

Mein SENDLING

Die Kleine Nachbarschaftszeitung



24. Ausgabe - April 2009 2 JAHRE+1 Monat !!



Gabriela + Ingeborg Geburtstagfest Mein SENDLING

Redakteure für diese Ausgabe:

Margarete Buchner, Maria-Antonia Rappay, Thomas Niederreiter und
Dorle, Diana hillebrand, Carsten Hauzenberger, Jürgen Fladung, Matthias
Keitel, Uwe Heitzig, Ingrid Alberti, Anita Schmid, Akrue, Friedrich
Schnack und Gabriela

INHALTSÜBERSICHT

- 3 Editorial
- 4 Atemübung zum Frisch werden am Morgen von
Maria-Antonia Rappay
- 5 **BLICK auf Thomas Niederreiter** aus der
StemmerKuchl
- 8 SENDLING BERÜHRT:
„Erwache“, von **Diana Hillebrand**
- 10 Ostergedicht von **Margarete Buchner**
- 11 **RauchStop**: Methode nach **Carsten Hauzenberger**
- 15 **Fotos** vom Geburtstags-und Redaktionstreffen
- 19 Der Maler **Pascual Carlos Esteban**
- 20 Wie ich zu Mein SENDLING kam von **Jürgen Fladung**
- 22 Unsere Werbeseite
- 23 Unsere Werbeseite
- 24 **Starke Männer: Jürgen Keitel** von **LebensWert** stellt
sich vor
- 26 Dank Fernsehen glauben Kinder....von **Uwe Heitzig**
- 30 Geschichten von starken Frauen von **Ingrid Alberti**
- 32 Das kleine **dumbodesign** Kreativprojekt
- 36 Horoskop von **Uwe Heitzig**
- 39 Der Märchenprinz von **Akrue**
- 40 Kleinanzeigen
- 42 Auslegeorte
- 43 Vatertagsgedicht von Friedrich Schnack
- 44 Letzte Seite mit Foto



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



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

Nachdem so viele Leser von Mein SENDLING immer wieder neugierig nachfragen: „Ja, wie seht ihr denn eigentlich aus?“ haben wir in diese schöne Frühlingsausgabe einige Fotos von unseren Redaktionstreffs gestellt. :o), viel Spass beim Anschauen!

Susanne Baur wird in diesem Monat ihre erste Ausgabe von **Mein Fürsten-Forstenried-Neuried-Pullach und Solln** herausgeben, und wir wünschen ihr von ganzem Herzen, dass ihre Zeitung von den südwestlichen Nachbarn genauso gut angenommen wird, wie **Mein SENDLING** hier bei uns!!

Wenn ihr motiviert seid, würde sich Susanne sicher über Hilfe freuen!

http://www.mein-sending.de/page_susanne.html

Wir haben zwei neue Rubriken eingeführt: **den BLICK auf...** und **den Starken Mann**, ausserdem denken wir über ein „**Tierporträt**“ nach. Wenn jemand von Euch also gerne sein Tier vorstellen will, freuen wir uns auf Eure Anrufe oder Mails.

Unser nächster Redaktionstreff findet am Dienstag, den 7. April um 19h in der alten Scheune gleich neben dem Stemmerhofcafé statt.

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.

Eure Gabriela

Atemübung zum Frisch werden am Morgen

Von Atem-Therapeutin Maria-Antonia Rappay

Als erstes empfehle ich Ihnen, alle Anspannungen der Nacht auszuschütteln:

Sie stellen sich beckenbreit hin, Knie locker und beginnen von den Fußgelenken her zu vibrieren. Das Vibrieren immer stärker werden lassen, so dass es in ein Schütteln übergeht, das die ganzen Beine und das Becken, die Arme und Hände erfasst und vielleicht sogar auch den Nacken und den Kopf. Der Atem muss dabei nichts Besonderes tun, er kann einfach weiter fließen. So schütteln Sie sich munter und lassen Ballast von der Nacht hinter sich!

Dann nehmen Sie bewusst Kontakt auf zu Ihrem Atem, legen am besten Ihre Hände auf den Bauch (Ober- oder Unterbauch) und begleiten mit Ihrer Aufmerksamkeit Ihren Atem, wie er kommt und geht. Wir wollen ihn nicht verändern, wir wollen nicht eingreifen – so wie er gerade ist, ist er o.k.! Wir werden uns einfach darüber bewusst, wie er gerade fließt und wie weit er sich ausbreitet. So kann sich mit der Zeit Ihr eigener natürlicher Atemrhythmus einstellen und Sie können mit ihm vertraut werden. Dies ist wichtig für die eigentliche Atemübung:

Ohne Ihren Atemrhythmus zu verändern und ohne bewusst mehr Luft zu holen, beugt sich mit Ihrem nächsten Einatem der Rumpf vorn über und die Hände wandern Richtung Boden, von dem diese die Erdenergie aufnehmen. Im Ausatem richten Sie sich wieder auf, während die Hände die Energie zur Mitte (= Region zwischen Bauchnabel und Brustbein) bringen. Sie können hier einen Atemzyklus rasten oder gleich mit dem nächsten Einatem die Hände zur Decke/zum Himmel strecken und von dort die Energie holen, um diese mit dem Ausatmen vor ihre Brust zu bringen, Hände aneinander (wie zu einem Gebet).

Dann geht das Ganze wieder von vorne los ...

Ich wünsche Ihnen einen wunderbaren Tag!

Aha!

Das Wort **Prosit** kommt aus dem Lateinischen und heisst:
es möge nützen!

BLICK auf Thomas Niederreiter



Liebe Leserinnen und Leser von „**Mein SENDLING**“,
ich heiße **Thomas Niederreiter**, und noch vor wenigen
Monaten hätte ich mir nicht vorstellen können, mein 15 Jahre
andauerndes Berufsleben als Videotheken-Betreiber
zurückzulassen, um mich in die Gastronomie zu stürzen.... Aber
von Anfang an:

Als nach der Fußball-WM 2006 in Deutschland und dem darauf
folgenden Jahrhundertssommer klar war, dass in dieser
Situation Filmfans ohne Zusatzangebot nicht in eine
Videothek kommen, entschied ich mich zu einem Teil-Umbau
der Räumlichkeiten in eine kleine Eisdielerie. Nach zwei
Lehrjahren im Umgang mit diesem Thema sollte nun in 2009
eine richtige Eisdielerie her.

Ein paar Ladenbesichtigungen später stieß ich im vergangenen September auf den Stemmerhof. Dessen Verwalter, Herr Kunz, hatte die Idee einer Eisdiele am Stemmerhof. Vorrangig für ihn war allerdings die Einrichtung eines schnellen Imbisses auf qualitativ hohem Niveau. Die Münchner Suppenküche war Wunschkandidat Nr. 1 als Zulieferer und der Kaffee sollte aus einer besonderen Edel-Rösterei sein. Nachdem das soweit klar war, ging es jetzt darum, ein Konzept zu erstellen, wie man Gäste den ganzen Tag über schnell und zu deren vollster Zufriedenheit bewirten kann.

Dass diese Überlegungen und Vorbereitungen mehrere Wochen, besser Monate, Stoff für Beratungsgespräche bot, war mir zu diesem Zeitpunkt noch nicht klar. Schließlich sollte auf einem etwas mehr als 30 qm großen Raum nicht nur ausreichend Platz für unsere Gäste geschaffen werden, sondern auch die dazugehörige Technik für eine Ganztags-Gastronomie.

Am Heilig-Drei-Königs-Tag wurde in einer letzten Besprechung festgelegt, wie diese tolle Mischung aus Steh-Cafe und Schnell-Imbiss heißen sollte. Und so wurde die „**StemmerKuchl**“ geboren.

Tags darauf gings mit der Gestaltung der Räume los und nach Wochen mit kaum Schlaf konnte ich mich am 23.01. bei meinen Helfern und Freunden mit dem ersten Essen in der „**StemmerKuchl**“ bedanken.



Thomas mit seiner sehr netten Lebensgefährtin Dorle

Als ich hörte, dass meine Gäste „selten einen Imbiss in einer derart gemütlichen Atmosphäre“ genossen haben, war das eines der Komplimente, die mich am meisten gefreut haben! Und dass die Auswahl und Qualität der Speisen erstklassig seien, kam dann aus berufenem Munde: meine Lebensgefährtin Dorle und unsere Kinder Julia, Tanja und Fabienne verlangten den Ladenschlüssel für die „**StemmerKuchl**“, um uneingeschränkten Zugang zu meinen Leckereien zu haben...

Sollte auch Ihnen mal nach „schneller Küche“ sein, die besonders gut schmeckt, probieren Sie einfach mal aus unserem Angebot:

ab 6.30 Uhr kleines und großes Frühstück, **ab 9.00 Uhr** Brotzeit mit Leberkäs und Weißwürstl von Schelkopf

ab mittags Leckereien aus der Münchner Suppenküche, **nachmittags** Dinghartinger Strudel und American-Style-Kuchen. **Ganztägig** exquisite Kaffeespezialitäten aus der Wasserburger Kaffeerösterei.

Und das alles gibt's auch zum Mitnehmen!

Jetzt hoffe ich sehr, Ihr Interesse geweckt zu haben und freue mich darauf, Sie bald als Gäste begrüßen zu dürfen!

Ihr Thomas Niederreiter aus der **StemmerKuchl**

Tel.: 74 11 89 33



Klickt auf www.mein-sendling.de, da seht ihr mich **live**

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



Erwache!

Ostern war mir schon als Kind lieber ! Ostern war schön, weil Frühling war. Ich liebte es, die bunten Ostereier im frischen Gras zu sehen. Ich liebte den Anblick, wie sie sich duckten zwischen Blättern, Baumwurzeln und Tulpen. Ostereiersuchen war Versteckspielen und das war sogar noch besser als Weihnachten; weniger festlich. Nicht das dunkelblaue Samtkleid, sondern das mit den Blumen zog ich an. Alle waren gut gelaunt. Der Frühling lag schon in der Luft und das riecht so gut! Man lächelte. Die Stimmung am Frühstückstisch war bunt und alle nahmen aus dem Korb mit vielen Ostereiern. Dann wurde „geditscht“. Jeder suchte sich ein Ei aus und wir traten gegeneinander an. Nur die stärksten Eier gewinnen! Die anderen knackten, platzten

und schmeckten unheimlich gut. Natürlich entging auch das stärkste Ei seinem geschälten Schicksal nicht.

Schon Wochen vorher saß ich mit meinem Bruder und Papa zusammen am Küchentisch und bemalte ausgeblasene Ostereier (Ausblasen wollte allerdings niemand so gern). Mein Vater – ein echter Künstler – malte ganze Dörfer, Landschaften und Schlösser auf das zerbrechliche runde Ding. Er malte auch Charaktereier und gab jedem Ei ein Gesicht von uns. Ich kann bis heute nur Blumen malen.

Einmal hat er für das Anmalen gekochte Eier genommen, weil niemand Ausblasen wollte. Das Dumme war, dass NIEMAND diese schönen ovalen Kunstwerke essen konnte. Immer wieder betrachteten wir sie und waren von ihrer Schönheit begeistert. Die ungefähre Haltbarkeit von gekochten gefärbten Eiern beträgt max. 2 – 3 Wochen. Danach wird es schlimm ... Wir haben mal eins bei meiner Oma im Lampenschirm der Küche gefunden, nachdem wir sehr lange nach der Quelle des entsetzlichen Gestankes gesucht haben. Also Eier bitte am besten frisch verzehren und – aus meiner Überzeugung – nur in Bio-Qualität. Mein diesbezüglicher Geheimtipp ist übrigens die Hopfpfister-Ei! Man erkennt es ja schon am Namen!

Hier gibt es für meinen Geschmack die besten Bio-Eier der Stadt.

Fehlt nur noch das Erwachen, das ich ja in der Überschrift schon angekündigt habe. Gemeint ist damit der Frühling, also das „Frühlingserwachen“! Es wäre doch schön, wenn der Frühling endlich kommt, oder?

Also: Erwache Frühling, erwache! Doch noch während ich dies schreibe, treiben draußen dicke, weiße Schneeflocken ihr Unheil. Dabei hat Amelie definitiv aufgehört „Schneeflöckchen Weißbröckchen“ zu singen und dafür ein duftiges Frühlingslied angestimmt.

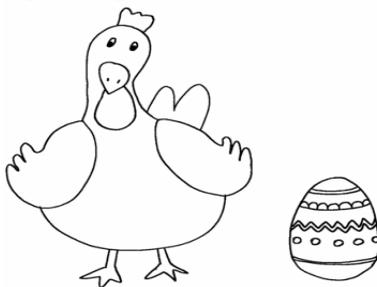
Ich wünsche allen ein frohes und buntes Frühlings-Osternest!

Diana Hillebrand

www.WortBeruehrungen.de

Von Margarete Buchner

Wenn in der Vorstadt Wäsche im staubigen Wind,
wenn plustringe Betten im Fenster sind,
wenn auf der Straße Nachbarn schwätzen
und Frauen heim zum Putzen hetzen,
wenn von der Isar die Geräusche wehen,
zerknautschte Gesichter heller aussehen,
wenn junge Mädchen mit Piercings verführen,
die Männer noch geilere Blicke riskieren,
wenn der Wintermief im Keller versteckt
und mühselig Hüften und Po abgespeckt,
wenn graue Höfe gelb und grün bekränzt,
der Rentner Arzt und Spritze schwänzt,
die Schreber stöhnend Gärten umgraben,
weil sie winterlich wenig gesportelt haben,
die Maßen im Freien köstlicher schmecken,
während Kinder Hasen und Eier entdecken,
wenn ich mich zaghaft im Spiegel betrachte,
interessiert auf neue Modetrends achte,
die Seele leichter fast unbeschwert
in sich ruhend auf zärtliche Worte hört,
wenn lange Tage Faulheit vertroostern:



Dann ist mal endlich wieder Ostern!

R a u c h S T O P

**Methode nach
Carsten Hauzenberger**



„.....fast 25 Jahre habe ich geraucht und nicht gerade wenig, an meinen besten Tagen bis zu 40 Stück...

Und dann kam der Tag, an dem es „genug“ war. Nicht länger wollte ich morgens aufwachen und meinen ersten Gedanken an den Glimmstengel verschwenden.“

Die Geschichte meines ganz persönlichen RauchSTOP´s liegt 5 Jahre zurück,- damals hatte ich eine Anzeige über eine revolutionäre Methode per Hypnose gelesen. Befreit von dem

Gedanken, ich selbst hätte etwas mit meiner Sucht zu tun, vereinbarte ich schnellstmöglichst einen Termin.

Es sollte sich heraus stellen, dass die Beeinflussung meiner Gedanken darin bestand, ein Gummiband von einer Ecke des Behandlungszimmers in die andere zu schiessen und dabei meiner Wut auf die Zigarette freien Lauf zu lassen. Na ja, es war dann wohl doch nicht ganz das, was ich suchte.

Es folgten Versuche mit Akupunktur, die durchaus ihre Wirkung zeigten, begleitet von schlaflosen Nächten mit literarischen Ergüssen von Allen Carr. In dieser Zeit war ich per DU mit meinem Apotheker, der wöchentlich Bestellungen von mir entgegen nahm, seien es Nikotinkaugummis mit Fruchtgeschmack oder Nikotinpflaster .

Nachdem mir die klassische Medizin ihre Unterstützung versagte, versuchte ich es mit der alternativen – sprich, ich begab mich in die Hände einer Dame, die sich ihrerseits auf Schwerstfälle wie mich spezialisiert hat.

Am schönen Starnberger See freute ich mich erneut, ohne vieles Zutun meinerseits, von der Zigarette loszukommen. Das **ohne viel Zutun** bestand darin, einen Metallstab in der Hand zu halten und ein nettes Lied anzustimmen. Hätte ich geahnt, dass der Schlüssel zu einem rauchfreien Leben darin bestand, meinen Nikotinspiegel mit seltsamen Tönen zu vertreiben, ich hätte mich bei Dieter Bohlen beworben. Also auch diese Hoffnung jäh zerstört.

Liebe Leserinnen, liebe Leser – jetzt aber im Ernst.

Enttäuscht von zahlreichen und dennoch immer wieder ernsthaften Versuchen, mit dem Rauchen aufzuhören, war ich mehr und mehr genervt, weil mir so viele leere Versprechen gemacht wurden und ich ihnen so blauäugig aufsass.

Doch endlich, endlich kam dann die Erkenntnis, dass es an meiner Eigenverantwortung lag, Nichtraucher zu werden und es zu bleiben.

Endlich beschäftigte ich mich mit **MIR SELBST** und der Frage:

"Warum fällt es mir nur so verdammt schwer, mit dieser giftigen, Krebs bringenden, Gesundheit vernichtenden und verdammt teuren Sucht aufzuhören?!"

Eine Antwort darauf habe ich nun gefunden, und mit dieser Antwort habe ich es sehr glücklich und mit viel Spaß und Freude geschafft mit dem Rauchen aufzuhören.

Und mit diesen, meinen eigenen Erfahrungen das Rauchen aufzuhören **und** verknüpft mit meinen Qualifikationen, habe ich eine Methode entwickelt, mit der auch Sie mit einem guten Gefühl und **sofort** aufhören können um ‚**immerfristig**‘ Nichtraucher/in zu bleiben.

Ihr Carsten Hauzenberger

www.institut-mebo.de

Plinganserstr. 25

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



**Durch Enthaltbarkeit und Ruhe werden
viele Krankheiten geheilt.**

Hippokrates

Wo das Leben lebt!

Biomarkt Sendling . Hollerbusch Natur pur
Daiserstr. 5, 81371 Sendling, tel. 776474,
www.bionelle.de

keine Kette, kein Supermarkt - ein Biomarkt, Freunde für Freunde,
persönliche Beratung

*demeter, bioland, naturland, biokreis –

*lokal, regional, national, fair handel

- vier Bäcker – jeden Tag frisches Brot**, Brezn, Semmeln –
- und die **besten Kuchen** der Welt!
- ca. **70** Kuh-, Ziegen- und Schafkäse; ab 1,00 Eur. Gauda,
- 1,10 Emmentaler, Almkönig 1,10, Bergkäse 1,50
- frisches Obst und Gemüse – **immer**
- die Gemüsetüte (6,50 oder 10,00 Eur.) auf Vorbestellung
- Tofuprodukte, Wurst und Fleisch (teils auf Vorbestellung)
- Kindernahrung und alle Windeln für 9,95 Eur.
- alle** Gewürze, 100 Tees, 100 Weine und mehr
- und das Trockensortiment von „**A**“pfelsaft bis „**Z**“ucker
- auch **Kosmetik**: Weleda, Lavera, Logona u.a.

- und was ihr persönlich haben wollt, wir bestellen es für euch
- und, und, und ... **wir machen es, alles**

Seit 15 Jahren Mitglied des Mütterzentrums Sendling -
Fördermitglied von
Radio Lora, Green City, Mein SENDLING.

Erwin Winter

**P.S.unsere Öffnungszeiten 9.00 bis 20,00 Uhr, auch
samstags.**

Wo das Leben lebt!

Geburtstags- und Redaktionstreffen



Gabriela und Doris



Christina und Uwe



Gabriela und Brigitte



Andreas, Christina, Uwe, Ursula, Günter, Karl und Barbara



Kerstin, Doris und Susanne



Jürgen, Karl, Ingeborg und Matthias



Cathy und Gabriela



Stefan und Margarete



Heilerpraxis Schäfer
80803 München – Schwabing

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

Tel: 089 31859510
Mobil: 0177 6969898



Margarete, Kriemhilde, Peter , Lutz, Kerstin und Doris



Frau Peschel, Gabriela, Barbara, Karl, Ingeborg, Thomas, Matthias,
Margarete, Kriemhilde, Peter, Lutz (Hände und Nase)

Central Reinigung

Stellt sich vor :

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

Tel.: 089 / 7853340
Aidenbachstraße 30
am Ratzingerplatz



U - 3 Aidenbachstraße Parkplatz bei Rewe Markt

Meine Arbeit ist Eure Freizeit!

Mein Name ist Arthur Buhl und ich freue mich auf Sie

<http://www.central-reinigung.de/>

Pascual Carlos ESTEBAN



Liebe Nachbarn, ich hatte das grosse Glück während eines Frankreichaufenthaltes, den begnadeten Maler **Pascual Carlos Esteban** persönlich kennen zu lernen. Seine Bilder bestechen durch ihre totale Natürlichkeit und die grosse innere Kraft ihres Schöpfers. Der Wahlfranzose aus der Normandie (sein Geburtsland ist Argentinien) stellt seit Jahren seine Werke in Nürnberg aus und liebt Deutschland, vor allen Dingen München, über alles. Das obige Bild stellt seine Tochter Patricia dar, die in Rouen lebt. Wenn Ihr mehr über Pascual Carlos Esteban erfahren und selbst sehen wollt:

<http://www.pascual-carlos-esteban.fr/gallery4.htm>

Gabriela

Wie ich zu MeinSENDLING kam...

Es mag ungefähr 16 Monate her sein, dass mir jemand empfohlen hat, doch einmal das damals noch junge Blättchen „**Mein SENDLING**“ anzusehen, „ Das wär doch vielleicht was für Dich!“

Zu diesem Zeitpunkt war meine Firma „Frame4U – Brillen mit Charakter“ noch relativ unbekannt im Viertel, da meine Kunden nur auf Mundpropaganda zum Brillen anpassen kamen. Ich arbeite ja nur auf Termin ohne Laden und sonstige Werbung.

Ich vereinbarte damals einen Kennenlernertermin mit Gabriela, der Herausgeberin des kleinen gelben Blättchens und liess mir das Konzept erklären, fand es auch so überzeugend, dass ich mich erstmals zu einem Abo verleiten liess, zumal die Kosten dafür wirklich erschwinglich waren.

Frame4U - Eyewear GmbH - Boschetsrieder Str. 12 - 81379 München	
<ul style="list-style-type: none">- 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	

Es zeigte sich, dass Gabriela jedoch weit mehr im Sinn hatte, als nur ein Blättchen mit Geschichten und Anzeigen herauszugeben. Ihr eigentliches Anliegen ist auch gleichzeitig ihre Berufung und ihre Stärke: **Leute zusammenzubringen, miteinander zu vernetzen!**

Nachdem sie mich bei verschiedenen Treffen schon zum Beispiel mit der Sehtrainerin Doris bekannt gemacht hat, mit der ich mittlerweile schon bei verschiedenen Projekten zusammenarbeite, hat sie aus den sporadischen Redaktionstreffen ein regelmässiges Event ins Leben gerufen, ein sogenanntes Netzwerktreffen einmal im Monat, vorzugsweise Dienstag abends im Stemmerhof.

Die Zahl der überwiegend Kreativen und Selbständigen in Sendling (nicht ausschliesslich) die diese Netzwerktreffen regelmässig oder gelegentlich besuchen, ist mittlerweile auf über **150 Personen** angewachsen, bei den Treffen sind zwischen 20 und 35 Personen anwesend.

So auch bei der Jubiläumsfeier am 10. März („**Mein SENDLING**“ wurde **2 Jahre alt!**), bei der Gabriela wieder ihre einzigartige Gabe bewiesen hat, gezielt die richtigen Personen miteinander zu verkuppeln und wie eine Spinne ihr Menschennetz geknüpft hat – zur Freude aller!

Für mich sind diese Treffen mittlerweile wichtige Termine geworden, auf die ich mich sehr freue und die ich nicht verpassen möchte. Nicht nur, dass man dabei neue Kunden gewinnt (mittlerweile sieht man immer mehr Gesichter mit Brillen von mir auf der Nase ;-)), sondern es ist einfach unglaublich spannend, was diese Menschen zu erzählen haben und man spürt, wie Sendling lebendig wird!

Der nächste Schritt zur Vernetzung von meiner Seite werden gemeinsame Trommelabende sein, für die sich spontan schon 10 Personen angemeldet haben, die überwiegend noch nie eine Trommel unter den Händen hatten – man darf sehr gespannt sein!

Wer ebenfalls Interesse hat die Netzwerktreffen zu besuchen, in „**Mein SENDLING**“ vertreten zu sein, sei es durch Anzeigen oder durch Artikel oder wer einfach nur mittrommeln möchte, sollte sich bei **Gabriela Lefèvre** melden.

Telefonnummer und Mailadresse sind auf der Rückseite der Zeitung abgedruckt.

Jürgen Fladung für „Mein Sendling“



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

www.mein-sending.de

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

Bergmann
Immobilien

Schanzenbachstraße 8
81371 München

Tel. 089 69998576

Fax 089 76703385

info@immo-bergmann.com

www.immo-bergmann.com

Mobil-Tel.:
0163 3101728



PechaKucha Night
MÜNCHEN

How hot is your chili?

www.pecha-kucha-muenchen.de

Frohe Ostern



Jacques' Wein-Depot

Lindwurmstraße 124,

80337 München

Tel. 089/74 79 38 61,

Fax 089/ 74 79 38 60

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!

Wer in Hongkong mit Einheimischen essen geht, muss wissen, dass immer ein Gericht mehr bestellt wird als Leute am Tisch sitzen-jedoch niemals vier. Überhaupt gilt es, die Vier zu meiden. Im Chinesischen klingt dieses Zahlwort wie das Wort für den Tod- ein absolutes Tabuthema

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

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.

STARKER MANN



Matthias Keitel,
staatlich examinierter Gesundheits- und
Kinderkrankenpfleger mit der Fachweiterbildung
Palliativpflege.

„Ich stelle an mich und meine Mitarbeiter hohe pflegerische Ansprüche, auch was Weiterbildung und Verwendung neuer medizinischer Produkte angeht. Der Pflegeberuf ist für uns gleichermaßen Dienst und Dienstleistung am Menschen.“

Während meiner Weiterbildungen zur Pflegedienstleitung und zum Medizinpädagogen setzte ich meinen langgehegten Wunsch, mich mit meinem eigenen ambulanten Pflegedienst selbstständig zu machen, in die Tat um.

Den Gedanken, mich selbstständig zu machen, hatte ich schon länger: In meiner Zeit als Angestellter stieß ich immer wieder an firmenbedingte Grenzen. Aus Zeit- und Kostengründen war es oft nicht möglich, pflegerische Maßnahmen optimal umzusetzen oder einfache organisatorische Dinge in die Wege zu leiten, was den Patienten viel Aufwand und Sorgen erspart hätte.

Mir ist natürlich bewusst, dass Zeit und finanzielle Mittel oftmals stark begrenzt sind, dennoch setzen wir alles daran, diese für den Patienten optimal zu nutzen und einzusetzen.

Der Name meiner Firma ist „LebensWert- Kinder-, Erwachsenen- und Palliativpflege“. Der Firmenname soll zum Ausdruck bringen, dass wir dem Leben an sich und unseren Patienten eine gewisse Wertschätzung entgegenbringen und uns darum bemühen, unseren Kunden dabei zu helfen, Ihren Alltag lebenswert zu gestalten.

Als Symbol für unsere Firma haben wir den Lebenszyklus eines Löwenzahns oder einer Pustelblume gewählt, um den Kreislauf des Lebens, von der Geburt bis zum Tod, zu veranschaulichen. Die Schirmchen der Pustelblume stehen dafür, dass auch nach dem Tod etwas weitergegeben wird; der Samen des Löwenzahns ist wiederum Keimzelle für neues Leben.

Oder wie es im Gedicht „Stufen“ von Hermann Hesse zum Ausdruck kommt: **„Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne, der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.“**

Wir hoffen, dieser kleine Artikel hat Ihr Interesse geweckt und Sie auch etwas unterhalten!

In pflegerischen Angelegenheiten stehen wir Ihnen gerne für ein kostenloses Beratungsgespräch zur Verfügung.

Aktuell suchen wir auch Fachpflegepersonal, nähere Informationen erhalten Sie unter **089 23544669** oder unter www.pflege-lebenswert.de!

Um unser Angebot abzurunden, planen wir noch dieses Jahr die Neueröffnung der integrativen Kinderkrippe „LöwenZahn“, wir werden Sie über die neueste Entwicklung dieses Projektes gern auf dem Laufenden halten.

Ihr Matthias Keitel



Durch Fernsehen glauben Kinder, daß der natürliche Tod durch Mord, Autotocrashes oder andere Unfälle eintritt

Dies ist leider keine Bild-Schlagzeile, sondern geht aus einer Untersuchung hervor, die in den USA durchgeführt wurde.

Da das Fernsehen keine natürlichen Sterbeszenen zeigt, sogar tabuisiert, sind manche Kleinen unserer Gesellschaft in diese mentale Spur geführt worden. Was für eine Welt, wo sich niemand für das Seelenheil dieser offenen und sehr beeinflussbaren Menschlein annimmt?

Aber mal ganz von vorne. Wie war das doch mit dem Durchschnitts-Otto-Normal-Neandertaler?

Richtig, der hatte mit seiner Gruppe das lecker Mammut heim gebracht, und der Feierabend wurde in illustrierter Runde vor dem Feuerchen verbracht. Vielleicht schaute man da etwas stumpf vor sich hin und grunzte so was wie: Mensch Weib, diese neue Schlagkeule taugt nichts, war gleich beim ersten Schlag entzwei.“ Worauf die bessere Hälfte antwortete: “Du hast leicht reden, klein Nea ist heut beinahe vom Baum gefallen, wir brauchen dringend ein Gatter oder so was....“ Dazwischen schnarchte der Nachbar auf seinem Bärenfell usw. usw. Man tauschte sich also aus und wusste von den Gedanken, Gefühlen und Gewohnheiten des anderen und war vertraut mit der Sippe, ergo seinem Leben.

Unser Feuerchen heutzutage nennt sich meist Flatscreen und bietet uns reichlich Gehirn-Zündstoff, bringt auch angeblich die Welt ins Wohnzimmer.

In Deutschland sitzt man durchschnittlich 3-4 Stunden pro Tag, 84 Stunden pro Monat und somit 45 Tage im Jahr vor dem Flimmerfeuerchen. 45 Tage !!!!

Völlig passiv: sitzen, zuschauen, zuhören: nach dem Anschalten Abschalten. Denken und fühlen abgeben. Sorgenlos davonschweben. Konsumieren. Eindringen lassen. Eindringen lassen die Gedankenmanipulationen, die die eigene Individualität auflösen dürfen und unweigerlich auch werden. Fast wie Alkohol. Frei von Realität und Sorgen. Spass ohne Testbild.

Aber noch besser ist, dass das Fernsehen ja verbindet, weil Millionen andere genauso gepolt wurden und man sich prima

gleichgeschaltet fühlt, austauschen kann über Nichtgelebtes, Totes , Gedankengespinnste . Ob wir uns als Superstar-Trottel-Fan begeistern oder mit Talkshow-Geschwafel aufwarten, wir werden verstanden von den anderen. Fein verbindet Spinne Fernsehen uns in Ihrem Netz. Big Brother läßt watchen bis es Watschen setzt.

Auch wenn es feine Schmankerln geben mag - die für uns geistig sinnvolle Anregungen sein könnten - zum Handeln und zu schöpferischen Denken führen die Sendungen meist nicht. Oder schaut Du Bastel- Sport oder Heimwerkersendungen, die Du dann in die Tat umsetzt ?

Eher ist's ja wohl ein Tatort, Schmalzzuckergeplänkel oder Knüppel-action-Seller der herhalten muß? Ja, man möchte fast glauben, Gewalt von Mensch zu Mensch ist das Grundgesetz der Natur, quasi uns in die Wiege gelegt, weil wir dann weniger überlegen müssen. Geradezu praktisch und zeiteffektiv.....

Worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten - ob bewußt oder unbewußt - es wird uns prägen. Auch wenn wir meinen, wir könnten uns gedanklich trennen, von dem was wir flimmern sehen und blubbern hören, hat das Unbewußte seine eigenen Gesetze und die wirken zimal stärker als unsere Beschwichtigungen.

Glaubst mir nicht?

Und wie war das nach dem letzten Kinofilm, der dieses Hochgefühl bescherte? Ganz euphorisch ist man mit Freunden noch weitergezogen und hat immer wieder voll Begeisterung von den Szenen gesprochen. Wer hatte die Macht an diesem Abend? Ihre Durchlaucht Miss Hollywood oder die eigene Gedankenwelt?

Ob Realität oder Phantasie, in unseren Tiefen ist das nicht unterscheidbare Wirklichkeit, einfach weil jedes Symbol und Bild seine Wirkung hat. Das Spiel mit der Gedankenenergie. Wer spielt das und welche Absichten verfolgt er/sie mit immer dumpferen und aggressiveren Sendungen?

Es ist kein Spiel, sondern ein spiritueller Kampf. (seht Euch ‚Fight Club‘ unter diesen Gesichtspunkten einmal an, aber unterschätzt die Wirkung auf Euer Gemüt nicht).

Jede Sendung hat seine Wirkung, auch wenn es eine schleichende Entwicklung darstellt! Im Zuge der Etablierung von

Fernsehen sind wir vielleicht wirklich bald gleichgeschaltet. Verrückt, willenlos, lethargisch und steuerbar, aber im Kollektiv ganz NORMAL.

Noch einmal: auf der feinen gedanklichen Ebene findet das eigentliche menschliche Leben statt, nicht auf der Materiellen.

Schalte ab, ich bitte inständig, auch wenn es vorkommt, als wäre es das Ende eines Lebens, ich auch zugebe, es fühlt sich am Anfang so an, aber in Wirklichkeit ist das das vorprogrammierte Leben, das verlassen wird und das eigene, dem ihr begegnen werdet.

Nur leicht gesagt? Nein, stimmt nicht.

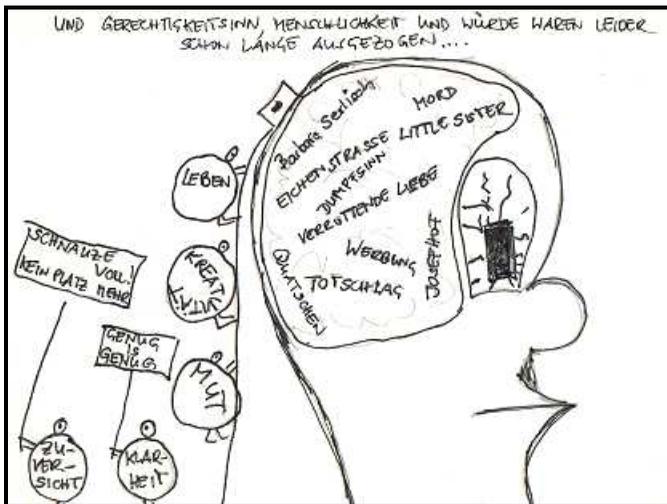
Ich habe wirklich lange Zeit meines Lebens völlig apathisch vor dem Hohlauge verbracht und habe es geschafft.

Ganz ernstlich: **Fernsehen ist heilbar:**

Wenn Du den Fernseher nicht ausrangieren magst, dann schalte doch öfters mal aus und lass die „harte Realität“ gewähren (die manchmal ganz nett ist).

Auf jeden Fall bitte selbstverständlichen und unbewußten Konsum vermeiden.

Auch den Computer öfter ausblenden! (Obwohl der Computer gegenüber der im Schnitt 30 vorgefertigten Fernsehprogramme (Werbung, Werbung, Talkshow, Serien, Gameshow,, Soaps, Werbung) durch seine Wahlmöglichkeiten ganz klar besser dasteht.



Zu guter Letzt zurück zu den Neandertalern:

Seit ich vor drei Jahren meine Plapperkiste abgeschafft hatte, habe ich immer wieder abends die Sehnsucht nach einem wärmenden Feuerchen verspürt. Den Termin mit dem Kaminkehrer hatte ich bereits ausgemacht und wollt mir schon so einen Schwedenofen kaufen, da offenbarte mir mein garstiger Hausverwalter, es gäbe gar keinen Anschluss für so ein Ding. Aber es gibt Trost für alle Neanders wie mich. Bei Ebay unter Bio-Ethanol-Kamine gibt es echte Feuerchen zu erschwinglichen Preisen ohne Zulassungsbedingungen. Mein Kamin mit Lieferung kostete 70,- Euro. Den billigsten Bio-Ethanol habe ich bei muenkel.de gefunden. Eine Stunde Feuerchen mit Heizleistung kostet bei meiner Bestellmenge dann ca. 33 Cents. Das Feuer selbst ist ca. 20 cm breit und 40 cm hoch. Es gibt keinen Ruß, als Abfallprodukt fällt CO2 an, das entspricht der ausgeatmeten Luft des Menschen, mir ist das aber bisher nicht aufgefallen.

Letzthin kamen wir etwas überfeiert vom Fasching. Ich machte meinen Kamin an, und einer meiner Freunde, der Peter, ist innerhalb von ein paar Minuten auf dem Teppich schnarchend eingeschlafen. Wir lachten, ausgerechnet der, der so der Macher unter uns ist und es nie lang in der Wohnung aushält, immer unterwegs sein muß.

Wir redeten noch so ein bißchen von dem und das, blickten dabei in die Flammen.

So lernen wir uns besser kennen, nach all den Jahren.

In der Runde beim Feuer.

Tja, Magie des echten Feuers und der damit verbundenen Wärme.

Da geht fast nix drüber..... finde ich.

Lust bekommen, auf Leben mit allen Sinnen?

Euer Uwe Heitzig



Geschichten von starken Frauen

Am Sonntag, 8. März 2009, dem Weltfrauentag, kamen viele Leute so um die 100 und nicht nur Frauen, zum Stemmerhof. Eingeladen war zu einem Stadtteilspaziergang einer besonderen Art: Unter dem Titel „**Des Weib versteckt se ned dahoam**“ erzählten zwei Stadtteolführerinnen von Sendlings Geschichte und Karin Ostberg in bayrischer Mundart an ausgesuchten Stellen Geschichten von starken Frauen.

Die erste Geschichte handelte von der Bavaria, erzählt gleich im Stemmerhof. Hinter den Stemmerwiesen, wo früher einfache Leute und Handwerker wohnten, erfuhren wir in der Geschichte von „**der Stömäherin**“ viel über die damaligen Lebensverhältnisse, besonders der armen Leute. Trotz des schlechten Wetters gingen die meisten weiter zur Alten Sendlinger Kirche, in der gerade eine Chorprobe stattfand.

Die Geschichte der **HI. Margarethe** berührte hier die Zuhörer ganz besonders: Trotz grausamer Folterungen wich Margarethe nicht von ihrem christlichen Glauben ab, der ihr half, den Widersacher (Teufel) zu bezwingen. Ihre Kraft schenkt sie den Bittstellerinnen als eine der 14 Nothelfer. Unter dem großen Gemälde von der Sendlinger Mordnacht (1705) erzählte Karin Ostberg die Geschichte von Städtern, Bauern, Glauben, Verrat und Mord aus Sicht einer Weinwirtin, der Ehefrau eines Anführers in der Schlacht. Es wurde uns beklommen klar, dass es in einem Krieg keine Sieger beim einfachen Volk (**bei de Leit**) geben kann.

Weiter in der Daiserstraße, sahen wir an einem Haus zwei Isar-Nixen, die uns alleine sicher nicht aufgefallen wären. Wieso irren Lichter nachts über die Isar, gefährden Männer, helfen Frauen und bringen Glück denen, die richtig sehen können? Die Geschichte von Karin Ostberg gibt hierüber Auskunft.

Zuletzt sammelten wir uns vor dem gespaltenen Stein aus Flossenbürg vor der evangelischen Himmelfahrtskirche. Die Geschichte über eine mutige, starke Frau, namens **Josepha**, die der Willkür des NS-Regiems sich entgegenstellte und

sogar fünf Jahre durch ihren starken Willen das KZ Flossenbürg überlebte, war ein würdevoller Abschluss dieses besonderen Stadtspaziergangs.

Ich würde mir wünschen, auch in anderen Stadtteilen auf so lebendige Weise Stadtgeschichte zu erfahren.

*Ingrid Alberti, München-Forstenried.
20. März 2009*



Die G'schichtenerzählerin Karin Ostberg könnt Ihr buchen!



Miteinander Gschichten hören, singen und auch musizieren, macht das Leben reich an schönen Augenblicken und Erfahrungen. Drum liebe Leit`, lasst Euch humorvolle, hintersinnige Gschichten in Bayrischer Mundart erzählen.

Natürlich lassen sich die Geschichten nach Euren Wünschen und nach Anlässen zusammenstellen.

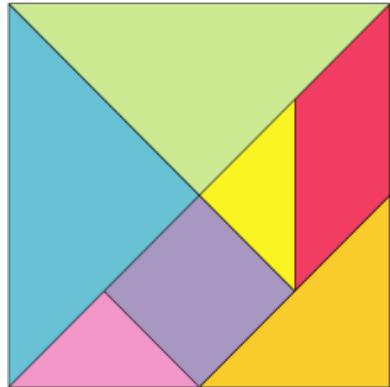
Kontakt: **089 80 22 42**

Das kleine dumbodesign Kreativprojekt

Liebe SendlingerInnen,

heute wird mehr gespielt als gebastelt. Aber keine Angst, kreativ werden Sie trotzdem.

Sie brauchen heute einfach nur quadratisches Papier in beliebiger Farbe, Qualität und Größe. Ich empfehle Ihnen einen farbigen Fotokarton in DinA4, den Sie entsprechend beschneiden, um ein Quadrat zu erhalten. Übertragen Sie die Linien dieses Bildes auf Ihr Quadrat und schneiden Sie entlang der Linien mit einer Schere aus. Genau, Sie basteln sich gerade die Puzzleteile für ein Tangram.



Um 1813 verbreitete sich das chinesische Legespiel in Europa mit großem Erfolg. Es wurden zahlreiche Vorlagenheftchen unter dem Titel Kopfzerbrecher gedruckt. Es entwickelten sich noch andere Legespiele, aber hier stelle ich Ihnen das Original vor.

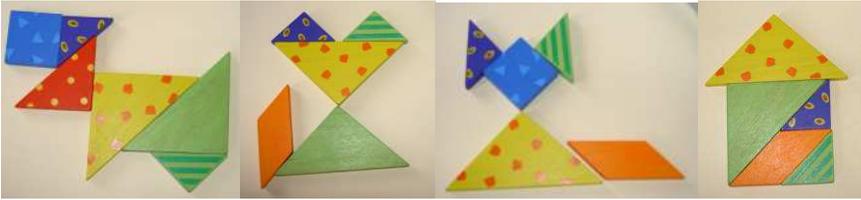
Beim Tangram kann es darum gehen für einen Begriff möglichst viele verschiedene Varianten zu finden und dabei immer alle sieben Teile zu verwenden. Legen sie zum Beispiel verschiedenen Vögel. Oder menschliche Figuren. Vor allem sollen Sie sich mit viel Freude so lange an verschiedene Rätsel heran trauen, wie Sie Spaß haben.

Für eine Online-Variante empfehle ich folgenden Link:
<http://www.maennerseiten.de/tangram.htm>
Hier finden Sie für Ihr Offlinespiel verschiedene Vorlagen.

Was aber, wenn Sie wenig Vergnügen an Solitärspielen haben? Dann stellen Sie mehrere Tangrams her und spielen Sie in einer Gruppe. Gegeneinander und gegen die Zeit.
Sie brauchen dazu nur eine Eieruhr und etwas Schreibpapier. Schreiben sie reihum verschiedene

Begriffe auf einzelne Briefchen. Derjenige der an der Reihe ist, zieht innerhalb einer Zeitspanne (zum Beispiel 2 Minuten) ein Briefchen und muss diesen Begriff legen.

Hier meine Beispiele für Hund, Katze, Maus, Haus.



Wer nach x Runden am meisten Figuren legen konnte gewinnt.



Oder spielen Sie gegen einander wer für einen Begriff die meisten Variationen findet.

Oder wer am schnellsten ein Puzzle legen kann. Gerade im Wettbewerb gegeneinander eignet sich dieses Spiel gut

für den Kindergeburtstag. „Aber“ werden Sie sagen „dann doch bitte nicht aus Papier“. Ich gebe Ihnen Recht! Backen Sie Tangramplätzchen. Dann haben am Ende sowohl Sieger als auch Vizesieger einen leckeren Gewinn. Oder basteln Sie mit lufttrocknender Modelliermasse die Tangrams oder aus Knetgummi, den Sie einfach trocknen lassen und die Kinder nehmen die Teile mit nach Hause. Oder kommen Sie zu mir ins Atelier und kaufen Sie eines aus Holz oder aus Sandstein. Ich habe auch noch andere Legespiele wie den Herzbrecher und den Zornbrecher. Die Legespiele finden Sie auch auf meiner Homepage im Onlineshop.

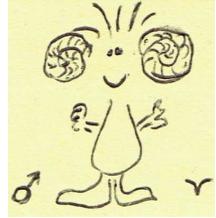
Geben Sie Ihren Ideen Körper und Raum,
Ihre **Anita Schmid** - www.dumbodesign.de

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

Vom 25.04. - 09.05.09 Leuchthäuser in Aktion!
Nur im Atelier.

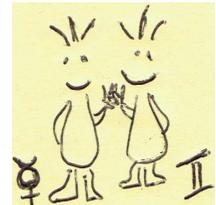
Neumond-Horoskop Widder 25.03 - 26.04.

Widder : Hopplahop, wie mögen die Widder daherkommen ? Etwas träumerischer als sonst, nicht so aufbrausend gehts zu. Sollten die Antriebskräfte etwas geschwächt sein, kann das in diesem Monat durchaus mit originellen Ideen ausgeglichen werden. Man muß nicht immer tun, tun, tun. Ist diese neue Facette nicht interessant. ?



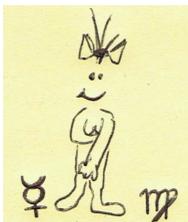
Stier : So, nun endlich mal wieder Durchstarten zu können, ist selbst für die gediegene, geduldigen und langsamen (natürlich im positiven Sinne) Stiere lebenskraftverstärkend, oder? Die erste Dekade (21.-30.04) kann jetzt gut alte Machtverhältnisse überprüfen und einem eventuellen seelischen faulen Zahn ausreißen. Gefallen wird allen Stieren, daß es nicht so aggressiv zugeht.

Zwillinge: Und haben die Zwillinge nun alte Flirts aufleben lassen? Nein? Noch immer ist Zeit dafür... Ansonsten gibt es neben Romanzen reichlich finanzielles Abstauben. Beruflich bzw. geldmäßig sind die Zwillinge in diesem Monat gut bedacht,. Es gilt jetzt sein Wissen und Talent in bare Münze zu verwandeln. Muß ja nicht bei jedermann kriseln, oder?



Krebs: Wenn die Krebse bereit waren, aufgrund von Einsicht - nicht nur gefühlsmäßiger - ein etwaiges Opfer zu bringen, können sie diesen Umstand nutzen um nunmehr etwas Ungewohntes an sich zu erleben. Sie sind redselig, plaudern offen und frei mit viel Geist und Witz auf ihre Umgebung ein. Und der Umgebung gefällt das sehr wohl, liebe Krebse, wenn mal der Frühjahrsanzug abgelegt wird....

Löwe: Na, haben die Löwen Ihre Erfahrungen mit der Gemeinschaft überwunden? Na klar, der König der Tiere mit seinem Esprit und Lebensmut kann doch garnicht anders. Setz in diesem Monat auf Deine Kreativität und erreiche die Ziele auf sanfte Weise. Vielleicht ergibt sich sogar etwas Amouröses?

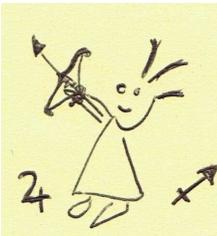
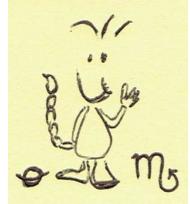


Jungfrau Also, wenn Herr/Frau Jungfrau ein Opfer brachten, in der Form, daß sie Arbeitsstillstand und Nichtstun auch mal gewähren ließen, steht jetzt nichts im Wege auf arbeitsreichen klug beschrittenen Wegen zu wandeln. Man ist doch gar so gern zu etwas nützlich, gell? Vielleicht läßt sich etwas Feines mit einem Waage-Menschen einrichten, arbeits -oder vielleicht sogar herzensmäßig?



Waage Wenn das mit der Auseinandersetzung mit Autoritätspersonen geklappt hat, herzlichen Glückwunsch! Das ist für einen Harmoniker wie Dich bestimmt nicht leicht gewesen. Ganz luftig gehts zwar nicht zu in diesem Monat, aber mit dem richtigen Gespür für Unnützes bzw. Bauchbares kannst Du Deine Position gut behaupten.

Skorpion Was haben Deine Träume gesprochen, lieber Skorpion? Ergaben sich neue Geistesblitze daraus? In diesem Monat wäre dieses Gründeln aber falsch. Unter Leute gehen und auf lockere Kontakte mit all den reichen Informationen könnte man setzen. Es gibt doch auch Zeitgenossen, die selbst bei einem Smalltalk Tiefen zulassen.



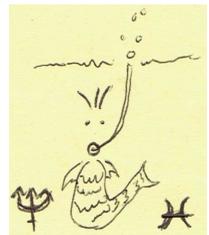
Schütze Etwas möchte sich bei den Herrschaften Schützen verabschieden, wird nicht mehr gebraucht und hat wirklich ausgedient. Das heißt in diesem Monat nicht nur Ziele anvisieren und schnurstracks loslaufen, sondern wirklich genaue Sichtung, was entrümpelt werden will, damit die Lebensenergie wieder frei fließen kann und Du Dein Umfeld erneut begeistern kannst....

Steinbock Jetzt werden von den Steinböcken einerseits die Zusammenhänge von den letzten Schwierigkeiten, vielleicht auch Absurditäten erfasst und zum anderen kann wieder an den Projekten zielbewußt und strebsam gearbeitet werden. Ein astrologischer Jahresstart nach Steinbock- Manie. Bei der Liebe etwas Draufgängertum, kann zu nicht geahnten Erfolgen führen.



Wassermann Glücksplanet Jupiter wandert immer noch durch das Wassermann-Zeichen. Auch wenn Deine Antriebskräfte manchmal etwas weniger als sonst vorhanden sind, können sich viele Projekte gesund entwickeln. Vielleicht ist diesen Monat etwas Weniger Aufwand vielversprechender.

Fische Mars im eigenen Haus, was macht ein Fische-Mensch mit so einem fremden Untermieter? Na Durchsetzen, freilich. Wie im Schlaf kommen hilfreiche Ideen, damit Fischlein seinen eigenen Weg schwimmen kann. Nicht aus Egoismus, sondern weil's gut tut, Dir und den anderen.



Viel Freude dabei....

so wie allen Sternzeichen - wünscht recht herzlich Uwe

TRAUMATHERAPIE

Sind Sie sehr empfindlich mit Stress, Lärm, Unruhe, fühlen sich dauernd aufgedreht oder haben Schlafstörungen? Oder haben Sie ein Trauma (z. B. ein Unfall oder eine OP) erlitten und haben das Gefühl, dass etwas noch davon in Ihnen steckt?

Ich lade Sie ein, mit mir auf traumatherapeutischem Wege (Somatic Experiencing nach Peter Levine) Ihrem Körper und Nervensystem und Geist zur Lösung zu verhelfen. Da ich noch in Ausbildung bin, bekommen Sie die Sitzungen vergünstigt. Traumatherapie muss nicht dramatisch sein, sondern ist ein Weg zu Ihren Ressourcen und zurück zur Lebensfreude!



PSYCHOTHERAPEUTISCHE PRAXIS
Atemtherapie, Gesprächstherapie

Maria Antonia Rappay

Tel. 089 7450 0353

Wolfratshauer Straße 28

81379 München-Obersending

maria.rappay@atembegleitung.de

www.atembegleitung.de



traumatherapie

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

Der Märchenprinz von Akrue

Weihnachten und Ostern kommen immer unverhofft! Auch unser Hochzeitstag und der Geburtstag meiner Frau. Dabei bin ich alles andere als vergesslich. Trotzdem überfallen mich Familienfeste immer völlig unerwartet. Denn ich bin ein Last-Minute-Mann, einer, der auf morgen verschiebt, was er auch heute noch besorgen könnte.

Zum Beispiel die Geburtstagsgeschenke für mein Patenkind Hanna. Bisher hatte meine Frau stets Mitleid. Nicht mit mir, mit meinem Patenkind. Sie besorgte immer noch rasch ein Geschenk, auch wenn ich es dann oft nicht schaffte, das Päckchen pünktlich abzuschicken. Hannas Dank fällt deshalb meist nicht überschwänglich aus: "Vielen Dank für das Geschenk!", und "Viele Grüße!" - das ist alles!

Umso mehr freute ich mich über eine E-Mail, die mir Hanna neulich schrieb.

"Hi", begann sie ihre Nachricht und schüttete mir dann ohne Umschweife ihr Herz aus. Dass es in ihrer Klasse einen ganz süßen Jungen gebe, in den sie sich verliebt habe, teilte sie mir mit. Leider beachte dieser dumme Junge Hanna überhaupt nicht. "Bin ich denn Luft für ihn?", fragte Hanna. Ich hörte deutlich ihre Seufzer. Neulich habe sie ihm einen Schokoriegel geschenkt. Da habe der dumme Junge gesagt, er möge keine Schokoriegel, und Mädchen mit Zahnsperre und Brille könne er nicht ausstehen. "Was soll ich nur machen?", fragte Hanna mich zum Schluss. "Er ist doch so süß..."

Ich war gerührt. Dass sie sich mir anvertraute, tat meinem ramponierten Patenonkel-Ego gut. Ich nahm mir vor, sofort zu antworten. Sofort heißt bei mir immer "Morgen".

"Liebe Hanna", begann ich vierzehn Tage später meine Antwort. Meine Gattin hatte sich geweigert, den Brief für mich zu schreiben. "Vermutlich ist der Junge aus deiner Klasse genauso schüchtern wie du. Er mag nicht zeigen, dass auch er dich mag."

Ich stockte. Das klang zu platt nach Hobbypsychologe Dr. Sommer. Ich seufzte tief und strich die Sätze durch.

Hannas Problem war nicht der ignorante Junge. Ihr Kummer hatte einen anderen Grund. Brille und Zahnsperre hießen ihr Problem!

"Es ist nicht schlimm, eine Brille zu tragen", begann ich einfühlsam noch mal von vorn. "Und die Zahnsperre soll deine Zahnstellung korrigieren, damit du auch später noch kraftvoll in jeden Apfel beißen kannst."

Das klang peinlich nach Zahnpastareklame. Ich strich auch diese Sätze durch, fand, dass ich mir eine Tasse Tee verdient hätte, und ging in die Küche. Vielleicht musste auch der Müll runtergetragen oder irgendetwas repariert werden? Ich hatte Pech! Der Mülleimer war leer, und zu reparieren gab es auch nichts. Dafür quengelte meine kleine Tochter: "Liest du mir was vor?"

"Ja, ja, später!", murmelte der notorische Aufschieber in mir. Doch der fürsorgliche Vater, der auch in mir steckt, gewann für dieses Mal, und ich las meiner Tochter das Märchen von Aschenputtel vor. Welch ein Glücksfall! Denn plötzlich hatte ich in Sachen Hanna die Erleuchtung. Ich stürzte zum Schreibtisch, wo mir nun die Worte nur so aus dem Kugelschreiber flossen.

Nach einer Woche schrieb Hanna mir zurück. Ihre E-Mail sei ein blödes Versehen gewesen. Sie habe sich beim Abschicken "verkllickt", ich möge bitte alles löschen. Ich war entsetzt!

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

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

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

Sprechzeiten:
Mo, Mi, Fr 9.00-12.00 Uhr



H-TEAM E.V. HILFT BÜRGERN IN NOT

Betreuungsverein

Ambulanter Pflegedienst
Ambulante Wohnungshilfe
Betreutes Einzelwohnen
Hauswirtschaftliche Hilfen



Was mein Patenonkel-Ego dann aber völlig ramponierte, war ihr Postskriptum: "Ich bin fünfzehn!", schrieb sie mir und fügte sinngemäß hinzu, sie könne sich auch selbst veralbern. Sie drückte das nur eine Spur direkter aus.

Ich seufzte tief. Dabei hatte ich mir mit meiner einfühlsamen Antwort solche Mühe gegeben! Oder hätte ich etwa den Abschnitt weglassen sollen, in dem ich Hanna riet, nicht alles auf den Jungen aus ihrer Klasse zu setzen? Denn eines schönen Tages werde bestimmt ein reicher Königssohn an ihre Haustür klopfen, er würde eine große, rubinbesetzte Brille tragen, und eine Zahnspange aus purem Gold...

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

Hallo liebe Redaktion,

ich wohne inzwischen seit 5 Jahren in Untersending in der Oberländerstr. zur Miete und würde gerne etwas kaufen.

Ich hab das Viertel in den letzten Jahren so lieb gewonnen, dass ich eigentlich von hier nicht weg möchte.

Wäre es möglich eine Anzeige bei Euch im Mein SENDLING zu schalten?

Bin auf der Suche nach einer 3-Zimmer-Wohnung zum Kauf und Eigennutzung für max. 230.000 € hier im Viertel.

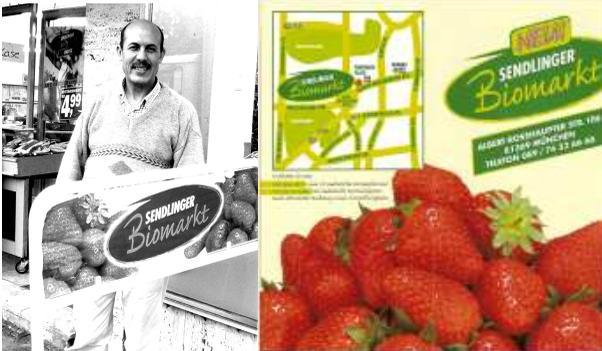
Grüße

Daniela Scheibler (Tipps bitte an die Redaktion)

Wir suchen eine/n zuverlässige engagierte Mitarbeiter/in mit Freude am Verkauf und am Umgang mit Menschen.

**Schriftliche oder Persönliche Bewerbung:
Lagerverkauf im Stemmerhof
Plinganserstr.6
81369 München**

Freunde sind Engel, die uns wieder auf die Beine helfen, wenn unsere Flügel vergessen haben wie man fliegt.

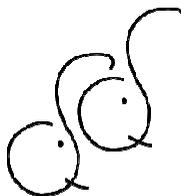


SENDLINGER Biomarkt

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

Siehe auch Artikel in der Januarausgabe 2009, Seite 4

www.mein-sendling.de



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**

KAFFEE ESPRESSO & BARISTA

Pfeuferstr. 33
81373 München Sendling
Telefon: 0 89 - 21029951
www.kaffee-espresso-barista.com
Öffnungszeiten
Mo - Fr 9.00-18.00 . Sa 10.00-16.00

**Ihr Fachgeschäft für
frischen Kaffee , Toasts &
ausgesuchte Spirituosen!**

Am Kleiderhaken schwingt ihr weisses Sommerkleid ...
Traumkleider, Traumfarben, Seidenschrei

Mode und mehr...

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



Seiden Schrei

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

Seidenschrei findet ihr in der Dezemberausgabe
2008

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 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 Valleystr.
Mütterzentrum Sendling, Brudermühlstr. 42
Restaurant Agora, Aberlestr. 1
Antonius-Tenne, Plinganserstr. 10
King's Laden, Partnachplatz 9
Gesundschuh Wagner, Daiserstr. 35a
Reisebüro am HARRAS, Plinganserstr. 40
Pieris Backstube, Aberlestr./Lindenschmitstr.
H-Team e.V., Plinganserstr. 19
Centro Espagnol, Daiserstr. 20
Lebensmittel Cavusoglu, Implerstr. 23-25
Flavia's World of Beauty, A-Roßhaupter-Str. 26
Transpedal, Alramstr. 24
Schneiderwerkstatt Brigitte Deuerling, Kidlerstr. 1
Arztpraxis Roder + Kollegen, Plinganserstr. 33
rosset Brillen – Contactlinsen GmbH, Plinganserstr. 38
ladysportiv, Pfeuferstr. 34
Arztpraxis Selzle, Am Harras 15
Lotto-Toto Schreibwaren, Albert-Roßhaupter-Str. 110
Thai-Markt, Albert-Roßhaupter-Str. 100
Petra's Papeteria, Plinganserstr. 26
Bäckerei & Konditorei BACK MAYR, Nestroyst. 2
Lotto-Toto Gabriela Seidewitz, Nestroyst. 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, Schmuzeustr. 1
Sendlinger Bio Markthalle, Albert-Rosshaupter-Str. 106
Kopfart, Plinganserstr. 24, StemmerKuchl, Stemmerhof, Blume und Beiwerk, Lindwurmstr. 205
und mehr

Vater und Kind zum Vatertag

Kleine Hand in meiner Hand, ich und du im jungen Grase,
ich und du im Kinderland, gehen wir auf langer Straße:
deine Hand in meiner Hand!

Kleine Hand in meiner Hand, die einander zärtlich fassen:
ich und du, nichts hat Bestand. Einmal, ach! muß ich dich
lassen, kleine Hand, aus meiner Hand.

Kleine Hand in meiner Hand, kleiner Schritt bei meinem
Schritt, kleiner Fuß im weiten Land:
einmal geh ich nicht mehr mit.

Einmal gehst du ohne mich, wie ein Traum mein Bild verblich

Friedrich Schnack

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 €



natura well

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

*Schnupperstunde
Gesichtspflege
29,00 Euro*

Massagen Naturkosmetik Make-up Wellness-Fußpflege

Die Geschenkidee zum Osterfest,
der natura well - Geschenkgutschein!

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



Margarete Buchner

Kontakt: dein.sendling@yahoo.de

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

Die nächste Ausgabe erscheint Anfang Mai 2009

www.mein-sendling.de