

Mein SENDLING

Die Kleine Nachbarschaftszeitung



23. Ausgabe - März 2009 2 JAHRE !!



2 Jahre Mein SENDLING von Ina Kappes + Anna

Redakteure für diese Ausgabe:

Angelika Lorenz, Andreas Hauzenberger, Diana Hillebrand, Anita Schmid,
Lutz Dziarnowski, Peter Peschel, Irmis Leidenschaft, Ursula Ksciuk, Uwe
Heitzig, Margarete Buchner, Isabel, Daphne, Gabriela, Kriemhilde
Klippstätter, Karin Osberg, Marion Brechsel, Volker Patalong, Anna

INHALTSÜBERSICHT

- 3 Editorial
- 4 Nein, Gedicht von **Angelika LORENZ**
- 5 Geschichtliches: 8. MÄRZ, internationaler Frauentag
- 7 **Andreas HAUZENBERGER** von **natura well, beauty und wellness für sie und ihn** stellt sich vor
- 10 Malerei von **Angelika LORENZ**
- 11 SENDLING BERÜHRT:
„Die Schnullerfee“, von **Diana Hillebrand**
- 14 Das kleine **dumbodesign** Kreativprojekt
- 16 Ideen, Anregungen, Ausgehen
- 18 **Ursula KSCIUK** und **Raus aus dem Schneckenhaus**, stellen sich vor
- 20 Sendlinger Sternausschweifungen März von **Uwe Heitzig**
- 22 Unsere Werbeseite
- 23 Unsere Werbeseite
- 24 **Starke Frauen**
- 28 Kuriose Sitten aus aller Welt, Kindermund von Isabel und Impressum
- 26 Durchblick von **Margarete Buchner**
- 31 Die Musikerin von Daphne, 9 Jahre
- 32 Terminvormerkung **H-Team**
- 33 Liebe Kriemhilde von **Gabriela**
- 34 Piazza Navona: Die Teutonen kommen von **Kriemhilde Klippstätter** diesmal komplett
- 37 Die Isaria von **Karin Osberg, Geschichtenerzählerin**
- 38 Welcher Film ist gesucht? + Auflösung
- 39 Der Kuss von **Marion Brechsel**
- 40 ABO! – ABO! – ABO!**
Mein SENDLING direkt zu Euch nach Hause
- 41 Märchenabend mit **Volker Patalong**
- 42 Auslegeorte
- 43 Naturheilmittel aus Grossmutter's Zeiten
- 44 Letzte Seite mit Frühlingspferd von **Anna**

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

**Mein SENDLING, die Kleine Nachbarschaftszeitung wird
in diesem schönen Monat März 2 Jahre alt!**

Während ich das jetzt schreibe, freue ich mich wie eine Schneekönigin und möchte mich noch einmal ganz herzlich beim Bezirksausschuss 6, meinen netten Redakteuren, Lesern und Anzeigengebern bedanken, denn sie machen es möglich, dass diese kleine Zeitung pünktlich jeden Monat für Sendling und Umgebung erscheint.

Ab diesem Monat werden wir regelmässig kleine Videos von Send- und ‚Nichtlingern‘ auf unsere Homepage stellen. Ihr könnt diese Menschen dann live erleben und besser verstehen, was sie zu sagen haben.

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 mit kleiner Geburtstagsfeier, wo jeder eine Kleinigkeit mitbringt, findet am Dienstag, den 10. März um 19h in der alten Scheune gleich neben dem Stemmerhofcafé statt. Wir freuen uns auf Euch.

Eure Gabriela

Ach ja, wir suchen noch immer ein Ladenbüro...

Nein

nein sagen?
nein!
weil du leiden musst.
und ich leiden muss,
weil du leidest.

dann doch ja?
dann leide ich
und du freust dich.
nein fällt schwer
ja fällt leicht
und wiegt schwer.

das nach dem nein
ist dafür leicht
für mich.
das nach dem ja
ist dafür leicht
für dich
und ich trage schwer.

nein sagen?
ja!
also doch nein
weil ich es übe
und du suchst weiter
bis zum ja
das nicht meins ist

Angelika Lorenz

Geschichtliches

8. März: Internationaler Frauentag

Der 8. März ist der Tag, an dem Frauen weltweit durch Aktionen, Kundgebungen sowie Demonstrationen auf ihre Benachteiligungen im öffentlichen und privaten Leben aufmerksam machen und ihr Recht auf Gleichberechtigung einfordern.

Als historische Wurzel für die Entstehung des 8. März gelten die Proteste New Yorker Arbeiterinnen, die erstmals 1857 auf die Straße gingen und gegen unmenschliche Arbeitsbedingungen und für gleichen Lohn demonstrierten.

Fünfundzwanzig Jahre später, am 8. März 1908, traten Tabak- und Textilarbeiterinnen in den Streik und protestierten ebenso für bessere Arbeitsbedingungen, für ein Frauenwahlrecht, für kürzere Arbeitszeiten und höhere Löhne.

Die deutsche Sozialistin CLARA ZETKIN, beeinflusst durch die Geschehen in den USA, brachte auf der zweiten internationalen sozialistischen Frauenkonferenz 1910 den Antrag ein, einen internationalen Frauentag ins Leben zu rufen. Der Antrag wurde einstimmig angenommen.



Clara Zetkin

Während des Ersten Weltkrieges finden in Deutschland keine Frauentage statt. Am 8. März 1917 – nach russischem Kalender der 23. Februar – streiken in Petrograd Textilarbeiterinnen. In Erinnerung daran setzt 1921 die 2. Internationale Konferenz der Kommunistinnen den 8. März als einheitliches Datum für den Internationalen Frauentag fest.

Nach dem Zweiten Weltkrieg wird im geteilten Deutschland sehr unterschiedlich mit dem Frauentag umgegangen. 1946 führt die sowjetische Besatzungszone den 8. März wieder ein. Im Westen hingegen veranstalten Sozialdemokratinnen zwar seit 1948 wieder Frauentage, doch geht mit sinkendem (Klassen-) Kampfbewusstsein auch der Frauentag verloren.

Erst die Ende der 60er Jahre aufkommende neue Frauenbewegung knüpft an die Tradition ihrer Vorkämpferinnen wieder an. 1975 wird der 8.März offiziell von der UNO als internationaler Frauentag gewürdigt.

Quelle: Terre des Femmes E.V.

www.frauenrechte.de

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



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

natura well – beauty und wellness für sie und ihn

Hallo liebe Sendlinger/innen, liebe Münchner/innen und die ganze Welt,



mein Name ist Andreas Hauzenberger.

Im Herbst 2008 ging ein Traum für mich in Erfüllung – die Eröffnung meines eigenen Beauty- und Wellness-Studios – natura well – im Herzen von Sendling.

Mit natura well ist es mir gelungen, einen Ort der Ruhe und Zufriedenheit zu schaffen, die ich an Sie weiter geben möchte.

Gerade in der jetzigen Zeit, in der uns Schlagzeilen über Krisen und Pleiten durch den Alltag hetzen lassen, ist es wichtiger denn je, sich auch einmal Verwöhnzeiten zu gönnen.

Mit einem Besuch bei mir verlassen Sie Hektik, Alltag und Zeit. Sie treten ein in eine Welt voller Harmonie und Wohlbefinden.

Wir Menschen sind alle verschieden, so auch unser Bedürfnisse, unser Körper und unsere Haut. Mir liegt es am Herzen, so individuell wie möglich auf Sie einzugehen und Sie spüren zu lassen, dass nur Sie wichtig sind, wenn Sie Ihre wertvolle Zeit bei natura well verbringen.

Die natürliche Schönheit eines jeden fasziniert mich, diese gilt es zu pflegen, zu erhalten und zu unterstützen - von Innen und Außen.

Im Studio arbeite ich ausschließlich mit Produkten, die ich selbst erleben und spüren konnte und die meiner Überzeugung einer natürlichen Verwöhnung und Versorgung des Körpers von Innen

und Außen gerecht werden. Dabei bin ich auf eine Kosmetiklinie gestoßen, die mit dem Menschen geht.

„**Lebende Kosmetik**“ nenne ich sie – denn hier vereinen sich wert- und wirkungsvolle Inhaltsstoffe, wie sie nur in der Natur vorkommen. Aloe Vera – die Wüstenlilie, Sesam – das schwarze Gold, Macadamia – Königin der Nußfrüchte, und Jojoba – eines der wertvollsten Öle, um nur einige zu nennen.

Kurzfristige Effekte vergehen meist so schnell, wie sie von Außen gemacht wurden. Mir ist es wichtig, dass es Ihnen langfristig gut geht und Sie sich jedes Mal auf einen Besuch bei natura well freuen.

Mein Angebot reicht von wunderbar entspannenden Wellness-Massagen, über pflegend schmeichelnde Gesichtsbehandlungen, bis hin zur Wellness-Fußpflege und natürlichem Mineral-Make-up, welches die Haut atmen lässt und die faszinierenden Farben unserer Erde wiedergibt.

Wie wäre es jetzt, in den letzten Zügen des Winters, mit einer Hot-Stone-Massage? Bei meinen Kunden/innen erlebe ich häufig, dass die Vorstellungen über dieses ganz besondere Massage-Erlebnis weit auseinander gehen.

Ich möchte Sie hier und jetzt einmal mitnehmen in eine Verwöhnstunde bei natura well...

Schließen Sie die Augen und stellen Sie sich vor, Sie liegen auf einer wohlig warmen Liege, der Raum duftet nach Rose, Limone oder Vanille.

Kerzenschein und sanfte Musik krönen die ganze Atmosphäre.

Jetzt müssen Sie die Augen bitte kurz wieder öffnen, sonst können Sie leider nicht lesen, was ich für Sie vorbereitet habe ;-)

Zunächst wird ihr Körper von kostbaren Ölen umschmeichelt, ein sinnliches Dufterlebnis. Um bestimmte Energiepunkte im Körper zu aktivieren, wird warmer und von Hand gefertigter Marmor aus Italien auf den Rücken aufgelegt. Ganz langsam durchströmt Sie die Wärme der Steine, Sie entspannen und lassen es zu – keiner stört diese Momente.

Das Beste kommt aber noch! Nun beginnt das eigentliche Hot-Stone-Erlebnis:

Mit warmem Marmor in fließenden Bewegungen wird jetzt nahezu jeder Muskel in Ihrem Körper verwöhnt und gelockert. Spätestens dann lassen Sie ganz los: „Stellen Sie sich vor, Sie liegen am

Strand. Ihre Beine liegen leicht in der Meeresbrandung und mit jeder Welle umhüllt Sie ein warmes und wohliges Gefühl, das Sie träumen lässt.“ – das ist es, das Hot-Stone-Erlebnis.

Habe ich Sie neugierig gemacht? Das war nur ein kleiner Ausschnitt meines Angebots – nur einen Besuch oder einen Anruf von Ihnen entfernt.

Besuchen Sie mich am Samstag, den 28. März 2009 von 11 – 17 Uhr in der Plinganserstr. 25 (5 Minuten vom Harras) zum

TAG DER OFFENEN TÜR.

2 für 1 Angebot warten auf Sie – buchen Sie eine Verwöhnzeit und kommen Sie ein weiteres Mal gratis. Hier ein Auszug aus meinem Angebot...

natura well-Schnupperstunde Gesichtspflege 50 Minuten 29,00 Euro

natura well-Hot-Stone-Massage 60 Minuten 49,00 Euro

Für das leibliche Wohl wird auch gesorgt.

Ich freue mich auf Ihren Besuch und bringen Sie gerne Freunde, Bekannte und Verwandte mit.

Vielen Dank für Ihr Vertrauen.

Ihr Andreas Hauzenberger

Besuchen Sie mich auch rund um die Uhr unter

www.natura-well.de

Telefon 0 89.72 06 91 92




natura well
Ihr Beauty- und Wellness-Studio für Körper, Geist und Seele

*Verwöhn-Hit ab 1. März 2009
Schnupperstunde 29,00 €*

Verwöhn-Angebote 2 für 1 nur am 28. März 2009

Massagen Naturkosmetik Make-up Wellness-Fußpflege

Tag der offenen Tür

am 28. März 2009 von 11.00 bis 17.00 Uhr

Andreas Hauzenberger • Plinganserstr. 25 • 81369 München / Harras
Tel. 0 89.72 06 91 92 • entspannung@natura-well.de • www.natura-well.de



Entdeckungsreise

2007, Acryl auf Leinwand, 80 x 80 cm

Angelika Lorenz www.metas-welt.de

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
Jürgens Fladung, Augenoptikermeister, Brillendesigner



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

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

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



Die Schnullerfee!

Gibt es Feen? Zauberhafte Wesen, die Gutes tun? Seit geraumer Zeit bin ich mir sicher, es gibt sie und sie verfügen über grandiose Zauberkräfte!

Unsere Tochter war ein richtiges Schnullerkind. Sie liebte diese kleinen Saugdinger und wir haben diese Liebe unterstützt. Von Anfang an hatte Amelie ihren Schnuller, der sie beruhigte und ihr gut tat. Inzwischen weiß ich von einer Freundin, dass sogar die Harlachinger Schreiambulanz mit Schnullern arbeitet...

Nach zwei Jahren hatte Amelie nicht mehr nur einen Schnuller, sondern mehrere. Dies aus rein praktischen Gesichtspunkten, wenn sie in der Nacht wach wurde und ihren Schnuller suchte, mussten wir nicht sämtliche Kissen und Laken umdrehen, wie nahmen einfach einen

„frischen“ aus unserer „Schnullertasche“ und die Nachtruhe war für alle wieder hergestellt. So ging das gut zwei Jahre. Dann war klar, dass wir unserem Kind nun langsam, behutsam, aber beharrlich den Schnuller abgewöhnen wollten. Tagsüber ging das relativ leicht: Sie vergaß ihn selbst immer öfter, das Leben ist aufregend genug. Irgendwann stand fest, der Schnuller ist nur noch zum Schlafen und Ausruhen da. Das hat Amelie ganz gut akzeptiert, doch Ruhephasen und Schlafen ohne ihren Schnuller – undenkbar! Ganz im Gegenteil sie zelebrierte nun „das Schnullern“ fast noch intensiver als vorher. Ehrlich gesagt, mir wurde Angst und Bange bei dem Gedanken, ihr das geliebte Ding eines Tages wegzunehmen.

Doch dann kam die Erkältungswelle! Manchmal haben schlechte Dinge gute Einflüsse. Amelies Nase war dermaßen verstopft, dass sie mit ihrem Schnuller Probleme bekam! Und das ging so: Schnuller rein, keine Luft, Schnuller raus, Weinen. Schnuller rein, keine Luft, Schnuller raus, Weinen. Schnuller wieder rein, wieder keine Luft, Schnuller wieder raus, langes Weinen! Schließlich appellierte ich an ihre Vernunft und sagte zu ihr: „Amelie, wenn Deine Nase so zu ist, musst Du besser ohne Schnuller schlafen, sonst bekommst Du keine Luft.“

Manchmal sind 2½jährige von unglaublicher Verständigkeit und Klarheit!

Amelie gab mir ohne zu Zögern den Schnuller und sagte: „Tu ihn weg!“ Zwei Minuten später war sie eingeschlafen und ich einigermassen verblüfft. Doch dies brachte mich auf den Plan. Ich dachte mir, wenn sie so leicht ohne Schnuller schlafen kann, dann kommt heute Nacht die Schnullerfee!

Ich setzte mich an den Computer und schrieb einen Brief von der Schnullerfee an Amelie. Ich schrieb, dass die Schnullerfee diese Nacht gesehen habe, wie gut Amelie

ohne Schnuller schlafen könne und sie deshalb ALLE Schnuller mitgenommen habe. Sie würde sie nun an einem langen roten Faden auffädeln und einem Baby bringen, das noch nicht ohne Schnuller schlafen kann. Als Belohnung versprach die Schnullerfee ihren Eltern zu sagen, dass Amelie ein schönes Geschenk bekommen sollte. Passend dazu fand ich ein Bild von einer Fee mit einem Zauberstab – rote Schleife drum. Fertig!

Amelie wachte am nächsten Morgen auf und fand den Brief, den ich ihr immer wieder vorlesen musste. Natürlich wollte sie ganz genau wissen, wie die Schnullerfee in ihr Zimmer gekommen war und was genau sie jetzt mit ihren Schnullern mache... Aber ich bin erfinderisch! Auch Amelie dichtete immer neue Details dazu. Das hat Spaß gemacht!

Noch am selben Nachmittag fuhren wir mit ihr in die Stadt und kauften ihr ein Herzengeschenk, über das sie sich sehr freute. Immer wenn sie in den nächsten zwei Tagen nach ihrem Schnuller fragte, beteuerten wir, *„nichts damit zu tun zu haben, die Schnullerfee...“*. Vor allem die Vorstellung, dass ihre Schnuller nun für ein anderes süßes Baby gebraucht würden, gefiel unserer Tochter sehr. Wir erfanden ständig neue Schnullerfee-Geschichten!

Der Grund, warum ich fortan fest an die Schnullerfee und ihre Zauberkräfte glaube ist einfach: Amelie hatte nicht das geringste Problem, ohne Schnuller zu schlafen. Es war einfach kein Thema!

Ich habe mir vorher wirklich viele Gedanken darüber gemacht und hätte niemals geglaubt, dass es so einfach sein kann! Da habe ich wohl die Schnullerfee oder besser unsere Tochter sehr unterschätzt!

Das kleine dumbodesign Kreativprojekt

Liebe SendlingerInnen,

diesmal geht es wieder um Farbe. Wir machen uns Stempel aus Kartoffeln und bedrucken alles was uns unter die Finger kommt. Wir können schöne Bilder drucken:



Wunderbare
Unterwasserwelten,
Tierparks, Zaubewälder,
Märchenschlösser...
Wir können eigenes
Geschenkpapier drucken
und damit unser Geschenk
zum Geburtstag, zu
Muttertag, zu Weihnachten

usw. verpacken. Wir können mit Stofffarbe auch Textiles bedrucken. Im Bastelgeschäft bekommt man sogar Regenschirme, die mit weißer Seide bespannt sind und nur darauf warten, bedruckt und bemalt zu werden. Wer Textilien bedruckt, kann aus einem langweiligen T-Shirt einen echten Hingucker machen, in dem man bunte Blüten im Kartoffeldruck als wilden Reigen aufbringt. Zögern Sie nicht lange, her mit den Kartoffeln ...



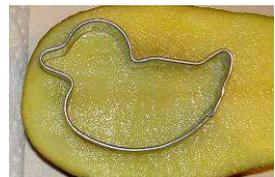
Material:

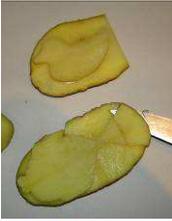
- Kartoffeln, nicht zu klein, gewaschen
- Wasserlösliche Farbe / Stoffmalfarbe, Pinsel
- Küchenkrepp
- Filzstift
- Messer
- Plätzchenformen
- Papier / Stoff



Und los geht's:

Die Kartoffel halbieren. Je nach Größe der Kartoffel längs oder quer. Die Schnittfläche mit einem Küchenkrepp trocken tupfen, Plätzchenform ca. 5 mm eindrücken, stecken lassen und dann rundherum mit





dem Messer eine Scheibe abschneiden. Dabei die Klinge die Plätzchenform entlang ziehen. Ausstechform und Kartoffelrand gemeinsam abziehen. Fertig ist der erste Stempel!

Für einen individuellen Stempel das Motiv mit Filzstift auf die trocken getupfte Schnittfläche aufmalen. Das Motiv sollte

nicht zu komplex sein, damit das Ausschneiden nicht zu schwierig wird. Jetzt einfach entlang des Außenrands

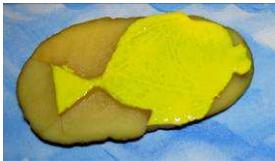
mit dem Messer die Kartoffel min. 10 mm einstechen. Dann wieder eine Scheibe abschneiden, aber nun darauf achten, dass das Motiv nicht mit abgeschnitten wird. Ich teile die Oberfläche immer in einzelne einfache Teile auf, so dass ich nur Stücke abschneide, bis das Stempelmotiv freiliegt.

Man kann auch in die Oberfläche Muster einritzen. Ich mache das mit einem spitzen Bleistift. Wenn man viel Farbe auf den Stempel gibt, sammelt sich überschüssige



Farbe in den Ritzen. Wenn man wenig Farbe auf den Stempel streicht, dann bleiben die Ritzen farblos.

Man kann sich jetzt Farbe auf einen Teller geben und den Stempel in die Farbe tauchen. Ich empfehle die Farbe



mit einem Pinsel aufzutragen, weil man dann besser kontrollieren kann, wie viel Farbe man verwendet. Zuviel Farbe lässt den Druck

verschmieren und bei zuwenig

Farbe wird nicht das gesamte Motiv gedruckt. Am besten ein paar Mal auf einem Schmierpapier ausprobieren und dann ein Bild drucken. Den Stempel immer gut auf das Papier pressen.



Geben Sie Ihren Ideen Körper und Raum,

Ihre **Anita Schmid** - www.dumbodesign.de

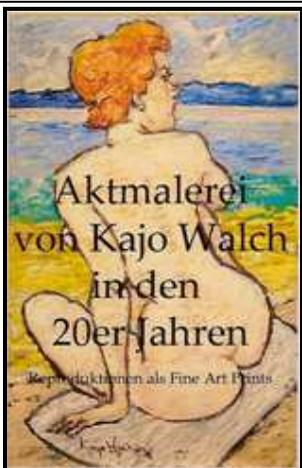
Atelier am Stemmerhof, Plinganserstr. 6, 81369 München
Do-Fr 14.00 - 19.00 Uhr; Sa 10.00 - 14.00 Uhr geöffnet

**Vom 28.03. - 11.04.09 alles Ei bei dumbodesign.
Osterdeko aus Ton und Filz! Auch Online im Shop!!**

IDEEN, ANREGUNGEN + AUSGEHEN

IRMIS LEIDENSCHAFT tritt auf am 28. März in der Schrottgalerie in Glonn ab 19:30 Uhr, St.-Johannes-Str.2 / 85625 Glonn
Mehr unter: <http://www.schrottgaleriefriedel.de>

- Herterichschule (Herterichstr. 41/II)
Sa, 07.03.: von 9.30 Uhr bis 11.30 Uhr
Frühlingsflohmarkt für Frühlings- und Sommerbekleidung sowie Sportartikel in der alten Turnhalle der Herterichschule.
Standgebühr 6,-/8,- Euro, der Elternbeirat sorgt für das leibliche Wohl!
Kontakt: Lutz Dziarnowski, Telefon 089/780 18 773
- Frauenarbeitsgruppe
55plus, jeden zweiten Mittwoch, Bewohnertreff
Theresienhöhe Pfeuferstr.3 Kontakt: 746 05 63.
- Aktuell suchen wir noch für unsere Abteilung Ambulante Wohnungshilfe und Ambulantes Wohntraining Fachpersonal (Soz.Päd., Päd., Psych., Soziologe) sowie für unseren Pflegedienst ein Fachkraft für Alten- bzw. Krankenpflege.
H-Team, Herr Peschel 089 747036020



Ausstellung aus Privatbesitz

im HOLLERBUSCH

bei Erwin, Daiserstr. 5

Mo.-Sa. 9h – 20h

Tel.: 089 77 64 74

Fotograf Robert Sainer

www.sairo.de

Übersetzung aus einer französischen wissenschaftlichen Fachzeitschrift:



Spinnen

Wer wagt es heute noch zu sagen, dass Drogen keine verheerende Wirkung auf das Gehirn haben?

In Deutschland hatten einige Wissenschaftler die Idee, Spinnen Drogen wie Ecstasy, Marihuana oder einfach nur Schlaftabletten oder Koffein zu verabreichen: und wie man hier sieht, waren die präparierten Spinnen nicht mehr in der Lage, ihr Spinnennetz zu weben! **Unter Einfluss von:**

Bild 1: Marihuana, Bild 2: Koffein, Bild 3: Ecstasy, Bild 4: Schlaftabletten, Bild 5: ein normales Spinnennetz

RauchSTOP

Ihr individuelles RauchSTOP-Programm

Mit Freude und Motivation das Rauchen beenden und mit einem guten Gefühl Nichtraucher/in bleiben.

Sie können das auch!

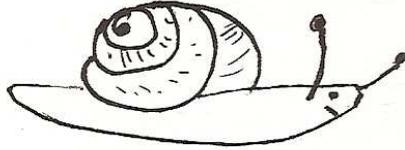
Carsten Hauzenberger

www.institut-mebo.de

Telefon 0 89 . 99 14 96 79



Raus aus Ihrem Schneckenhaus



Sitzen Sie zu Hause und überlegen „Was könnte ich unternehmen?“
Alleine macht es jedoch keinen Spaß ?!

**Mal wieder in der Stadt bummeln,
in einem schönen Café sitzen.
Ein Theater oder Konzert genießen,
eine Runde spazieren gehen...**

Immer alleine?

Es wäre doch schön, begleitet zu werden.

**Viele notwendige Tätigkeiten, wie Einkaufen, Amtswege, Kochen,
Arztbesuche sind in fröhlicher Gemeinsamkeit besser zu
bewältigen.**

Und Sie sitzen immer noch zu Hause, weil keiner für Sie Zeit hat!



Ich heiße Ursula Ksciuk, bin
Sendlingerin, 52 Jahre alt und
von Beruf Arzthelferin in Teilzeit.

Ich nehme mir gern Zeit für Sie,
begleite Sie bei verschiedensten
Unternehmungen, teile gern
Freud und Leid mit Ihnen, bringe
Ihnen mein Lachen, meine
Fröhlichkeit, habe ein offenes Ohr
für Ihre Sorgen und Nöte, suche
mit Ihnen nach Lösungen Ihrer
Probleme.

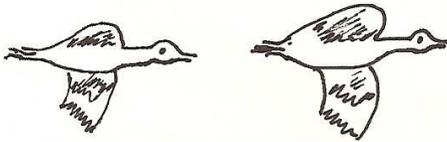
Wenn Sie meine Dienstleistungen in Anspruch nehmen möchten, rufen Sie mich einfach an, scheuen Sie sich nicht auf den Anrufbeantworter zu sprechen, ich rufe Sie umgehend zurück.

Telefon Festnetz: 089/81303112

Telefon mobil: 0160/94755541

FRÜHLING

- die Zugvögel kommen zurück -



Der Vater Storch und sein Sohn (ich nenn ihn Bepperl) fliegen zu uns zurück:

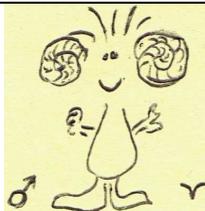
- Bappa frag mi wias ma geht!
- Bepperl - s'is no a weida weg - flieg weida!
- Mei Bappa frag mi wias ma geht!
- Flieg hoit weida!
- Mei Bappa frag mi hoit wias ma geht!
- Bepperl, wie geht's da denn?
- Mei Bappa - frag mi ned!

Ein fröhlicher Frühlingsgruß
von Ursula

Sendlinger Sternausschweifungen MÄRZ

Widder :

Ja,ja, den Widdern geht's gut und sie sind mit der Venus im eigenen Zeichen fast zu beneiden. Statt mit Dominanz und Stärkestreben können die Sachen auf originelle Art und Weise besorgt werden. Und das Allerbeste ist: sie wissen nicht nur was sie wollen, sie wissen auch was ihnen gut tut. Das wird ein Monat!



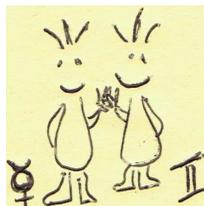
Stier :

Liebe Stiere, nicht verwirren lassen, wenn's in diesem Wochen etwas nebulös wird, was das Praktische angeht. Trotzdem es soo schön ist ,wenn man genau weiß was man ist und hat: Loslassen klopft an der Tür. Träumen! Denn auch das Bankkonto mit den super Talerchen war ja am Anfang mal nur eine Idee und Hirngespinst.



Zwillinge:

Auch nicht schlecht, wenn es in Liebesangelegenheiten bei den Zwillingen beschaulich und vertraut zugeht, zumal ja der Zwilling an sich gern auf Abwegen schau'n und flattern mag. Ab 07.03. ist es fruchtbar alte Verbindungen/Lieben ein wenig aufzuwärmen. Guten Appetit!



Krebs:

Oh, die Krebse haben es nicht immer leicht. Mit der angeborenen Feingefühligkeit nehmen sie freilich das Chaos und den Irrsinn unserer momentanen Zeit viel zu persönlich. Der Neumond bringt auch noch viele nicht ersehnte Erneuerungen. Dennoch eine perfekte Zeit um Nägel mit Köpfen zu machen. Erspüren was wirklich brauchbar ist, wäre mein Vorschlag.



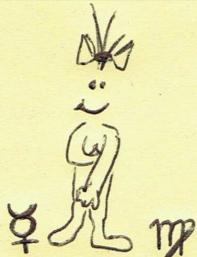
Löwe:

Blöd ist es schon, wenn man nicht immer alle Fäden so ziehen (zerren? nein niemals...) kann, wie man gedacht hat. Herr/Frau Löwe braucht aber eigentlich nur die Gemeinschaft bitten, schon wäre das Füllhorn zu Stelle. Zusammenkunft kann Spaß machen.



Jungfrau

Sehr viel gab es zu regeln, richten und klarzustellen. Jungfrauen sollten sich aber in diesem Monat etwas mehr in ein anderes Programm vertiefen. Geschlafen muß ja schließlich vor lauter Arbeit auch mal. Langsamkeit, ein mystisches Buch oder ein romantischer Film, wäre eine gute Medizin für den Fischeneumond, der ja immer so ganz seltsam -fast unbrauchbar- in Jungfrauäugen ist.





Waage

Besonders die erste Dekade der Waagen haben wohl Auseinandersetzungen (kann es etwas Schlimmeres geben ?) ausgerechnet mit Chefs oder Autoritätspersonen vor sich. Mit Mars im Wassermann gibt es keinen Grund zur Panik. Ihre originellen Ideen werden siegen....Mut!

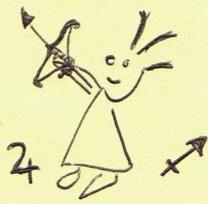
Skorpion

Der Skorpion gründelt ja gern im Verborgenen und möchte gar nicht so im Vordergrund stehen. Etwas ungut ist es wenn man nicht so genau weiß was man wie bekommt und was „man“ (was für ein Wort!) überhaupt benötigt. Ein Tagebuch für die Träume könnt eventuell ein tiefsinniger Ratgeber sein ? Mal ganz tief hinunter.....



Schütze

Das ganze Leben bewegt sich bekanntlich um die Schützen herum. Also fast zumindest. Es wird mal wieder ein Rauschfest der Sinne, Energien usw. angestimmt. Ich will auch garnicht meckern, beste, liebste und einmaligste Schütze-Mitmenschen. Wenn ihr gewillt seid Eure Aktionen nur ab und zu auf Nutz und Frucht zu überprüfen. Ich würde dann auch zum Feiern vorbeischaun, wenn ich darf.



Steinbock

Liebe erste Dekade, die Um- und Zusammenbrüche machen Sinn., Bestimmt! Aber auch den anderen Steinbock-Herrschaften gefallen diese seltsam überspannten ungreifbaren Zeitauswüchse überhaupt nicht. Massage, Schwimmen, Natur und ausnahmsweise ein bisschen Luxus, das hilft vielleicht auf lange Sicht auch der Karriere und dem Ehrgeiz.



Wassermann

Blitzgeschheid, offensiv und natürlich mit Tausend neuen Projekten starten Wassermänner/frauen in den Monat. Wenn's manchmal zu viel Kopf-Feuerwerk hat, kann man vielleicht doch einen Urlaub einschieben? Jetzt fährt doch keiner, wär doch genau auf der individuellen Linie des Sternzeichens.



Fische

Das ist natürlich der Monat der Fische. Sich etwas der Intuition, dem Vergänglichen hingeben und dabei den Seelen-Bildern nachhängen. Ab und zu könnte es sie aber in diesem Jahr vielleicht reizen mal etwas Egoistisches zu machen. Etwas ganz für sie allein. Neptun wird bestimmt ein paar besondere Ideen auffischen äh -tischen.

Viel Freude dabei....



- so wie allen Sternzeichen - wünscht recht herzlich Uwe

www.mein-sendling.de

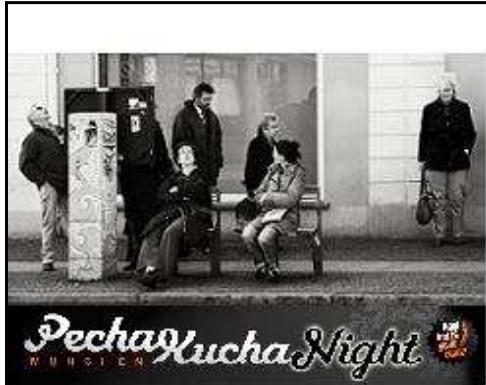
**Nutzen Sie den Heimvorteil:
Die Immobilienspezialistin
für München-Süd**



Schanzenbachstraße 8
81371 München
Tel. 089 69998576
Fax 089 76703385

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

**Mobil-Tel.:
0163 3101728**



How hot is your chili?

www.pecha-kucha-muenchen.de



HÖLERBVSCH
NATUR PUR!

ERWIN WINTER

DAISERSTR. 5 81371 MÜNCHEN

TEL 089 776474

FAX 089 74688347

WWW.BIONELLE.DE

BIOMARKT.SENDLING@GMX.DE



Jacques' Wein-Depot

Lindwurmstraße 124,

80337 München

Tel. 089/74 79 38 61,

Fax 089/ 74 79 38 60



PSYCHOTHERAPEUTISCHE PRAXIS
Atemtherapie, Gesprächstherapie

Maria Antonia Rappay



Tel. 089 7450 0353
Wolfratshauer Straße 28
81379 München-Obersendling
maria.rappay@atembegleitung.de
www.atembegleitung.de

TRAUMATHERAPIE

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 Holdurchfahrt bis vor unsere Türen!)
Mo.-Sa. 10-19 Uhr Kartenzahlung möglich
Plinganserstr. 6 München-Sendling (Nahe Harras)

Über 6000
MARKENSCHUHE &
MARKEN NATURMODE

60%
50%
70%

Wir sind das ganze Jahr für Sie da!

**Jede Woche
neue Ware!**

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

STARKE FRAUEN



(von links nach rechts):

Brigitte Popp, Thea Kolber, Kerstin Schanze, Sigrid Gatter, Petra Langcamp, Ilona K. Zubrod, Karin Forster, Sonhild Köhl, Petra Walthier, Christel Maisel, Patricia Laudenschach, Dr. Kristine Hertwig, Heike Singer, Nortrud Beutel

Skulpturen Claudia Mayr aus dem Buch: Frauen in Bronze und Stein

Sendlings Frauen starten durch!

Seit das „Sendlinger Frauennetzwerk“ vor einem Jahr gegründet worden ist, machen sich die „Netzwerkerinnen“ gemeinsam stark für ihr Viertel. Denn Sendling hat einiges zu bieten. Da sind sie sich einig. Anlässlich des **internationalen Weltfrauentages am 8. März** planen sie jetzt ihr erstes großes Projekt: Die „Sendlinger Frauentage“ sollen zeigen, was im Viertel steckt.

Die Planungen beim monatlichen „Netzwerk-Stammtisch“ im Café Kitchenette laufen auf Hochtouren. Der Flyer ist frisch gedruckt, man will die Event-Woche im Viertel plakatieren. Jede Frau hat dort ein kleines Unternehmen oder ein Geschäft, jede ist unterschiedlich und doch haben alle eins gemeinsam: „Wir fühlen uns dem Viertel verbunden und sind stolz auf Sendling“, betont Christel Maisel, die seit 35 Jahren in Sendling wohnt. Dass sie Mitglied des Frauennetzwerks ist – für Christel Maisel ein Gewinn: „Es stärkt das Heimatgefühl und die Nachbarschaftlichkeit. Man bereichert sich gegenseitig.“

Gegründet hat sich das Sendlinger Frauennetzwerk, um die Kommunikation im Viertel zu fördern. „Wir wollten uns einfach austauschen und gegenseitig unterstützen“, erzählt Reformhausbesitzerin Thea Kolber, eine der Initiatorinnen des Projekts. Bei diesem lockeren Verbund aus gleichgesinnten Frauen ist es bis heute geblieben. Und das ist die Besonderheit, wie Imageberaterin Kerstin Schanze erklärt: „Wir wollen bewusst kein Verein mit starren Regeln und Satzung sein.“ Zahlen und Planung sind den Männern überlassen, was hier zählt sind Empathie, Verständnis und Hilfsbereitschaft. „Ich denke, dass in einem reinem Frauennetzwerk schon eine andere Energie herrscht“, meint Thea Kolber. Den Emanzipationsgedanken weisen die Frauen allerdings weit von sich. Sie sind sich einig: „Wir sind schon alle starke Frauen!“ Ihre Stärken wollen sie nun in der Sendlinger Frauenwoche unter Beweis stellen. Ihren Mitbürgern im Viertel zu zeigen, was Sendling zu bieten hat, ist ihr großes Ziel. In der Woche vom 1. bis zum 8. März werden sie mit den Besucherinnen auf den Spuren berühmter Sendlinger Frauen wandeln, Kochrezepte der „Trümmerfrauen“ verraten, beim „Augenspaziergang durch Sendling“ den Blick aufs Viertel schulen, Märchen und Mythen starker Frauen enthüllen und vieles mehr.

Der Flyer ist unter anderem im Reformhaus an der Plinganserstraße 37 bei Thea Kolber erhältlich.

Sie hat sich eine Brille gekauft. Nicht wie Sie denken, weil sie eine braucht oder weil ihr der Durchblick fehlt.

Sie weiß sehr gut, wo's langgeht. Sie kann durchaus die Zeitung lesen mit ihren positiven Meldungen.

Zwei Milliarden für notleidende Parkbänke

Milliarden für Hausbesetzer

Und so weiter.

Sie hat ganz viele Brillen, fast so viele wie Nullen an den notstillenden Zahlen. Sie ist auch kein Brillenfetischist. Sie will endlich die eine, die omnipotente, na ja, eben die Wollmilchsau auf der Nase.

Die, die super aussieht, die, die Arbeiten am PC und gleichzeitig den Blick ins Nachschlagewerk erleichtert, die Brille, die die altersbedingte Armverlängerung überflüssig macht, die in der Sonne verdunkelt und als Highlight: deren Gläser auszuwechseln sind in geschmackvoll zur Kleidung abgestimmte Fassungen, je mehr Fassungen, desto preiswerter. He, du hast ja ständig eine neue Brille, neidische Komplimente reihum.

Und das bei ihrem Kontostand. Und just zum Zeitpunkt der Aufkündigung ihrer **Hypokritischen** Vermögensverwaltung, der sie zu schwach auf der Brust ist für den feinen Arbeitsplatz ihrer Geldkammerer. Na ja, nicht aufgekündigt, nur weiter vermittelt an einen Betreuer mit Migration-hintergrund, der kennt sich mit Abschiebung aus.

Zurück zur Brille. Sie weiß von einem genialen Optikermeister, einem begnadeten Verkaufstalent, der kann ihr das alles auf die Nase zaubern.

Für einen Freundschaftspreis, aber noch immer viel Geld. Gleitsicht, Short für die kleine Fassung, Kunststoff, phototrop, hartbeschichtet, superentspiegelt, Prisma, Achse, Cylinder, Dioptrien, alles perfekt ausgemessen. Er verspricht ihr, dass diese einmalige Brille künftig ihr Markenzeichen wird. Geschmeichelt betritt sie die Außenwelt. Schön sieht sie aus, nur sehen kann sie nicht richtig. Die Passanten erkennt sie ohne Brille klarer, der Varieffekt reagiert ihr zu langsam im Schatten. Die positiven Meldungen in der Zeitung muss sie durch dosiertes Kopfanheben suchen und artistisch festhalten, sonst rutscht sie plötzlich auf

„Italiens Linke hat sich selbst zerschissen“ aus oder auf „Orgelkonzern streicht 47 000 Stellen“.

Entsetzt, verzweifelt, bekniert sie ihren Designer, lass mich meine alten Brillen weitertragen, die Gier hat mich zur neuen verführt wie die Gier der

Aktionäre auf unanständigen Gewinn, nimm sie bitte zurück, ich brauch sie nicht. Ich bin nicht Elton John oder Heino. Außerdem lerne ich nie das akkurate Wechseln der Gläser.

Gemach, gemacht, beruhige dich, so beschwichtigt er freundlich, ganz sehrapeutischer Coach, trag sie eine Woche lang täglich, du musst dich motivieren, das wird im limbischen System gespeichert, dann hast du es drin wie das Rad fahren.

Aha. Sie hat nie gut Rad fahren gelernt, ist trotz regelmäßiger Praxis unsicher. Hoffentlich überträgt das ihr emotionales Gehirn nicht aufs Sehen.

Aber sie neigt zu Gehorsam, hilft ja auch nichts, gekauft ist gekauft. Schlaftrunken zieht sie die Brille täglich auf, sie übt mit ihr das Gehen, sie tastet hochmotiviert zum Zeitungskiosk und liest:

Erfolg für die große Koalition. Die schwarz-gelb regierten Länder wollen dem 50-Milliarden-Euro-Programm nun doch zustimmen und als schadenfrohes Trostpflaster auf ihr finanzielles Desaster erfährt sie weiter *Die neuen dunklen Geschäfte der Problembank und Banken dürfen enteignet werden!*

Ihr limbisches System funktioniert!

Die Wollmilchsau auf der Nase erlaubt ihr endlich klaren Durchblick.



**Am Kleiderhaken schwingt ihr weisses Sommerkleid ...
Traumkleider, Traumfarben, SeidenSchrei**

Mode und mehr...

mit Kerstin Schanze, Modestylistin,
Farb- Typ- & Imageberaterin

SeidenSchrei

Kerstin Schanze · Farb- Typ- & Imageberatung
Lindwurmstraße 201 · 81371 München
089-74 66 44 29 · seidenschrei@t-online.de

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

Komforttragen
Ergo Baby Carrier, Manduca....

Wir sind geschulte Partner der Trageschule Dresden.

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!

In manchen Teilen Europas galt es als verräterisch, Brot schief abzuschneiden, denn das bedeutete, dass man gelogen hatte.

Kindermund von Isabel

„Weisst du schon, was du werden willst, wenn du gross bist?“

„Ja, ich will Krankenschwester werden.“

„Hast du nicht mal überlegt, Ärztin zu werden?“

„Doch, aber jetzt Krankenschwester.“

„Und warum?“

„Weil man dann nicht schuld ist, wenn jemand stirbt.“

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

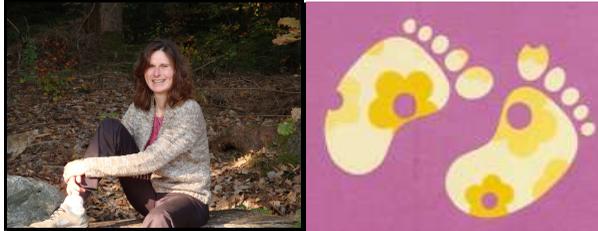
V.i.S.d.P.: G. Lefèvre, Plinganser Str. 6, 81369 München (im Stemmerhof)

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.

SUSANNE BAUR

-Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin, Kursleiterin in Harmonischer Baby- und Kindermassage, Aromatologin- Telefon: 089-711245 - Mobil: 0162-4160206
E-Mail: susan_baur@yahoo.de
www.infonetz-kinderkrankenschwestern.de



Nächster Babymassagekurs: für Eltern von Babys ab 4. Woche
Diese Massage ist auch für Frühgeborene und unruhige Babys
31. März bis 21. April 2009 jeweils dienstags von 10.30-11.45 Uhr im
Gesundheitshaus Forstenried - Zitzelsbergerstr. 3. 81476 München
(U 3 Forstenrieder Allee)

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

*Steile Gegenden lassen sich nur durch
Umwege erklimmen*

Johann Wolfgang von Goethe

Central Reinigung

Stellt sich vor :

Kompletter Wäschservice
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

Augenfitness Doris LEDERER

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



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-sendling.de/download.html

Anja hat ihren Vorstellungartikel in der Juli/August 2007 Ausgabe unter

http://www.mein-sendling.de/Pdf/Archiv/2007_07_meinSendling.pdf



hibis.kUS das wellness lädchen

Lindwurmstr. 207 (vorher 203)

Tel.: 72018858 oder 0172/8466879



Die Musikerin, von Daphne aus der französischen Schule, 9 Jahre

TERMINVORMERKUNG!!!!TERMINVORMERKUNG!!!!

Soziales trifft Kunst und Kultur H-TEAM e.V. trifft Paul-Klinger-Künstlersozialwerk

Einladung zur Vernissage und Ausstellung „Im Verborgenen liegt die Schönheit“

Liebe Freunde und Förderer, liebe Kunstliebhaber, liebe Leser von Mein SENDLING,

mit einer Vernissage feiert am 19. März 2009 der H-TEAM e.V. und das Paul-Klinger-Künstlersozialwerk e.V. den Beginn ihrer gemeinsamen Ausstellung „Im Verborgenen liegt die Schönheit“.

Hierzu möchten wir Sie recht herzlich einladen.

Dauer der Ausstellung: 19. März bis 30. April 2009
Mo - Do von 9 - 16 Uhr
Fr von 9 - 12 Uhr
und nach Vereinbarung

Datum der Vernissage: Donnerstag, den 19.3.2009, ab 19.00 Uhr
Ort: Plinganserstraße 19, 81369 München

Gestaltet wird die Vernissage von drei Künstlerinnen und einem Künstler des Paul-Klinger-Künstlersozialwerkes (www.paul-klinger-ksw.de);
Friederike Bruhn, Musik, www.congeniale.de
Monika Müller Leibl, Kurzfilm und Malerei, www.monika-mueller-leibl.de
Dorothea Loftus, Photographie, www.photographie-loftus.de
Ulf Lehner, Geschichten frei vorgetragen und gespielt, www.ulflehner.de

Wir freuen uns auf Ihr Kommen, auf neue Kontakte, angeregte Diskussionen und neue Sichtweisen.

Herzliche Grüße

H-TEAM e.V. www.h-team-ev.de
Peter Peschel
1.Vorsitzender

Einladung zur Vernissage und Ausstellung
„Im Verborgenen liegt die Schönheit“

Liebe Freunde und Förderer, liebe Kunstliebhaber,

mit einer Vernissage feiert am 19. März 2009 der H-TEAM e.V. und das Paul-Klinger-Künstlersozialwerk e.V. den Beginn ihrer gemeinsamen Ausstellung „Im Verborgenen liegt die Schönheit“. Hierzu möchten wir Sie herzlich einladen.



H-TEAM E.V. HILFT BÜRGERN IN NOT
www.h-team-ev.de

Vernissage:
19. März 2009 ab 19.00 Uhr
Plinganserstraße 19
81369 München

Dauer der Ausstellung:
19. März - 30. April 2009
Mo - Do von 9 - 16 Uhr
Fr von 9 - 12 Uhr
und nach Vereinbarung

Gestaltet wird die Vernissage von drei Künstlerinnen und einem Künstler des Paul-Klinger-Künstlersozialwerkes e.V.

Liebe Kriemhilde,

*du hattest mir nach Erscheinen der
Februarausgabe eine Mail geschickt, wo denn
das Ende Deiner Geschichte „Piazza Navona:
Die Teutonen kommen“ geblieben sei.*

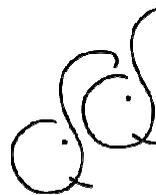
*Beunruhigt schaute ich sofort in die betreffende
Ausgabe und sah, dass bei Deinem Artikel
tatsächlich der letzte Absatz komplett fehlte,
somit also auch die Pointe.*

*Jetzt möchte ich mich ganz herzlich bei Dir
dafür entschuldigen, denn da hatte sich ein
kleines gestresstes Unachtsamkeitsteufelchen
eingeschlichen, wahrscheinlich um mir zu
zeigen, dass ich ein wenig überlastet war.*

*Ich möchte Deine Geschichte noch einmal, und
diesmal vollständig ☺, auf den nächsten Seiten
abdrucken, denn sie ist sehr lesenswert und lebt
wirklich vom ‚abgeschnittenen‘ Absatz.*

*Dir noch einen wunderschönen Urlaub und bis
bald beim Redaktionstreff,*

*liebe Grüsse
Gabriela*



Kunst, Deko und Geschenke

www.
dumbodesign
.de

Atelier am Stemmerhof
Plinganserstr. 6
81369 München
atelier@dumbodesign.de

Öffnungszeiten:

Do - Fr 14.00 - 19.00 Uhr

Sa 10.00 - 14.00 Uhr

Und jederzeit
nach Vereinbarung

Piazza Navona: Die Teutonen kommen

von Kriemhilde Klippstätter

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. 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. 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. 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.



Heilerpraxis Schäfer
80803 München – Schwabing

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

Tel: 089 31859510
Mobil: 0177 6969898

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

Die Isaria – die Reissende © Karin Ostberg, Juni 2008

Wenn ihr unser München und seine Geschichte verstehen wollt, dann müsst ihr die Isaria kennen. Nicht das dürre, eingesperrte Ding, das aussieht wie ein Gespenst. Nein, die Isaria mit ihren frischen, schnellen Wassern. Früher hatte man noch ein Gespür, dass eigentlich nur die Erdenmutter ihre wilde Tochter aus dem Bauch der Berge geboren hat, als Tochter vom Karwendel.

Ihr spannt es schon, unsere rassige Isaria ist eine ganz Besondere. Das hat sie den Menschen auch immer gezeigt. Vielleicht war das auch der Grund, dass Heinrich der Löwe sich so zu ihr hingezogen gefühlt hat. Er selbst war ja auch so ein wilder Kerl. So ist es nicht verwunderlich, dass der Isaria Respekt gezollt wurde, Land auf und Land ab. Wie eine schöne Frau, so hat sie ihre Gewänder, aber auch ihr Bett gewechselt. Grosse, mäandrende Bögen waren ihre große Freude. Stromschnellen und Strudel haben ihre Lieder geheimnisvoll tönen lassen. Das hat die Flößer angelockt und sie an ihr Herz gezogen.

Ein besonders schneidiger Flößerbursch, dem kein Weibersleit gut genug war, hat sie immer: „Mei brav`s Moidl – trausd di woil net?“ gerufen, dabei einen spöttischen Jodler über das Wasser geschickt. Eine ganze Zeit ging das gut. Doch dann hat man den Flößerburschen und sein Floß nie mehr gesehen.

Doch Sie konnte auch ganz anders sein - hüpfend über Kiesel im klaren Wasser, wie ein kleines Mädchen und Silber glänzende Fische schießen durch ihr kaltes Gebirgswasser. Doch wenn der Schnee schmilzt, ist sie wie eine Furie, ganze Bäume mit Geröll und Kies kommen daher, sie nimmt mit, was in ihrer Reichweite ist und überschwemmt Länder und Auen. Und mit den Menschen ist sie nicht immer gut umgegangen. Tod und Not waren auch in ihrer Nähe.

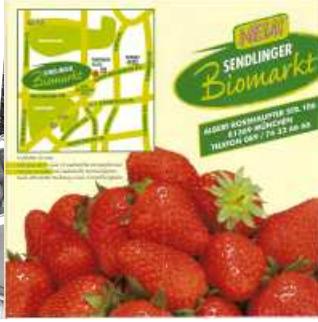
So war es auch da, wo unser schönes München steht. Es war damals eine Wildnis. Im Süden war kein Durchkommen, ein undurchdringlicher Wald in dem Bären und Wölfe hausten. Im Norden das dunkle Moor mit kalten Nebeln, unheimlich und gefürchtet. Und da wo das Land fruchtbar war, da war Krieg. Dunkle Männer mit Krummschwertern auf ihren rasenden Rössern, die Hunnen, sind über das Land gebräut, wie ein höllisches Feuer. Zerstampfte Äcker und Flure, brennende Hütten und Häuser, grausam ermordete Männer, Frauen und Kinder haben sie hinter sich gelassen.

Die Mönche von Kloster Schäftlarn glaubten zwar, dass die Kriegsbraut sie an der Isar nicht finden wird, doch einige Mönche zogen lieber in die Öde isarabwärts – da wo heute München steht. Womit sie auch recht hatten, denn gerade das Heilige wollten die Hunnen vernichten.

Und die Mönche? Sie haben Hütten gebaut und auch eine kleine Kirche. Wo war das wohl? Die heiligen Männer haben ja immer schon die starken Weiber gefürchtet. Ja, so bauten sie am Petersbergerl ihre Heimat, denn da haben sie die wilde Isaria nicht fürchten müssen. Bauern sind dazu gesiedelt und haben für spärlichen Kornwuchs gesorgt.

Das Leben kam wieder in Fluß. Bei der anfangs kleinen Siedlung, die man „Bei den Mönchen“, genannt hat.

Nach dem Brückenbau durch Heinrich den Löwen ist dann so allmählich die Stadt München entstanden. Aber das ist eine andere Geschichte.

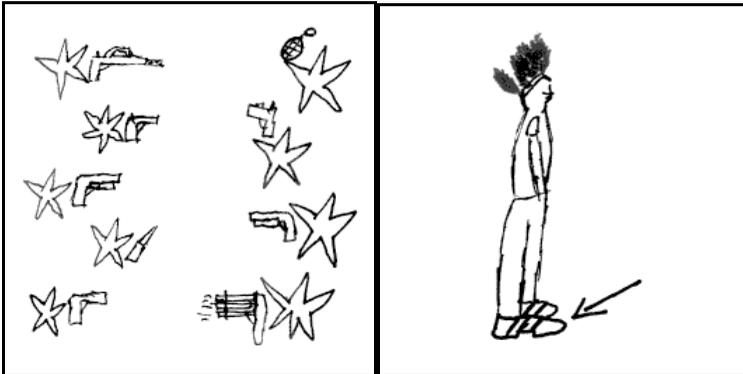


SENDLINGER Biomarkt

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

Siehe auch Artikel in der Januarausgabe 2009, Seite 4
www.mein-sendling.de

Welcher Film ist gesucht?



enretS red geirK

uotinaM sed huhcS reD

**Monde und Jahre vergehen,
aber ein schöner Moment
leuchtet das Leben hindurch**

Franz Grillparzer

Der Kuss von Marion Brechsel erlebt im USA Urlaub

Er hatte sie gerade aus einem brennenden Haus gerettet, indem er sie in den Vorgarten herausgetragen hat, um dann weiter gegen das Feuer zu kämpfen. Sie ist tragend. Der Feuerwehrmann hatte erst Angst vor ihr, weil er noch nie näheren Kontakt zu einem Dobermann hatte.

Als das Feuer endlich gelöscht war, hat er sich hingesezt, um zu Atem zu kommen. Ein Fotograf der Charlotte, North Carolina Zeitung "The Observer" sah, wie die Dobermann-Hündin den Feuerwehrmann aus einiger Entfernung beobachtete. Er sah, wie die Hündin direkt auf den Feuerwehrmann zuging und fragte sich, was sie tun würde. Als er daraufhin seine Kamera hob, sah er, wie sie auf den erschöpften Mann zuging, der ihr Leben und das ihrer Babies gerettet hatte und ihn küsste, wodurch dieser Schnappschuss entstand...



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"

Märchenabende in der Sendlinger Kulturschmiede

*Märchen lauschen - Klänge hören - in die Welt der inneren
Bilder eintauchen*

Am Samstag, 07. März 2009

Um 19:00 Uhr

„...und sie kam an das endlose weite Meer...“

Schöpfungsmythen und Märchen von starken Frauen



In vielen Mythen ist das Wasser eng mit dem weiblichen verbunden. An diesem Abend erneuern Märchen und Mythen von kraftvollen und weisen Frauen die Begegnung und Verbindung mit diesem Urelement. Aber auch List und Liebe finden ihren Platz. Der Erzähler Volker Patalong weckt innere Bilder zum Leben. Er liebt die Begegnung mit der Natur und den Landschaften, von denen er erzählt, ebenso wie mit den Menschen und ihren Eigenheiten. Dazu spielt er Gitarre und allerlei einfache Instrumente.

in: Sendlinger Kulturschmiede
Daiserstr. 22 81371 München

Getränke stehen bereit, um einen freiwilligen Kostenbeitrag wird gebeten.

Auskunft: Angela Schwarzenböck Tel. 089/768006
Volker Patalong Tel: 08161/42607

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
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, 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
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
Kopfar, Plinganserstr. 24

und noch mehr...

Naturheilmittel aus Grossmutter's Zeiten

Vorübergehende Schlafstörungen

Vorübergehende Schlaflosigkeit könnt ihr durch Wechselfußbäder beheben. Dabei haltet die Füße in dreimaligem Wechsel je 5 Minuten lang in warmes und je eine Minute in kaltes Wasser..

Gegen Schnarchen

In eine Schale Wasser einige Tropfen Eukalyptusöl geben und die Schale ins Schlafzimmer neben das Bett stellen.

Infektionen der oberen Luftwege

Ein Suppenhuhn mit Suppengemüse, Lorbeerblättern und Wacholderbeeren in Gemüsebrühe erhitzen und eineinhalb Stunden köcheln lassen.

Suppennudeln abkochen, mit klein geschnittenem Hühnerfleisch in der Brühe servieren. Mindestens zwei Teller am Tag essen. Das tut wirklich total gut. Alles beruhigt sich.

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 Implersstraße

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 €



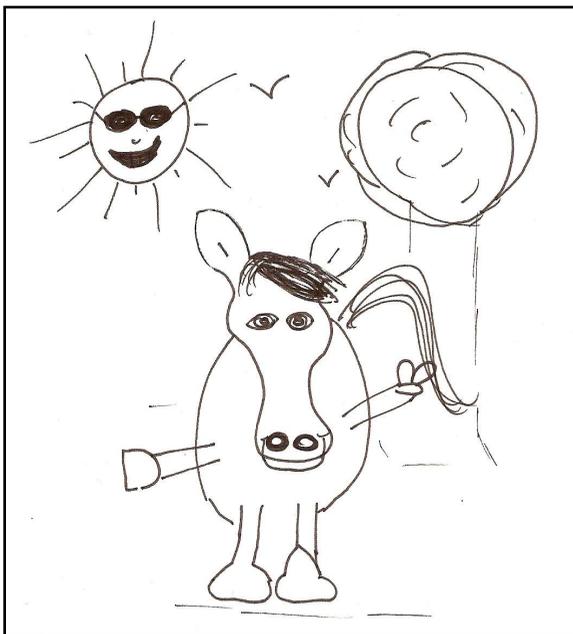
ZIEGLER & PARTNER
IMMOBILIEN GMBH

Sie möchten Ihre Wohnung, Ihr Haus,
Ihr Mehrfamilienhaus, Ihr Grundstück
oder Ihre gewerblichen Räume verkaufen
oder vermieten?

Wir suchen neue Objekte - Haus - Wohnung - Gewerbe

*Lassen Sie sich von uns
unverbindlich beraten!*

Daiserstraße 31, 81371 München
Fon 089.78 99 00, Fax 089.780 99 98
www.zieglerundpartner.de
Ziegler & Partner ist Mitglied im



Frühlingspferd von ANNA

Kontakt: redaktion@mein-sendling.de

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

Die nächste Ausgabe erscheint Anfang April 2009

www.mein-sendling.de