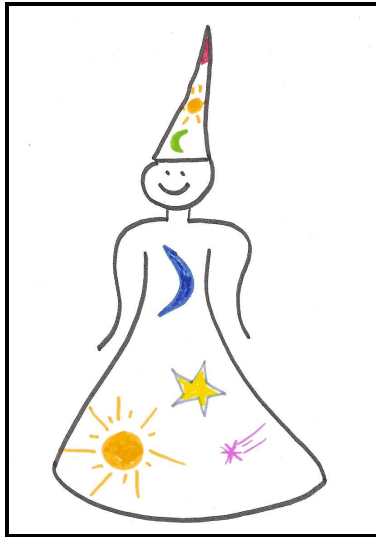


Mein SENDLING

Die Kleine Nachbarschaftszeitung



22. Ausgabe - Februar 2009



Der Astrologe von Patrick

Redakteure für diese Ausgabe:

Margarete Buchner, Diana Hillebrand, Isabelle Voinier, Alexandra Eibl, Karl Berwanger, H-Team, Ingeborg, Alexandra Schlemmer, Maria Antonia Rappay, Uwe Heitzig, Kriemhilde Klippstätter, Angelika Lorenz, Lutz Dziarnowski, Bine, Anna und Patrick Lefèvre

INHALTSÜBERSICHT

- 3 Editorial
- 4 Schmunzelgedicht von **Margarete Buchner**
- 5 SENDLING BERÜHRT:
„Carmina Burana“, von **Diana Hillebrand**
- 7 **Isabelle Voinier**, Traumübersetzerin
- 11 Damals besser von **Alexandra Eibl**
- 12 Der Kater Moritz von **Karl Berwanger**
- 15 Rückblick **H-Team**, Soziales trifft auf Kunst und Kultur
- 16 **Belebte** Kaffeeapotheke von **Margarete Buchner**
- 18 Die Musik von **Ingeborg**
- 20 „aufpassen“ Neue Ausstellung **Galerie freiraum 117**
- 22 Unsere Werbeseite
- 23 Unsere Werbeseite
- 24 **Starke Frauen: Maria Antonia RAPPAY, Atemtherapeutin, Heilpraktikerin in Psychotherapie**
- 28 Sendlinger Sternausschweifungen von **Uwe Heitzig**
- 30 Rätselfragen
- 31 Piazza Navona: Die Teutonen kommen von **Kriemhilde Klippstätter**
- 35 Unsere Tiergeschichte von unbekannt
- 37 Welcher Film ist gesucht?
- 38 Das Porträt von **Angelika Lorenz**
- 39 Welche Währung in China von **Lutz Dziarnowski**
- 40 Eine besondere Kurzgeschichte von **Bine**
- 41 **ABO! – ABO! – ABO!**
Mein SENDLING direkt zu Euch nach Hause
- 42 Naturheilmittel aus Grossmutterns Zeiten
- 43 Auslegeorte
- 48 Letzte Seite mit Vampirfaschingspferd von **Anna**

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

Beim letzten Redaktionstreff am 13. Januar waren wir, sage und schreibe, an die 30 Leute, und das finde ich einfach sensationell! Mein SENDLING hat in nur 2 Jahren (im nächsten Monat feiern wir unseren Geburtstag!!) ein wichtiges Netzwerk aufgebaut, von dem jeder der möchte, profitieren kann, so z.B. Maria in ihrer Mail:

„Der Redaktionstreff am Dienstag war ein toller ERfolg und sehr anregend - viele sehr interessante und offene Menschen und gute Verknüpfungen, die sich jetzt schon ergeben haben. Hat mir viel Auftrieb gegeben.“

Kommt und macht mit bei uns! Wir suchen immer wieder kleine und grosse Redakteure und natürlich Geschäfte, die sich gern vorstellen und miteinander vernetzen wollen.

Unser nächster Redaktionstreff findet am Dienstag, den 10. Februar um 19h im Café Stemmerhof statt. Kommt zahlreich!! Wir freuen uns auf Euch.

Eure Gabriela

- Übrigens wird es in Kürze ein **Mein Fürstenried/Forstenried** geben. Wer möchte uns beim Aufbau der Zeitung helfen?
- Wir suchen ein schönes Ladenlokal in Sendling. Wer weiss was?

von Margarete Buchner zum Schmunzeln

Atmen Sie ruhig durch Nase in den Bauch,
spürn Sie täglich poetischen Musenhauch,
bestandenes Kursdiplom vorausgesetzt?
Werden Ihre Arme bereits immer kürzer,
vermissen Sie Leidenschaft und Würze,
weil Sie der Stress unaufhörlich hetzt?
Pflegen Sie pilzwurmige Füße bei Nacht,
geben Sie auf Sterne und Karten acht,
deuten Sie tunlichst den Satz im Kaffee?
Ist Ihr Geld bankensicher angelegt,
werden Sie als Senioren preiswert gehegt
von der Gesellschaftsdame der Ich AG?
Bringt Ihr Geistheiler Sie sanft in Schwung,
träumen Sie von einer Farbtypberatung
und dass Ihr Kleiderschrank von Plunder geleert?
Nehmen Sie Klavierunterricht nach Maß,
haben Sie wie ein Döner an Gyrotonic Spaß,
erkennt Ihr Coach Ihren Persönlichkeitswert?
Trällern Sie leichthin bis zum hohen C,
vermieten Sie Redaktionsräume mit Kanapee,
als Hüpfburg beispielbar für Mutter und Kind?
Können Sie sich besser präsentieren,
weil Sie mit Pecha Kucha argumentieren,
übersetzt aber wirre Plapperer sind?
Üben Sie freie Selbstverteidigung,
bringt Sie der Laufkurs in eifrigen Schwung
für ambulante Hilfsprojekte?
Wechseln Sie stündlich Ihre Brillengläser,
abonnieren Sie „Mein Sendling“ als Leser
und spenden zur Goodwill – Kollekte?
Binden Sie bibliophile Bücher ein,
filzen Sie bereits ein elefantiges Schwein?...

Wenn Sie neugierig sind, mehr Infos wünschen,
laden wir Sie mit Tanten und Neffen
zum allgemein beliebten Netzwerktreffen
in den Stemmerhof nach München.

Sendling berührt ...! .!

Sendling berührt ...! .!



Carmina Burana!

Nun sitze ich hier ... und leise klingt Carmina Burana aus dem silbernen Leichtgehäuse!

Sitzen müssen wir ja alle einmal, das liegt in der Natur der Sache. Das war auch schon so, als es noch keine Laptops, Handys und anderen elektronischen Schnickschnacks gab. Damals erledigte man DAS einfach da, wo man gerade war.

Heute ist alles anders! Wir beschweren uns mit Dingen, die wir für das tägliche Leben brauchen. Ich mache da keine Ausnahme. Und weil alles möglich ist, höre ich manchmal Musik übers Laptop. Das klingt noch nicht einmal besonders gut. Kein Raumklang, aber besser als nix. Allerdings hätte ich es ausmachen sollen, bevor ich den kleinen Raum betrete. Hier klingt es nicht nur schlecht - es ist völlig fehl am Platz. Obwohl: „Klassik am Klo“! Hat was. Immerhin sitze ich in der ersten Reihe. Die Situation oder sollte ich besser sagen „Sitzuation“ ist immerhin ungewöhnlich. Als Autorin liebe ich natürlich ungewöhnliche Momente. Denn daraus lassen sich die besten Geschichten machen. Aber das ist ein anderes Thema. Langsam entspanne ich mich ein bisschen genieße die Musik, die jetzt irgendwie auch nicht mehr so schlecht klingt. Ich könnte noch ein bißchen sitzen bleiben ...

Jenseits der Tür höre ich ein Räuspern: Als ich die Tür öffne, steht da eine Frau. Sie schaut mich an. Ich lächle, stelle das Laptop auf die Seite, um mir die Hände zu waschen. Was gibt es da noch zu sagen?

So ein Laptop ist teuer. Für mich unbezahlbar, denn es bedeutet mein Einkommen als Autorin. Auf den Toiletten gibt keine Laptop-Abstellplätze. Schade. Schließlich kann ich doch nicht die einzige sein, die nach etlichen Kaffees mal muss. Wohin dann mit dem teuren Gefährt?

Auf dem Tisch stehen lassen?

Undenkbar.

TRAUMÜBERSETZERIN von Isabelle Voinier

„Fast jeder Traum enthält eine Botschaft zur Selbstbefreiung, und wenn es unser Ziel ist, den Weg dorthin zu finden, dann sind wir darauf angewiesen, Gedanken und Ängste, die uns unfrei machen, zu erkennen“ Ortrud Grön ("Das offene Geheimnis der Träume" S. 35).

Als Gabriela erfahren hat, dass ich mich mit Träumen beschäftige, bat Sie mich sofort, einen Artikel für Ihre neue Zeitungsausgabe zu schreiben. Ich war sofort von der Idee begeistert, weil ich Sie, liebe Leserin und Leser, unheimlich gerne dazu motivieren möchte, Ihren Träumen mehr Beachtung zu schenken. Träume sind weit mehr als nur Schaum. Sie sind wunderbare Helfer, die dazu dienen, unseren Alltag besser bewältigen zu können, wenn man sie nur zu verstehen vermag.

Ich kam zu der Arbeit mit den Träumen im Rahmen meiner Ausbildung als „Psychotherapeutin nach dem Heilpraktikergesetz“. Ich hatte zunächst eine andere Ausbildung genossen und in all den Jahren habe ich mich gefragt wieso ich meinen eigentlichen Beruf "Akademisch geprüfte Übersetzerin" der Uni Mainz nicht wirklich ausgeübt habe. Nun wusste ich es plötzlich: Ich hatte auf die Sprache gewartet, die mein Herz, meine Seele berühren würde: **Die TRAUMSPRACHE**. Dazu musste ich zuerst gut deutsch lernen, diese wunderbare, reichhaltige, unglaublich genaue Sprache, die ich so sehr liebe, und dann musste ich einen Lehrer finden, der mir diese neue Sprache näher bringen würde. Es war allerdings eine Frau die mir begegnete: Ortrud Grön. Als ich sie sprechen hörte, vibrierte alles in mir. Ich war in meinem tiefsten Inneren berührt. In diesem Moment wusste ich, wie es mit mir weiter gehen würde. Ich werde Traumübersetzerin. Dies ist mein Beruf, meine Berufung.



Heilerpraxis Schäfer
80803 München-Schwabing

www.heilerpraxis-schaefer.de
info@heilerpraxis-schaefer.de

Tel: 089 31859510

Nun sind 5 Jahre vergangen und die Begeisterung hat in keinem Fall nachgelassen. Ganz im Gegenteil.

Ortrud Grön S. 32 : „Wenn ich darüber nachdenke woher die Träume kommen, gelange ich zu der Überzeugung, dass wir Menschen in den Träumen mit den universalen Gesetzen des Lebens verbunden sind. Sie befähigen uns, uns selbst in einem größeren spirituellen Zusammenhang zu erkennen... Ich habe durch die ständige Traumarbeit die Gewissheit gewonnen, dass es Gott geben muss. . „Denn kein Mensch ist in der Lage, so folgerichtig in Bildern zu denken und dafür Bild- und Wortkompositionen zu erschaffen, die in die Tiefe der eigenen Seele Licht bringen »

Die Traumarbeit nach Ortrud Grön (eine 83 jährige, weise Frau bekannt aus Film- und Fernsehen und Gründerin der Herz- und Kreislaufklinik „Lauterbacher Mühle“ an den Osterseen) basiert darauf, dass wir die Natur und Ihre Evolution benutzen sollen, um in Gleichnissen ihre Sprache zu verstehen. Denn alle ihre Erscheinungen, seien es die Elemente, die Landschaften, die wir dort finden, die Tiere oder die Pflanzen, die Sie beinhaltet, alle entsprechen gleichnishaft der Entwicklung unserer geistigen Kräfte. Nach Frau Grön verbirgt sich in der Evolution der Natur das Geheimnis unserer Menschwerdung.

Gleichnisdenken bedeutet: Die sachliche Bildbedeutung, die im Traum vorkommt, von der materiellen Ebene auf eine geistige Ebene zu übertragen, um Sie dann mit den persönlichen Erfahrungen des Träumers zu verbinden.

Einen Traum zu über-setzen bedeutet: Ihn von einer Seite (unbewusst) zur anderen Seite (bewusst) zu bringen, ohne den Inhalt zu verändern, wie der Fährmann den Inhalt seines Bootes von einem Ufer zum anderen übersetzt. Bei der Traumsprache ist es ähnlich wie bei der Musik. Es handelt sich um eine universelle Sprache, die jeder ganz unabhängig von seiner Herkunft verstehen und fühlen kann - auch wenn die Worte manchmal fehlen.

Wenn Sie in Konflikt mit sich selbst sind, wenn Sie nicht weiterkommen, sei es im Beruf, in der Partnerschaft oder wenn Sie unentschlossen sind, welchen Weg Sie einschlagen sollen, da hilft der Traum indem er das „Problem“ fokussiert und die „Ambivalenz“ in der Sie stecken, konkret aufdeckt. Träume bieten fast immer Lösungsansätze. Deshalb machen Sie uns so reich. **Und diesen Reichtum tragen wir in uns.** Frau Grön sagt

immer: „Träume, die nicht entschlüsselt werden, gleichen Briefe eines guten Freundes, die wir ungeöffnet lassen würden“.

Träume erfordern aber auch Arbeit. Sie lassen Ihre Botschaft nur denjenigen ergründen, der sich auch darum bemüht, sie verstehen zu wollen.

Es sind Nüsse, die es zu knacken gilt.

Der erste Schritt dazu besteht darin, seine Träume stets in die schriftliche Form zu bringen. Legen Sie sich ein „Traumbuch“ an. Schreiben Sie alles auf. Auch Bruchstücke vom Traum haben Ihre Bedeutung. Vergessen Sie nicht, auf Farben, Zahlen, Tageszeit usw. zu achten. Je mehr Details, desto genauer die Übersetzung. Auch Ihr Gefühl beim Aufwachen ist wichtig.

Sollten Sie in einer Nacht mehrere Träume gehabt haben: Alle gehören zusammen. Schreiben Sie alle nacheinander, in der Reihenfolge auf. Manchmal kommt nur ein Satz: Auch der ist wichtig und sollte notiert werden. Notieren Sie auch unbedingt alles, was Sie im Moment emotionell bewegt, was am Vortag vorgefallen ist: z.B. Konflikt mit einer Kollegin oder Stress mit dem Partner, der Freundin oder was auch immer.

Eins möchte ich allerdings unbedingt noch schreiben. Nehmen Sie sich vor Traumlexikas in acht. Oft gleichen diese schlechten Wörterbüchern.

Es fehlt meistens der Kontext, in dem die Wörter benutzt werden. Es fehlt ebenfalls oft das „Sprachgefühl“ für eine Übersetzung und Sie erhalten einen ziemlichen Unsinn (ein wenig wie bei der technischen Übersetzung für irgendein Elektrogerät bei denen wir lachend den Kopf schütteln müssen wegen dem was wir zu lesen bekommen).



Ausstellung aus Privatbesitz

im HOLLERBUSCH

bei Erwin, Daiserstr. 5

Mo.-Sa. 9h – 20h

Tel.: 089 77 64 74

Fotograf Robert Sainer

www.sairo.de

Hierzu möchte ich ein Beispiel geben: Ich las kürzlich die Traumdeutung für das Symbol Hund: "Träume mit einem Hund drehen sich manchmal um das Thema der Dominanz und Kontrolle. Hunde im Traum sind oft Traumsymbole für Aggression und Wut".

Die Gleichnissprache würde wie folgt argumentieren: Der Hund ist ein Rudeltier. Er ist bis zur Selbstaufgabe seinem Leithund, sprich seinem Herrchen ergeben. Der Hund ist das Symbol der „ absoluten Treue“ und wenn mein Hund im Traum aggressiv bellt, so könnte es doch sein, dass er mich als treuer Freund, darauf aufmerksam machen will, dass ich gerade dabei bin, die Treue zu mir selbst zu verlieren oder zu gefährden. Dabei wären die Rasse und die Farbe des Hundes von extremer Bedeutung um sein Wesen besser erschließen zu können. Ein Schäferhund (Wachhund) könnte einen anderen Schwerpunkt als einen Terrier (Jagdhund) vermuten lassen.

Ich könnte noch ewig lange schreiben.... Ich hoffe, ich konnte Sie ein wenig für das Thema Träume neugierig machen und dazu beitragen, dass Sie heute Abend, wenn Sie zu Bett gehen, vielleicht sich wünschen einen Traum zu bekommen? Gute Nacht.

<http://www.voinier.com/>



hibis.kus das wellness lädchen

Lindwurmstr. 207 (vorher 203)

Tel.: 72018858 oder 0172/8466879

Anja vom wellness lädchen hibis.kus ist nur ein paar Häuser weiter in die Lindwurmstr. 207 gezogen. Viel Glück, liebe Anja!

Damals... besser?

Ich gehe durch die Strassen einer verblassenden Stadt. Schwelge in einer Vergangenheit, die niemals meine war, niemals meine sein wird. Versunken und nur hin und wieder anwesend im Hier und Jetzt. Warum konnte ich nicht damals leben, in einer Zeit, in der alles besser war?

Doch woher die Sicherheit, dass es das auch war?

Was weiß ich schon von damals. So wenige Eindrücke, so wenige Gefühle - verblasst, wie diese Strassen, durch die ich gehe. Vorbei an dunklen Fenstern und Türen. Dahinter?

Erinnerungen, viele Gefühle, Ideen.

Doch wer hat den Schlüssel, sie zu befreien, herauszulassen. Heraus ins Licht, in die wirkliche Welt. Wer traut sich, seine Träume, Ideen, Erinnerungen herauszulassen und allen Anderen zu zeigen? Ohne Angst davor, alleine dazustehen, sich lächerlich zu fühlen, als Träumer verspottet zu werden?

Die Welt ist offen und bereit für jeden von uns. Für jeden Träumer, Idealisten, Realisten. Wir müssen uns nur trauen.

Wer ist bereit dafür?

Alexandra Eibl

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

Der Kater Moritz.

In der Nähe von Baden-Baden haben wir, das sind meine Frau und ich, gute Freunde. Wenn sie in Urlaub fahren, dürfen wir ihr Haus und ihren Kater hüten. Eine schöne Gelegenheit das Badnerland kennen zu lernen. Aber das Wichtigste dieser verantwortungsvollen Aufgabe ist der rotgetigerte Kater Moritz. Ein lieber quicklebendiger Schmusekater, von dem ich hier erzählen will.

Als wir uns das erste Mal beschnupperten, war Moritz etwa ein Jahr alt und ein unternehmungslustiger Streuner. Der zum Haus gehörige Garten war ihm zu klein. Sein Tatendrang kaum zu bremsen und sich keiner Gefahr bewußt. Auf Dauer konnte das nicht gut gehen. Dazu kommt noch der nahe gelegene Autobahnzubringer, als Gefahrenquelle, der viel Verkehr anzieht. Und so kam es wie es kommen mußte.

Als wir den Moritz im nächsten Jahr wieder hüten durften, kam er uns humpelnd und auf drei Beinen entgegen. Was war denn da passiert? Von unseren Freunden erfuhren wir folgendes

Eines Tages klingelte das Telefon. Am

Apparat meldete sich die Tierklinik und wollte wissen ob sie den Kater, mit der Ohrnummer soundso, behandeln oder einschläfern solle. Er ist soeben in einem erbärmlichen Zustand eingeliefert worden. Selbstverständlich baten meine Freunde die Klinik, das Leben des Katers zu retten. Die Kosten würden in jedem Falle übernommen. Die Verletzung war so extrem, daß man Moritz das rechte Hinterbein amputieren mußte. Dank seiner robusten Konstitution hat er diesen gravierenden Eingriff gut überstanden.

Von der Klinik bekamen meine Freunde die Anschrift des Mannes, der Moritz gefunden hatte. Der nächste Weg war natürlich den Retter aufzusuchen, um sich bei ihm zu bedanken.

Als sich die Haustüre öffnete, hatten sie große Mühe ihr Erstaunen zu unterdrücken. Sie standen einem Mann gegenüber mit rasierter Glatze, gepiercten Augenbrauen, Ohren, Lippen und einem Nasenring. Sein gebräunter Oberkörper, in einem schwarzen Tshirt, mit Totenkopfaufdruck, hatte Bodybuildermaße. So einer Person hätten meine Freunde niemals diese Hilfsbereitschaft zugetraut.

Und doch hat dieser Fremde eine empfindsame Seele und ein Herz für die leidende Kreatur.

Moritz lag verletzt am Autobahnzubringer. Der Mann hat den blutenden Kater in sein Auto gepackt und zur nächsten Tierklinik gefahren. Er war auch sehr besorgt und hat sich oft nach Moritz erkundigt.

Hier bestätigt sich wieder, daß man einen Menschen nicht nur nach seinem Äußeren beurteilen darf.

Inzwischen ist der Moritz trotz seines Handikaps sieben Jahre alt geworden, aber auch viel ruhiger. Wenn sein Frauchen und sein Herrchen außer Haus sind, gehört ihm die ganze Wohnung allein und sein bevorzugter Platz ist auf dem Tisch im Wintergarten.

Nur eines hat er noch nicht kapiert, nämlich daß er sich nicht kratzen kann. Denn wenn es ihn ~~ferkt~~ an der rechten Kopfseite juckt, vollführt sein Fußstummel die Kratzbewegung als sei seine Pfote noch vorhanden. Er wird es auch nicht mehr lernen.

Wir freuen uns schon auf den nächsten Besuch, wenn wir Moritz wieder sehen und er uns mit schrägem Hinterteil entgegen springt.

Beim H-TEAM trifft Soziales auf Kunst und Kultur

Schon zum zweiten Mal fand in den Räumen von H-TEAM e.V. eine Ausstellung unter dem Motto „Soziales trifft Kunst und Kultur“ statt. Dieses Mal hat der H-TEAM e.V. zusammen mit Black Art Society in die Plinganserstraße 19 zum Thema Migration eingeladen. Künstler aus sechs Ländern stellten Grafiken, Aquarelle und Plastiken aus. Mit der Ausstellung wollte der H-TEAM e.V. auf ein Projekt beim Verein zur Gewinnung von ehrenamtlichen oder hauptamtlich tätigen Migranten hinweisen, die Landsleute in ihrer jeweiligen Muttersprache bei Problemen unterstützen. Ziel dieser Reihe ist es, unterschiedliche Menschen mit verschiedenen Hintergründen zusammenzuführen und dabei die „andere Seite“ besser kennenzulernen. Dabei ist Kunst die eine Ebene, die Arbeit des H-TEAM e.V. ist die andere.

Die Finissage am letzten Tag der Ausstellung im Dezember 2008 führte noch einmal viele Menschen unterschiedlicher Herkunft und Interesse zusammen. Ein Bild wurde zugunsten der Arbeit von H-TEAM e.V. versteigert. Eine große Tombola, wo jedes Los gewinnt, rundete die gelungene Veranstaltung ab. Der Erlös aus beiden Aktionen kommt direkt den Menschen zugute, die von den Mitarbeiterinnen des H-TEAM e.V. in unterschiedlicher Weise betreut werden. Bei Getränken und einem kleinen Imbiss diskutierten die Gäste und Teilnehmer der Ausstellung bis tief in die Nacht über neue Eindrücke, Wahrnehmungen und über die aktuellen Probleme der Zeit.

Ab 19. März 2009 um 19 Uhr wird die nächste Ausstellung in den Räumen des H-TEAM e.V. unter dem Motto „Im Verborgenen liegt die Schönheit“ stattfinden. Schon jetzt lädt der H-TEAM e.V. dazu ein.



H-TEAM E. V. HILFT BÜRGERN IN NOT
Plinganserstr. 19 – 81369 München
Tel. 089 747 36 20

Verwaltung@h-team-ev.de
www.h-team-ev.de

BeLeebte Kaffeeapotheke von Margarete Buchner

C* A*F* F* E* E: vor Jahren mit kindlicher Inbrunst die symbolischen Noten des Kaffeekanons geträllert. Leichtes Schaudern, was es mit dem Türkentrank und dem Muselman auf sich haben könnte.

Aber jetzt weißt du es, darfst ihn trinken, sollst sogar. Gesund ist er, wenn er sorgsam zubereitet, maßvoll getrunken wird.

Und wenn du nicht Leeb's malerischen Genusstempel aufsuchen kannst, sein museales Kaffeehaus in Neuhausen, dann entspann dich italienisch im integrierten kleinsten Stehkaffee (gefühlte 10m²) mitten in einer Apotheke. In der Sendlinger Apotheke. Ein Novum und was für ein gelungenes.

Früher als fast alles noch besser war, wurde Kaffee in Apotheken verkauft, genau wie Schokolade, wie Aperitifs, Digestifs, wie alle Bitter. Ein Nahrungsmittel für Gesundheit und Prävention. Und hier kehrt es reumütig und duftend zurück in die keimfreie Atmosphäre.

Zu verdanken ist das dem Apotheker Dr. Vogel und eben Thomas Leeb, einem kreativen Kaffeefachmann aus Neigung.

Im Dreieck der Trostlosigkeit am Herzog-Ernst-Platz ist seit einem knappen Jahr ein Highlight aufgegangen. Die Apotheke sorgt nicht nur fürs Überleben, sie findet ins Leben zurück. Den meisten Kunden gefällt's, für wenige ist es noch gewöhnungsbedürftig.

Leeb hat einen leidenschaftlichen Barista hinter den Kaffeetresen gestellt, Peter, einen Kommunikator, der seinesgleichen sucht, freundlich-eloquent wie sein Chef, gerüstet für alle Tagessituationen. Weich - geschäumte Cappuccini für die Kids von der französischen Schule, schnelle Espresso für Apothekenkunden und Anwohner. Trost und Tipps gratis. Und als Zwischenmahlzeit salamandert er die leckersten Toasts. Was heißt Toast: ein lukullerotischer amuse-bouche zwischen Monsieur Croque und Madame Delikatesse!

Eine geheimnisvolle Bäckerin liefert sie Tag für Tag, liebevoll zubereitet. Zusammen mit ihren Kuchen, für deren Qualität ein neuer Superlativ erfunden werden muss.

Großes Wehklagen, wenn sie in Urlaub ist.

Wie, du hast Kopfschmerzen? Auch hier weiß Peter Abhilfe. Einen Moment. Beschwörung oder Heilformel, er schließt kurz die Augen und reicht dann den Kaffee: Wohl bekomm's. Ist es seine Liebesswürdigkeit oder das belebende Getränk, jedenfalls bleibt das Aspirin nebenan im Regal. Durchaus sonst ein bewährtes

Therapeutikum zusammen mit Kaffee. (Mit und ohne Zitrone; nachzulesen in Leeb's schwergewichtigem Kompendium „Kaffee, das magische Elixier“)

Die weit verbreitete Warnung vor Kaffee am Spätnachmittag gehört in den Bereich der Legendenbildung. Bei älteren Menschen mit niedrigem Blutdruck, schlechter Hirndurchblutung kann eine Tasse das Einschlafen fördern.

Vielleicht kommen deshalb abends noch kurz vor Ladenschluss ein paar müde Büroheimkehrer auf einen braunen Schluck zu Peter.

Er versäumt nicht, auf seine große Auswahl an Likören und Bitter hinzuweisen:

„Heute habe ich was ganz Besonderes, probieren Sie mal, nohr einen wänzigen Schlock.“ Angenehm herber Olivengeschmack entzückt die Testperson. Man möchte Likörtrinker werden. Ein fast vergessener Genuss seit den heimlichen Schleckereien am Tantenkaffeetisch. Hier können die Raritäten gekauft werden. Kaffeebar und Kommunikation in der Apotheke, welch heilsame Symbiose.

*Ei! wie schmeckt der Coffee süße,
Lieblicher als tausend Küsse,
Milder als Muskatenein.
Coffee, Coffee muss ich haben,
Und wenn jemand mich will laben,
Ach, so schenkt mir Coffee ein!*

(Johann Sebastian Bach in seiner Kaffeekantate)

SUSANNE BAUR

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

Telefon: 089-711245 - Mobil: 0162-4160206

E-Mail: susan_baur@yahoo.de



Siehe auch den Vorstellungsartikel von Susanne Baur in der Dezemberausgabe 2008 www.mein-sendling.de/download.html

DIE MUSIK von Ingeborg

Die Musik - von Ingeborg
Mein Mann kam zu einer Messe
nach Traunstein, beim Treffen
am Abend gab es Musik.

3 jünge Mädchen spielten auf
dem Hackbrett.

Das gefiel meinem Mann, als
er nach Hause kam teilte er
mir mit - wir kauften ein
Hackbrett und wollten
musizieren. Mich ich hatte
früher dazu - so ging er zu
Herrn Hartwig in der
Kinderschmiede und dort
bekamen wir dieses Instrument
Damit wir es auch richtig
lernen konnten bekamen wir
Unterricht bei Frau Hartwig.
Es machte uns viel Freude
als wir dann spielen konnten

Aber bald stellten wir fest -
ein Klavierbrett für beide -
das ist doch nichts.

So ging es wieder zu Herrn
Hartwig und beschafften eine
Gitarre und Frau Hartwig
brachte meinen Mann das
spielen bei.

Als dann unser Ruhestand
kam hatten wir Zeit und
Lust für unser neues Hobby.
Wir gab es Hausmusik
zu zweit, oft spielen wir
im Hause unserer Familie
und Freunden
es war für uns und
unseren Zuhörer immer
ein besonderes Erlebnis



MUSIK
HARTWIG

Lindenschmittstr. 31, 81371 München

„aufpassen“

in der Galerie freiraum 117 gibt es eine neue Ausstellung!



Björn Poppinga stellt in der Galerie freiraum 117 aus. Zu sehen sind bis 3. Mai unter dem bezeichnenden Titel „aufpassen“ bildhauerische Arbeiten und Druckgrafiken des Künstlers.

Holz ist seine Materie. Archaisch anmutende Wesen und Skulpturen schälen sich aus rohen Baumstämmen, ihren materiellen Ursprung nicht verbergend. Auf Reisen nach Neuseeland sowie in Teile Ozeaniens studierte er die Kunst der einheimischen Naturvölker, eine Begegnung, die ihn bis heute nachhaltig prägt. Seine Werke spiegeln die Auseinandersetzung des modernen Menschen mit der Natur und der Zivilisation wider, deren unüberwindbare Krise in seinen Arbeiten zum Ausdruck kommt. Die druckgraphischen Arbeiten gestatten einen weiteren Blick auf einen Künstler, der sich weder in seinem Werk, noch in seinen künstlerischen Mitteln einfach einordnen lässt.

Übrigens wollen wir in und vor der Galerie ganz archaisch den Frühling begrüßen, und zwar am 21. März 2009 mit dem Fest „Frühlingserwachen“.

Ich freue mich jedenfalls auf Ihren/ Euren Besuch.

Alexandra Schlemmer

freiraum 117
galerie für kunst
thalkirchner str. 117
81 371 München

Öffnungszeiten:
So 15 - 18:00 Uhr

Information:
www.freiraum117.de
fon: 089 76757989

Augenfitness Doris LEDERER

Ganzheitliche Seh- und Visualtrainerin
für ein besseres und stressfreieres Sehen.



Augenfitness Doris Lederer

www.augen-fitness.de info@augen-fitness.de

Telefon 089 411 35 999

Das nächste offene Seminar „Besser Sehen“ findet am
28.03.2009 von 10:00 bis 16:00 Uhr in München/Fäustlestr. statt.

Dabei wird alles trainiert, was zu einem guten,
gesunden und stressfreien Sehen nötig ist.

Preis 60 Euro pro Person inkl. Schulungsunterlagen

Doris ist die Starke Frau in der Januarausgabe von **Mein SENDLING**
Ihr Artikel ist zu lesen unter : : www.mein-sending.de/download.html

*Wo das Auge nicht sehen will,
helfen weder Licht noch Brill'.*

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

Jürgens Vorstellungskarte ist zu lesen in der Februarausgabe 2008 unter
www.mein-sending.de/download.html

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



HÖLERBVSCH

ERWIN WINTER
NATUR PUR!

DAISERSTR. 5 81371 MÜNCHEN
TEL 089 376474
FAX 089 74688347
WWW.BIONELLE.DE
BIOMARKT.SENDING@GMX.DE



How hot is your chili?

www.pecha-kucha-muenchen.de

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)

redaktion@mein-sendling.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 !



Maria Antonia Rappay

Atemtherapeutin

Heilpraktikerin für Psychotherapie

„Lenke deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem und verweile einige Momente beim Ein und Aus deines Atems. Begleite ihn, während er kommt und während er geht. Sonst nichts.“

Gehörst du auch zu denen, die „atemlos“ durch ihr Leben hetzen? Sich unter dauerndem Stress und Anspannung fühlen?

Selbst wenn nicht, lade ich dich ein, eine vielleicht neue Erfahrung mit deinem Atem zu machen.

Eine Atempause, um inne zu halten. Jenseits von Tun-müssen, irgendwo Hin-Wollen und jenseits von Gedankenspiralen und Sorgen. Ankommen in diesem Moment. Wenn du dich auf diese Weise deines Atems bewusst wirst und ihn zulässt ohne einzugreifen, vertieft er sich oft schon von alleine.

Es kommt immer wieder vor, dass ich mich gehetzt fühle, selbst unter Druck setze. Wenn mir das bewusst wird, richte ich meine Aufmerksamkeit auf meinen Atem – und schon ist da mehr Ruhe und Bei-Mir-Sein. Ich bekomme mehr Abstand von äußeren Reizen, Forderungen und auch von inneren Ansprüchen oder Belastungen. Ich kann wieder besser fühlen, was ich wirklich brauche. Und es dauert nur wenige Minuten!

Kennen gelernt habe ich diese Art von Atemtherapie bei meiner Ausbildung als Hospizhelferin – die Dame, die sie uns vorstellte, kam mir vor wie ein Engel, und ich wusste sofort: Dies ist mein nächster Schritt.

Nach meiner abgeschlossenen Ausbildung in „Atemarbeit nach Prof. Middendorf“ Ende 2004 begann ich meinen Weg zur selbstständigen Praxis, und zwar in Fürstenried. 2006 erwarb ich psychiatrisches Basiswissen und meine Zulassung als „Heilpraktiker für Psychotherapie“.

Mitte 2007 wurde mir der Praxisraum in Fürstenried gekündigt. Auf meiner Suche fand ich nicht nur einen wunderschön geräumigen Raum in Obersendling, sondern auch noch einen alten Freund wieder: Michi, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, kannte ich vor circa 25 Jahren und nun arbeite ich in fröhlicher Praxisgemeinschaft mit ihm. (Er ist ein eher unkonventioneller Psychiater: ohne Nickelbrille und wirrem Haar, sondern meist in Jeans und T-Shirt ...)

Ebenso seit 2007 bin ich in Ausbildung zur Traumatherapeutin in der Methode Somatic Experiencing®, die eine optimale Ergänzung zur Atemtherapie ist – beide sind körperorientiert, unglaublich sanft und respektvoll. Traumatherapeutische Elemente, die uns viel Stabilisierung geben und uns an unsere Ressourcen erinnern, fließen

bereits in meine Arbeit ein und ich habe auch schon begonnen, mit Klienten gezielt an Traumata zu arbeiten.

Und während du das liest, wie ist dein Atem jetzt?

Unser Atem begleitet uns jeden Moment und kann in jedem Moment als Hilfe benutzt werden! Z. B. um von Stress runterzukommen, sich bei Angst zu beruhigen, beim Einschlafen helfen...

Welche „Methode“ kann ich sonst noch überall und immer und unbemerkt von anderen, z. B. am Arbeitsplatz oder in der U-Bahn, ausführen?

Die einfachste „Übung“ ist, einfach den Atem zu begleiten – das können Sie ganz alleine. Oft ist es aber hilfreich, einen „Initialzündler“ auf dem Weg zu unserem Atem zu bekommen, entweder über eine Atemgruppe oder eine Einzelstunde. Weder beim einen noch beim anderen geht es um das Vermitteln einer bestimmten Technik oder um „richtig“ Atmen.

In den Atemgruppen machen wir einfache Übungen, die die Ausdehnung des Atems fördern und aus Leistungsdruck, Stressgefühl und Fremdbestimmung herausführen. Da Stress und Angst unseren Atem „einfrieren“, kann er jetzt anfangen, wieder zu fließen und sich zu vertiefen. Und wir können wieder zur Ruhe kommen.

In Einzelstunden kann ich natürlich individueller auf Sie eingehen. Das passiert entweder auch mit Übungen oder Sie dürfen auf meiner Praxisliege sich Ihrem Atem und dem „Nichts-Tun“ hingeben:

Sie lassen sich tragen vom zeitlosen Ein und Aus des Atems. Ohne sich anzustrengen und ohne ihn verändern zu wollen, tauchen Sie in eine tiefe Entspannung, in der Sie sein können, wie Sie sind. Verschüttete Gefühle und Erinnerungen, die im Atem festgehalten wurden, können hochsteigen und verarbeitet werden, aber auch Einsichten, Ideen, Impulse. Meine Hände unterstützen Sie und Ihren Atem durch Halten, Dehnen, Bewegen Ihres Körpers.

Was mich persönlich fasziniert und begeistert für die Atemarbeit, ist dass der Atem zwar Teil unseres Körpers ist, aber gleichzeitig auch Abbild unserer Psyche und Tor zu

unserer Seele. Er ist Ausdruck unserer Ganzheit. Deshalb ist Atemarbeit ganzheitlich wirksam bei Migräne, Asthma, Schlafstörungen, Burnout, zur Stressbewältigung, in der Krebsnachsorge, bei Depression oder Angst u.v.m. und wird deshalb auch zunehmend in Kliniken eingesetzt. Ganz sicher kann Sie Ihnen mehr Entspannung und ein gesteigertes Wohlbefinden bringen oder ein Weg zu sich selbst sein.

Besuchen Sie mich und Ihren Atem in meiner Praxis zu folgenden Terminen:

Donnerstag, 05.02.09, 19 Uhr, Schnupperabend für eine Atemgruppe; nächste Atemgruppe ab Ende März.

Donnerstag, 12.02.09, 18.30 Uhr: Infoabend für den „Kurs für bewusste Veränderungsarbeit“ in Zusammenarbeit mit Jörg M. Maier

Ab März Atem-Meditation wieder regelmäßig 1 x im Monat Einzelsitzungen nach Vereinbarung.

Mehr Informationen können Sie meiner Website entnehmen – oder mich einfach anrufen! Ich freue mich auf Sie.

**Praxis für Atemarbeit und körperorientierte
Gesprächs-Psychotherapie (HPG)**

**Maria A. Rappay, Wolfratshauer Str. 28,
81379 München-Obersendling
Tel. (089) 7450 0353**

<http://www.atem-ist-jetzt.de>

PSYCHOTHERAPEUTISCHE PRAXIS
Atemtherapie, Gesprächstherapie

Maria Antonia Rappay

Tel. 089 7450 0353

Wolfratshauer Straße 28

81379 München-Obersendling

maria.rappay@atembegleitung.de

www.atembegleitung.de





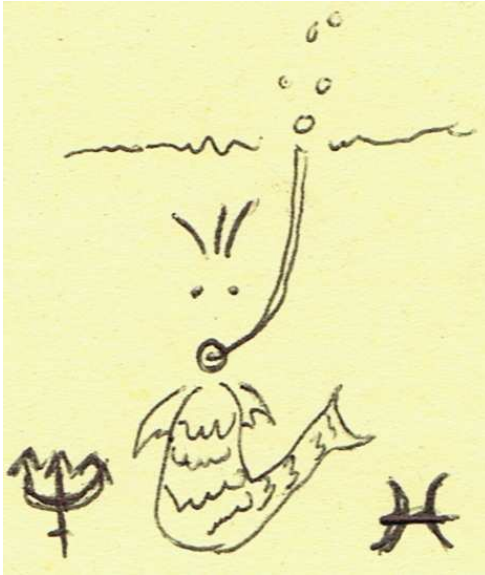
WASSERMANN

21.-30.1. Ein neuer Zwölfjahresrhythmus beginnt. Wenn Dein überschäumender Optimismus es zulässt. Lass Dich mal wieder auf eine Schulbank Deiner Wahl ein? Wäre doch vielleicht ganz nett zu entdecken, was sich hinter dem Tellerrand tut?

Hilfreich ist es, wenn Du dabei die Wahl mit Verstand und Klarheit triffst.

31.1.-9.2. Neptun verschwindet langsam aus Deinem Leben. Wie im Nebel kann sich das Leben gestalten. Man ist müde, kraftlos und labil. Und doch kann er Dir zu mehr Mitgefühl und Sensibilität verholfen haben ? Was immer daraus erwachsen ist, jetzt gibt es gute Chancen voll Entschlossenheit das Zepter wieder in die Hand zu nehmen.

10.-19.2. Alles scheint sich geruhsam zu entwickeln. Zuviel Aufregung wird es nicht geben und doch ist es sinnvoll, wenn Du Dich mit Deinen Sehnsüchten und Träumen auseinandersetzt, sie können gute Wegweiser sein, vielleicht will etwas abgeschlossen werden, weil das natürliche Ende gekommen ist



FISCHE

20.-29.2. Ohne großen Trubel, aber mit Scharfsinn und klugem Abwägen kannst Du jetzt die Karriereleiter besteigen. Das darf neben dem Beruf auch eine Organisation Deiner Wahl sein. Erleuchtende geistige

Ausblicke wären auch drin. Du bestimmst wohin die Reise geht.

1.-10.3. Schweren Herzens bist Du aufgebrochen und hast oft keinen Sinn erkannt? Du wirst sehen, jetzt wird's langsam leichter und dieser Abschnitt ist auf Dauer beendet. „Dann halt nicht“ mag manchmal als Motto auch helfen.

11.-20.3. Da passiert ja einiges in Deinem Leben! Nutze die vielen Ideen, Kontakte und die Lebensenergie. Zwischendurch wird Dich vielleicht die Frage plagen wozu das alles gut ist. Es geht um den Erwerb Deines nur Dir zugeordneten Platzes. Die Beschwerlichkeiten lohnen wirklich.

Servus,

Euer Uwe

LAGERVERKAUF am STEMMERHOF



Über 6000
MARKENSCHUHE &
MARKEN NATURMODE

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)

60%

50%

70%

Wir sind das ganze Jahr für Sie da!

Jede Woche
neue Ware!

Rätselfragen mit Antworten in Spiegelschrift

Nach der Sauf tour

Ein Mann kommt nach einer längeren Sauf tour aus der Kneipe und geht nach Hause. Unterwegs findet er ein Geldstück auf dem Boden und steckt es ein. Obwohl weder Mond noch Sterne am Himmel schienen und auch keine Straßenbeleuchtung an war, hatte er das Geldstück schon von weitem gesehen.

gaT raw sE. neihcs ennoS eiD.

Das seltsame Publikum

Über 20 Musiker eines Orchesters spielen gemeinsam vor Publikum, aber niemand hört zu. Warum nicht?

llabßuF netleips rekisuM eiD

StemmerKuchl am Stemmerhof

Es ist soweit. Die StemmerKuchl ist eröffnet.

Morgens: Frühstück süß und herzhaft.

Mittags: Suppen, Wraps und Weißwürste.

Nachmittags bis 19.00 Uhr: Apfelstrudel, Brownies, Suppen „to go“

Ob kurze Pause oder Essen zum Mitnehmen, kalte Getränke und Kaffee in vielen Variationen. Wir freuen uns auf SIE.

Ihr StemmerKuchl Team

Thomas Niederreiter

Piazza Navona: Die Teutonen kommen

Vier Frauen fuhren mit dem Zug nach Rom. Sie wollten ungestört von gelangweilten Männerblicken ein Wochenende lang die chicen Läden der Via del Corso nicht nur von außen begutachten, ungehemmt die italienischen Köstlichkeiten genießen und nebenbei einige Sehenswürdigkeiten der Ewigen Stadt aufsuchen.

Es begab sich zur Mittagszeit, dass sich die vier auf der Piazza Navona wiederfanden. Sie bewunderten den Brunnen, den Bernini in die Mitte des ehemaligen Stadions gestellt hatte. Der Meister hatte vier allegorische Figuren aus dem Stein gehauen, die die vier Flüsse Nil, Ganges, Donau und La Plata verkörpern. Natürlich suchte sich jede der vier Touristinnen „ihren“ Strom aus und ließ sich davor fotografieren: Lena liebt Ägypten und stürzte sich gleich auf den Nil, Edith liebäugelte schon lange mit einer Indienreise und musste nicht um das Foto am Fuße von Mutter Ganga kämpfen. Da ich in Regensburg geboren bin, erhob ich Anspruch auf die Donau, was mir gerne gewährt wurde. Ingrid war nicht traurig, dass ihr der La Plata blieb, sie sprach als einzige von uns Spanisch und unterstützte seit einiger Zeit Hilfsprojekte in Lateinamerika.

Nach der Foto-Session besahen wir uns den engen Platz genauer und entdeckten, dass eine der Längsseiten eigentlich eine einzige Kette von Restaurants mit herrlichen überdachten Terrassen bildete.

Lena brachte die Idee auf, doch eine Kleinigkeit zu essen und zwar gleich hier, „auch wenn es vielleicht etwas teurer ist“. Wir anderen stimmten sofort zu, denn die Aussicht, noch länger auf dem schönen Platz sitzen zu dürfen, schien uns fast jeden Preis Wert..

Wir suchten eines der Lokale aus und setzten uns unter die grün-weiß gestreifte Markise. Die nahe Barockkirche, die der heiligen Agnes gewidmet ist, schlug gerade zwölf Uhr. Wir hatten freie Platzwahl, denn um diese Zeit essen in Rom nicht einmal die Touristen. Trotzdem dauerte es, bis endlich der Kellner kam. Mürrisch legte er vier Speisekarten auf den Tisch und zückte fragend seinen Block, um die Getränkewünsche aufzunehmen. Als er nach einer Ewigkeit wieder kam und wir das Essen bestellen konnten, brachte er aber nicht nur die Drinks mit, sondern auch ein kleines Tablett mit Dip-Saucen. Wir sollten also eine Vorspeise auf Kosten des Hauses genießen dürfen, bellissimo!

Freudig nippten wir an unserem Campari Soda oder Lemon Soda und rekapitulierten, was wir seit unserer Ankunft am Tag zuvor gesehen und erlebt hatten. Lena trieb es wieder die Zornesröte ins Gesicht als sie sich an den Abendspaziergang erinnerte. Unser Hotel mit dem gewünschten Vier-Bett-Zimmer lag nahe am Bahnhof und deshalb mussten wir auf allen Ausflügen den riesigen Platz mit dem schönen Namen Cinquecento überqueren.

Gerade als wir mit der Vorspeise fertig waren ließ sich der Ober wieder einmal blicken. Wir hofften schon, dass er unsere Pasta bringen würde. Aber nein, er hatte nur eine Platte in der Hand. Er blickte auf unseren Tisch, sah die leeren Dip-Schalen, stutzte, blickte auf das Gefäß wo sich einst das Grünzeug befand und riss die Augen auf. Blankes Entsetzen stand in seinem Gesicht geschrieben als er wortlos seine Platte absetzte und sofort verschwand. Er hatte uns frisch geschnittene Karotten, Lauch und Selleriestangen gebracht, die natürlich in die Saucen getunkt werden wollten. Wir Barbaren hatten aber seine Tischdekoration darin versenkt und aufgefressen. Arme Römer, die Teutonen jagen ihnen manchmal auch heute noch Angst und Schrecken ein.

Am späten Nachmittag versammelte sich dort vor dem Bahnhofsgebäude die Jugend des Viertels und tat, was junge Leute im Süden um diese Zeit tun: sie hängen rum, lachen, spazieren ein wenig auf und ab und schauen nach dem anderen Geschlecht. So gerieten auch wir ins Gesichtsfeld der Ragazzi.

SeidenSchneer



**Kerstin Schanze Lindwurmstraße 201
80337 München**

Fon: +49(0)89-74664429

Fax: +49(0)89-74664449

■ [eMail](mailto:seidenschneer@t-online.de)

Öffnungszeiten: Mittwoch und Donnerstag 12h – 17h
Und gerne nach telefonischer Vereinbarung

Kerstin ist die Starke Frau in der Dezemberausgabe von **Mein SENDLING**.

Ihr Artikel ist zu lesen unter : www.mein-sending.de/download.html

Einer der Knaben hatte es auf Lena abgesehen und versuchte die 35-Jährige tatsächlich zu umarmen und zu Herzen: „Der war doch erst 15 Jahre alt“, empörte sich die gestandene Frau und Mutter zweier Kinder.

So verging die Zeit, wir schwatzten und tranken, vom Kellner und unserem Essen keine Spur. Noch immer standen die Dip-Saucen unberührt am Tisch. Irgendwann meldete sich mein Magen und sandte Hungersignale aus. Ich sah mich am Tisch um, konnte aber kein Brot entdecken, nur die drei Dips und eine Art Schale mit unbekanntem Grünzeug.

Die Uhr schlug eins, langsam füllte sich die Terrasse. Irgendwann hielt ich es nicht mehr aus. Ich brach einen Stängel ab, tauchte ihn in die rötliche Tomatenpaste und biss ab: wunderbar. Sofort wollte ich auch die beiden anderen Saucen probieren, die weiße Knoblauchcreme und das grüne Pesto. Meine Freundinnen ließen sich nicht zweimal bitten und begannen ebenfalls das Grünzeug in die Dip-Schalen zu tauchen und zu vertilgen. Das reichte, um den ersten Appetit zu stillen.

Windelservice München

NATUR & KIND

Ihre Spezialisten rund ums Baby



Wir bieten eine große Auswahl an natürlicher Babyausstattung von der waschbaren Textilwindel bis hin zum Laufrad.

▪ **TRAGEHILFEN**
Tragetücher
Didymos, moby wrap...

Komforttragen

Ergo Baby Carrier,
Manduca...

Wir sind geschulte Partner
der Trageschule Dresden.

▪ **TEXTILIEN & SPIELSACHEN**
Popolini, Disana,
Lana, imps & elfs...

Lassen Sie sich
fachkundig beraten!

Plinganserstr. 6 (Stemmerhof) • 81369 München
Tel. 089 / 12 02 28 97 • Kostenlose Parkplätze
U-/S-Bahn Harras • Bus 53 (Sendlinger Kirche)
Geöffnet: Mo - Fr 10 - 19 Uhr & Sa 10 - 14 Uhr
www.windelservice-muenchen.de

Kuriose Sitten und Gebräuche aus aller Welt!

Bei den Hottentotten in Südafrika wurde ein Junge mit Fett und Essbarem eingerieben.

Anschließend urinierte der Stammesälteste auf ihn und machte ihn so zum Mann.

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



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

Endlich ist sie da!



Julchen, meine liebste Lieblingsfreundin aus Charlottenburg in Berlin besucht mich diesmal für ganze 17 Tage - ok, let's party!

Meine Jule ist eine schicke, blonde Pudelmischlingshündin und etwa 18 Monate alt, deren Temperament genau zu meinem schneidigen Pinscher-Auftreten passt. Wir beide sind ein atemberaubendes Paar, denn wenn wir im Englischen Garten Gassi gehen, werfen mir sogar Pitbulls ehrfürchtige, anerkennende Blicke zu. Das ist vielleicht cool - so große Hundemädels sieht man hier fast nie. Das ist dann immer ein echtes Schaulaufen für uns. Viele Menschen bleiben mit offenem Mund stehen und bewundern nicht nur die Größe meiner Freundin, sondern auch ihr elegant wippendes Hinterteil - da wird so manche Menschenfrau neidisch. Und viele der Spaziergänger halten mein Julchen für eine sehr liebevolle Hündin, jedoch mein Frauchen klärt diese dann schnell darüber auf, dass der freundlich dreinblickende Hund ein echter Wachhund ist, der sich

von Fremden nicht anfassen lässt (genau wie ich). Einer hat dann trotzdem die Hand nach ihr ausgestreckt und sie ließ ein bedrohliches, bärentiefes Knurren hören - das war so respekteinflößend, dass der Mann einen schnellen Satz nach hinten machte. Und wenn wir endlich wieder zu Hause sind, geht es richtig rund. Mein Frauchen hat extra alle zerbrechlichen Gegenstände für uns aus dem Wege geräumt, damit wir freie Bahn zum Toben haben. Dann springen wir durch Betten, über Sessel und Sofas, zotteln und zerren mit den Plüschtieren, veranstalten Wettrennen durch den langen Flur und machen einen höllischen Krach. Aber das Beste ist unser Garten - hier geht's dann richtig zur Sache, besonders wenn es vorher geregnet hat. Schweine in der Suhle sind nix gegen uns, aber Frauchen macht uns ja wieder salonfähig...Und wenn Julchen dann zurück in ihr Berlin fährt, schwören wir uns wieder ewige Liebe, wie immer halt...bis zum nächsten Mal.

Flavia's World of Beauty



Med. Fußpflege Nagelpflege NailArt Kosmetik

Spezialisiert auf Diabetiker und Bluter !!

3TO Spangentechnik !!

Montag – Freitag von 9h30 - 18h30

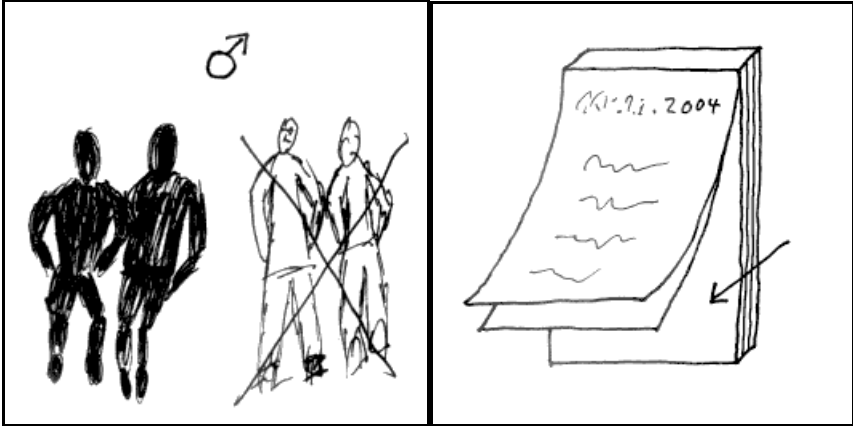
Albert-Rosshaupter-Str. 26, 81369 München

Tel.: 089/72 63 58 83 – Fax.: 089/72 63 58 84

mail@flavias-wob

www.flavias-wob.de

Welcher Film ist gesucht?



kcalb ni neM

worromot retfa yad ehT

*Warum ist Rätsel raten so gefährlich?
Weil man sich dabei den Kopf zerbricht!*



SENDLINGER Biomarkt

Albert-Rosshaupter-Str. 106
Mo. – Fr. 8h – 20h, Sa. – 19h

Siehe auch Artikel in der Januarausgabe 2009, Seite 4

www.mein-sendling.de

das portrait

vor meinen augen seh´ ich dich,
dich lebenswerte kreatur.
an irgendwen erinnerst du mich,
verdammt noch mal, wer bist du nur?

was ich da sehe,
gefällt mir sehr.
doch wer du bist,
weiß ich nicht mehr.

ich schau´ so gerne zu dir hin,
in deine augen, dein gesicht.
doch welches wesen steckt da drin?
ich kenn´ dich und erkenn dich nicht.

dein Bild und du - seid so zerrissen.
fragend starre ich dich an.
nun lass´ es mich doch endlich wissen,
wer dahinter stecken kann!

ich wär so gern der mensch vor mir,
kann dich aber nur von außen sehen.
fühle mich so verbunden mit dir
und flehe dich an - lass mich verstehen!

endlich sagst du: du weißt, wer ich bin!
und zwinkerst mir kopfschüttelnd zu.
schau doch mal genauer hin,
wer vor dir sitzt, bist nämlich du!

Mit welcher Währung zahlt man in China?

Von Lutz Dziarnowski

Mit der einzig zulässigen: **Renminbi**

Chinesische Währung wird Renminbi genannt. Sie wird durch die Bank von China herausgegeben und ist das alleinige gesetzliche Zahlungsmittel innerhalb der Volksrepublik China.

Renminbi Yuan ist die Währung der Volksrepublik China. Die internationale Abkürzung nach ISO 4217 ist CNY, in China wird RMB verwendet, das Symbol ist ¥. Renminbi (人民币) bedeutet Volksgeld (Volkswahrung), Yuan (元) bedeutet Einheit. Umgangssprachlich wird anstatt Yuan häufig Kuai (块= Stück) verwendet.

1 Renminbi Yuan (RMB) = 10 Jiao (offiziell, umgangssprachlich auch Mao) = 100 Fen.

Stückelung: Geldscheine zu 100, 50, 20, 10, 5, 2 und 1 Yuan, 5, 2 und 1 Jiao; Geldstücke zu 1 Yuan, 5, 2 und 1 Jiao, 5 und 1 Fen.

Lustiges Zitat (Übersetzung) aus „China Travel“:

„Geldwechsel-Service für Währung und Schecks der Reisenden ist an den Hauptflughafen, an den Hotels und an den Abteilung Speichern vorhanden. Merken Sie bitte, dass Hotels Geld gegen ihre Gäste nur austauschen können.“



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

Also schreib ich eine Kurzgeschichte.

Die Betonung liegt hierbei auf kurz, nicht auf Geschichte. Denn eigentlich hab ich Euch nicht viel zu erzählen. Mein Leben ist nicht spannender als Eures, aber auf gar keinen Fall langweiliger. Nicht dass wir uns da falsch verstehen. Was ich sagen will ist, wenn ich jetzt nicht diese Geschichte erzähle, wann dann?

Über das warum brauchen wir hier nicht zu reden, denn einen wirklichen Grund dafür gibt es nicht. Oder doch? Nun gut. Tut ja auch nichts zur Sache. Wo war ich stehen geblieben?

Ach ja, die kurze Kurzgeschichte.

Sie hat weder Anfang noch Ende, denn wer kann schon behaupten wann die Geschichten in seinem Leben beginnen? Oder aufhören? Ob sie erwähnenswert sind entscheide immer noch ich. Da lass ich mir auch von Euch nicht rein reden. Nun, wichtig ist ja alles. Sonst wär's ja nicht mein Leben. Aber sooo wichtig nun auch wieder nicht. Also, nicht wichtiger als Eure Geschichten. Vielleicht etwas lustiger. Wer weiß. Wo war ich stehen geblieben?

Stimmt, ich wollt mich kurz halten.

Zu kurz angebunden möchte ich jetzt aber auch nicht sein, sonst heißt es nachher: Schaut, erzählen wollt sie was und gesagt hat sie letztendlich nichts. Kommt ja doch öfter vor. Hat allerdings nichts mit meiner Geschichte zu tun. Und sicherlich nichts mit Eurer. Hier und da vergisst man ja schon mal was. Egal ob nun was passiert ist oder nicht. So was darf man nicht immer dem Alter zuschreiben, also das vergessen. Mich hat Euer Alter von Anfang an nicht interessiert. Trägt auch überhaupt nichts zur Sache bei. Also kommen wir zurück zum Thema. Wo war ich stehen geblieben?

Genau, die sehr kurze Kurzgeschichte.

Ich will natürlich kein wichtiges Detail, sollte es eins geben, unterschlagen. Es ist nach dem jetzigen Stand der Dinge alles nicht so einfach. Also wie es am Anfang erschien. Aber das hat man ja oft. Da denkt man bei sich: Das mach ich mit Links und ehe man sich versieht ist alles viel komplizierter, viel schwieriger und viel langwieriger.

Oder man hat mal wieder die Aufgabenstellung nicht verstanden. Wo war ich stehen geblieben?

Richtig. Am Ende. Bis zum nächsten Mal. Dann erzähle ich eine andere. Gezahlte ich eine andere Geschichte.

Eure Bine



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

Holt Euch "Mein SENDLING" im Abonnement direkt und automatisch zu Euch nach Hause !!!

36,50 Euro = 1 Zeitung kostet 3,31 Euro
1,00 E = Papier- und Druckkosten
1,45 E = Briefmarke Inland
0,30 E = Briefumschlag = 2,75 E
Bleiben 0,56 Cents pro Ausgabe für unsere Arbeit

Einfach das Formular ausfüllen, in der Redaktion abgeben oder per Mail oder per Post zuschicken an:

"Mein SENDLING", Stemmerhof, Plinganserstr. 6,
81369 München - redaktion@mein-sendling.de

"Mein SENDLING" kostet EUR 36,50 frei Haus für 11 Ausgaben im Jahresbezug und endet automatisch bei nicht erfolgter Verlängerung.

"Mein SENDLING"	
Bezugsbeginn:	
6 Monate (EUR 21,-) <input type="radio"/>	Bitte ankreuzen
11 Monate (EUR 36,50) <input type="radio"/>	
Anrede:	Herr <input type="checkbox"/> Frau <input type="checkbox"/>
Name:	<input style="width: 100%;" type="text"/>
Vorname:	<input style="width: 100%;" type="text"/>
Strasse:	<input style="width: 100%;" type="text"/>
Hausnummer:	<input style="width: 100%;" type="text"/>
PLZ:	<input style="width: 100%;" type="text"/>
Ort:	<input style="width: 100%;" type="text"/>
Postfach:	<input style="width: 100%;" type="text"/>
Telefon privat: *	<input style="width: 100%;" type="text"/>
Telefon dienstlich:	<input style="width: 100%;" type="text"/>
Telefon mobil:	<input style="width: 100%;" type="text"/>
E-Mail:	<input style="width: 100%;" type="text"/>
Geburtstag:	<input style="width: 100%;" type="text"/>
* wichtig für Rückfragen	

Postbank Karlsruhe, Kto.Nr: O280 341 752 **BLZ: 660 100 75**
 G. Lefèvre, "Mein SENDLING"

Naturheilmittel aus Grossmutter's Zeiten

Haarausfall

Haarausfall kann zum Beispiel durch Erkrankungen der Kopfhaut, Eisenmangel und Infektionskrankheiten bedingt sein. Frühzeitiger Haarausfall kann auch genetisch bedingt sein, Haarausfall im Alter kommt dagegen häufiger vor, denn von Jahr zu Jahr werden die Haare dünner, die Haarstruktur verändert sich und sie gehen daher schneller aus.

Eine Haarkur mit Petersilie hat sich sehr gut bewährt:: Eine Handvoll frische Petersilie zerstoßen, in eine Schüssel geben, mit kochendem Wasser bedecken und über Nacht stehen lassen. Dann Kräuter und Wasser in einen Kochtopf geben und mit frischem Wasser auf 900 ml auffüllen, zum Kochen bringen und bei leichter Hitze 20 Minuten abgedeckt köcheln lassen. Topf vom Herd nehmen und Petersilie mit einem Teesieb abseihen. Das Petersilienwasser 2-mal wöchentlich nach der Haarwäsche als Spülung benutzen.

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 Sonntag

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 €

DIE KLEINE NACHBARSCHAFTSZEITUNG LIEGT u.a. AUS BEI:

Musik Hartwig, Lindenschmitstr. 31
Authentic Kopfraum, Frisör, Lindenschmitstraße
Hausarztpraxis Engert + Oefelein, Pfeufferstr. 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
Reformhaus am Harras, Plinganserstr. 37
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
Iadysportiv, Pfeufferstr. 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
Tierarztpraxis Dr. med. vet. S. Kirstein+R. Aumann, Dreimühlenstraße 33
Int. Mütterforum, Plinganserstr. 26
Eichendorff-Apotheke, Schmuzerstr. 1
Sendlinger Bio Markthalle, Albert-Rosshaupter-Str. 106
Koptart, Plinganserstr. 24

und mehr...

Central Reinigung

Stellt sich vor :

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

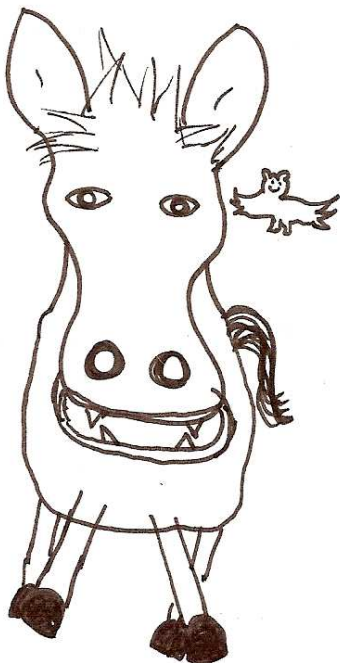
Tel.: 089 / 7853340
Aidenbachstraße 30
am Raizingerplatz



U - 3 Aidenbachstraße Parkplatz bei Rewe Markt

Meine Arbeit ist Eure Freizeit!

Mein Name ist **Arthur Buhl** und ich freue mich auf Sie



Vampirfaschingspferd von ANNA

Kontakt: dein.sendling@yahoo.de

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

Die nächste Ausgabe erscheint Anfang März 2009

www.mein-sendling.de