccino !



Fotos: Catherine Conrady

Hier eine kleine Aufklärung, woher das Wort **Cappuccino** kommt und wie es letztendlich geschrieben wird.

**Cappuccino** ist ein italienisches Kaffeegetränk, das etwa je zu einem Drittel aus einem mit doppelter Wassermenge gebrühten Espresso (espresso lungo), aus heißer Milch und heißer aufgeschäumter Milch besteht. Er basiert auf dem österreichischen Kapuziner, normalem Kaffee, der mit Schlagsahne vermischt wurde. Praktisch wird dabei ein Espresso (30ml) in einer etwa 120ml fassenden Tasse zubereitet und dann mit halbflüssigem Milchschaum (ca. 50% Luft) aufgegegossen, bis die Tasse voll ist. Dadurch setzt sich etwa die Hälfte der Milch aus dem Schaum wieder ab und verbindet sich mit dem Espresso, während die andere Hälfte als Schaumhaube auch dem Getränk erhalten bleibt. Damit das funktioniert, darf der Milchschaum nicht auf über 70°C erhitzt werden, weil er andernfalls nicht mehr fließen könnte und den Geschmack von gekochter Milch annehmen würde.

Der Name des Getränks leitet sich von den Kapuzinern ab; die Farbe der Kutte, die diese Mönche tragen, entspricht dem idealen Brauntönen eines Cappuccinos. In Österreich wurde deshalb

diese Kaffeevariante „Kapuziner“ genannt. Im Italienischen wurde daraus Cappuccino.

Cappuccino wird in der Regel in dickwandigen und vorgewärmten Tassen aus Steingut oder Porzellan serviert und gesüßt getrunken. In Italien nimmt man ihn fast ausschließlich zum Frühstück ein. In Deutschland wie auf der ganzen Welt ist Cappuccino in den letzten Jahren zu einem der populärsten Kaffeegetränke in der Gastronomie geworden.

Die in Mittel- und Norddeutschland anzutreffende Variante eines Cappuccino, der mit Schlagsahne statt aufgeschäumter Milch zubereitet wird, ist in Österreich als Kapuziner bekannt, in Italien als cappuccino con panna. In Österreich und Süddeutschland wird überwiegend die italienische Variante des Cappuccinos serviert.

Cappuccino scheint eine der am häufigsten orthographisch falsch geschriebenen Vokabeln zu sein. Dies wurde in einer von Günther Jauch moderierten TV-Show demonstriert, als ein Kandidat entscheiden sollte (A: Capucino, B: Cappucino, C: Capuccino, D: Cappuccino). Der Publikumsjoker führte den Kandidaten in die falsche Richtung, und nur 14% der Zuschauer wählten die richtige Schreibweise: **Cappuccino!**

Arrivederci  
*Gabriela*

*Quelle Wikipedia*

# GUTSCHEIN

für eine sorgfältige Sehstärkenmessung  
und unverbindliche Brillenberatung von

**frame4U**

Terminvereinbarung unter Tel.-Nr.: 089 - 1229 7434  
Jürgen Fladung, Augenoptikermeister, Brillendesigner



## Geschichtliches über Sendling



Die Sendlinger Heide

Wo soll man am besten beginnen, wenn man ein wenig in die Zeit des historischen Sendlings zurückschauen möchte. Heute vielleicht einfach mal ins Mittelalter?

Hier ein kleiner Streifzug über ein paar Jahrhunderte Dorf- und Stadtgeschichte für diejenigen, die sich noch nicht schlau machen konnten. Immerhin: wer wusste davon, dass es im Sendlinger Oberfeld auf das **7. Jahrhundert datierte Reihengräber** gibt, die von einer bajuwarischen Besiedlung zeugen? Erwähnt wurde Sendling erstmals unter dem Namen „**Sentilinga**“ **zwischen 779 und 806** im Zusammenhang mit Land und Hofübertragungen (Z. B an das Kloster Schäftlarn). **Um 1050** gibt es einen Hinweis darauf, dass Sendling als Dorf (villa) erwähnt worden ist.

Wesentlich geläufiger scheint dem Münchner doch „**Heinrich der Löwe**“ zu sein, denn was geschah um das Jahr **1158**? Heinrich der Löwe begründete in diesem Jahr die Stadt München. Und es gab natürlich große Veränderungen in kürzerer Zeit.

Das wären zu einen zunächst die größeren Märkte, die Peterskirche wurde zur Pfarrkirche erhoben, und natürlich nahm die Bebauung ihren Lauf. Es siedelten sich Edelmänner und Adlige an (Norpert Sentlinger), Herrenhöfe hielten Einzug. Das Volk aber blieb unter sich. **1239 durfte ein Sentlinger** zum ersten Mal in der Stadtverwaltung mitwirken.

Die Zugehörigkeit Sendlings geht auf die Grafschaft der Andechser zurück, die später allerdings von den Wittelsbachern beerbt wurden.



Überliefert ist auch, dass die Sentlinger als Salzgroßhändler und Bankiers zu Reichtum gelangten.

Was wir alle kennen und dessen Name noch heute Bestand hat, ist das **Sendlinger Tor**. Erbaut wurde **1320** nämlich eine zweite Stadtmauer, die ein Südtor erhielt. Von diesem Tor aus führte ein Weg( damals war es die heutige Lindwurmstraße) nach Sendling.

Vielleicht sollte man auch den Bürgeraufstand nicht vergessen. Der fand **1397** statt, und als der Bürgermeister Kazmair geflohen war, fand dieser zunächst Aufnahme bei der Familie der Sentlinger. Die Münchner Herzöge Ernst und Wilhelm standen mit den Sentlingern gegen die rebellierenden Bürger der jungen Stadt.

Erst gegen **1500** muss das Geschlecht der Sentlinger ausgestorben sein.

So, das soll für diese Ausgabe genügen.

Ich hoffe, dass Ihr vielleicht Neues und Interessantes diesem kleinen Geschichtsabriss entnehmen könntet.

Herzliche Grüße

Eure ***Britta***

Quelle: muenchenblogger.de-sendling-muenchen

*Flavia's*  
*World of Beauty*



*Med. Fußpflege    Nagelpflege    Nail Art    Kosmetik*

**Montag – Freitag von 9h30 - 18h30**  
**Albert-Rosshaupter-Str. 26, 81369 München**  
**Tel.: 089/72 63 58 83 – Fax.: 089/72 63 58 84**

**mail@flavias-wob**

**www.flavias-wob.de**

# Sendling berührt ...!!

## Sendling berührt ...!!



Diana Hillebrand

### **Ein heikles Thema!**

**Gestern war ich irritiert!**

**Gestern kam eine Gruppe junger Mädchen auf ihren Fahrrädern an mir vorbei und alle hatten eine Flasche Bier in ihrer Hand (zugegebenermaßen war es teilweise ein Radler)! Ich sah auf die Uhr, es war 10:30 Uhr.**

**Ich habe es erst gar nicht richtig registriert, aber im nachdem sie an mir „vorbeigeflogen“ waren, wurde mir klar, was mich so verstört hatte.**

**Ich habe es erst gar nicht richtig registriert, aber im nachdem sie an mir „vorbeigeflogen“ waren, wurde mir klar, was mich so verstört hatte.**

**Ich kann mich noch ganz gut erinnern, als ich so jung war (ist ja noch nicht solange her). Auch ich war viel mit dem Fahrrad unterwegs. Meine Freundin und ich schwärmten seit mindestens zwei Schuljahren für zwei Jungs; ihrer hieß „Dirk“ und machte Karate, meiner hieß „Henning“ und spielte Schlagzeug. Einmal habe ich Henning bei einer Schulaufführung fotografiert. Das Bild ist im großen und ganzen sehr schwarz geblieben, denn ich saß in der 15 Reihe; von Henning war nicht viel zu sehen und doch wusste ich, er war da, da auf dem Bild spielte Schlagzeug (nur für mich natürlich). Wochenlang habe ich dieses Foto unter meinem Kopfkissen versteckt.**

**Das war eine sehr schöne und aufregende Zeit. Ich glaube, wir waren ungefähr 15. Natürlich lehnten wir uns gegen alles auf, was unsere Eltern uns sagten. Wir wollten eigene Wege gehen, erwachsen sein. Meine Freundin und ich gingen heimlich in die Disco. Und ganz sicher habe ich da auch das erste Mal Alkohol getrunken; etwas anderes zu behaupten, wäre eine Lüge. Es waren die 80iger, in denen – aus heutiger Sicht - alle ziemlich komisch aussahen. Wir hatten z. B. Schnürsenkel in Neonfarben um die Armgelenke gebunden, die im „Schwarzlicht“ der Disco leuchteten. Michael Jackson sang „Dirty Diana“ und ich war stark! Die Welt stand mir offen und lud mich ein, mich an den reich gedeckten Tisch des Lebens zu setzen. Viele Erinnerungen an diese Zeit habe ich bewahrt; oft reicht ein Lied aus und ich fühle mich zurückversetzt.**

**Aus diesem Grund verstehe ich die Gefühle und die Kraft die dieser Lebensphase gegeben ist. Und ich finde, wir als Eltern sollten uns öfter daran zurückerinnern. Doch – und nun schließt sich der Kreis, den ich eingangs eröffnet**

habe – war für uns damals Alkohol eine Ausnahme – ein Probieren. Alkohol gehörte nicht zu unserem Alltag, unserem Schulweg, unserer Pause!

Haben die Meldungen der letzten Monate also recht? Ist Alkohol zum ständigen Begleiter der Jugend geworden?

Mich jedenfalls hat der Anblick der Mädchen verstört und nachdenklich gemacht.

Vielleicht traut sich ja eine junge(r) Leser(in) der „Kleinen Nachbarschaftszeitung von SENDLING“ mir auf diese Kolumne zu antworten, gern auch anonym. Mich würde wirklich sehr interessieren, was Ihr dazu sagt. Und vielleicht können wir ja in einen Dialog treten, um besser zu verstehen. Ihr könnt mir auch per E-Mail schreiben: [diana.hillebrand@wortberuehrungen.de](mailto:diana.hillebrand@wortberuehrungen.de). Und wer Lust hat, den lade ich auf einen SchreibWorkshop im Literaturkeller zu diesem Thema ein. Das ist mein Angebot an Euch: Treffen wir uns und schreiben darüber!

Doch eines MUSS ich noch sagen am Schluss:

Jedem jungen Menschen wohnt eine unglaubliche Kraft inne. Euch steht die Welt offen, doch diese Welt braucht einen klaren Geist, den Ihr nicht betäuben solltet!

Behandelt Euch gut!

Diana Hillebrand  
[www.WortBeruehrungen.de](http://www.WortBeruehrungen.de)

### Richtigstellung

In der Februarausgabe von „Mein SENDLING“ heisst es irrtümlicherweise im Inhaltsverzeichnis: Ein Brief und ein Gedicht von Melanie. Es muss jedoch **MIRIAM** heissen!!! Verzeih uns Miriam und nochmals herzlichen Dank für Deinen Beitrag!  
(Anmerkung der Redaktion)



Am 25. Januar hatte ich mit meinem Rad eine Reifenpanne in der Pfeuferstraße und muss wohl etwas hilflos geschaut haben, denn plötzlich stand eine Dame neben mir und bot mir ihre Hilfe an. Sie war sehr gut gekleidet und begann sogleich den platten Reifen in Augenschein zu nehmen, um mir kurz darauf den Übeltäter, einen winzigen Nagel, zu präsentieren. So lernte ich Barbara Moßbacher von der Boutique **LA MODA** kennen.



Wir sympathisierten miteinander und verabredeten uns für den nächsten Tag, wo sie mir die Entstehungsgeschichte von ihrer kleinen und feinen Boutique erzählen wollte.

Barbara hat jahrelang in der Welt der Finanzen gearbeitet und mit Zahlen jongliert,- im Geheimen jedoch hegte und pflegte sie immer einen schönen Traum: Frauen aller Altersklassen und Größen mit ihrem modischen Geschmack zu beraten und einzukleiden. Und einfach so, von heute auf morgen, war es für sie klar, dass sich ihr Wunsch erfüllen würde.

Ute , die beste Freundin von Barbara, entdeckte während einer Fahrradtour das kleine freistehende Lädchen in der Pfeuferstrasse 47. Sofort rief sie Barbara an und sagte: „Es ist Zeit Deinen Traum zu verwirklichen,- ich habe soeben den passenden Laden dazu gefunden.“

Und so entstand **LA MODA** in Sendling, nur 50m von unserer Redaktion im Stemmerhof entfernt.

Nach Umbauarbeiten und Renovierung feierten die zwei Freundinnen am 14. September 2007 bei strahlendem Sonnenschein die Eröffnung ihres Modelädchen. Sie sind beide mit Herz und Seele dabei, und das bemerken auch die Kunden.



Im Frühjahr und Herbst besuchen Barbara und Ute die Modewoche München um dort ihre Kollektionen zu ordern. Renommierete Modefirmen, wie Toni Dress, Monari, Vanilia und Via Appia sowie sehr interessante No Names gehören zu ihren Stammdesignern.

Und was mich bei den beiden besonders anspricht: in ganz freundlicher, fachkundiger und schöner Atmosphäre kann man chice und tragbare, **vor allen Dingen jedoch bezahlbare Mode kaufen. Und auch die etwas festeren unter uns finden dort ihre Garderobe!**

Geht einfach mal hin, es wird Euch bestimmt gefallen. Und Barbara und Ute freuen sich schon auf Euer Kommen.

Tschüss, Eure Gabriela



*Pfeufferstrasse 47 (50m vom Stemmerhof)*

*81373 München*

*Tel. (089) 37 41 48 70*

*Öffnungszeiten:*

*Mo. - Fr. 10h - 18h - Sa. 10h - 13h*

*„Es ist nicht wichtig viele  
Freundschaften zu knüpfen,  
wichtig sind die richtigen..“*

**Emmy Krienitz - Die Bärenmacherin**



Ich war schon als Kind sehr kreativ und hatte viel Freude am künstlerischen Schaffen. Den Anstoß, welcher die Leidenschaft des Bärenmachens in mir auslöste, gab im Jahre 1995 mein Sohn Andreas,- er wünschte sich von seiner Mama zum 11. Geburtstag einen selbst gefertigten Teddybären.

Da ich jedoch noch nie einen Teddy angefertigt hatte, besuchte ich einen Teddybärenkurs, der mich sofort faszinierte und in seinen Bann zog. Am Ende dieses Kurses brachte ich einen sehr netten, kleinen Bären mit nach Hause. Mein Sohn war begeistert, und seltsamerweise entzückte dieser kleine Bär viele Leute aus meiner Umgebung, so dass ich von einem Monat auf den anderen eine überwältigende Nachfrage hatte. Ich war perplex und begeistert und stürzte mich voller Energie und Freude in das Abenteuer der Bärenmacherin. Damals war mir überhaupt nicht bewusst wie viele Bärensammler es gibt, und welche auch bereit sind, für ihre Teddys längere Wartezeiten in Kauf zu nehmen.

Um der großen Nachfrage gerecht zu werden waren große Anstrengungen notwendig. Eine Qualitätsproduktion mit den erforderlichen Stückzahlen aufzubauen war das Ziel, denn alle Teddys werden von Hand nach traditionellen Vorgaben gefertigt. Bis heute habe ich über 500 verschiedene Teddybären entworfen und daraus eine beachtliche Kollektion geschaffen. Alle meine Meisterwerke sind von der Stückzahl streng limitiert; viele Modelle sind daher bereits ausverkauft.



Jeder Teddy, der meine Werkstatt verlässt, bekommt am rechten Bein ein Label mit auf seinen Lebensweg, das nur ein echter Emmy-Bär bekommt und das als Warenzeichen geschützt ist.

Ein Zertifikat, das Echtheit, Limitierung, Produktions- und Materialqualität dokumentiert, gibt dem Sammler die Sicherheit, einen echten Emmy-Bären zu erwerben. Bei Sammlern werden meine Emmy-Bären inzwischen übrigens sehr hoch eingeschätzt und gelten als echter Geheimtipp.

**Seit kurzem habe ich eine neue Idee in die Tat umgesetzt: Die Kreationen von faszinierend echt aussehenden Künstler - Puppen.**



Ich würde mich sehr über einen Besuch in meiner Werkstatt freuen um Euch herumzuführen und um Euch meine gesamte Bärenfamilie vorzustellen. Eure *Emmy*

		<b>Emmy Bären Baby Puppen</b>
Sachsenkamstr. 5 81369 München T. 089/74320567		<i>Emmy Krienitz</i> Design und Modelle <a href="http://www.emmy-baeren.de">www.emmy-baeren.de</a> <a href="mailto:info@emmy-baeren.de">info@emmy-baeren.de</a>

Hallo, ich bin Sabine Schmid!



Ich wohne mit meinem Mann und meinen Kindern im Viertel und wir fühlen uns hier in Sendling pudelwohl! Seit vielen Jahren beschäftige ich mich beruflich **und leidenschaftlich** mit vielem was Bewegung ist: Ballett, Jazz Dance, Modern Dance, Aerobic, Gymnastik und vor allem mit **PILATES**.

Durch Zufall (oder Vorhersehung!?) lernte ich Aline Goeppert, die STARKE FRAU aus der Februarausgabe, und das Studio movARTE kennen und bin sehr glücklich, dass ich hier meine PILATESKURSE geben kann.

Ich bin **STOTT PILATES Trainerin für Matwork 1 und 2**, staatlich gepr. Lehrerin für Tanz und tänzerische Gymnastik und Mitglied im Deutschen Pilates Verband.

Das Training kann man sich wie eine ruhige, konzentrierte Gymnastik auf der Matte vorstellen. Dabei geht es um:

- KRÄFTIGUNG DER TIEFENMUSKULATUR Bauch, Rücken, Beckenboden

- Training für den RÜCKEN
- ENTLASTUNG für Nacken und Schultern
- Aufbau schlanker MUSKELN
- AUSGLEICH von Alltagsbelastungen wie langes Sitzen, Stehen, Tragen
- Formung der FIGUR
- ENTSPANNUNG durch ATMUNG
- Verbesserung der KONZENTRATION
- Erhalt der BEWEGLICHKEIT
- RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK

PILATES ist grundsätzlich für jeden geeignet und man sagt mir sehr oft, wie wahnsinnig gut man sich nach den Stunden fühlt, und vor allen Dingen, das dieses Gefühl ANHÄLT!

Wenn Ihr interessiert seid, ruft doch einfach durch und macht eine kostenlose Probestunde aus. Meine Telefonnummer ist die 0151-10513252.

Tschüss und herzliche Grüsse

*Sabine*

	<p><b>LA CERTOSA</b></p> <p>OBERLÄNDERSTRASSE 14 81371 MÜNCHEN</p> <p>ÖFFNUNGSZEITEN: Mo – Fr VON 10 – 22 UHR SA VON 17 – 22 UHR SONN- UND FEIERTAGE GESCHLOSSEN</p> <p>TEL.-NR. 089-725 45 22</p>
--	--

**Warum Socken verschwinden und wohin sie gehen**

von Katharina

Bevor Socken zu uns Menschen kommen, leben sie in Strumpfhausen. In Strumpfhausen regiert ein König. Dieser König ist ausgesprochen streng. Er möchte, dass in seinem Königreich Recht und Ordnung herrschen.

Mit seiner Königin Ringel hat er viele bunte Kinder. Er hat sie sehr gut erzogen, seine Sockenkinder, denn jeden Sonntag flicken sie sich gegenseitig. Sein ganzes Reich muss geordnet sein und jede Socke, egal ob aus Seide oder Wolle, muss ein geregelteres Leben führen.

Und so veranlasste König Socke, dass jeder Untertan heiraten muss. Er liebte die Symmetrie und so durften nur ein blauer linker Seidenstrumpf und ein blauer rechter Seidenstrumpf heiraten und linke braune Kniestrümpfe durften nur rechte braune Kniestrümpfe heiraten. Und so fort. Obwohl sie sich nicht liebten!

Jedes Jahr um dieselbe Zeit veranstaltete der König eine riesige Zwangshochzeit. Alle ledigen Socken wurden mit dem passenden Partner auf ewig verbunden und das Paar wurde aneinander genäht. Dann wurden sie in die Welt gesandt, um dem Königreich Ruhm zu beschern.

So auch ein Paar feine zierliche Seidensöckchen, die den Auftrag hatten, die porzellanartigen Füße einer Ballerina zu zieren. Sie hatten die Farbe der Morgenröte und schneeweiße Rüschen um den Hals. Sie liebten den Klang des sterbenden Schwans und bewegten sich anmutig zur Nussknackersuite.

Zumindest das eine Söckchen liebte seinen Beruf. Das andere war eigentlich ein richtiger Draufgänger. Es fand Löcher in der Ferse irgendwie cool, weil man dann so wild aussah. Es spielte nachts auf seiner Mundharmonika Lieder von den Bergen und der Freiheit und es konnte sich nichts Schöneres vorstellen als nach einem harten Wandertag den Duft von Käsefüßen an sich zu tragen. Es hatte Sehnsucht nach einem wilden Leben!

Und so kam es, dass dieses Söckchen, als es eines schönen sonnigen Nachmittags an der Wäscheleine hing, neben sich einen echten handgestrickten Schafschurwollstrumpf entdeckte. Er roch nach Heu und Wald und sogar ein bisschen nach Käsefüßen. „ Das muss ein richtiger Kerl sein, der sogar

nach dem Waschen immer noch nach Freiheit riecht!“ dachte sich das Söckchen und hatte sich auch schon verliebt. Der Wollstrumpf hatte ebenfalls ein Auge auf die rosa Schönheit geworfen, wie sie so leicht im Wind flatterte. Er erzählte von seinen Abenteuern und bald beschlossen die beiden, ein Paar zu werden.

Das andere Tanzsöckchen hatte sich inzwischen in eine fetzige Tennissocke mit hippen Streifen verliebt. Und so beschlossen sie, den Bund des Königs zu brechen und der wahren Liebe entgegen zu gehen. Sie trennten sich und verschwanden, um sich mit ihren Liebsten zu verbinden. Sie wurden sehr glücklich. Das bemerkten die anderen Paare und trennten sich ebenfalls voneinander.

Sie verschwanden unter Sofas, Teppichen, Schränken, in Waschmaschinen und in Staubsaugern, um mit ihren neuen Partnern das Leben zu teilen.

Freie Liebe für die Strümpfe dieser Welt!

Windelservice München

**NATUR & KIND**

Ihre Spezialisten rund ums Baby



**Windelservice München Kind & Natur**  
Plinganserstr. 6, 81369 München -Stemmerhof-  
Tel.: 089-12 02 28 97, Fax: 089-12 02 28 99

**Öffnungszeiten:**

**Mo.- Fr. 10 - 19 Uhr, Sa. 10 - 14 Uhr**  
**kostenlose Parkplätze im Hof vorhanden**  
**U-Bahn Harras, Bus 53, Sendlinger Kirche**

**Kurse für Kinder  
An der Theresienwiese**

*Tante Mieke*

Private Bildungseinrichtung

**Bietet Spielgruppen für Kinder  
ab ca. 2 Jahren**

**Kreatives Gestalten für 3 bis 6 jährige  
Kreatives Schreiben für Kinder  
zwischen 9 und 12 Jahren.**

**Unsere Spielgruppe**

**Montag/ Dienstag Vormittag hat noch  
ZWEI Plätze frei.**

**Mehr Information für alle Kurse  
unter Tel: 089/32600618 oder**

**nicola.steichele@tanjemieke.de  
www.tanjemieke.de.**

*Reisebüro am Harras*



**Hans Schaller**

**Geschäftsführer**

**Plinganserstr. 40, 81369 M.**

**Fon: 746330-0/Fax: ...330-30**

**E-Mail: info@amHarras.de**

**Web: www.amHarras.de**



**HOLERBVSCH**

*NATUR PUR!*

*ERWIN WINTER*

*DAISERSTR. 5 81371 MÜNCHEN*

*TEL 089 776474*

*FAX 089 74688347*

*WWW.BIONELLE.DE*

*BIOMARKT.SENDLING@GMX.DE*



**hibis.kUS** das wellness lädchen

**Lindwurmstr. 203**

**Tel.: 72018858**

**oder**

**0172/8466879**



# Glitzerstein

by Sonja Sauer

## Der Perlen- und Schmuckladen in München-Sendling

### Bei Glitzerstein finden Sie

Eine große Auswahl an Perlen und Zubehör für die eigene kreative Schmuckgestaltung - von Swarovski- und Glasperlen, Edelsteinen, 925er Silber und echte Süßwasserperlen

Zahlreiche kreative Schmuckdesignkurse für Groß & Klein - 25 Euro pro Kurs

Selbstgefertigte moderne Schmuckstücke aus Swarovski- und Glasperlen, Edelsteinen, 925er Silber und echten Süßwasserperlen

### Öffnungszeiten von Glitzerstein:

Montag	14 bis 19 Uhr
Mittwoch	14 bis 19 Uhr
Freitag	14 bis 19 Uhr
Samstag	10 bis 17 Uhr

### Glitzerstein

Kidlerstraße 21, 81371 München-Sendling

Tel.: 089 -20 20 45 25

Aktuelle Termine für die Schmuckdesignkurse und weitere Informationen und Bilder finden Sie auch auf unserer Homepage:

[www.Glitzerstein.com](http://www.Glitzerstein.com)

**Die Kleine Nachbarschaftszeitung von  
SENDLING sucht wohlwollende Sponsoren,  
welche uns gerne mit Spenden oder Anzeigen  
unterstützen möchten. Herzlichen Dank!**

Postbank Karlsruhe, Kto.Nr: O280 341 752

BLZ: 660 100 75

G. Lefèvre, Die Kleine Nachbarschaftszeitung von SENDLING



# STARKE FRAUEN !



## MICHAELA DIETL

**Akkordeonistin, Straßenmusikerin,  
Sängerin, Komponistin...**

„DIE MUSIK IST FÜR MICH FAMILIENERBE.. MEIN OPA, MEIN VATER, MEIN ONKEL HABEN AKKORDEON GESPIELT UND DIE FRAUEN HABEN DAZU GESUNGEN. UND ICH HABE EINFACH VERSUCHT, DAS ALLES ZUSAMMEN ZU BRINGEN.“

**Geboren in Landshut/Niederbayern**

**Während ihres Studiums der Germanistik, Geschichte und Philosophie besuchte sie als Straßenmusikerin Europas Städte**

**1983 Gründung von TROTTOIR, Entwicklung neuer**



- Akkordeon – Straßen– Tanz - Musik**
- 1984 bis heute zahlreiche Kompositionsaufträge für Theater und Film u.a. für FRED FRITH**
- 1984 Geburt ihrer ersten Tochter CARLA**
- 1993 bis 2008**  
**Zahlreiche Auftritte als Akkordeonistin und Sängerin**
- 1997 Soloprogramm „DO IT“ im Premiere-Theater im Fraunhofer, München**  
**Gewinnerin des 1. Münchner Grand Prix der Straßenmusik**
- 1997 Geburt ihrer zweiten Tochter MIRA**
- 1999 bis 2001**  
**Vertonung zahlreicher Theateraufführungen**
- 2002 Soloprogramm „Female Blues“**
- 2002/03 Musik zu Lesungen von MARIANNE SÄGEBRECHT**
- 2005 Gründung und Leitung des 18-Frauen-Akkordeon-Orchesters “Irmis Leidenschaft“**
- 2006 Projekt „ZUG“ HAMMERLING trifft Michaela Dietl**
- 2006 Bühnenmusik für „Das kalte Herz“ nach Wilhelm Hauff, Stadttheater Ingolstadt**
- 2006 „weh.weh.weh.erotik komm.de“ mit MONIKA MANZ und ERWIN REHLING**
- 2007 Portraits im Bayrischen Fernsehen BR3**  
**„Lebenslinien und „Aus Schwaben und Altbayern.**
- 1997 bis heute: Zahlreiche CDs.. und schon seit 1984 gibt Michaela Akkordeonunterricht!**

**MICHAELA DIETL**  
**München-Sendling**  
**[www.michaela-dietl.de](http://www.michaela-dietl.de)**



von Anna

# Neueröffnung

**„Skulpturengalerie am Stemmerhof“**

**am 24. April 2008 um 19:00 Uhr**

**in der Alten Scheune**

**Wir freuen uns auf Ihr Kommen.**

**Ihr Walter Kunz**

**(Geschäftsleitung Stemmerhof)**



## Reif für den Marathon?

von Karin **ENGERT**

(meiner Lauftrainerin, Anm. von Gabriela)

Endlich, die ungemütlichste Zeit dieses Winters liegt hinter uns, und trotz Kälte, Nässe und Dunkelheit haben wir regelmäßig unsere Runden gedreht. Wir haben uns durch nichts abhalten lassen. Vielleicht hat der eine oder andere von Euch uns laufen sehen?

Ehrlich gesagt fiel auch mir das Aufraffen manchmal schwer, doch spätestens wenn ich meine Laufschuhe geschnürt hatte und zu unserem Treffpunkt am Dietramszeller Platz kam, war ich wieder motiviert. Da standen sie dann, meine treuen Laufbegleiterinnen, fröhlich plaudernd die Neuigkeiten der vergangenen Woche austauschend. So liefen wir dann direkt los, mal schnell und intensiv, mal langsam und lang. Je nach Lust und Laune, ganz ohne Leistungsdruck und dennoch immer auf der Suche nach einer klitzekleinen Steigerung. Einer Herausforderung, für die es sich lohnt anzustrengen. So macht es uns Frauen Spaß, so mag es unser Körper, nur keine Langeweile im Training! Ich konnte zusehen, wie meine Läuferinnen unaufhaltsam schneller und ausdauernder wurden.

**Jetzt galt es, neue Ziele zu formulieren. 10 km Frauenlauf hatten wir schon, den Halbmarathon beim Münchner Stadtlauf sind wir auch schon gelaufen. Sind meine Laufkursteilnehmerinnen etwa schon reif für den Marathon?**

Vorsichtig schlug ich das Thema vor, nur so zum Spaß. Ich wollte mal sehen, wer darauf anspringt. Das Ergebnis überraschte nicht nur mich: **8 meiner Läuferinnen wollen am 4. Mai 2008 in Regensburg zu ihrem ersten Marathon antreten.**

Elvira ist übrigens auch dabei (Ihr erinnert Euch an die Juli/August-Ausgabe aus dem letzten Jahr? Da schrieb Elvira über ihre Erfahrungen als Laufanfängerin).

Ich machte mich also an die Arbeit. Einen Trainingsplan zu entwerfen, der es allen ermöglicht zu „finishen“ (wie es so schön heißt), war eine neue Herausforderung für mich. Schließlich soll jede die Hürde meistern, niemand soll sich überfordert fühlen und alle sollen Spaß haben. Kein Problem, wir schaffen das!

So laufen wir also weiter, drei bis viermal in der Woche. Wir sehen uns!

Und vielleicht habt Ihr ja Lust auf neue Erfahrungen? Probiert es doch mal aus. Ich verspreche Euch jede Menge Spaß.

Wenn Ihr mit dem Gedanken spielt, mit dem Laufen zu beginnen, schließt Euch unserer Gruppe an! **Der nächste Anfängerkurs startet im März.**

Hier ein kurzer Einblick in mein Kurskonzept: In einem ca. 10-wöchigen Aufbauprogramm mit 2-3 Trainingseinheiten pro Woche werdet Ihr kontinuierlich an das Laufen herangeführt. Auf schonende Weise passt sich Euer Körper an die neue Bewegungsform an, so dass Ihr vom ersten Moment an Spaß an der Bewegung und Freude an diesem neuen Körpergefühl findet. Als Ergebnis dieses Trainingsprogramms könnt Ihr schon 30 Minuten am Stück laufen.

**Die neuen Anfängerkurse starten im März,  
kommt und lauft mit uns!**



**GUTSCHEIN**

**für eine Woche Schnuppertraining.**

**Jetzt anmelden!**

**Karin Engert, Frauenlaufkurse Tel. 0173/5711664 \***

[www.frauenlaufkurse.de](http://www.frauenlaufkurse.de)\*

[kar.engert@t-online.de](mailto:kar.engert@t-online.de)

In allen Kursen sind enthalten: Individuelle Leistungsanalyse, Pulsmessung und Berechnung der optimalen Herzfrequenz, viele Tipps zur gesunden Ernährung, ergänzendem Kräftigungstraining sowie Stretching.

Ganz liebe Grüsse  
Karin



## Wie gewinne ich Abstand, wenn Menschen mich beleidigt haben?

Wenn jemand euch be-**leid**-igt, dann versucht er, euch (unbewusst oder bewusst) ein **Leid** zuzufügen. Stellt euch jetzt selbst die Frage, ob ihr bereit seid, zu **leid**-en. Wenn Ihr begreift, dass nur jemand, der selbst an negativen Gefühlen **leid**-et, andere be-**leid**-igen kann, dann könnt ihr möglicherweise Mit-**leid** mit ihm haben, statt selber zu **leid**-en. Es hängt also von euch ab, ob ihr jemanden die Macht zugestehen wollt, euch zu ärgern, euch zu verletzen oder zu be-**leid**-igen.

**Aus: 115 Ideen für ein besseres Leben von Vera F. Birkenbihl  
im mvg-verlag – ISBN 3-478-08590-X**

*Freiheit heisst, sich wehren können !*

# Buchstaben!

**Aufgetürmt, aneinandergereiht, an Schnüren aufgezogen.  
Buchstaben sind Spielzeug.  
Ich greife sie, doch begreife sie nicht.  
Ich sehe sie, und doch formen sie keine Worte.**

**Dann werden aus Buchstaben Laute.  
Jedes Symbol hat einen Klang.  
Klänge ergeben Silben, Silbe folgt auf Silbe,  
sie erzeugen Bilder in meinem Kopf.**

**Zeichen auf dem Papier bewegen meine Zunge.  
Zeichen auf dem Papier bewegen meine Gedanken.  
Sie erschaffen Formen und Gefühle:  
Wärme, Freude, Lachen, Tränen.**

**Geschichten entführen mich in eine andere Welt.  
Aufgetürmt, aneinandergereiht, an Schnüren aufgezogen,  
Buchstaben sind jetzt Nahrung und Essenz.**

von Christian Schulz  
entstanden im Schreibkurs SCHREIBundWEISE



***AMBULANTE WOHNUNGSHILFE  
AMBULANTER PFLEGEDIENST  
BETREUTES EINZELWOHNEN  
HAUSWIRTSCHAFTLICHE HILFEN  
BETREUUNGSVEREIN  
Plinganserstr. 19  
81369 München  
089/747 36 20***

***[www.h-team-ev.de](http://www.h-team-ev.de)  
[verwaltung@h-team-ev.d](mailto:verwaltung@h-team-ev.d)***

## **In Kürze 42 – und im 120 PS Mini auf der A3 (2. Teil – Ohne Auto)**

Oma rief im Januar an und fragte: "Willst Du nicht die Faschingsferien bei mir verbringen?" "Hhmm", sagte meine Tochter, "und kann Mama auch mitkommen?" Man muss jetzt wissen, ich hatte zwar immer ein gutes Verhältnis zu meiner Schwiegermutter, aber seit 8 Jahren ist es eben meine "Ex"-Schwiegermutter und telefonieren ist was anderes als eine Woche zu Besuch.

Eigentlich wollten wir auf Malta fliegen - Sonne, Strand, Wellness und Nix-Tun. Aber das Angebot klang verlockend: Felder, Wald, Natur, Pferde und Schokoladenkuchen, hmmm, es gibt nichts Leckeres auf der Welt, abgesehen von der Kartoffelsuppe, dem Schweinebraten mit Knödel und und und....Aber wahrscheinlich lobt jedes Enkelkind das Essen von Oma in den Himmel (wobei meine Tochter zugibt, dass ich durchaus auch sehr gut kochen kann – aber eben nicht so gut wie Oma, doch wer kann das schon ☺).

Kurzum und kein langes Nachdenken - wir entschieden uns für das Rund-um-sorglos-und-Verwöhn-Paket bei Oma! Besser als jedes Hotel! Aber wie kommen wir da hin – ohne Auto,-Zug? Nicht wirklich eine Alternative. In dem Dorf, in dem Oma wohnt, gibt es weit und breit keinen Bahnhof und mit dem Bus von Limburg....das dauert ja ewig. Also, Notebook eingeschaltet, ins Internet und nach Autovermietungen gesurft. Preisvergleiche rauf und runter - was ist, wenn wir am Samstag fahren, am Sonntag....am Freitag schon zurück oder erst am Samstag..... Über Staus auf den Autobahnen mussten wir uns bei der Reiseplanung keine Gedanken machen - wer fährt schon in diese Richtung? Die Urlauber wollen alle zum Skifahren und fahren in die andere Richtung - nur wir nicht, wir wollten zu Oma!

Entscheidung: wir fahren am Samstag nach dem Frühstück, holen uns als Mietwagen Golf-Klasse, gegen 11:00 Uhr. Zurück dann am Freitag, gegen Mittag. Oma angerufen und die erste Frage: "Was wollt Ihr essen?" Nur gut, dass ich meiner Tochter vorher schon gesagt habe, sie solle sich eine

Liste machen mit den Dingen, die sie alle von Oma gekocht haben möchte - es gibt nichts Schlimmeres als eine Oma, die nicht weiß was sie für ihr Enkelkind kochen soll.

Das letzte Mal, dass ich ein Auto selbst gefahren habe, ist schon ein paar Monate her.....aber Autofahren ist wie Fahrradfahren, man verlernt es nicht. Nur der Orientierungssinn, den hatte ich aber auch noch nie. Ein aktueller Straßenatlas musste noch her, der aus 2000 war wirklich nicht mehr zu gebrauchen. Und es gibt ja auch noch schöne Online-Programme, die einem auch noch sagen, dass man nach 12,273 km rechts abbiegen muss - im Nachhinein müssen wir aber sagen, "Messt bitte noch mal nach, die Angaben stimmen hinten und vorne nicht."

Jedenfalls haben wir uns den Routenplan sicherheitshalber noch in Farbe ausgedruckt. Die Aufgabe meiner Tochter während der Fahrt war, rechtzeitig am Autobahnkreuz bescheid zu sagen, wenn ich abbiegen soll. Die Beruhigung: es gibt ja Mobilfunkgeräte und zur Not hätten wir meinen Freund angerufen: "Duuuu, wir sind hier, wie geht es jetzt weiter?" Er hätte es mir zwar dann die nächste zwei Jahre vorgehalten, aber was tut man nicht alles, damit das Kind die Ferien bei Oma verbringen kann?!?!

Die Herausforderung hatten wir dann am Samstag. Die nette Dame von der Autovermietung fragte mich: "Wollen Sie einen Golf oder einen Mini Cooper?" Was für eine Frage! Natürlich den silberfarbenen Kleinen mit 120 PS. Die Herausforderung bestand dann darin, unsere Gepäck in das Auto zu bekommen - mit der einen Reisetasche war der Kofferraum voll, mit der zweiten dann die Rückbank. Die Aktentasche stellten wir einfach hinten auf den Boden, den Rest haben wir auch noch untergebracht. Puuh.

So, alles eingepackt, 11:30 Uhr, es geht los. Rauf auf den Mittleren Ring und Gas geben, das ist ja nicht schwer. Und es war herrlich, der oder vielmehr die Staus waren alle auf der anderen Fahrbahnseite. CD rein, aufdrehen, die Boxenqualität lies etwas zu wünschen übrig, aber ich gehe mal davon aus, dass der Mercedesfahrer den wir überholt haben, auch etwas von der Musik hatte. Und sicherlich auch der rote Golf....gut, dass wir uns für den Mini entschieden haben, wir sahen



definitiv besser aus.

Wir fahren und fahren. Ein kleiner Stopp zum Tanken und eine Kleinigkeiten essen. Sie wissen schon, dort mit dem großen M, das man schon kilometerweit sieht. Nach 5 Std. 20 min. waren wir da - das Garagentor war bereits offen, einfach nur reinfahren und aussteigen. Oh Mann, tat uns der Hintern weh. Zugegeben ein Mini sieht schick aus, aber die Sitzpolsterung.



Und Oma? Oma stand am Fenster und wartete schon auf uns, strahlenderweise. Sie fragte nicht nach der Fahrt, nicht nach dem Verkehr und auch nicht wie es uns geht, nein, sie fragte: "Was wollt Ihr essen?"

Eure Regina Mühlich

## **(HINTER-)HAUS ZUM KAUF GESUCHT**

Für uns (2 + 1) und unser Büro suchen wir ein charmantes (Hinter-)Haus in unserem geliebten Altsendling / Schlachthofviertel zum Kauf. Wir benötigen insgesamt ca. 150 bis 200 m<sup>2</sup>. Auch größere Objekte mit Mieteinheiten sind denkbar. Das Gebäude kann saniert oder sanierungsbedürftig sein. Auch eine entsprechend große Wohnung wäre denkbar.

Wir freuen uns über Tipps oder Angebote.

Tel. 767 04 767

## Geschichten aus einem Hundeleben Von Sybille

Grüß Gott liebe Sendlinger, schön Euch wiederzusehen!  
Für alle die neu dazu gekommen sind, mein Name ist *Stella*,



und ich bin ein griechischer Bordercolliemix.

### **Neue Nachbarn**

Im Frühling des Jahres 2001, an einem sonnig warmen Nachmittag, zogen neue Nachbarn bei uns ins Haus ein. Die Altmanns waren ein nettes älteres Ehepaar, ihr Geruch war mir von Anfang an sympathisch und besonders an Frau Altmann hatte ich mir regelrecht einen Narren gefressen – was eventuell nicht ganz unabhängig von der Tatsache war, dass sie meistens ein kleines Leckerli für mich aus einer ihrer vielen Taschen zauberte. Frau Altmann war damals vermutlich Ende Sechzig, eine große Frau mit dichtem braungrauen Haar, sehr aufrechtem Gang, und einem Faible für Lodenmäntel und ausgefallene Hüte. Diese Hüte waren für mich ein stetes Objekt der Begierde, meist zierten sie lustige Applikationen, die geradewegs dafür geschaffen schienen, sie ausgiebig zu untersuchen, zu beschnüffeln und zu benagen. Mein unübertroffener Liebling war ein Exemplar, in dessen Band ein Büschel farbenfroher Vogelfedern steckte, das bei jedem Schritt Frau Altmanns lustig wippte und mir zuzurufen schien: „Komm, Stella, fang mich doch, oder bin ich dir etwa zu weit oben?“. Immer, wenn Frau Altmann uns im Treppenhaus begegnete, hoffte ich, sie würde sich weit genug zu mir herunterbeugen, dass ich einen Sprung nach ihrem Hut wagen konnte. Doch, wie ich schon sagte, Frau Altmann war ungewöhnlich groß und achtete sehr auf ihre Haltung. Obwohl sie mir gerne ab und an über den Kopf streichelte oder ein Leckerli reichte, ging sie nie so weit, sich ganz zu mir herabzuneigen. So hoffte ich wochenlang vergeblich auf eine Chance. Eines Tages begegnete Frau Altmann zufällig im Treppenhaus Hedi, Frauchens Mama. Die beiden etwa

gleichaltrigen Damen kamen ins Gespräch und man verabredete sich für das folgende Wochenende zum Kaffeekränzchen bei Hedi. Sehr zu meinem Leidwesen blieb ich jedoch von der Einladung ausgenommen. Es stellte sich heraus, dass die beiden Damen so einiges gemeinsam hatten – beide hatten ihre Jugend in der Württemberger Gegend verbracht, tranken am liebsten Trollinger und wanderten leidenschaftlich gerne. Überflüssig zu erwähnen, dass aus einem fröhlichen Nachmittag bald Freundschaft wurde. Von nun an traf man sich regelmäßig, mal bei Hedi, mal bei den Altmanns – leider jedoch nie bei mir zuhause. Meine Verliebtheit in Frau Altmanns Hüte hatte sich mittlerweile zu einer regelrechten Besessenheit ausgewachsen, all mein Spielzeug, ob Ball oder Kauknochen, nichts schien mir auch nur halb so verlockend wie dieser wundervolle Kopfschmuck, und sei es auch nur das kleine samtene Sonntagshütchen mit der zierlichen Perlenapplikation. Nachts träumte ich, wie sich meine Zähne wollüstig in den herrlich duftenden Stoff vergruben und genüsslich langsam den Hut meiner Träume in kleine Einzelteilchen zerlegten. Nach jedem dieser Träume wachte ich am ganzen Körper zitternd auf und fühlte mich ausgebrannt und leer. Hätte ich meinem Frauchen von meiner Manie berichten können, sie hätte vermutlich nicht gezögert und mich zum Hundepsychologen geschickt. Das Schlimmste war, dass ich nicht einmal Toby, meinem liebsten Vertrauten, von meinem Problem zu berichten wagte. Er, ganz den profanen leiblichen Genüssen zugeneigt, schien mir nicht imstande, das Verständnis für solcherart sublimen Gelüste aufzubringen. So blieb ich allein in meinem Leiden. Bis ich eines Tages eine wahre Verzweiflungstat beging...

Früh am Morgen, ich war gerade erst aus einem meiner lüsternen Hutträume erwacht, verließ Frauchen mit mir an der Leine die Wohnung. Als sie gerade den Schlüssel im Schloss drehte schlug im Stockwerk über uns eine Tür zu und Frau Altmann erschien auf der Treppe. Ihren Kopf zierte die Vogelfederkreation, die heute unerreichbarer und begehrtlicher schien als je zuvor. Die bunten Federn hüpfen bei jedem Schritt die Treppe hinab und schienen sich untereinander über mein ohnmächtiges Verlangen zu amüsieren. Wie immer bemerkte sonst niemand meine Qualen. „Guten Morgen, ja ihr seid aber schon früh unterwegs!“ Man erkundigte sich wechselseitig nach dem Befinden, dann griff Frau Altmann in ihre Tasche. In diesem Moment reifte in mir der Entschluss zu handeln. Nicht länger

wollte ich mich zum Gespött dieser Federn machen, mein Verlangen hatte mich lang genug gequält, jetzt würde ich zuschlagen! Ich stemmt die Hinterbeine fest in den Boden, spannte alle Muskeln an und in just dem Moment, da sich Frau Altmanns Hand mit dem Leckerli meiner Schnauze entgegenneigte sprang ich mit aller Kraft vom Boden ab. Ich flog den Federn entgegen, nur noch Zentimeter trennten mich vom Objekt meiner Begierde! Frau Altmann gab einen überraschten Laut von sich. Millimeter! Die Schwerkraft siegte. Ich knallte gegen Frau Altmanns Schulter, meine Pfoten fanden keinen Halt auf dem glatten Stoff des Mantels, wie eine zerquetschte Tomate nach dem Wurf rutschte ich dem Boden entgegen. Klatsch. Ich krachte mit meinem Hinterteil auf das harte Holz des Treppenhauses. Die zwei Frauen starrten sekundenlang völlig verdutzt auf mich herab. Auf Frau Altmanns Lodenmantel zeichneten sich mehrere Spuren ab, die meine Krallen beim Herunterrutschen hinterlassen hatten. Der Hut thronte stolz wie eh und je auf ihrem Kopf. Die nachfolgenden Schimpftiraden will ich euch ersparen. Nur so viel: man einigte sich letzten Endes darauf, dass ich wohl in morgendlicher Schlaftrunkenheit die Hutfedern mit einem Vogel verwechselt hätte. Die Reaktion Hedis auf meine jüngste Eskapade, die Frauchen ihr noch am selben Nachmittag berichtete war ebenso wenig erfreulich für mich. Rigoroser Kraulentzug für den Rest der Woche. Ihr meint nun sicher, dieses Erlebnis sei mir eine Lehre gewesen und ich hätte in der Folge meine Hutphantasien endgültig begraben? Tja, so kann man sich täuschen!

In der nächsten Ausgabe könnt Ihr sehen, wie diese verflixte Federhutgeschichte weiter geht.

Bis dahin einen dicken Schlecker, Eure

*Stella*

**[www.tierzentrum.com](http://www.tierzentrum.com)**

**BIO - Tiernahrung/Lagerverkauf  
mit Heimlieferservice!**

**Hundeschule schon ab 49,00**

**T: 38 07 58 43 im "Stemmerhof"**

## Kleine, leichte Kreuzworträtsel

Das Kreuzworträtsel verwendet ganz normal die Buchstaben äöüß. Also bitte nicht statt ä ae usw. schreiben!

1		2		3		4		5		6
7										
8							9		10	
									11	
						12				
13										14
						15				
16			17			18		19		
			20					21		

### Waagrecht

- 1** Zootiere, grau, riesengroß, aus Afrika oder Asien. Mit Rüssel
- 7** Ein sehr nützliches kleines Ding, mit dem man einzelne Blätter Papier zusammenhalten kann
- 8** Ein genau kontrollierter, wissenschaftlicher Versuch ist ein ♦
- 11** Innendrin, nicht außen vor
- 12** Ein ganz schmaler Bergrücken oder Bergkamm
- 13** Eine Art Mantel, aber ohne Ärmel
- 14** Das Huhn legt ein ♦
- 16** Er ist das Gegenstück zu Mama
- 18** Das schleckt man im Sommer
- 20** Die drei "Grundfarben" (aus denen man alle anderen Farben zusammenmischen kann) sind rot, gelb und ♦
- 21** Himmelsrichtung, auf Landkarten "rechts"

### Senkrecht

- 1** Eintopf aus Hülsenfrüchten, oft mit Speck oder Würstchen. Gibts gern bei Jugendgruppen und Pfadfindern, weil einfach und billig. Aber viele Leute mögen sie nicht
- 2** "Unser" Erdteil
- 3** Ein (oft inoffizieller) Weg, der den normalen Weg kürzer machen soll
- 4** Ein "Film", der in der Nacht im Kopf abläuft
- 5** Wenn wir wissen, wie die Leute heißen, können wir sie mit ihrem ... ansprechen.
- 6** Der Planet in unserem Sonnensystem, der der Sonne am nächsten steht
- 9** Ein großer Fluss in Nordspanien, etwas südlich der Pyrenäen. Er fließt ins Mittelmeer
- 10** Der "Name" eines Buches oder die Überschrift einer Geschichte. Das "Dr." oder "Prof." als Namenszusatz heißt auch so
- 15** Getrocknetes Gras als Viehfutter
- 17** ♦ und zu muss man sich mal was Gutes gönnen!
- 19** Genau ♦ und nicht anders!

# Naturheilmittel aus Grossmutter's Zeiten

## Brüchige Fingernägel

werden wieder fest, wenn ihr sie regelmässig mit Olivenöl massiert.

## Geschwollene Knöchel

schwellen ab, wenn man einige Nächte lang eine elastische , halbnasse Binde umlegt.

## Heiserkeit und Kratzen

im Hals lassen sich mit salzhaltigem Wasserdampf behandeln. Salz in eine Schüssel mit heissem Wasser geben und mit dem Kopf unter einem Handtuch den Dampf einatmen.

1 Liter Wasser = 2 Esslöffel Salz

## Kopfschmerzen

beseitigt sehr oft augenblicklich schwarzer Kaffee mit Zitrone!  
Und ebenso heisse Milch mit einem Schuss Schnaps.

Aus dem Tagebuch einer sehr alten Frau.

## Was ist das??? Lösungen in Spiegelschrift

Ist kein Baum und hat Blätter. Ist kein Sack und wird gebunden. Ist kein Mensch und erzählt doch. (hcub)

Hängt an der Wand und gibt jedem die Hand. (hcutdnah)

Wenn ich wüsste, wer das ist, der immer mit zwei Löffeln frisst. (esah)

Im Häuslein mit 5 Stübchen, da wohnen braune Bübchen. Nicht Tor noch Tür führt ein und aus, wer sie besucht, zerstört ihr Haus. (lefpa)

## **DIE KLEINE NACHBARSCHAFTSZEITUNG LIEGT AUS BEI:**

Musik Hartwig, Lindenschmitstr. 31

Authentic Kopfraum, Frisör, Lindenschmitstraße

Hausarztpraxis Engert + Oefelein, Pfeuferstr. 33

Sendlinger Buchhandlung, Daiserstraße 2

Café Viva, Valley/Ecke Danklstraße

Augustiner, Alramstr. 24

ASZ, Daiserstr. 37

Bioladen Hollerbusch, Daiserstr. 5

Oberländer Apotheke, Oberländerstraße

Rama Feinkost, Alramstr 27/Ecke Daiserstraße

Stadtbibliothek Sendling, Albert-Roßhaupter-Str.

Bäckerei GRIESHUBER, Treffauer Str. 21, 81375 M

Bücher Kindt, Albert-Roßhaupter-Str. 73a

Arztpraxis Fischer und Steininger, Albert-Roßhaupter-Str. 73

Stemmerhof: Café im Stemmerhof, Kulturbühne ars musica, Galleria,

Windelservice, Tierzentrum, Lagerverkauf

Kulturschmiede, Daiserstr. 22

Café Schuntner, Plinganserstr. 10

Medithera, Alramstr. 20

PSCHORR-Krug, J+F ISTRATE, Oberländer/Ecke Daiserstr.

Deutsch/Französische Schule Jean Renoir, Berlepschstr. 3

Glitzerstein, Kidlerstr. 21

Café Kitchenette, Plinganserstr. 38a, Nähe HARRAS

Reformhaus am Harras, Albert-Roßhaupter-Str.

Hibis.kus, Lindwurmstr. 203

Wirtshaus Valley's, Aberlestr. 52, Ecke Valleyst.

Mütterzentrum Sendling, Brudermühlstr. 42

Restaurant Agora, Aberlestr. 1

Antonius-Tenne, Plinganserstr. 10

Kunzes Restaurant, Plinganserstr. 37

King's Laden, Partnachplatz 9

Gesundschuh Wagner, Daiserstr. 35a

Reisebüro am HARRAS, Plinganserstr. 40

Pieris Backstube, Aberlestr./Lindenschmitstr.

H-Team e.V., Plinganserstr. 19

Centro Espagnol, Daiserstr. 20

Lebensmittel Cavusoglu, Implerstr. 23-25

Flavia's World of Beauty, A-Roßhaupter-Str. 26

Transpedal, Alramstr. 24

Schneiderwerkstatt Brigitte Deuerling, Kidlerstr. 1

Arztpraxis Roder + Kollegen, Plinganserstr. 33

rosset Brillen – Contactlinsen GmbH, Plinganserstr. 38

ladysportiv, Pfeuferstr. 34

Arztpraxis Selzle, Am Harras 15

Lotto-Toto Schreibwaren, Albert-Roßhaupter-Str. 110

Thai-Markt, Albert-Roßhaupter-Str. 100

Petra's Papeteria, Plinganserstr. 26

**NEU: Bäckerei & Konditorei BACK MAYR, Nestroyst. 2**

**NEU: Lotto-Toto Gabriela Seidewitz, Nestroyst. 2**

**NEU: Das Kleine Backhaus, Alexia APOSTOLIDOU, Boschetsriederstr. 17**

## Kleinanzeigen



### **ALT-SENDLING**

#### **2 Zimmer Wohnung mit Lift**

- ca. 55 m<sup>2</sup> Wohnfläche – idealer Grundriss
- Wohnzimmer mit Glaserker und Balkon
- Schlafzimmer zum ruhigen und begrünten Innenhof mit Balkon
- komplette Einbauküche inklusive
- weißes Bad mit Waschmaschinenanschluss
- TG möglich und nur 100 m zur U-Bahn
- **Kaufpreis € 169.000,-**
- Provision 3,57 (inkl.MWSt.)
- Bezug ist sofort möglich

\*Info unter 089 / 78 99 00



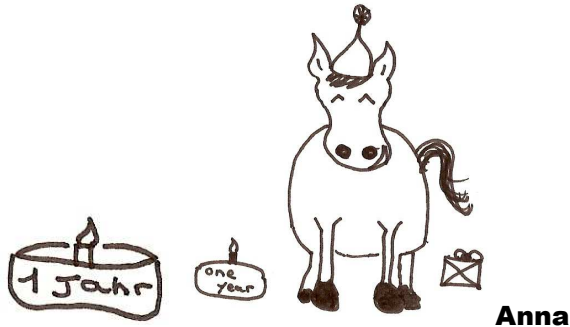
**ZIEGLER & PARTNER GMBH**  
**IMMOBILIEN - FINANZBERATUNG**



#### Rätselauflösung

E	L	E	F	A	N	T	N	M
R	U	B	R	A	A			
B	Ü	R	O	K	L	A	M	M
S	O	Ü	U	E	S			
E	X	P	E	R	I	M	E	N
N	A	Z		B	I	N		
S		U	G	R	A	T		
U	M	H	A	N	G	O	E	I
P		G	H		L			
P	A	P	A		E	I	S	
E		B	L	A	U	O	S	T





## Treffpunkt für Literaturinteressierte

Offener Literaturkeller im Stemmerhof, 20:00 – 22:00 Uhr

Jeden 1. Mittwoch im Monat (05.03., 02.04., usw.)

- Büchervorstellungen, Rezensionen
- Lesungen
- Textgespräch, Textarbeit
- Infos zu Wettbewerben, Ausschreibungen

Moderation: Diana Hillebrand (Autorin)

(Unkostenbeitrag 5,-- EUR)

Info: (0 89) 747 02 26 und [www.SCHREIBund WEISE.de](http://www.SCHREIBund WEISE.de)

Die nächste Ausgabe von Mein SENDLING erscheint Anfang April 2008.

**Kontakt: [dein.sendling@yahoo.de](mailto:dein.sendling@yahoo.de)**

**Tel.: 01 79 / 718 03 89 (Gabriela)**

**[www.mein-sending.de](http://www.mein-sending.de)**