

Mein SENDLING

Die Kleine Nachbarschaftszeitung



20. Ausgabe - Dezember 2008



Foto: Dorothee Luik

Künstlerin: Anke Raum

(Diesen Engel mit T-Shirt gibt's bei NICA-Shirts)

Redakteure für diese Ausgabe:

Margarete Buchner, Bengy Barnhart, Thomas Kammerer, Monika Franz, Susanne Baur, Karl Berwanger, Conny, Kerstin Schanze, Diana Hillebrand, Kriemhilde Klippstätter, Matthias Schäfer, Anita Schmid, Lutz Dzarnowski, Anna.

INHALTSÜBERSICHT

- 3 Editorial
- 4 Wenn in Kaufhäusern... von Margarete Buchner
- 5 Kunst in Sendling: **Benjy Barnhart**
- 8 9.11.2008 von Margarete Buchner
- 10 SENDLING BERÜHRT:
„Weihnachtszeit“ von Diana Hillebrand
- 12 **Thomas Kammerer und Monika Franz stellen sich vor**
- 15 **Susanne Baur stellt sich vor**
- 18 Der Rauschgoldengel von Karl Berwanger
- 20 Kindermund gehört von Conny
- 21 Naturheilmittel aus Grossmutterns Zeiten
- 22 Unsere Werbeseite
- 23 Unsere Werbeseite
- 24 **Starke Frauen: Kerstin SCHANZE**
- 28 Der Hausbesetzer von Kriemhilde Klippstätter
- 31 **Matthias Schäfer stellt sich vor**
- 34 Das kleine dumbodesign Kreativobjekt zum Mitmachen
- 36 Nikolaus' Traum von Karl Berwanger
- 38 **Lutz Dzarnowski stellt sich und Pecha Kucha vor**
- 42 Dein Hund von unbekannt
- 43 Auslegeorte von **Mein SENDLING**
- 48 Letzte Seite mit Weihnachtspferd von **Anna**



Mehr auf Seite 37 :^)

ADVENTSMARKT AM STEMMERHOF

Samstag,
20.12.2008

Entdecken Sie in gemütlicher Atmosphäre Köstlichkeiten und Kostbarkeiten, Präsente und Preziosen zum Verschenken und Verwöhnen. Der Stemmerhof hat wieder ein wunderbares Potpourri an Überraschungen für Sie zusammengestellt. Ein Besuch lohnt sich.

Infos für Aussteller: Anita Schmid ** 0178 / 72 79 169 ** advent@dumbodesign.de

Editorial

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

Weihnachten steht vor der Tür und unsere gesammelte Redaktion wünscht allen **Lesern** und allen **Guten Engeln!!** von **Mein SENDLING** ein wunderschönes besinnliches Fest. Am 20.12. ist auch Adventsmarkt am Stemmerhof, auf den wir uns alle schon sehr freuen.

Vorher findet jedoch noch am Dienstag, den 9.12. um 19h unser nächster Redaktionstreff mit unserem sehr erfolgreichen „Netz-Werkeln“ im Stemmerhofcafé statt. Kommt wieder so zahlreich wie beim letzten Mal (18!) und bringt auch eure Freunde mit!

Wir freuen uns auf euch,

Eure *Gabriela*

www.mein-sending.de

Wenn in Kaufhäusern Kassen kommerziell klingen,
wenn Säufer salbungsvoll Schneeflöckchen besingen,
wenn Winter weht und weiche Wolle wonnig,
wenn Arme aggressiv in allem Argwohn ahnen,
wenn Mütter Millionen Mandelmakronen marzipanen
(obwohl sie meist zu mehr Mäßigkeit mahnen),
wenn Solarien straflos surren seltsam sonnig,
wenn Pakete und Päckchen pausenlos poltern,
wenn Frechlinge Freiheit fußtrittig foltern,
dabei lauthals Liebesverlust lamentieren,
wenn brache Börsen Benefize bereichern,
wenn Sammler Seltenes suchen und speichern
wenn Penner peinlich devot Polizisten parieren,
wenn Firmen feierlich-förmlich Fußvolk vergüten,
wenn Hausfrauen Heime und Herde hüten,
genussvoll Gänse mit Grünkohl garnieren,
wenn Tannen trocken hinter Türen trauern,
wenn Luxusartikel auf Laufkundschaft lauern,
wenn Kirchen mit Konzerthallen konkurrieren
und Illusionisten Innenstädte illuminieren,
mit LED und Lämpchen locken und leuchten,
obwohl Entnervte aus Europa entfleuchten,
wenn Kinder kraftvoll in Kaufhäusern kreischen,
wenn Maronis auf Märkten Menschen munden,
wo reisende Räuber reichlich Reserven runden,
wenn stabreimende Dichter aufatmend entweichen,
dann ist auch diesmal zu Heiden und Frommen
die Weihnachtszeit seligmachend gekommen.

von Margarete Buchner

Kunst in Sendling 2008

Benjy BARNHART

benjy.barnhart@greencity.de



Ich ziehe durch die Straßen oder wandere durch die Landschaft und beobachte die Welt um mich. Dabei helfen Skizzen oder vielleicht ein Schnappschuss. Daraus entwickeln sich Bilder, die meine eigene Sicht der Dinge reflektieren. Auf der Leinwand entsteht die Welt, die ich sehe, sicherlich geprägt von dem, was mich beschäftigt und erhöht durch mein Befinden. Ich bin selten neutral über das, was ich abbilde.

Oft will ich Zusammenhänge zwischen Menschen und ihrer Umwelt, der Umwelt, aufzeigen. Die Zusammenhänge sind manchmal subtil, versteckt oder vergessen, aber sie bewegen mich und ich möchte sie mitteilen. Es ist mein naiver Gedanke die Ansichten anderer dadurch ein wenig zu beeinflussen. Radler halten an einer Ampel obwohl kein Verkehr zu sehen ist. Jemand nimmt die Unterführung, obwohl die Straßen wie leer gefegt sind. Eine Schwimmerin sitzt

noch trocken vor dem Strand im strahlenden Sonnenschein, weil ein Schwimmverbot verhängt ist.



Freie Fahrt 100 x 80 cm Öl auf Leinwand 2006

Ein anderes Mal will ich nur die kostbare Schönheit der Welt festhalten, bevor diese wieder oder für immer verschwindet. Das kann eine unberührte Landschaft oder ein altes Gebäude, das vor dem Abriss steht, sein. Oder einfach kleine Ausschnitte aus dem Verhalten von uns Menschen mitten im Tagesgeschehen. Die Großen aus der westlichen Maltradition prägen mich nachhaltig, zusammen mit Einflüssen aus modernen Film- und Bildinszenierung.

Dabei spielt das Licht immer eine wichtige Rolle. Licht bestimmt unsere Laune, im Leben und als Betrachter. Wer kennt nicht die Ironie bei einem traurigen Ereignis an einem wunderschönen sonnigen Tag?



„Actaeon“ 200 x 190 cm Acryl auf Leinwand 2008

www.benjybarnhart.com

Frame4U - Eyewear GmbH - Boschetsrieder Str. 12 - 81379 München

- Sorgfältige Sehstärkenbestimmung und Gleitsichtanpassung ungestört auf Termin
- Fassungen und Gläser direkt vom Hersteller
- Brillenmode und Sehtestaktionen vor Ort

Das alles bekommen Sie bei **frame4U**

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



Frame4U - Eyewear GmbH - Boschetsrieder Str. 12 - 81379 München

9.11.2008 Nachmittag der Erinnerung Lindwurmstraße 185/Senserstraße

Von Margarete Buchner

Der 70. Jahrestag der Reichspogromnacht 1938 wurde dieses Jahr erstmalig zum Anlass genommen, die Namen der Münchner jüdischen Bürger, die wegen ihres Glaubens von den Nationalsozialisten verfolgt und ermordet wurden, in allen Stadtteilen an geschichtsrelevanten Orten zu verlesen.

Eine Lesung fand in der Lindwurmstraße 185, Ecke Senserstraße statt. An einem herrlichen Herbstsonntag; laut Andreas Heusler vom Stadtarchiv war auch am 9. Nov. 1938 ungewöhnlich mildes Wetter.

Eine berührende Veranstaltung. Wenigstens was den Bereich Sendling, Sendling - Westpark anging.

30 Mitbürger verlesen die Namen der jüdischen Opfer; manchen verschlägt es die Stimme im Todesmantra.

Das Ambiente: Ein Trottoir vor dem ehemaligen Wohnhaus von Joachim Both, dem ersten ermordeten Juden in München während der „Kristallnacht“, karg, etwas heruntergekommen, nicht dramatisiert durch Blumen und Kerzen, ein ganz normaler Vorstadthintergrund für Wahnsinn, der zur Normalität wurde.

Bekannte jüdische Namen, einzeln oder schier endlos in der Familienreihung, hämmern sich ein, stereotyp mündet die Litanei im Endvers an den jeweiligen Todesort... *und dort ermordet oder in den Suizid getrieben.*

Allen Anwesenden sind die Gräuel bekannt, doch unaufhörliches, monotones Rezitieren der Daten macht den Leser zum Bruder, zum Nächsten. Hört auf, stopp, wir können nicht mehr zuhören.

Aber es hört nicht auf.

Stadtweit werden die Namen von 4 587 Münchner Männer, Frauen und Kinder verlesen. Kinder, deren Namen und Alter zu hören...man möchte schreiben.

Die neunjährige Pauline hat es sich lang und reiflich überlegt, ob sie die Patenschaft des Lesens übernehmen kann.

Ein muslimischer Mitbürger tritt an das Lesepult, erweist seine Ehrerbietung vor den verfolgten und hingerichteten Menschen.

Bewegend der Auftritt eines Mannes, Jahrgang 1936, Sohn eines Zeitzeugen, Nachbarn und Kolonialwarenhändlers von Joachim Both. Er unterbricht den stringenten Ablauf, der von der Israelitischen

Kultusgemeinde vorgegeben wurde, und erzählt, wie sein Vater lebenslang am Jahrestag des 9. Nov. die Eindrücke der Nacht ritualisiert hat: Als Frau Boths Schreie aus dem Fenster gellten, Hilfe, Hilfe, mein Mann ist ermordet, als Schaufensterscheiben klirrten und zerbrachen und danach Todesstille auf den Straßen herrschte, als Angst tatkräftiges Mitgefühl verweigerte. Warum hat keiner geholfen? Warum?

Und wir 70 Jahre später, wären wir mutiger gewesen, sind wir mutiger? Eine kleine Gruppe von Zuhörern verlässt nach zwei Stunden den Platz, der kurzzeitig zu einem Ort der Begegnung wurde. Auf unsichtbaren Stolpersteinen der Erinnerung, die die Nachgeborenen vereinen im nie zu späten Kaddisch, anstoßen im gemeinsamen Bemühen, solche Gräuel nie wieder entstehen zu lassen.

15.11.08 Nachtrag

Der bayrische Verwaltungsgerichtshof hob überraschend das bereits ausgesprochene Verbot der Stadt München gegen den lange angemeldeten Aufmarsch der Neonazis unter dem Motto "Ruhm und Ehre dem deutschen Soldat" auf.

Ein solches Verbot der Versammlung wäre „unverhältnismäßig“. Es genügten versammlungsrechtliche Beschränkungen. (Verbot des Liedes „Wenn alle untreu werden“, von Trommeln, schwarzweißroten Fahnen und Fackeln).

Somit marschierten sechs Tage nach der bewegenden Namenlesung 150 angemeldete Teilnehmer der Rechtsextremisten durch die Stadt.

Die Stadt, die uneins ist, welche Form von Denkmal sie als Erinnerung und Abschreckung zulassen soll.

Der **H-TEAM e.V.** hilft Münchner Bürgern am Rande der Gesellschaft. Menschen, die in chaotischen Wohnverhältnissen leben, die krank und arm oder vollkommen isoliert sind. Bitte helfen auch Sie uns dabei:

Spendenkonto Raiffeisenbank:
Konto 70 34 78 – BLZ 701 69 466

Plinganserstraße 19 · 81369 München
Tel. 089-7 47 36 20
Fax 089-7 47 06 63
verwaltung@h-team-ev.de
www.h-team-ev.de

Sprechzeiten:
Mo, Mi, Fr 9.00-12.00 Uhr



H-TEAM E.V. HILFT BÜRGERN IN NOT

Betreuungsverein

Ambulanter Pflegedienst
Ambulante Wohnungshilfe
Betreutes Einzelwohnen
Hauswirtschaftliche Hilfen

Sendling berührt ...! Sendling berührt ...!



Weihnachtszeit!

Es weihnachtet sehr! In drei Wochen schon: Der Baum, die Kerzen, die Lichter, Kipferl, Tannenduft, Holzfiguren, Schokokringel, Engel, Glitzer, Schleifen und Papier. Weihnachtessen Lachs und Toast, Weihnachtsplätzchen, Backpapier, Wohnungsputz und Spiel Klavier. Wenn die schönen Lieder klingen, Weihnachtszeit ... oh Du schöne Weihnachtszeit! Kein Missmut soll die Ruhe stören, der Ehekrach kommt in die Truhe, Deckel drauf und zu.

Damit auch alles klappt, fang ich heut' schon damit an: Kaufe hier und da ein Buch, einen Strumpf und ein Klavier. Bedeutend soll'n die Dinge sein - für die Weihnachtszeit ... oh Du schöne Weihnachtszeit! Krawatten finde ich profan, Staubsauger und Milchaufschäumer, Automatik-Wohnaufräumer, eine Putzfrau wär' nicht schlecht. Für meinen Mann kauf ich noch Schuhe und versteck sie in der Truhe.

Doch o weh, was ist geschehen? Hab den Ehekrach übersehen, der noch in der Truhe war ... jetzt ist er mir doch glatt entkommen. Hoffentlich, so denke ich, finde ich ihn sicher nicht noch am Schluss bei Kerzenschein in unserem trauten Weihnachtsheim.

Nur um sicher zu gehen, schreibe ich einen Liebesbrief!

„Ich liebe Dich!“

schreib ich ... und noch viel mehr. Für den Fall, dass die Luft doch dicker ist, Weihnachtszeit ... oh, Du schöne Weihnachtszeit. Dann halte ich den Brief bereit und drücke Dir noch einen Kuss dazu - mitten ins Gesicht.

Denn was sind schon die Geschenke im Vergleich mit der Liebe? Frisch wollen wir sie halten, leuchtend soll sie sein, immer, immer bin ich Dein.

Hoffentlich, mein Schatz, denkst Du genauso. Dann binde ich mir 'ne Schleife um und schenke Dir ganz unumwunden, wunderschön für alle Stunden

Mich!

Thomas Kammerer und Monika Franz von
www.wohin-mittags.de

stellen sich vor



Schon wieder sitze ich in der Arbeit, mein Magen knurrt, jetzt bekomme ich bald kalte Finger, und dann dauert es nicht mehr lange, dann werde ich auch noch grantig. Ich habe Hunger!

So rutsche ich auf meinem Stuhl hin und her und überlege, erst ganz leise und dann immer lauter, wo ich heute zum Mittagessen hingehen könnte.

Ich geh mal eben runter zum Empfang, dort liegen die Pizzaflyer aus und ab und zu auch gefaxte Speisekarten verschiedener Restaurants in der Nähe.

Mist, die Faxe sind wieder total durcheinander, eins auch noch von letzter Woche. Ich haste wieder auf meinen Bürostuhl um zu schauen, was ich im Internet finde.

Ich google nach „Wohin zum Essen“ . - Upps!! Ungefähr 389.000 Seiten für ‚wohin zum Essen‘ in 0,26 Sekunden (Respekt)!

Bis ich das gelesen habe bin ich verhungert und außerdem habe ich gar nicht solange Mittagspause.
15 Minuten später und 51 Klicks weiter bin ich immer noch nicht gescheit. Wohin heute Mittag zum Essen gehen!
Dabei wollte ich nur eins wissen – „was bieten mir die umliegenden Lokale als Mittagstisch an“.

So geht's nicht weiter, ich bin genervt, das muss einfacher werden. Und so ist sie geboren, meine Idee, im Sommer 2006!

Es müsste einen Platz geben, an dem ich genau sehe, was es heute bei mir in der Nähe an Mittags-Angeboten gibt.
Das Internet ist doch dazu wie geschaffen. Ich wünsche mir diese Information durch wenige Klicks ohne Registrierung und störende Pop-Ups.

Irgendwie schon Klasse, wenn ich mir eine Internetseite erstellen kann, worin alle meine Wünsche berücksichtigt werden.

Jetzt brauchte ich nur noch einen Namen, doch der war schnell gefunden,- www.wohin-mittags.de sollte diese Seite heißen.

KLAVIERUNTERRICHT nach Maß

Von einem erfahrenen Klavierpädagogen und Konzertpianisten,
gleich hier in Sendling!



Ulrich Schoedel
089/ 767 00 392

MUSIK FÜR IHR FEST/ HAUSKONZERT

www.rubintrio.de

Nehmen Sie einfach Kontakt auf!

Mehr zu meiner Person auch unter:

http://www.mein-sendling.de/page_schoedel.html

Und siehe da, ich bin in eine Marktlücke gestossen, denn ich war bei weitem nicht der Einzige, der sich diese Art Dienstleistung wünschte.

Seit August 2007 gibt es sie, meine Internetseite www.wohin-mittags.de mit der Antwort auf die Frage, die wir uns täglich stellen: „Was gibt’s heute bei mir in der Nähe zum Essen?“

Vor einem Jahr hatte www.wohin-mittags.de täglich um die Mittagszeit 200, heute über 7000 hungrige Besucher. Mittlerweile sind viele Münchener Stadtteile gelistet, und jetzt auch ganz neu in unserem Sendling ist Frau Monika Franz für uns unterwegs und sucht weitere Lokale, die ihre Mittags-Angebote einstellen.

Im November wurde auch unser erster Radiospot fertig, im Dezember läuft im Rio-Kino am Rosenheimer Platz der erste Wohin-Mittags Werbespot.

LAGERVERKAUF
am **STEMMERHOF**

MARKEN-Damen- und Herrenschuhe,
Sport- und Wanderschuhe, Stiefel und
Stiefeletten etc.
**aus Sonderposten &
Lagerüberhängen**

Überhangware namhafter Naturtextil-
hersteller aus Baumwolle, Kaschmir,
Hanf, Bambus und Schurwolle, z.T. mit
Fair Trade- und SKAL-Zertifizierung

Am Stemmerhof parken Kunden kostenlos!
(Nutzen Sie die Hofdurchfahrt bis vor unsere Türe!)
Mo.-Sa. 10-19 Uhr Kartenzahlung möglich
Plinganserstr. 6 München-Sendling (Nähe Harras)

**Über 6000
MARKENSCHUHE &
MARKEN NATURMODE**

60%
50%
70%

Wir sind das ganze Jahr für Sie da!

**Jede Woche
neue Ware!**

Der Erfolg von wohin-mittags.de liegt vor allem an der fleißigen Mithilfe vieler Gastronomen, die täglich ihr Mittags-Angebot für uns an einem gemeinsamen Ort veröffentlichen und an einer einfachen, klaren Strukturierung der Seite.

Mir hat es wieder gezeigt „Träume sind nicht nur zum Träumen da, wir dürfen unsere Träume auch leben.“

Euer Thomas Kammerer

**Hallo, mein Name ist Susanne Baur.
Ich bin Kursleiterin in Babymassage und
examinierte Kinder-Krankenschwester**



*„Ein Baby zu massieren, ist eine Kunst, in die Tiefe gehend
und aus alter Tradition.“*

Es ist einfach. Einfach und schwer. Schwer, weil es so einfach ist.

Jeder Kunst liegt eine Technik zugrunde, die man lernen muss.

Technik und Lernen brauchen Zeit.

Wenn Du jedoch einmal die Technik vollendet beherrscht, gehst Du über sie hinaus und überwindest die Zeit.

Wir verwechseln meistens Lernen mit Informationen aufnehmen.

Mit Informationen stopfen wir uns den Kopf voll.

Hier aber lernen wir mit unseren Händen.

Deine Hände werden bald ganz allein ihren Weg kennen: die Brust, die Arme, die Beine....

Der Rhythmus wird Dich von einer Bewegung zur nächsten führen. Der Rhythmus ist notwendig: so wird das Massieren zu Tanz. Die traditionelle Kunst der indischen Baby-Massage fasziniert mich schon seit langem!

Ich bin examinierte Kinderkrankenschwester und arbeite seit ca. 10 Jahren als Kursleiterin in Babymassage. Die Kurse sind für Eltern mit Babys ab 4. Woche bis ca. sechs Monaten.

Die Babymassage ist eine Möglichkeit, miteinander in Kontakt zu kommen und über die Berührung einander besser kennen zu lernen. Sie ist eine Kommunikation mit allen Sinnen.

Das Körperbewusstsein wird durch sanftes Streichen gefördert, da Dein Kind die Grenzen seines Körpers spürt. Sie ist entspannend, Blähungen und Koliken werden gelindert und Dein Baby findet leichter in einen erholsamen Schlaf.

Auch Du wirst Dich nach der Massage entspannter fühlen, weil Du Dir bewusst Zeit für eine innige Begegnung mit Deinem Kind nimmst. Und nicht vergessen: es darf Spass machen!

Ich arbeite in kleinen Gruppen und die Massagetechnik wird innerhalb von fünf Wochen langsam aufgebaut. Papis sind mir natürlich herzlichst willkommen.

Auch Kinder mit besonderen Bedürfnissen wie Frühgeborene, kranke Neugeborene, Säuglinge und Kinder mit Behinderungen genießen es, massiert zu werden.

Die Massage ist auf der traditionellen, indischen Babymassage nach F. Leboyer aufgebaut, doch individuell auf die Bedürfnisse Deines Kindes abgestimmt.

Du lernst sehr achtsam auf die Körperwahrnehmung und das Körperempfinden einzu-gehen, um die Signale Deines Kindes besser zu erkennen und zu verstehen.

Die Massage zeige ich bei Dir zuhause im gewohnten Umfeld.

Ruf´ einfach an:

Tel./Fax: 089 - 71 12 45, mobil 0162 - 41 60 206

oder per Mail: susan.baur@yahoo.de

Einen Vortrag mit einer kurzen Einführung in die Babymassage biete ich am 9. Dezember 2008 von 18.30 bis ca. 20.00 Uhr am Stemmerhof, Plinganserstraße 6 (Harras) an.

Die Kosten betragen 8,-€. Eine Anmeldung ist nicht unbedingt erforderlich, jedoch erwünscht unter der Telefonnummer: 089-12 02 28 97, Fax: 089-12 02 28 99 oder

E-Mail: www.windelservice-muenchen.de

Bitte bringe eine kleine Decke und eine Puppe (oder ein Stofftier) mit!

**Susanne Baur, Gesundheits- und
Kinderkrankenpflegerin**

**Kursleiterin in Harmonischer Baby- und
Kindermassage, Aromatologin**

*Berührt, gestreichelt und massiert zu werden, das
ist Nahrung für das Kind. Nahrung, die genauso
wichtig ist wie Mineralien, Vitamine und Proteine.
Nahrung die Liebe ist.*

Frédéric Leboyer



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

Der Rauschgoldengel

Von Karl Berwanger

Sicher weiß jeder, was ein Rauschgoldengel ist. Dieser „himmlische Geist“ aus Holz und Goldpapier gefertigt, ist eine echte Nürnberger Spezialität. Auch bei uns zu Hause gibt es so einen papiernen Engel.

Jedes Jahr zur Adventszeit, wenn ich den Weihnachtskarton mit den bunten Kugeln, Ketten und dem Lametta hervorkrame, fällt mir auch der Glitzerengel in die Hände und ich erinnere mich an die Geschichte, wie er zu uns kam.

Vor ca. 30 Jahren, ja, so lange ist das schon her, also vor 30 Jahren las ich in der Tageszeitung eine Werbeanzeige für einen Tagesausflug zum Nürnberger Christkindlesmarkt mit Bescherung durch den Nikolaus für alle mitreisenden Kinder. Meine sparsame Frau meinte, so ein günstiges Angebot sollte man doch unbedingt nutzen. Sie selber wollte und konnte jedoch nicht mitfahren, da wir erst vor zwei Monaten unseren Michael bekommen hatten. Also war der Ausflug beschlossen und am nächsten Sonntag früh fuhren Siegfried und ich mit dem Zug nach Nürnberg. Ich sorgte mich zwar ein bisschen, ob der dreijährige Bub das auch durchhalten würde, aber zur Not konnte ich ihn ja auch tragen.

Der Wintertag war sehr kühl, aber leider hatte es immer noch nicht geschneit. Als wir am späten Vormittag unser Ziel erreichten, war unser erster Weg vom Bahnhof zum Hauptmarkt, wo der berühmte Christindlesmarkt aufgebaut war. Ich weiß auch nicht, was ich mir von dieser Berühmtheit vorgestellt habe. Ehrlich gesagt, war ich etwas enttäuscht. Die kleinen Buden, alle mit rot-weiss-gestreiften Planen gedeckt, waren wie die Soldaten in Reih und Glied ausgerichtet, und in den engen Gassen war wenig Betrieb. Nichts zu spüren von vorweihnachtlicher Stimmung.

Aber Nürnberg hat ja noch mehr zu bieten. Zum Beispiel eine mittelalterliche Burg. Als Liebhaber solch alter Gemäuer, konnte ich der Versuchung natürlich nicht widerstehen, sie zu besichtigen. Und so pilgerten mein Bub und ich zum Burgberg. Inzwischen war es schon Mittag geworden und unsere Mägen meldeten ihr Vorrecht an. Auch kroch uns schon die Kälte

unter die Mäntel. Da passte es ganz gut, das wir gerade an einem Gasthaus vorbeikamen. Drinnen war es mollig warm und es duftete nach gutbürgerlichen Speisen. Es tat auch wohl, sich zu setzen und die Beine unter dem Tisch auszustrecken.

Siegfried hatte sich bis jetzt wacker gehalten. Während ich mir das fränkische Bier und den Braten schmecken ließ, - was in Franken ja zu erwarten war - verdrückte mein Sprössling seine Kinderportion bis auf den letzten Krümel und zeigte dabei, dass er schon zweispännig essen kann.

Frisch gestärkt und gut durchgewärmt, ging es nun die letzten Meter zur Burg hinauf. Das war für den kleinen Buben ein gewaltiger Eindruck. Eine richtige Ritterburg mit Graben, Zugbrücke, Wehrturm und Kaisersaal. Nach der Führung schlenderten wir zurück in die Stadt, um uns auch die gut erhaltene Stadtmauer anzusehen.

Langsam wurde es dämmrig und überall flammten die Lichter auf. Jetzt eilten wir noch mal zum Christkindlesmarkt, und dort angekommen, hielten wir doch etwas den Atem an. Wie hatte sich dieser Platz verändert. Der riesige Christbaum erstrahlte im Lichterglanz seiner vielen Kerzen. Die vorher so nüchternen Buden verströmten heimelige Wärme. Es duftete nach Punsch, Bratwürsten, Lebkuchen und Sauerkraut. In den schmalen Gässchen drängten sich neugierige, kauflustige Menschen. Mein Söhnchen bekam ganz große Augen. Wie das glitzerte und funkelte. Was es da alles zu sehen gab. Schön gekleidete Zwetschgenmännle, seidengewandete Barockengel, handgearbeitete Krippen und Figuren. Am meisten beeindruckten ihn wohl die Buden mit den bunten Christbaumkugeln. So viel bunter glänzender Weihnachtsschmuck auf so kleinem Raum war sicher wie ein Märchen für ihn.

Lange bestaunten wir die herrliche Pracht. Doch die Zeit blieb nicht stehen, und wir mussten an die Heimfahrt denken. Schnell noch eine köstliche Bratwurst verdrückt und dann zurück zum Bahnhof.

Des Staunens, Sehens und Laufen müde erreichten wir unser Zugabteil. Uns gegenüber saß eine ältere Dame, die meinen

Siegfried misstrauisch beobachtete. Sie hatte wohl von Kindern keine gute Meinung.

Als der Zug aus dem Bahnhof fuhr, kam wie angesagt der Heilige Nikomachus mit einem Engel in Begleitung. Jedes Kind erhielt eine Tüte mit allerlei feinen Sachen. Der heilige Mann kam auch zu uns. Nach einigen Fragen zum Bravsein und als halt ein Nikolaus so fragt, bekam auch Siegfried sein Geschenk. Er bedankte sich artig und fügte schnell hinzu: "Ich hab noch ein kleines Brüderchen." Soso lächelte der Nikolaus, „ja, dann bekommst dein Brüderchen natürlich auch etwas.“ Und er schenkte dem Kleinen noch eine Tüte.

Kurz vor München stöberte unsere ältere Begleiterin in ihrer großen Einkaufstasche. Bald fand sie, was sie gesucht hatte. Ein kleiner Karton kam zum Vorschein. Sie öffnete ihn und sagte zu Siegfried: „Weilst so a liaba Bua bist und so brav warst, schenk i dir den kloan Rauschgoldengl. I hab ihn ja eigentlich für jemand' andern kauft, aba jetzt sollst du a Freid damit hab'n.“

Und seit dieser Zeit prangt alljährlich der kleine Nürnberger Rauschgoldengel auf unserem Christbaum.

Kindermund

Julius' Nase läuft und er sagt: "Papa, meine Nase läuft", daraufhin sein Bruder Jacob belehrend: "Nein Juli, der Rotz läuft, nicht deine Nase!"

Ausgesucht von Conny, Tante von Julius und Jacob

Flavia's
World of Beauty



Med. Fußpflege Nagelpflege Nail Art Kosmetik

Spezialisiert auf Diabetiker und Bluter !!

3TO Spangentechnik !!

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

Naturheilmittel aus Grossmutter's Zeiten

Magenschmerzen nach zu üppigem Weihnachtsmahl

Magenschmerzen entstehen meist, weil man zu schwer, zu fett oder zu spät gegessen hat. Oft sind sie auch Ausdruck seelischer Belastung ("etwas liegt mir im Magen"). Eine Kamillenrollkur, und zwar morgens nach dem Aufstehen, noch bevor Ihr etwas gegessen oder getrunken habt, hilft sehr oft. Dann kann die Kamille ihre entzündungshemmende und magenberuhigende Wirkung voll entfalten. 2 EL getrocknete Kamillenblüten aus der Apotheke mit 2 Tassen kochendem Wasser überbrühen, 5 Minuten ziehen lassen und dann in kleinen Schlucken trinken. Dann 10 Minuten auf dem Rücken liegen, 10 Minuten auf der rechten Seite, 10 Minuten auf der linken Seite und 10 Minuten auf dem Bauch. Danach 30 Minuten ausruhen.

Aus dem Tagebuch einer sehr alten Frau

SENDLINGER AUGUSTINER

Das gemütliche Wirtshaus in Sendling

Alramstr. 24 in 81371 München, Tel: 089-747 09 25, U3/6 Implerstraße

www.sendlinger-augustiner.de

Frühstücken in Sendling

10,50€

jeden Samstag

von 10h30 – 14h00

Büffet incl.
Eierspeisen,
Weißwürste
und aller
Heißgetränke



**Fußball Bundesliga
Live auf Großbildleinwand**

Samstag ist
Schnitzeltag
versch. Schnitzel
mit Beilagetag
6,66 €

Montag ist
Schweinebratentag!
Ofenfrisch und den
ganzen Tag mit 2
Knödeln,
Speckkrautsalat
und Dunkelbiersoße
5,90 €

www.mein-sending.de

Nutzen Sie den **Heimvorteil:**
Die Immobilienspezialistin
für **München-Süd**



Schanzenbachstraße 8
81371 München
Tel. 089 69998576
Fax 089 76703385

info@immo-bergmann.com
www.immo-bergmann.com

Mobil-Tel.:
0163 3101728



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.SENDING@GMX.DE



hibis.KUS das wellness lädchen

Lindwurmstr. 203

Tel.: 72018858

oder

0172/8466879

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



WIR SUCHEN OBJEKTE!


HAUS


WOHNUNG


PRIVAT U.
GEWERBLICH

KAUF ODER MIETE
HAUS ODER WOHNUNG
PRIVAT ODER GEWERBE

30 JAHRE ERFAHRUNG ZU IHREM VORTEIL

ZIEGLER & PARTNER GMBH
IMMOBILIEN - FINANZBERATUNG

**Wozu in die Ferne schweifen,
das Gute liegt zu nah!**

Sie wollen Ihre Wohnung, Ihr Haus / Ihr Grundstück
oder ihre gewerblichen Räume verkaufen oder vermieten?
Lassen Sie sich von uns unverbindlich beraten.

**Von Ihrem Immobilienberater
um's Eck in Sendling.**

Daiserstraße 31 81371 München
Tel. 089 / 78 99 00
Fax 089 / 78 09 99 8
E-Mail ziegler.immob@t-online.de



Hier ist Immobilienkompetenz zu Hause



Impressum: "Mein SENDLING, Die Kleine Nachbarschaftszeitung" wird von kreativen Leuten des Stadtbezirks Sendling gestaltet und herausgegeben.

V.i.S.d.P.: G. Lefèvre, Plinganser Str. 6, 81369 München (im Stemmerhof)

dein.sendling@yahoo.de Redaktion und Anzeigen: G. Lefèvre

Bei allen eingesandten Artikeln geht die Redaktion davon aus, dass die Rechte Dritter nicht verletzt werden. Für den Inhalt der Artikel und Anzeigen sind die Autoren verantwortlich. Die Red. behält sich Änderungen und Kürzungen vor. Es besteht kein Anspruch auf Veröffentlichung eingesandter Beiträge. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung der Redaktion.

STARKE FRAUEN !



Kerstin Schanze

Schneidermeisterin, Modestylistin, Farb- Typ- und Imageberaterin, Ausbilderin

Das Geheimnis wahrer Schönheit

Für mich ist jeder Mensch ein Liebes-ausdruck der unermesslichen Vielfalt der Natur.

Deshalb lautet die Philosophie meiner Firma SeidenSchrei: „Jeder Mensch ist ein farblich ausgewogenes Kunstwerk der Natur.“

Ich erlebe es sehr häufig, dass besonders Frauen unter den Widersprüchen gängiger Schönheitsideale und der eigenen körperlichen Realität leiden. Dabei sind es gerade einmal acht Prozent der Frauen, die den Schönheitsidealen entsprechen. Die Frauen jagen idealer Schönheit hinterher, erreichen sie nicht und

die Folge dieser Hast ist ein tief erschüttertes Selbstwertgefühl. Auch mir ist dieses Gefühl nicht unbekannt.

Schon als Kind hatte ich den tiefen Wunsch, Schönheit und Einzigartigkeit zu vereinen. In meinem Elternhaus im Siebengebirge am Rhein entwarf ich als junges Mädchen meine Kleidung selbst und begann zu schneidern. Mein Weg in die Welt der Schönheit öffnete sich peu à peu und ganz selbstverständlich. Ich lernte das Damenschneiderhandwerk von Grund auf. Mode hatte eine fast magische Wirkung auf mich und so ist es nicht verwunderlich, dass es mich in die Modemetropole München zog. Mein Kindheitstraum wurde hier zur Wirklichkeit: Anfang der 90er Jahre gründete ich mein eigenes Modeatelier und sammelte Erfahrungen in der Gestaltung von Kollektionen, Modedesign sowie Theater- und Filmausstattung.

Die ursprüngliche Motivation meiner Arbeit ist die Liebe zur Ästhetik, aus der meine Suche nach der Schönheit der Menschen entstand. Doch ich spürte, dass sich meine Arbeit bis zu jenem Zeitpunkt nur an der Oberfläche der Schönheit eines Menschen aufhielt. In mir keimte der Wunsch zu ergründen, was das Wesen von Schönheit, Anmut und Unverwechselbarkeit ausmacht. Seit jener Zeit beschäftige ich mich mit der individuellen, unvergänglichen Schönheit von Menschen, mit dem Zusammenspiel von Farbe und Form als Bausteine menschlicher Anmut.

So gründete ich 1997 mein Studio für Imageberatung und entwickelte mein eigenes, höchst differenziertes Farbtypsystm, das den fein auf einander abgestimmten Farbnuancen der Natur entspricht. Es folgte die eigene Produktentwicklung von elf differenzierten Farbpässen mit je 32 Optimalfarben für jeden Farbtyp. Durch die Farb-Analyse kann ich genau bestimmen, welchem Farbtyp eine Person entspricht. Im Jahr 2003 wurde das SeidenSchrei Farbtyp-System europaweit anerkannt und geschmacksmusterrechtlich geschützt.

In meinen Beratungen gehe ich mit jedem Menschen auf Entdeckungsreise nach seiner Einzigartigkeit. Die Betonung dieser Besonderheiten macht die Farb- Typ- und Imageberatung zu einem besonderen Erlebnis. Das Entdecken der Einzigartigkeit löst ein tief greifendes AHA- Erlebnis aus und es entsteht dieser selbstverliebte Blick im Spiegel.

Ich möchte andere Menschen in dem Prozess unterstützen, ihre eigene Schönheit zu erleben. In meiner Arbeit als Modestylistin und Schneidermeisterin spiegelt sich die Auseinandersetzung mit einer Person in dem Kleidungsstück selbst wider. Die Farb- und Typanalyse ist ein wirkungsvolles Mittel, die wahren Sehnsüchte eines Menschen zu entdecken und sie in die Bekleidung zu integrieren. Damit wird die Person in dem Prozess, diese Wünsche zu leben, unterstützt. Erleben wir die Einzigartigkeit unserer Pigmentierung und Formgebung als Ausdruck unserer unverwechselbaren Persönlichkeit, entdecken wir das Geheimnis unserer wahren unvergänglichen Schönheit. Und wir erleben das selbstsichere Lebensgefühl in jeder Situation optimal gekleidet zu sein.

In meiner Schule für Farb- Typ- und Imageberatung gebe ich meine langjährige Berufserfahrung begeistert an meine Schüler weiter. Zu jeder Saison zaubere ich eine kleine farbtypgerechte Kollektion, die besonders auf die unwiderstehliche Linie der weiblichen Figur eingeht.

Menschen, die sich schön und entdeckt fühlen, sind glücklich. Von ihnen geht Frieden und Gelassenheit in die Welt. Das ist meine Vision!

Meine individuellen Schönheitsberatungen bieten folgende Möglichkeiten:

- Ein neues Selbstbewusstsein durch das Entdecken der eigenen Schönheit
- Unabhängigkeit vom Dogma gängiger Schönheitsideale
- Das Erleben der eigenen unverwechselbaren Potenziale
- Zeit- und Geldersparnis durch gezieltes Einkaufen, keine Fehlkäufe mehr

SeidenSchrei bietet

- SeidenSchrei-Farbtypberatung
- Farbtypgerechte Make-Up-Beratung, Make-Up-Schulung
- Persönlichkeitsgerechte Typberatung für Sie & Ihn

- Persönlichkeitsgerechte Imageberatung für Sie & Ihn
- Kleiderschrank Inventur
- Personal Shopping
- Personal Styling für besondere Anlässe
- Bewerbungcoaching

GESCHENKGUTSCHEINE

Ihre
Kerstin Schanze

SeidenSchrei
Kerstin Schanze
Lindwurmstr. 201

Tel 74 66 44 29
www.seidenschrei.de
seidenschrei@t-online.de

Öffnungszeiten: Mittwoch + Donnerstag 12h00 – 17h00
Und gerne nach telefonischer Vereinbarung



Leckere Kuchen

Partyplatten

Getränke

Leberkäs

Torten

Wurst

Gebäck



Brotzeit

Und ein Lächeln umsonst...

Das kleine Backhaus, Boschetsrieder Str. 17, 81379 München
Alexia Apostolidou, Tel. 089-7232160

Der Hausbesetzer

(Ein Sonntagskrimi von Kriemhilde Klippstätter)

Sonntagmorgen 9 Uhr 30. Wir turnen gerade auf dem Boden, denn Frühsport ist angesagt, da klingelt es an der Wohnungstür. Nicht an der Haustüre unten, sondern oben, direkt hinter der Eingangstür steht jemand! Dem gewohnten Reflex, das Klingeln zu ignorieren, weil sowieso nur ein Reklameausträger Einlass begehrt, können wir jetzt nicht nachgeben. Jemand steht vor der Tür, wer mag das sein am Sonntagmorgen? Wir spähen durch das Guckloch, können aber niemand entdecken. Also doch nur ein alberner Scherz...

Wir wenden uns schon wieder der Turnmatte zu, aber das Hirn lässt sich nicht so einfach abspesen: Jemand hat geklingelt und steht vor der Tür. Wenn er durch den Spion nicht zu sehen ist, hat er sich versteckt - oder er ist sehr klein. Da wir keine Angst vor Attentätern haben müssen und auch keine Geburtstagsüberraschungspartygäste oder dergleichen erwarten, werden wir die Türe öffnen und nachschauen müssen.

Tatsächlich, ein Bub steht vor uns und späht in die Wohnung. Er beugt sich vor und lugt um die Ecke so weit es geht, um möglichst viel von unserer Privatsphäre zu erhaschen. Er werde demnächst hier einziehen verkündet er. Das kleine Monster will uns aus dem Heim jagen, schießt es uns durch den Kopf! Vielleicht ist er der Spross eines der ominösen Immobilienspekulanten, die unbescholtenen Bürgern den Besitz auch dann streitig machen, wenn alle Darlehensraten pünktlich bezahlt wurden. Aber würde sich so ein Finanzhai mitten in Sendling in einer

zugegebenermaßen sehr hübschen aber doch auch wieder sehr bescheidenen Etagenwohnung niederlassen? Wir beschließen, ruhig zu bleiben und auf nähere Erläuterungen zu warten.

Er sei schon einmal hier gewesen, berichtet der Junge, und dass er den Herrn X. suche. Den wollen er und seine Mutter jetzt zum Kaffeetrinken abholen, damit man die Einzelheiten des Einzugs besprechen könne. Er wedelt aufgeregt mit einem Schlüssel, den er an einem langen Band um den Hals baumeln hat.

Wir versichern dem Kind, dass bei uns im Haus ein Herr dieses Namens nicht bekannt ist und sich dieser schon gar nicht in unserer Wohnung aufhalte. Zum Beweis gewähren wir dem Knirps den vollen Einblick in unser Reich, das er offensichtlich zum erstenmal sieht. Also hat er sich zumindest im Stockwerk geirrt.



Jacques' Wein-Depot
Lindwurmstraße 124, 80337 München
Tel. 089/74 79 38 61, Fax 089/ 74 79

Wir wollen helfen und raten ihm, er solle doch auf seinem Weg nach unten die Türschilder lesen und nach seinem Herrn X. Ausschau halten.

Dann lässt uns ein Geistesblitz fragen, ob der Bub überhaupt schon lesen kann. Kann er nicht. Also machen wir uns gemeinsam auf den Weg nach unten. Natürlich finden wir den gesuchten Namen nirgendwo an den Wohnungstüren und auch nicht an den Briefkästen unten am Eingang. Also ist er im falschen Haus gelandet. Aber der kleine Mensch deutet auf seinen Schlüssel, mit dem er unsere Haustüre aufgesperrt hat. Wir sind kurz ratlos, beschließen aber dennoch, es mit den anderen Eingängen unserer Anlage zu probieren. Vielleicht lassen sich alle Haustüren mit nur einem Schlüssel öffnen.

Schon beim ersten Nachbarhaus werden wir fündig. Hinter der gläsernen Haustüre kommt uns eine junge Frau entgegen, öffnet und fragt den Knirps ganz entspannt, wo er denn bleibe, man wolle doch den Herrn X. zum Kaffeetrinken abholen. Uns bleibt nur noch der Hinweis, dass sich ihr Sohn im Haus geirrt und deshalb verspätet hat. Sie dankt uns für die Begleitung und wir ziehen uns erleichtert in die eigenen vier Wände zurück: Noch einmal Glück gehabt und die Hausbesetzung abgewehrt!

GESANGSUNTERRICHT

für Ambitionierte
Anni Micheli Sturm



Oberländerstr. 4
81371 München, Tel.: 089/767 36 730

www.annimicheli.de

info@annimicheli.de

Matthias Schäfer

Energetische Wirbelsäulenaufrichtung

stellt sich vor



Grüß Gott liebe Leser von
Mein SENDLING,

seit Januar 2006 übe ich einen jahrtausende Jahre alten Beruf aus, den Beruf des Geistheilers. Ich biete Behandlungen und Ausbildungen des „Geistigen Heilens“ an.

Nach dem Abitur studierte ich Kunststofftechnik an der Fachhochschule in Darmstadt.

Anschließend war ich 15 Jahre in der freien Wirtschaft, als Ingenieur tätig.

Während dieser Zeit beschäftigte ich mich bereits mit alternativer Medizin und verschiedenen Heilmethoden.

Ausschlaggebend waren damals meine seit Jahren vermehrten Schmerzen in Schulter- und Lendenwirbelbereich. Die ärztlichen Diagnosen waren für mich nicht eindeutig und Schmerzlinderung nur durch Spritzen und Medikamente zu erzielen. Meine erst spät erkannte Beinlängendifferenz von einem Zentimeter sollte die Ursache sein. Ich bekam Ausgleichseinlagen um dieser Differenz entgegenzuwirken. Doch die Schmerzen wollten nicht besser werden. Da ich aber endlich Klarheit hatte, ließ ich eine Energetische Wirbelsäulenaufrichtung machen.

Als Sohn eines Arztes war ich natürlich erst mal skeptisch, ob denn so etwas tatsächlich berührungslos funktionieren kann. Doch was dann passierte verblüffte mich außerordentlich.

Während der Behandlung stellte sich mein Becken gerade und damit glich sich meine Beinlängendifferenz aus. Die Schulterschmerzen und Lendenwirbelprobleme waren damit verschwunden!

Das war es, was mich begeisterte und überzeugte. Nach jahrelangen Schmerzen und den damit verbundenen Unannehmlichkeiten erfüllte mich diese Heilarbeit von Herzen und ich wusste, dass dies mein Weg ist - Menschen in einer sanften Weise zu unterstützen, damit sie leichter und glücklicher durchs Leben gehen können!

Rückenprobleme können sowohl von einem Beckenschiefstand her rühren, als auch von Emotionen, Angst, Stress und negativen Erlebnissen, die in den 26 Wirbeln manifestiert sind.

Die berührungslose Aufrichtung der Wirbelsäule ist eine ganzheitliche, "geistige Heilung" und keine technische Methode oder Therapie. Sie geschieht allein durch die göttliche Energie.

Steht Ihr Becken schief - haben Sie auch "unterschiedlich lange Beine". Bei ca. 85% der Bevölkerung haben wir einen Beckenschiefstand von 5 bis 10 mm, ja in manchen Fällen sogar bis hin zu mehreren Zentimetern. Diesem Schiefstand passt sich die Wirbelsäule an und kommt dadurch in ein Ungleichgewicht. Kurzum – wir befinden uns nicht mehr in unserer Mitte. Schräg gestellte, verdrehte oder gekippte Wirbel resultieren daraus. Dadurch kann es zu Bandscheibenvorfällen und Rückgratkrümmungen kommen. Ferner werden Nerven und Blutgefäße in ihrem Durchfluß gehindert, die unsere inneren Organe versorgen, woraus weitere Krankheitsbilder entstehen.

Bei der Energetischen Wirbelsäulenaufrichtung kann unser Rückgrat in den meisten Fällen schon mit ein bis drei Sitzungen wieder aus- und aufgerichtet werden. Dadurch kann alles wieder in ein harmonisches Gleichgewicht kommen und man spürt wieder den Fluß des Lebens - auf körperlicher, geistiger und auch auf seelischer Ebene.

Energetische Wirbelsäulenaufrichtung bei Beckenschiefstellung, Beinlängenausgleich, Bandscheibenvorfall, Hohlkreuz, Buckel, Skoliosen.

Energetische Halswirbelsäulenaufrichtung bei Schulterschiefstand, Einschränkung der Kopfdrehung

„**Energetische Schädelknochenkorrektur**“ bei Kieferproblemen, Schädelplattenverschiebung

„**Energetische Heilverfahren**“ für alle Körperfunktionen und Organe.

„**Energetische Heilweisen**“ zum Behandeln von diversen Krebsarten, Leukämie, Bulimie, ...

Die Methode der „Energetische Wirbelsäulenaufrichtung“ erfreut sich immer größerer Beliebtheit und wird in einigen Europäischen Ländern schon von der Krankenkasse übernommen. In Deutschland noch nicht.

Ich freue mich darauf, Ihnen lieber Leser, ein Stück Gesundheit mit auf den Weg geben zu können und ich danke Gott, diese wundervolle Tätigkeit ausüben zu dürfen.

Heilerpraxis Schäfer

80803 München-Schwabing

www.heilerpraxis-schaefer.de

info@heilerpraxis-schaefer.de

Tel: 089 31859510

Central Reinigung

Stellt sich vor :

Kompletter Wäscheservice
unsere Arbeit = ihre Freizeit
www.Central-Reinigung.de

Tel.: 089 / 7853340
Aidenbachstraße 30
am Ratzingerplatz



U - 3 Aidenbachstraße Parkplatz bei Rewe Markt

Meine Arbeit ist Eure Freizeit!

Mein Name ist Arthur Buhl und ich freue mich auf Sie

Das kleine dumbodesign Kreativprojekt

Liebe SendlingerInnen,

spielen Sie gerne mit dem Feuer? Oder mit dem weichen Wachs brennender Kerzen? Dann habe ich heute den passenden Basteltipp für Sie.

Passend zur Weihnachtszeit tropfen wir uns runde oder eckige Wachsanhänger, die Sie an Fenster, Wände, Äste oder auch den Weihnachtsbaum hängen können. Wenn Sie weiter lesen, werden Sie sich sicherlich sofort in Ihre Kinderzeit zurück versetzt fühlen.

Wachsanhänger :

Material:

- Stabkerzen in verschiedenen Farben
- 1 Teelicht
- Alufolie
- Klebeband
- 1 tiefen Teller
- Wasser in einer Flasche / Kännchen
- Zeitungspapier als Unterlage



Und los geht's:

Zuerst stellen wir aus gefalteter Alufolie Formen für unsere Anhänger her. Dazu schneiden wir uns ein Stück Alufolie ab und falten es immer vom Rand zur Mitte hin, bis wir ein ca. 2 cm breites Band haben.



Nun nehmen Sie eine Flasche oder ein Glas mit gerader Form und wickeln das Aluband eng um den Glaskorpus. Nun verkleben Sie das Aluband mit einem streifen Klebeband.



Ich habe im Beispiel eine Weinflasche gewählt, ein sechseckiges Antipastiglas und eine schmale Flasche.

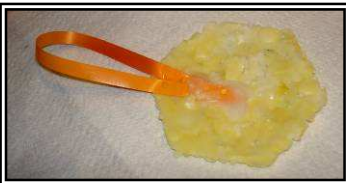


Streifen Sie nun das Aluband von Ihrem Glas und fixieren Sie den Anfang des Alubandes innen mit einem weiteren Klebestreifen. Nun setzen Sie die Aluform in den Teller und gießen Sie etwa 1 bis 2 cm Wasser auf. Der Wasserrand sollte das obere Drittel des Alubandes markieren.



Entzünden Sie das Teelicht als ständige Feuerquelle und brennen Sie eine Ihrer Stabkerzen an. Halten Sie die brennende Kerze ungefähr waagrecht und tropfen Sie Wachstropfen in die Aluform, bis Sie die ganze Form mit einem Wachsteppich

ausfüllen. Je höher Sie die Kerze halten, umso unregelmäßiger werden die Wachstropfen. Tropfen Sie eine zweite und dritte Tropfenschicht auf Ihren Anhänger, damit er nicht zu dünn und somit zu zerbrechlich ist. Tropfen Sie mit



verschiedenen Farben, bzw. versuchen Sie sich an Farbmustern.

Bis die Wachsschicht ausgehärtet ist können einige Minuten vergehen. Wenn Sie ein paar Tropfen Wasser

über den Anhänger gießen erstarrt das Wachs sehr viel schneller. Mit ein paar Wachstropfen können Sie auf der Rückseite noch einen Anhänger befestigen und schon bald den ersten Anhänger an Ihr Fenster hängen.



Bitte lassen Sie Kerzen nie unbeaufsichtigt brennen. Tropfen Sie mit Lust und Freude. Experimentieren Sie ein bisschen.

Geben Sie Ihren Ideen Körper und Raum,
Ihre **Anita Schmid**

www.dumbodesign.de

basteln@dumbodesign.de

Atelier am Stemmerhof, Plinganserstr. 6, 81369 München,

Tel.: 23708047

Übrigens: Vom 29.11. bis 13.12.08 ist das Atelier jeden Samstag von 10.00 bis 15.00 Uhr geöffnet. Sie können sich umsehen und Plätzchen knabbern. Glühwein gibt es auch!



DAS T-SHIRT UNTERNEHMEN

Lindwurmstr. 126, 80337 München,
Tel.: 089/72018670, Mobil 0171/8503659

info@nica-shirts.de

www.nica-shirts.de

Nikolaus' Traum von Karl Berwanger

Stellt euch mal vor was mir passiert ist, als ich im letzten Jahr hier auf Erden mit meinen Pflichten fertig war und alle Kinder besucht hatte, fuhr ich zurück in den Himmel.

Und was soll ich euch sagen,- die Himmelspforte war verschlossen.

Logisch, denk ich mir, in diesen unsicheren Zeiten muss man Vorsicht walten lassen. Also läutete ich dem heiligen Petrus, damit er mir öffnet.

Doch es rührt sich nichts. Ist ja auch kein Wunder bei der altmodischen Klingel. So eine Uraltklingel mit Seilzug und Handgriff, und irgendwo im Inneren hängt am Ende des Seiles eine kleine Bimmel.

Also versuche ich es noch mal. Endlich öffnet sich ein kleines Fenster und ein blonder Engelkopf erscheint. Er sieht mich erstaunt an und fragt mich, was ich will. Was werde ich schon wollen, Einlass begehrt. Der kleine schüttelt den Kopf und sagt „da könnt ja jeder kommen und Einlass fordern und wer bist denn du überhaupt?

Das verschlägt mir erstmal die Sprache, ich denke mir, ich hör nicht gut. Mit starker Stimme sag ich, ich bin der Nikolaus. Da fängt der kleine Engel an zu lachen. Er lacht, dass ihm die Tränen über die Backen kullern. Dann ruft er mir zu „das kannst du deiner Großmutter erzählen, diesen Unsinn hab ich schon als Kind auf Erden nicht geglaubt. Ich denke, das gibt es doch nicht!

Ja, sieh mich doch an, sage ich, du musst mich doch schon an meiner Kleidung erkennen. Das besagt gar nichts, erwidert der blonde Wichtiguer. Der heilige Petrus hat mir ausdrücklich erklärt, mich von Äußerlichkeiten nicht beeindruckt zu lassen und käme einer mit einer Krone daher. Das, sagt Petrus, sind oft die Schlimmsten. Die predigen ihren Untertanen Wasser, aber selbst trinken sie Wein.

Langsam werde ich ungeduldig und mit strengem Ton sag ich zu ihm, auf der Stelle holst du mir den heiligen Petrus her, der kennt mich seit 1000 Jahren. Das geht nicht, sagt der Kleine, Sankt Peter sitzt gerade bei den Weißwürsten und macht Brotzeit. Wenn ich den jetzt störe, zieht er mir die Ohren lang. Das leuchtet mir natürlich ein. Bei den Weißwürsten darf selbst

im Himmel nicht gestört werden. Dann ruf halt den Erzengel Gabriel, der kennt mich auch. Nein, sagt der kleine Zerberus, das geht auch nicht. Der Erzengel Gabriel war erst die Tage auf Erden, jetzt hat er den Jetlag und muss sich erst wieder erholen. Das darf doch nicht wahr sein, denke ich und fordere ihn auf, den heiligen Michael zu rufen. Also, das geht erst recht nicht, sagt der Türwächter mit Bestimmtheit. Sankt Michael wohnt im siebten Himmel und bis dorthin ist es selbst für einen Engel sehr weit. So lange kann ich die Pforte nicht allein lassen, das ist mir strengstens verboten. Ich bin am Verzweifeln und sage zu ihm, dann hol halt eine Vertretung zur Pforte bis du wieder zurück bist.

Freie Selbstverteidigung

individuell & formlos

Mo., Mi. und Fr. 18.30 - 20.00 Uhr

Geretsriederstr.6/1.OG

Für Männer und Frauen

Training auch ohne Vertragsbindung

www.freie-selbstverteidigung.de



Was denkt ihr, was ich zur Antwort bekam? Es gibt keine Vertretung, bei uns herrscht Personalmangel. Das haut mich endgültig um. Personalmangel im Himmel? Mir wird ganz heiß, und ich spür, wie mir der Schweiß aus allen Poren dringt. Ich gebe mir einen Ruck und reiße die Augen auf...

Gott sei Dank, ich habe nur geträumt...

Servus, Euer Nikolaus

Irmis Leidenschaft

RICHARDA DIETL · BARBARA BRÄUNL · LUCIA EPPLEHORN · ANDREA HELLER · BARBARA KLASS · JOH. JOSEF
MARION KRIPP · JENNY RUSLMANN · NIKOLAUS MAHLBERG · ISABELL MAHL · EVA PAULI · MARLEN SCHÖBER
BARBARA SCHNEIDER · GISELE SCHNEITZINGER · CHRISTIANE STEINER · HEDDIA STRAUSS · MELISSA THOMA

Samstag, 6. Dezember:

ab 16.00 Uhr bis ca. 19.00 Uhr

Tollwood, im Andechser Zelt

mehr Infos unter:

<http://www.tollwood.de/?id=228&eventid=446>

... danach werden wir im "Pschorr Krug" Sendling

Oberländerstraße Ecke Daiserstraße noch etwas spielen und feiern...

Mittwoch, 10. Dezember:

von 18.00 - 20.00 Uhr

Café Regenbogen

Bezirkskrankenhaus Haar

Wir freuen uns natürlich über zahlreiches Kommen!

Eure Irmis

Lutz Dzarnowski stellt sich mit seiner Präsentationsshow Pecha Kucha vor



Pecha Kucha

Was ist das?

Eine Präsentationsshow!

Irgendwo zwischen Poetry-Slam und Powerpoint-Karaoke befindet sich der neue Präsentationsansatz aus Japan. Er macht Veranstaltungen kurzweilig und anregend und es gibt inzwischen auch in Deutschland regionale Treffen für [Petscha Kutschka].

"In der Kürze liegt die Würze"

Ein Satz, den einst William Shakespeare seinem Hamlet in den Mund legte, und das nun das Motto einer neuen Bewegung ist. "**Pecha Kucha**" heißt auf Japanisch soviel wie "wirres Geplapper".

Die Regeln der Veranstaltung sind einfach erklärt. Zu 20 Bildern, die je 20 Sekunden lang gezeigt werden, berichtet ein Vortragender, was ihm in den Sinn kommt.

Langatmig kann der Beitrag nicht werden, denn nach 6:40 Minuten ist die Zeit unweigerlich abgelaufen. Pro Abend gibt es ca. 10 Vorträge, die auch prämiert werden. Weitere Überraschungen gibt es viele - werden hier aber nicht verraten.

Weg von langen Vorträgen

Das Architekturbüro [Klein-Dytham](#) hat sich das Event-Format einfallen lassen, um ihre "SuperDeLuxe" Lounge in Tokio zu beleben. Der neue Lifestyle kommt zwar aus Japan, die Vortrags- und Präsentationsform, wurde aber von der in Italien geborenen Astrid Klein und vom Engländer Mark Dytham ins Leben gerufen.

Beide suchten nach einer effizienten Form der Präsentation, die nicht langweilt. Weg von langen Vorträgen, unnötigen Sprachhülsen. Bei einem Vortragsabend im Jahr 2003 sollten sich möglichst viele Kollegen beteiligen. Da sich aber niemand durch stundenlange Reden quälen sollte, wurden strenge Regeln für die Präsentatoren aufgestellt. Kein Vortrag durfte länger als sechs Minuten und 40 Sekunden sein - die Idee zum "wirren Geplapper" war geboren.

Was als einmaliges Happening gedacht war, entwickelte sich schnell zur unterhaltsamen Abendveranstaltung für Bars und Kneipen. Denn die Pecha-Kucha-Idee kam so gut an, dass mittlerweile neben Tokio, auch in Amsterdam oder New York bis zu 1000 Gäste an einem Pecha-Kucha-Abend zusammenkommen, um sich anzuhören, was so manche zu erzählen haben. Und auch in Deutschland finden vermehrt Pecha Kucha Nights statt.

Natürlich gibt die **Pecha Kucha Night** auch Gelegenheit andere Kreative zu treffen, mit ihnen zu diskutieren oder sich einfach inspirieren zu lassen. **"Kreative" sind nicht nur Leute aus Kunst, Architektur, Design und Werbung, sondern alle, die Ideen, Visionen und Projekte haben.** Darüber hinaus findet jede Veranstaltung an einem anderen Ort statt. Die Locations sind natürlich auch immer inspirierend und überraschend.

Labern bis zum Abpfiff

Mitmachen kann jeder, der etwas Interessantes zu erzählen hat. Und die Themenpalette ist endlos, denn gesprochen werden darf über alles. Für die Vorträge können Folien oder Dias verwendet werden, jedoch nicht mehr als insgesamt 20 Stück. Hinzu kommt, dass zu jedem Bild nur 20 Sekunden erzählt werden darf. Keine Chance also, die Zuschauer mit ausschweifenden Gelaber zu langweilen. Außerdem entscheidet das Publikum, ob der Redner gut oder schlecht ist. Wer Pech hat, wird nach wenigen Sekunden von der Bühne gebuhnt - ähnlich wie beim Karaoke-Singen.

Das verbindende Element dieser visuellen Events besteht in der Weise, wie eine technische und mediale Konfiguration für soziale Ereignisse genutzt wird. Die Mittel, um Bilder selbst am helllichten Tag zu projizieren, werden stetig verbessert und sind mittlerweile leicht. Zugleich dehnt sich die Zahl der Menschen, die aktiv mit Bildern umgehen - sie also nicht nur sehen und verstehen, sondern auch zeigen und herstellen - immer weiter aus.

Pecha Kucha, Public Viewing oder Powerpoint-Karaoke stellen die Anfänge neuer Kultformen des Visuellen dar. Wenn Bilder zu einer Projektionsfläche sozialer Identität werden, übernehmen sie eine Funktion, die bislang vorrangig der Musik vorbehalten ist: "Zeig mir deine Bilder und ich sage dir, wer du bist."



Wir planen ein Pecha Kucha in Sendling... Es sind alle Sendlinger eingeladen Ihre Themen oder Geschichten zu präsentieren. Traut Euch und meldet Euch! Geschäfte, Gewerbetreibende, Visionäre oder erzählt einfach nur mal die Geschichte Eurer Straße, Eures Hauses, Eurer Familie. Wir sind gespannt.

Anmeldung

Pecha Kucha Nights in München bietet die Gelegenheit, Projekte, Arbeiten oder Ideen vorzustellen. Beiträge aus den unterschiedlichsten Bereichen sind willkommen, egal ob es sich um Künstlerisches, Wissenschaftliches oder ganz Alltägliches handelt.

Anmelden könnt Ihr Euch jederzeit unter info@pecha-kucha-muenchen.de mit den folgenden Angaben:
Name, Büro/Firma, Adresse, Telefon, E-Mail
Eine kurze Beschreibung des Vortrags
Ein oder zwei aussagekräftige Bilder aus dem Vortrag
Ein paar Informationen zum Vortragenden

Teilnahmebedingungen:

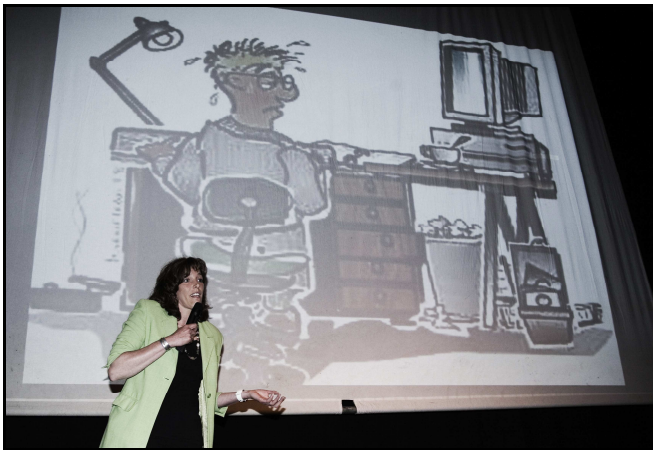
Ein Pecha Kucha Vortrag besteht aus 20 Bildern á 20 Sekunden.
Jedes Bild wird exakt 20 Sekunden lang gezeigt, die Bilder wechseln automatisch, der Vortragende hat keinen Einfluss darauf.
Die Reihenfolge der Bilder legt der Vortragende fest.
5 Tage vor der Veranstaltung benötigen wir die Vorträge.
Bitte die Bilder im Format .jpeg und in ihrer Reihenfolge durchnummerieren.
Die Auflösung sollte 1600x1200 Pixel betragen.
Nach Rücksprache sind eventuell auch andere Formate möglich.
Die Reihenfolge der Vortragenden legen wir fest.
Die Veranstaltungsorte wechseln.
Ein Tipp: Bereite Dich vor! 20 Sekunden sind wirklich sehr kurz!

Macht mit! Es wird sicher ein ganz tolles Pecha Kucha.

Liebe Lutz Grüße

www.pecha-kucha.de

www.pecha-kucha-muenchen.de



Fotos alle von Christian Vogel www.christianvogel.at



Dein Hund

Nichts auf dieser Welt ist uns sicher. Deine eigene Frau mag Dich verlassen und deine Kinder mögen sich als undankbar erweisen, Deine besten Freunde, denen Du jahrelang vertraut hast, können Dich eines Tages betrügen. Du magst Dein Vermögen verlieren. Dein Ruf, Deine Ehre können in ein Nichts zerrinnen.

Diejenigen, die dich am meisten verehrt haben, werden vielleicht die ersten Steine nach Dir werfen.

Der einzige, absolut uneigennützigste Freund, den der Mensch in dieser selbstsüchtigen Welt hat, ist sein Hund.

In der ärmsten Hütte ist er genau so glücklich wie im größten Palast; bei Dir will er sein.

Wenn Du ein Bettler bist, bewacht und verehrt er Dich, als wärest Du ein Prinz. Wenn Du von Haus und Hof vertrieben wirst, wenn sie alle, alle Dich verlassen, Dein Hund verläßt Dich nicht.

Hast Du kein Obdach mehr und mußst im Freien schlafen, will er keine andere Belohnung als bei Dir zu sein.

Auch wenn Du verhungern müßtest, bliebe er Dir treu. Er hungert mit Dir und küßt und leckt die leere Hand, die ihm kein Futter mehr reichen kann.

Solltest Du plötzlich tot umfallen, er weicht nicht von Dir.

Bist Du dann in der kühlen Erde, und kennt er die Stelle, dort an Deinem Grab findet man ihn. Er scharrt, als wolle er Dich wieder ausgraben. Er legt seinen Kopf zwischen die Pfoten und trauert um Dich, er - dein bester Freund, Dein Hund!

www.tierzentrum.com

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

Hundeschule schon ab 49,00

T: 38 07 58 43 im "Stemmerhof"

DIE KLEINE NACHBARSCHAFTSZEITUNG LIEGT u.a. 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, dumbodesign
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, Plinganserstr. 37
Hibis.kus, Lindwurmstr. 203
Wirtshaus Valley's, Aberlestr. 52, Ecke Valleystr.
Mütterzentrum Sendling, Bruderemühlstr. 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
Sendlinger Biohalle, Albert-Rosshaupter-Str. 106
Flavia's World of Beauty, A-Roßhaupter-Str. 26
Transpedal, Alramstr. 24
Schneiderwerkstatt Brigitte Deuerling, Kidlerstr. 1
Arztpraxis Roder + Kollegen, Plinganserstr. 33
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
Bäckerei & Konditorei BACK MAYR, Nestroystr. 2
Lotto-Toto Gabriela Seidewitz, Nestroystr. 2
Das Kleine Backhaus, Alexia APOSTOLIDOU, Boschetsriederstr. 17
Central Reinigung, Aidenbachstr. 30
Jacques Wein-Depot, Lindwurmstr. 124
Eichendorff-Apotheke, Schmuzezstr. 1
Tierarztpraxis Dr. med. vet. S. Kirstein+R. Aumann, Dreimühlenstraße 33 **und mehr...**



LA CERTOSA

OBERLÄNDERSTRASSE 14
81371 MÜNCHEN

ÖFFNUNGSZEITEN:
MO – FR VON 10 – 22 UHR
SA VON 17 – 22 UHR
SONN- UND FEIERTAGE GESCHLOSSEN

TEL.-NR. 089-725 45 22

**Franca et Sandro vom CERTOSA eröffnen ein Eiscafé!
Mehr im nächsten Mein SENDLING**



Anna

Kontakt: dein.sendling@yahoo.de

Tel.: 0176-96 81 19 26 Neue Nummer! (Gabriela)

Die nächste Ausgabe erscheint Anfang Januar 2009

www.mein-sendling.de