

# Mein SENDLING

Die Kleine Nachbarschaftszeitung



25. Ausgabe - Mai 2009 2 JAHRE+2 Monate !!



Maipferd von Anna

Redakteure für diese Ausgabe:

Margarete Buchner, Jürgen Stefan Meier, Diana Hillebrand, Carsten Hauzenberger, Dieter Schmid, Anita Schmid, Elisabeth Kripp, Stefan Bächer, Gertrud Fassnacht, Doro Luik, Kriemhilde Klippstätter, Erwin Winter, Heike Schikora, Ilona Zubrod, Alie, Karl Berwanger und Anna

## INHALTSÜBERSICHT

- 3 Editorial  
4 **BLICK auf JÜRGEN STEFAN MEIER** von Blume und Beiwerk  
6 SENDLING BERÜHRT:  
„Eine Liebeserklärung“, von **Diana Hillebrand**  
10 **Der Spielewastl** stellt sich vor  
12 Dinner in the dark, von Margarete Buchner  
16 **Institut MEBO stellt sich vor**  
15 Das kleine **dumbodesign** Kreativprojekt  
20 **Das Sendlinger Erzählcafé** stellt sich vor  
22 Unsere Werbeseite  
23 Unsere Werbeseite  
24 Westpark Aktiv von **Stefan Bächer**  
25 **Starke Frauen: Gertrud Fassnacht** stellt sich vor  
28 Der verzweifelte Rabe von **Kriemhilde Klippstädter**  
30 Das Brot des Bäckers und die Kunst des Backens  
32 Was ist Klassische Homöopathie ? von **Heike Schikora**  
33 Ein klassisches Dilemma... von **Ilona Zubrod**  
37 Zeichnung von Alie  
38 Das Schachterleis von **Karl Berwanger**  
42 Auslegeorte  
43 Die kleinen Racker von **MITMUT**  
44 Letzte Seite mit Ankündigung

*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](http://www.flavias-wob.de)

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

Unser Redakteur **Stefan Bächer** hat eine gute Idee, die wir gerne aufgreifen möchten. Wenn Ihr den Westpark liebt, schaut bitte auf die Seite 24 und wenn Ihr Interesse und weitere Ideen habt, meldet Euch einfach.

Die erste Ausgabe von **Mein Fürsten-Forsten-Neuried-Pullach und Solln** ist gut bei unseren südlichen Nachbarn aufgenommen worden,- hier ein sehr netter Leserbrief von Isolde:

*Sehr geehrte Damen und Herren,*

*zufällig habe ich Ihr Heftchen aus dem Zeitschriftenladen von Frau R. Winkler entdeckt. Sie sollen wissen, dass mir (eine Seniorin) Ihre "Kleine Nachbarschaftszeitung" sehr gut gefallen hat und besonders "das Märchen von der traurigen Traurigkeit" von Frau Inge Wuthe. Da ich selbst nicht schriftstellerisch begabt bin, kann ich speziell für die Redaktionsmitglieder nur ein Zitat von Johann Wolfgang v. Goethe beisteuern:*

*"Wünsche sind Vorboten unserer Fähigkeiten;  
was wir uns wünschen, das tun wir gerne;  
was wir gerne tun, machen wir gut;  
was wir gut machen, damit haben wir Erfolg."*

*In diesem Sinne, machen Sie weiter so!*

*Mit freundlichen Grüßen  
Isolde*

**Unser nächster Redaktionstreff findet am Dienstag, den 12. Mai um 19h in der alten Scheune gleich neben dem Stemmerhofcafé statt. Wir freuen uns auf EUCH !**

Einen wunderschönen Mai, *Eure Gabriela*

# **BLICK** auf Jürgen Stefan Maier

## **Blume & Beiwerk**



Liebe Leserinnen und Leser von Mein SENDLING,

mein Name ist Jürgen Stefan Maier.

Ich bin staatlich geprüfter Florist „Meister“ und führe seit 1. Juli 1999 die Firma **Blume & Beiwerk** in München.

Es fing alles in der Zschokkestraße 67 in Laim an, und jetzt, nach fast 10 Jahren, hat sich die Möglichkeit ergeben, in der Lindwurmstraße 203 eine schöne Ladenfläche als Blumenfachgeschäft einzurichten. Nun wohne ich nicht nur in Sendling, sondern darf auch hier arbeiten.

Am 10. Februar ging es dann nach einem sehr anstrengenden Umzug mit vielen freiwilligen Helfern, ohne die es nicht zu schaffen gewesen wäre, in der Lindwurmstraße 203 wieder weiter.

Mein Angebot für Sie ist sehr vielseitig, von Blumen, Pflanzen, Blumensträußen für jeden Anlass.

Taufe, Hochzeit oder auch Trauerfloristik,- ich kann Ihnen floristisch in allen Bereichen behilflich sein.

Sie haben auch die Möglichkeit, Lieferaufträge innerhalb Münchens in Auftrag zu geben, die ich selber ausführe.

Als Fleurop-Agentur Partner können Sie bei mir im Laden bundesweit oder auch ins Ausland Blumen versenden. Bei mir im Laden gibt es Fleurop Cheques und Gutscheinkarten, Geschenkartikel, Keramik, Glas, Glückwunschkarten uvm..... schauen Sie doch mal vorbei und lassen sich überraschen.

Weitere Infos finden Sie auf meiner Homepage unter

[www.blume-beiwerk.de](http://www.blume-beiwerk.de)

Oder Sie rufen einfach an unter 089 /57 86 92 01 oder kommen vorbei in der **Lindwurmstr. 203**

**Meine Ware beziehe ich übrigens zuerst bei Gärtnern aus München und der Region, bevor ich aus Holland, Italien oder Übersee Blumen aus überprüften und fair handelnden Betrieben kommen lasse, um so der Saison entsprechend meine Werkstücke für Sie zu gestalten.**

**Sie bekommen bei mir nur Schnittblumen aus Menschen- und umweltschonender Produktion... :o)**



**Mo-Di-Do-Fr: 9.00 – 12.30 Uhr und 14.00 – 18.30 Uhr**

**Mi: 9.00 – 13.00 Uhr + Sa: 9.00 – 14.00 Uhr**

**und AM MUTTERTAG habe ich natürlich von 8-13 Uhr für Sie geöffnet...**

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



## **Eine Liebeserklärung!**

Am 20. Mai habe ich Hochzeitstag und das war wirklich einer der schönsten Tage in meinem Leben. Darum möchte ich mich heute an dieser Stelle bei meinem wundervollen Ehemann bedanken, der immer für mich da ist, mich unterstützt und der ein liebevoller Familienvater ist.

Gerade jetzt zeigt sich wieder sein Familienengagement, denn ich bin krank und er kümmert sich um alles. Die nachfolgende Erzählung habe ich ihm in unserem ersten Kennenlernjahr geschrieben und gewidmet...

Ich danke Dir, lieber Jürgen, für alles. Meine Liebe zu Dir kennt keine Grenzen!

### **Irgendwo ...**

wurde ein großer Zettel aufgefaltet  
auf dem Dein Name stand!

Und es scheint, als habe jemand  
während meines gesamten bisherigen Lebens  
wichtige Informationen gesammelt.

Sicher ist, jemand, nennen wir ihn Herrn FÜGung, hat sehr viel Zeit aufgewendet, hat sortiert, gesucht, geordnet, verworfen, formatiert, übersprungen, nachgefasst, weggelassen, aufgehört, nachgedacht, archiviert, wichtiges hervorgehoben, abgewartet, reifen lassen ...

Herr FÜGung hat 32 Jahre, 9 Tage und 13 Stunden schwer gearbeitet, bis er uns zusammentreffen ließ! Und Herr FÜGung ist wahrlich ein Meister seines Fachs und doch ... kann auch er niemals wissen, ob er wirklich alles richtig kalkuliert hat. Mehrmals sind ihm Zweifel gekommen. Oft waren es die kleinen Begebenheiten, die ein Ungleichgewicht herstellten. Dann musste Herr FÜGung neu anfangen, andere Summen zugrunde legen, neue Berechnungen anstellen. Seinen Berechnungen lagen Erlebnisse und Erkenntnisse meines Lebens zugrunde. Aus der Quersumme der Ergebnisse ergab sich ein Wert; auf eine Aktion folgte eine Reaktion und so weiter. Und mehrmals habe ich Herrn FÜGung dazu veranlasst, seinen Kopf schwer in seine Hände zu stützen! Denn es gibt viele Wege und in den seltensten Fällen habe ich den einfachen geraden Weg gewählt und Herr FÜGung fluchte, weil ich es ihm nicht leicht machte. Wie sollte er nur jemanden finden, der zu dieser Frau passte? Eine Ungeheuerlichkeit, dass ich manchmal genau das Gegenteil von dem tat, was Herr FÜGung von mir erwartete! Aber – und hier gab es tatsächlich keine Ausnahme – er durfte nicht eingreifen, musste vielmehr mit dem ihm vorgelegten Material arbeiten. Die Entscheidungen traf ich. Herr FÜGung war nur für die Auswertung zuständig.

Und als ob das nicht alles schon schwer genug gewesen wäre, hatte man ihm auch noch eine Hilfskraft zugeteilt: Frau LieBe. Diese Person machte ihm das Leben wirklich schwer. Ständig stand sie hinter ihm, griff wahllos in seine Tabellen und Berechnungen und meinte ganz lapidar, dass das alles doch so einfach wäre und sie überhaupt nicht wisse, warum dieser alte Zahlenverdrehler so ein Theater darum mache.

Und mehrmals fragte sich Herr FÜGung, wie ihm die oberste Direktive eine solche Person zur Seite stellen konnte. Ganz offenbar hatte sie keinerlei Kompetenz. Frau LieBe lächelte und lächelte und von ihrem wissenden Gesicht wurde Herrn FÜGung ganz schlecht! Doch Herr FÜGung war schließlich Beamter und versuchte sich nichts anmerken zu lassen. Nein, er

ignorierte sie einfach. Sie tat ihm leid. Eine Frau wie sie würde es niemals weit bringen, daran bestand überhaupt kein Zweifel!

Sicher sprach sie einige Male *Deinen Namen* aus. Doch was hatte das schon zu bedeuten? Längst waren noch nicht alle Berechnungen abgeschlossen. Nein, hier war sorgfältiges Arbeiten gefragt und nicht so eine Weisheit, die jeglicher Grundlage entbehrte. Es gab schließlich unendlich viele Dinge zu beachten!

Dass die beiden letztendlich zu dem gleichen Ergebnis gelangten, konnte schließlich nur ein Zufall sein. Dies war zumindest die Erklärung, die Herr FÜGung Frau LieBe entgegen schrie, als letztendlich *Dein Name* auf meinem Zettel geschrieben stand.

Ich?

Ich habe mit alldem nichts zu tun. Ich kann dazu nur sagen, dass ich der Meinung bin, dass die beiden fabelhaft zusammengearbeitet haben, denn das Ergebnis bist *Du*. Denn eines steht fest, es waren sicher FÜGung und LieBe, die uns zusammengeführt haben.

Und deshalb danke ich den beiden und

liebe Dich!

**Diana Hillebrand**

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




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](http://www.zieglerundpartner.de)  
Ziegler & Partner ist Mitglied im 



Stemmer Ruchl



Ab SOFORT:

## Leckerer EIS

Im Stemmerhof

Plinganserstr. 6

81369 München

Tel.: 74 11 89 33

Mo-Fr: 6.30-19.00 Uhr

Sa: 7.00-15.00 Uhr

## NEUERÖFFNUNG:

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!**

*In Mexiko und Brasilien gilt es als unschicklich, die  
Hände in die Hosentaschen zu stecken.*

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

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

Das alles bekommen Sie bei **frame4U**

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



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

# Der Spielewastl stellt sich vor



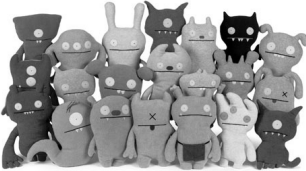
Mein Name ist Dr. Dieter Schmid, ich bin Geologe und Paläontologe. Zuletzt habe ich als forschender Wissenschaftler am Institut für Paläontologie am Königsplatz gearbeitet. Als Paläontologe beschäftigt man sich mit Fossilien. Ein Forscher ist ein sehr neugieriger Typ. Man forscht aus Wissbegierde, um Neues zu erfahren. Neugierde steht immer im Zusammenhang mit einem gewissen Spieltrieb. Denn am einfachsten lernt man in spielerischen Handlungen. Ich möchte behaupten, alle Forscher sind große Kinder und kann mich selbst dabei als Beweis anbieten.

Als ich mich selbstständig machte, habe ich nicht lange überlegt, in welcher Branche ich Fuß fassen möchte. Natürlich sollte es mit Spielzeug zu tun haben. Spielzeug, das die Eltern oder Großeltern ebenso fasziniert wie die Kinder, für die es gedacht ist. Spielen soll vor allem Spaß machen und idealerweise die Freude am Lernen wecken. Daher habe ich auf Fachmessen wie der Nürnberger

Spielwarenmesse nach Spielsachen gesucht, die möglichst in Handarbeit hergestellt



werden, wie etwa die herrlichen Kellner Steckfiguren, die lustigen Lauftiere oder die handgenähten Uglydolls. Das Lernspielzeug habe ich dabei aber nicht aus den Augen verloren. Als Geologe und Paläontologe muss man im Gelände, also irgendwo im Wald, im Steinbruch, in den Bergen, Steine und Fossilien suchen und sammeln. Dazu muss man mit einem Kompass umgehen können und man braucht eine Lupe für unterwegs. Zuhause braucht man ein



ordentliches Mikroskop und wenn man sich für Fossilien begeistert freut man sich auch über das eine oder andere Dinosaurier Modell. Alles Dinge, die ich für Sie gefunden habe und mit denen Sie von Anfang an Spaß haben werden. Die

Mikroskope, die ich anbiete, habe ich selbst getestet. Bei mir finden Sie kein Lernspielzeug, das ich nicht vorher selbst ausprobiert habe, denn nichts ist frustrierender als Spielzeug, das schlecht gearbeitet ist und nicht richtig funktioniert.

In meinem Onlineshop [www.spielewastl.de](http://www.spielewastl.de) finden Sie eine erste Auswahl von besonderen Sachen zum Spielen, Forschen und Lernen. Alles was Sie online sehen, können Sie auch in Ihren eigenen Händen begutachten, bevor Sie es kaufen. Denn ich habe mich im Atelier meiner Frau eingenistet und dort können Sie mich persönlich besuchen. Meine Frau kennen Sie übrigens schon. Sie schreibt Ihnen regelmäßig den Basteltipp und hat ihr Atelier dumbodesign am Stemmerhof.



Warum nennt sich aber der Doktor Schmid nun Spielewastl? Nun, da ich mit dem Süddeutschen Raum eng verbunden bin und dies in meinem Firmennamen ausdrücken wollte, kam ich direkt zum Wastl. Klingt nett und schafft schnell eine persönliche Atmosphäre. Und diese dürfen Sie gerne nutzen, wenn Sie Fragen haben zu meinem Angebot. Ich erkläre Ihnen gerne alle Geräte, die vom Spielewastl angeboten werden. Denn wenn man sein Spielzeug richtig handhaben kann, ist der Spiel- oder Lernspaß gleich doppelt so groß.



**[www.spielewastl.de](http://www.spielewastl.de)**

Atelier dumbodesign / Stemmerhof,

Plinganserstr. 6, 81369 München

Termine nach Vereinbarung

fragen@spielewastl.de, Tel: 089/23 70 80 47

## **Dinner in the Dark.**

### **Es bleibt bis zum Schluss im Dunkel.**

Von Margarete Buchner

Wie das Essen aussah, was wir genau im Hauptgang hatten, wie der Raum beschaffen ist, wer unsere Tischnachbarn waren, das wissen wir nicht.

An einem ausklingenden Winterschmuddeltag im März treffen wir erwartungsgespannt im schönen Alten Hof ein. Wir haben noch Zeit für einen Martini vor der Einführung.

Mein junger Freund, dieser Besuch ist sein Weihnachtsgeschenk, hatte den ganzen Tag nichts gegessen und großen Hunger. Die Moderatorin erklärt den Ablauf, Sie werden sehen (!), es wird Ihnen gefallen.

Aufgeregte Fragen nach der Zusammensetzung des Menüs oder nach Weinsorten, lächelndes Schulterzucken. Nur auf spezielle Abneigungen, Allergien wird eingegangen. Sie wiederholt freundlich, Sie werden sehen...

Wir sehen gar nichts, als uns Dino im Polonäsenschritt durch drei Schleusen zum Ziel führt.

Erst mal sitzen. Absolute Dunkelheit, wie ich sie nicht kenne. Nur Dino irrlichtert zartfarbig mit seinem Nachtsichtgerät. Eine leichte Entspannung stellt sich ein.

Wir ertasten die Anordnung auf unserem Tisch. Knuspriges Brot im Korb. Mit nach oben angeschrägtem Kopf rufe ich nach dem Kellner, etwas verlegen schon so früh zu reklamieren, aber ich finde kein annonciertes Weinglas, im Uhrschema müsste es auf der 3 stehen. Ich wiederhole meine Bitte, der Lärmpegel ist in der Finsternis überproportional angestiegen, davor wurde gewarnt. Es erinnert an ängstliches Pfeifen im Wald und Keller, an Menschen, die laut polemisieren in leeren U-Bahnhöfen, an Angstkläffer. Mit unserem Ohr wollen wir das fehlende Augenlicht ausgleichen. Vielleicht halte ich deshalb meinen Kopf so schief, damit er die Lautschwingungen besser einfängt.

Dinos Service ist bewundernswert, er schwebt flackernd, stellt das Glas hin und ist verschwunden, mein Danke bremst abgefedert in Watte. Erster Gang. Mein Versuch, mit Messer und Gabel zu essen, scheitert. Ich finde nur zwei Messer. Die sind absolut unnötig. Es sieht mich ja keiner, ich stopfe mit den Händen. Selbst mein ästhetischer Freund be"greift" notwendig manuellen Einsatz. Erstaunlich gut schmecken unsichtbare Vorspeisen, haptische Happen. Wer denkt noch an Skrupel,

im Licht ausgesprochen. Endlich darf ich in Genuss versinken, ohne auf Etikette zu achten. Die Zivilisation macht Pause. Der Wein ist gut, eindeutig Weißwein, Rafael will mich auf ex verführen, ich spiele nicht mit. Bei den zarten Salatblättchen in einem sanften Dressing, dem aparten Meerrettichquark auf einer Gurkenscheibe schmelzen alle Bedenken; niedliche feste Perlchen aufzuspießen, heißt die Gabel endgültig zu verwerfen. Luther soll sie schon abgelehnt haben "Gott behüte mich vor Gabelchen". Eine krosse Frühlingsrolle mit duftiger Gemüsefüllung, wunderbar. Ich vergesse die Dunkelheit über dem Ratespiel. Rafael hat eine Zutat, die er nicht mag, Glibber sagt er. Bei der Auflösung erfahren wir, das war Rote Beeteschaum. Die Perlchen sind asiatische Linsen, der Meerrettich entpuppt sich als die schärfere japanische Variante Wasabi. Der Salat besteht aus jungen Mangoldblättern. Kimtest bestanden. Zum Teil, denn im Wein lag ich daneben, wir trinken einen fränkischen Rosé, wunderbar leicht, darauf gewettet hätte ich, dass es mein favorisierter weißer ist, sonst verweigere ich Rosé. Die Theatererzählerin öffnet ihr literarisches Schatzkästlein, selbstverständlich auswendig, das Crescendo des Geräuschpegels schwillt ab, die Servierpausen werden zu nachdenklichen Intermezzi.

Ob die Schwärze des Raumes den Alkohol intensiviert, ob das hastige Trinken bei Rafael den Crash beschleunigt, jedenfalls will er raus, Dino führt, ich hinterher. Dämmeriges Licht, tief durchatmen, nach einer kleinen Verschnaufpause im Vorraum tasten wir uns mit Dinos Hilfe zurück in das Dunkel. Der zweite Gang. In einem hohen Glas eine kalte säuerliche Suppe. Mit Strohalm, der bedenklich nahe dem Nasenloch landet. Gazpacho errate ich. Im Sommer geliebt, heute am Restwintertag nicht ganz mein Gusto.



**Heilerpraxis Schäfer**  
80803 München – Schwabing

[www.heilerpraxis-schaefer.de](http://www.heilerpraxis-schaefer.de)  
[info@heilerpraxis-schaefer.de](mailto:info@heilerpraxis-schaefer.de)

Tel: 089 31859510  
Mobil: 0177 6969898

Aber ich bewundere die Entscheidung für eine kalte Suppe, mir war vorher ganz mulmig, wenn ich an heiße Brühe bei fehlendem Augenlicht dachte. Meine alte blinde Tante hatte immer vorsichtig mit dem Finger den Flüssigkeitsstand im Teller erfühlt. Rafael lehnt die andalusische Spezialität ab - und damit beendet er jegliche Nahrungsaufnahme, er trinkt. Ein Rotwein wird angekündigt, Rafael rafft gierig noch das Nachbarglas. Keine Ahnung, wer in welchem Abstand wo sitzt. Distanzen sind aufgehoben. Freundliche etwas thüringisch gefärbte Sätze erleichtern Rafaels Geständnis, dass er Mundraub begangen hat. Ich hätte sie gerne gesehen, unsere Tischnachbarn, wer weiß, was sie bereits über uns wissen.

Die Geschichtenerzählerin stoppt indiskretes Lauschen und entführt uns bis zum Hauptgang auf Kusenbergs satirische Spuren. Aber damit endet auch unser ganz persönliches Dinner in the dark. Ich beiße noch hastig wie ein Verhungernder in die köstlich panierten Fleischstücke, als Rafael nach dem Kellner ruft, er will raus, unberührt ist sein Teller. Auf Dinos Schultern gestützt verlassen wir das Dunkel, ich als enttäuschter Sancho Pansa hinterher.

Unser Ausflug in die Welt der Blinden ist beendet. Höchstens reingeschnuppert haben wir, so beschützt und verwöhnt wie wir umsorgt wurden. Sind wir sensibler geworden in unserem Geschmackssinn, in unserer „Gerüchteküche“? Bringt uns dieses kulinarische Erlebnis der Ausschließlichkeit von Blinden näher? Die im Dunkeln leben sieht man immer, scheu wegschauend oder beobachtend. Wir Sehenden waren alle in den gleichen Zaubermantel gehüllt, der Kellner fokussierte nie uns, nur den Platz.

Nachtrag: Die Neugierde treibt mich am nächsten Abend noch einmal ins Lokal. Die Auflösung will ich erfahren, den Raum kennen lernen, das Rätsel der Hauptspeise lösen und das Dessert simuliert nachschmecken.

Sehr freundlich und bereitwillig habe ich viel erfahren. Ein ganz privater Nachhilfeunterricht:

Über die Zusammenarbeit mit dem Blindeninstitut. Vom langen Weg zur Küche, die am anderen Ende des Hauses liegt, und perfekt getimt unter ihrem Chef **Unglaub-**lich gut schmeckende Gerichte zubereitet, die Dino in einem Rekordtempo zu den vierzig Gästen bringt, bis zu sieben Portionen jonglierend. Das köstliche Rätsel der Hauptspeise und des Desserts bitte ich selbst zu lösen wie auch die Integration im Raum. Ein Dank an die Moderatorin und Erzählerin, die die Gäste zum Schluss behutsam ins Licht führt mit Musik, Dämmer und Kerzen.

Wir hatten einen bemerkenswerten Abend, auch wenn wir das feinfühlig geplante Finale des Programms versäumt haben. Die Blinden, denen wir täglich begegnen, werden nie erlöst aus Zweifel und Unsicherheit. Welcher Mut, dass sie vertrauensvoll unsere Suppen auslöffeln.

**KAFFEE  
ESPRESSO &  
BARISTA**

Pfeufferstr. 33  
81373 München Sendling  
Telefon: 0 89 - 21029951  
[www.kaffee-espresso-barista.com](http://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!**

Leckere Kuchen Partyplatten  
Getränke Leberkäs  
Torten Wurst  
Gebäck Brotzeit

**DAS  
KLEINE  
BACKHAUS**

Und ein Lächeln umsonst...

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

*Liebe Sendlingerinnen, liebe Sendlinger,  
gerne möchte ich Ihnen heute das Institut MEBO vorstellen.*

**Mensch – Entwicklung – Beziehung – Orientierung**  
**Was bietet Ihnen das Institut MEBO?**

Mein Angebot reicht von einer intensiven und berufsbegleitenden Aus- und Weiterbildung in Psychologischer Beratung, klientenzentrierter Gesprächstherapie bis hin zu Stress(frei)-Seminaren, Tiefenentspannung und Krisenintervention.

**Was mir wichtig ist!**

Die Philosophie meines Institutes ist es, Ihnen als Teilnehmer ein **intensives und individuelles Lernen** zu ermöglichen. Dazu begleite ich Sie in Ihrer Weiterbildung **berufserfahren und praxisorientiert**. Darüber hinaus sind die Räume so ausgestattet, dass jeder Einzelne sich schnell eingeladen fühlt, am Gruppengeschehen teilzunehmen und von einem barrierefreien Miteinander profitieren kann. Anders als in Unterrichtsräumen von meist 15 und mehr Plätzen, setzen wir erfahrungsgemäß auf kleine Gruppengrößen und das persönliche Wohlbefinden der Menschen.

**Noch ein paar persönliche Worte,...**

...dank meiner **langjährigen Erfahrung seit 1989** in der Arbeit mit psychisch kranken Menschen, lege ich sehr großen Wert darauf, dass Sie in meinen Ausbildungen nicht nur Theorie „auswendig“ lernen, sondern lernen, sich in die Krankheitsbilder **einzufühlen**.

**So genannte „Crash-Kurse“ oder Fernstudien betrachte ich als sehr bedenklich in der beratenden oder psychotherapeutischen Arbeit mit Menschen.**

Für jeden Menschen, der sich berufen fühlt, psychisch erkrankte Menschen professionell zu begleiten, ist eine praxisorientierte und fundierte Ausbildung unerlässlich.

Wenn Sie sich diesem Aufgabengebiet widmen wollen, ob mit oder ohne Erfahrung, beziehen Sie bitte in Ihre Wahl für den Weg der Ausbildung neben Zeit und finanziellen Fragen, auch die praktischen Erfahrungen der DozentInnen in der Arbeit mit psychisch erkrankten Menschen, sowie die persönlichen Entwicklungsmöglichkeiten, die



Sie besonders durch das Arbeiten und Lernen in der Gruppe entfalten können, mit ein.

**Für all dies stehe ich mit meinen Aus- und Weiterbildungen im Institut MEBO, die von der Regierung Oberbayern nach § 4 Nr. 21 UstG als Vorbereitung zur Ausübung einer entsprechenden beruflichen Tätigkeit anerkannt werden.**

Nutzen Sie die Möglichkeit eines **kostenlosen** und **unverbindlichen** Informations-Gesprächs und lernen Sie mich persönlich und das Institut näher kennen!

**Ich freue mich auf Sie!**

***Ihr Carsten Hauzenberger***

Leitung Institut MEBO

Fachmitglied im Berufsverband der Psychotherapeuten (HeilpG)

<b>Institut MEBO</b>			
Mensch	Entwicklung	Beziehung	Orientierung
<u>Aus- und Weiterbildungen zum/zur</u>			
Psychologischen/r Berater/in Heilpraktiker/in für Psychotherapie Suchtberater/in			
<b>Stress (frei-) Seminare</b>			
<b>Tiefenentspannung</b>			
<b>Krisenintervention</b>			
Carsten Hauzenberger			
<b>www.institut-mebo.de</b>			
Plinganserstr. 25 - 81369 München - Telefon 0 89 . 99 14 96 79			



**...das war damals der schönste Augenblick  
in unserem Leben,  
nur wussten wir das damals noch nicht...**

Aus dem Roman: **GEH NICHT FORT** von Margaret Mazzantini btb-verlag, ISBN 3-442-73066-X

# Das kleine dumbodesign Kreativprojekt

Liebe SendlingerInnen,

diesmal benötigen Sie etwas technisches Equipment. Falls Sie selbst kein Laminiergerät haben, kennen Sie vielleicht jemanden in Ihrem Freundeskreis, der eines hat. Falls nicht, dann können Sie zu mir ins Atelier am Stemmerhof kommen und mein Laminiergerät (Din A4) benutzen. Bitte vorher einen Termin mit mir vereinbaren, die Nutzung des Laminiergerätes ist kostenlos.

Aber zurück zu unserem diesmonatigem Projekt. Wir laminieren uns bunten Schmuck oder Fliesendeko oder ein Memoryspiel oder ein Windlicht oder Häubchen für eine Lichterkette oder Untersetzer oder Tischsets (Din A3!) oder oder oder

Es gibt so viele Möglichkeiten. Sie brauchen lediglich laminiert Taschen und etwas Buntes, das Sie einschweißen möchten.

## **Armbänder, Anhänger:**

### Material:

Laminiertasche, Schere, Ösen, Druckknöpfe, gepresste Blüten, Dosenetiketten, Stäbchenverpackungen, Papierstreifen von Kalendern, aus Magazinen, Comics, etc.

### Und los geht's:

Für ein Armband brauchen Sie einen entsprechend langen streifen bunten Papiers. Enweg-Essstäbchen sind oft in hübschen Papieren verpackt. Diesen laminieren, jedoch so, dass Sie an den schmalen Seiten, jeweils 2 cm papierlose Folie übrig haben. An den langen Seiten lassen Sie nur ein paar Millimeter Folie überstehen. Dann stanzen Sie 1-2 Druckknöpfe am Anfang/Ende ein. Nehmen Sie ruhig die mit den Perlmutterköpfen.

Für einen Anhänger laminieren Sie zum Beispiel ein Kleeblatt. Das Kleeblatt wird mit nur wenigen Millimeter Zugabe in Tropfenform ausgeschnitten. An der Tropfenspitze bringen Sie mit einer Revolverzange erst ein Loch und dann eine Öse an. Ein Lederband durchgezogen. Fertig und schön. Denken Sie auch an Broschen und Ohrringe!

## **Fliesendeko:**

### Material:

Laminiertasche, Schere, eigene PC Ausdrücke, Serviettenmotive, Tapeten, Motive aus Magazinen, etc, doppelseitige Fotokleber (Photo Splits)



### Und los geht's:

Für die Küche empfehle ich blumige oder mediterrane Motive. Vielleicht haben Sie Servietten mit Oliven. Die Motive ausschneiden und laminieren. Nutzen Sie die Laminiertaschen ganz aus, denken Sie aber daran, dass zwischen den Motiven Platz zum Ausschneiden bleiben muss und etwas Rand zugegeben wird. Verrutschen die einzelnen Motive fixieren Sie diese an der Rückseite mit etwas Klebestift. Laminieren, Motive ausschneiden und mit Fotokleber an den sauberen Fliesen befestigen.

### **Lichterketten:**

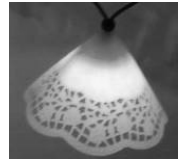
#### Material:

Laminiertasche, Schere,  
Lichterkette, Zirkel, Lineal,  
Tortenspitzen (zwischen Papier  
glatt gebügelt), Papierstreifen  
von Kalendern, aus Magazinen,  
Comics, etc.



### Und los geht's:

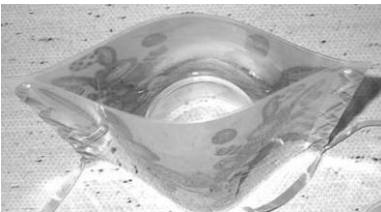
Motive ausschneiden und Laminieren.  
Entwerfen Sie Ihre eigenen Hütchen oder verwenden Sie meine Vorlage zum Ausschneiden der Hütchen. Diese um die Lämpchen der Lichterkette stecken. Fertig.



### **Windlicht:**

#### Material:

Laminiertasche, Schere, Kerzensglas, Locher,  
Satin- oder Organzaband (ca. 8 mm),  
Servietten, Papierstreifen von  
Kalendern, aus Magazinen, Comics,  
etc.



### Und los geht's:

Wir benötigen zwei gleichgroße Motive. Je nach Glasgröße müssen Sie Motiv und laminierte Folien zuschneiden. Geben Sie seitlich 1,5 cm Rand zum Lochen zu. Die beiden Motivfolien werden an den Seiten mehrfach gelocht, Satin- oder Organzaband durch die Löcher fädeln und dann Ihren Windlichtschirm über das Glas gesteckt. Kerze ins Glas, anzünden: wunderschön!

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

[www.dumbodesign.de](http://www.dumbodesign.de)  
[basteln@dumbodesign.de](mailto:basteln@dumbodesign.de)

Atelier am Stemmerhof, Plinganserstr. 6, 81369 München  
Di-Fr 14.00 - 19.00 Uhr; Sa 10.00 - 15.00 geöffnet

# Das Sendlinger Erzählcafe



Am Freitag 17.04.2009 fand das erste Sendlinger Erzählcafe statt.

15 Sendlingerinnen und Sendlinger hatten sich in den Räumen des ASZ, Daiserstr. 37 **zur „Zeitreise in die Erinnerungen“** eingefunden. Frau d'Heureuse begrüßte die Teilnehmer und die „Reisebegleitung“, Frau Kripp. Diese hatte einen Koffer aus der Nachkriegszeit als Reisegepäck mitgebracht, indem sich allerlei Krims-Krams befand.

Eine blecherne Milchkanne und eine Wärmflasche aus Zink, Puppenküchenmöbel und Blechspielzeug, alte Schallplatten, den Struwelpeter, eine Kaffeemühle und vieles mehr.

Die Milchkanne war schnell der gemeinsame Gesprächsstoff, fast jeder hatte als Kind Milch holen müssen und dementsprechende Erlebnisse zu erzählen.

Genauso erging es den Teilnehmern mit der Wärmflasche aus Zink. In Zeiten, in denen das Brennmaterial knapp oder gar nicht zu bekommen war, war Erfindungsreichtum gefragt. Mit Tüchern umwickelte Wärmflaschen, damit man sich die Füße nicht verbrannte, kamen in den Betten der eiskalten Schlafzimmer, mit Raureif an den Wänden, zum Einsatz, und in den ebenso kalten Klassenzimmern konnten sich die Kinder die starren Finger wenigstens an Wärmflaschen ein wenig auftauen.

Und die Puppenstuben verschwanden wie von Zauberhand im Herbst, um dann an Weihnachten neu ausgestattet unterm Weihnachtsbaum zu stehen, denn das Christkind war fleißig gewesen und hatte auch am Tauschmarkt so einiges erstanden.

Die Unterhaltung weitete sich aus auf gesellschaftliches Verhalten.

Was war erlaubt, wie streng waren die Gebote:

„Punkt 22 Uhr bist du aber zuhause“ und es war nicht ratsam, dies nicht einzuhalten.

Eineinhalb Stunden vergingen sehr schnell und für das nächste Erzählcafe in einem Monat haben wir uns für Fotos entschieden, die von den Teilnehmern mitgebracht werden und uns auf eine persönliche, familiäre Erinnerungsreise mitnehmen werden, vielleicht sogar in Sendling.

**Die nächsten Termine sind:**

**15. Mai und 12. Juni 2009 jeweils ab 14 Uhr in der Daiserstr. 37 im ASZ Sendling. Fragen zum Erzählcafe bitte unter Telefonnr. 77 92 54.**

Vielleicht haben Sie ja Lust bekommen,- schauen Sie vorbei.

Ich würde mich freuen!

Ihre Reisebegleitung Elisabeth Kripp



## LA CERTOSA

*Franca und Sandro*

Oberländerstr. 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

haben eine  
wunderschöne  
kleine Eisdiele  
mit leckerem Gelati  
und mit dem schön klingenden Namen

## IL CERTOSINO

direkt neben ihrer  
LA CERTOSA  
eröffnet.

Man kann sehr angenehm draussen sitzen  
und sich fast rund um die Uhr  
verwöhnen lassen.

Mo – Fr  
von 9 – 22 Uhr !!!



How hot is your chili?

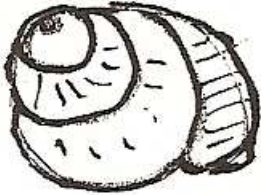
[www.pecha-kucha-muenchen.de](http://www.pecha-kucha-muenchen.de)



## Jacques' Wein-Depot

Lindwurmstraße 124,  
80337 München  
Tel. 089/74 79 38 61,  
Fax 089/ 74 79 38 60

# RAUS aus Ihrem Schneckenhaus mit URSULA KSCIUK, Gesellschafterin



**mobil:0160/94755541**

**Gemeinsam  
bewältigen**

**Fon: 089/81303112**



**SENDLINGER Biomarkt**

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

**Siehe auch Artikel in der Januarausgabe 2009, Seite 4**

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

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-sending.de](mailto:redaktion@mein-sending.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.

# Westpark Aktiv

Der an Sendling angrenzende Westpark ist eine Oase für Geist und Seele. Wir Sendlinger entdecken den Westpark jedes Jahr neu. Insbesondere wenn der Frühling kommt, wie in diesen Tagen. Wir lieben unseren Westpark, bei jeder Jahreszeit. Jeder, der sich angesprochen fühlt kann sich uns anschließen, um den Westpark aktiv zu nutzen. Kriemhilde ist leidenschaftliche Tischtennis-Spielerin, ich laufe gerne. Wir würde gerne wissen, wie Ihr den Westpark für Euch nutzt. Gebt uns bescheid, dann würden wir unsere Seite <http://muenchen-surf.de/walking-im-westpark/> den neuen Frühlingsgewohnheiten anpassen. Hier die Kontakt-Adressen, in Verbindung mit unseren Aktivitäten.

Schreibt uns, wir melden uns dann bei Euch:

Nordic Walking: Stefan [stefan.baecher@email.com](mailto:stefan.baecher@email.com)  
Tischtennis: Kriemhilde [k.klippstaetter@gmx.de](mailto:k.klippstaetter@gmx.de)  
Freies Kung Fu: Oli [info@freies-kungfu.de](mailto:info@freies-kungfu.de)  
Atmen: Maria [Maria.rappay@freenet.de](mailto:Maria.rappay@freenet.de)

Und vieles mehr, sind auf Eure Ideen gespannt!!



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 Muttertag und Vatertag,  
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



# STARKE FRAU



Foto: Doro Luik

## **Gertrud FASSNACHT**

**Feng Shui . Wenn Räume erwachen**

*„Ich liebe den Westpark !*

*Erfahren Sie den Westpark  
mit allen Sinnen.“*

*Gehen Sie mit mir spazieren...*

Besonders jetzt im Frühling, wo alles anfängt zu knospen und zu blühen. Das Schwanenpaar sein Nest gebaut hat. Die Schildkröten sich auf den Steinen sonnen. Wer heute hier spazieren geht, wird sich kaum vorstellen können, dass dies vor 25 Jahren noch eine Kiesgrube war. Mit den Relikten von der Internationalen

Gartenschau für die er damals angelegt wurde, ist der 60 Hektar große Park heute ein einzigartiger, ganz besonderer Ort. Gerade im Stadtraum, wo wir vielen Einflüssen von außen ausgesetzt sind, die wir nicht beeinflussen können, ist es wichtig, dass wir grüne Oasen der Ruhe haben. Orte, an denen wir zwischendrin Kraft schöpfen können.

Lassen Sie sich dazu beim Spaziergang an idyllische Plätze führen wo Sie abschalten, in der Fülle auftanken, Ihre Lebenskraft stärken und beschwingt dem Tag begegnen können.

So wie eine Teilnehmerin sagte: „Schön, anregend und beruhigend. Ich fühle mich jetzt gut erholt und betrachte den Park mit neuen Augen“, möchte ich Sie an diesem Erleben gerne teilhaben lassen.

Für meine Arbeit als Feng Shui Beraterin sind diese Orte eine Quelle der Inspiration. In ihrer Gestaltung erkenne ich die Prinzipien und die Schönheit des Feng Shui, der chinesischen Lehre vom Leben in Einklang mit allem was uns umgibt. Harmonie im Innen und Außen ist ein Bedürfnis, das uns Menschen von jeher innewohnt. Deshalb wünschen wir uns Räume mit einer harmonisch anregenden Ausstrahlung zum Wohlfühlen.

Räume in ihrer ganzen Vielfalt und ihrem Potenzial haben mich schon immer fasziniert. Bereits in Paris, wo ich vier Jahre gelebt habe, habe ich die Stadtparks als einen öffentlichen Raum mit Lebensqualität und Erholungswert kennen gelernt.

Nach einer soliden betriebswirtschaftlichen Karriere in internationalen Firmen habe ich vor 10 Jahren mit einer Ausbildung in Feng Shui begonnen. Zum tieferen Verständnis, wie sich Ost und West verbinden lassen, habe ich 2007 an einer vierwöchigen Studienreise an die Orte des Ursprungs von Feng Shui in China teilgenommen. Dazu gehörten auch die klassischen chinesischen Gärten in Suzhou.

Um die Philosophie des Feng Shui im Garten Schritt für Schritt zu erfahren, brauchen Sie jedoch nicht unbedingt nach China zu reisen. Der chinesische „Garten von Duft und Pracht“ im Ostasien-Ensemble im Westpark ist eine naturgetreue Wiedergabe dieser Gartenkunst.

Auf den Spuren von Feng Shui lade ich Sie nun zu zwei besonderen Spaziergängen ein:

**„Garten von Duft und Pracht“**

**Rund um den Westsee – Feng Shui anders erleben.**

**Hier erfahren Sie die Harmonie der „Sieben Dinge“ – Wasser, Steine, Wege, Pflanzen, Gebäude, Himmel und Erde.**

**„Sinnenfade“**

**Rund um den Ostsee – zu grünen Oasen der Ruhe und Inspiration. Lassen Sie sich durch Wahrnehmung, Spüren, dem harmonischen Zusammenspiel von Yin und Yang in Ihre Balance bringen**

**Termine:**

Die Spaziergänge finden zweimal im Monat von Mai bis Oktober statt.

Abwechselnd Freitags und Samstags: von 15.30 bis 17.30 Uhr

**Vorschau Mai – Juli**

\* „Garten von Duft und Pracht“ : Freitag, 8. 5., Samstag, 13. 6., Freitag, 3. 7.

\* „Sinnenfade“: Samstag, 16. 5., Freitag, 5. 6., Samstag, 11. 7.

Beitrag: 15€ , max. 12 Teilnehmer. Bitte um Anmeldung.

Außerdem biete ich Ihnen individuelle Termine für Ihren Spaziergang im privaten Kreis, mit Familie, Freunden.

Einen Spaziergang mit Kindern

Fragen Sie bei mir ein Arrangement für den nächsten Kindergeburtstag an.

Ich freue mich auf Sie!

Gertrud Fassnacht

Feng Shui. Wenn Räume erwachen

Beratung und Gestaltung

Margaretenplatz 11

81373 München

Tel. 089 / 769 755 33

[www.fengshui-raum-erwachen.de](http://www.fengshui-raum-erwachen.de)

E-Mail: [info@fengshui-raum-erwachen](mailto:info@fengshui-raum-erwachen.de)



Kunst, Deko und Geschenke  
[www.dumbodesign.de](http://www.dumbodesign.de)  
Atelier am Stemmerhof  
Pflinganserstr. 6  
81369 München  
[atelier@dumbodesign.de](mailto:atelier@dumbodesign.de)

Öffnungszeiten:  
Do - Fr 14.00 - 19.00 Uhr  
Sa 10.00 - 14.00 Uhr  
Und jederzeit nach Vereinbarung

# Der verzweifelte Rabe

von Kriemhilde Klippstätter

(E-Mail: [coachinginsending@googlemail.com](mailto:coachinginsending@googlemail.com))

Es begab sich zu München an einem Sonntag im März. Die Luft ist schon mild, die Spaziergänger an der Isar schnuppern erste Frühlingsluft. Auf der Praterinsel flanieren sie dann gerne in der Mitte zwischen den zwei Wasserläufen: rechts der Kanal, links das Flussbett mit dem Wasserrest, den die Isar-Amperwerke dem Alpenfluss gelassen und nicht für die Stromgewinnung abgezapft haben. Ein Wehr mit großen Schleusentoren erlaubt die Regulierung der Wassermenge zwischen Fluss und Kanal und sorgt gerade im Frühjahr bei Hochwasser für spektakuläre Ausblicke. Dann sind alle Tore offen und die Wassermassen stürzen sich vom höher liegenden Kanal ein paar Meter tief ins bereits volle Bett der Isar. Der Zusammenfluss schafft braune Wasserkämme und wilde Widerwellen.



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

Mode und mehr...

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

Seiden

Kerstin Schanze - Farb- Typ- & Imageberatung  
Lindwurmstraße 201 - 81371 München  
089-74 66 44 29 - [seidenschrei@t-online.de](mailto:seidenschrei@t-online.de)

Die Schleusentore sind an massiven Betonpfeilern befestigt, die den örtlichen Wasservögeln als Ruhe- und Aussichtsplattform dienen. Auf einem dieser Plateaus hat ein Anwohner aus dem angrenzenden Lehel einen Topf mit Spaghetti und Fleischsoße ausgekippt. Als erster bemerkt eine Krähe die Beute und kommt von der nahen Kastanienallee herübergeflogen. Sie nimmt auf dem Pfeiler Platz wie am gedeckten Tisch und will sich die Nudeln schmecken lassen.

Sie hat allerdings die Rechnung ohne den Wirt gemacht, der in diesem Fall aus einem Schwarm Möwen besteht. Kreischend

flattern sie heran und stürzen sich im Tiefflug auf die Mahlzeit. Der Rabe, viel größer als die weißen Gesellen, verscheucht die Konkurrenz durch Flügelschlagen. Die Möwen müssen den Platz für den Moment räumen, aber sie sind viele. Während die Krähe an einem Ende für Ordnung sorgt, lassen sie sich am anderen Eck die Nudeln schmecken. Die Krähe stürzt sich schimpfend auf diese Seite, die Seevögel flüchten nach gegenüber. Der Platzhirsch wird immer nervöser von der Sorge um sein Futter und wohl auch wegen dem Kreischen der Feinde. Zwischendurch schnappt er sich hastig ein paar Brocken, findet aber keine Ruhe. Und die Möwenschar angelt sich Nudel um Nudel. Es ist zum Verzweifeln! Der Rabe hackt hektisch nach den Konkurrenten, die flattern hoch, füllen sich aber zuvor noch den Schnabel mit Futter. Erbozt schaut er seinem Mittagessen nach, das durch die Luft verschwindet. Er dreht sich um und was muss er sehen: in der einen Sekunde hat sich wieder eine Möwe niedergelassen und frisst und frisst und frisst.

In seiner Verzweiflung geht er auf die Möwe zu und brüllt sie mit weit aufgerissenem Schnabel an. Die lässt sich aber nicht beeindrucken und frisst weiter. Der Rabe schaut einigermaßen ratlos und greift zum letzten Mittel: Er packt sie an der weißen Schwanzfeder und zieht sie Ruck um Ruck weg vom Spaghetti-Haufen. Die umstehenden Passanten lachen, manche klatschen Beifall, wir können ihn in seiner Verzweiflung gut verstehen.

## **Central Reinigung**

**Stellt sich vor :**

Kompletter Wascheservice  
unsere Arbeit = ihre Freizeit  
[www.Central-Reinigung.de](http://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/>

# Das Brot des Bäckers und die Kunst des Backens

Weißes Brot: die mineral- und vitaminhaltigen Teile des Getreides werden entfernt. Dem konventionellen Bäcker stehen mehr als 150 - zum Teil gesundheitsschädliche, aber gesetzlich zugelassene - Zusatzstoffe zur Verfügung. Vollkorn hat dagegen viel zu bieten für ausgezeichnete Brote und Gebäck von einiger Haltbarkeit. Aber auch Auszugsmehle halten bei Bio-Backwaren Einzug in die Produktpalette aber ohne Zusatzstoffe und anders - gesünder - verarbeitet.

Unsere Brote werden gebacken mit Amaranth (Hauptnahrungsmittel der Azteken und Inkas), Buchweizen (hochwertiges Eiweiß und viele Mineralstoffe), Dinkel (Urweizen), Gerste (viele B-Vitamine und Kieselsäure), Grünkern (hoher Wassergehalt, ausgeprägtes Aroma), Hafer, Hirse, Kamut, Roggen (ohne Klebereiweiß, glutenfrei), Weizen.

Getreidekörner sind mit fast allen wichtigen Nährstoffen ausgestattet: Stärke, hochwertiges Eiweiß, essentielle Aminosäuren, mehrfach ungesättigte Fettsäuren, Mineralstoffe - Kalium, Calcium, Magnesium - Spurenelemente wie Eisen, Fluor, Zink, Kieselsäure, Vitamine (B1, B2, E, M/U, B5, B3 und Ballaststoffe). Ballaststoffe binden Cholesterin, schaffen eine gute Darmtätigkeit, sind vorbeugend gegen Diabetes, gegen Darmbeschwerden und Dickdarmkrebs, gegen Herzerkrankungen und Bluthochdruck.

Pestizide dringen in die Randschichten des Kornes ein und Kunstdünger verfälschen die Inhaltsstoffe des Getreides.

***Nur Getreide aus biologischem Anbau bieten vollen Gehalt und Genuß!***

Wir führen vier Bäcker an verschiedenen Tagen; jeden Tag frisches Brot, Gebäck und Pikantes, vorrangig mit Vollkornmehl, aber auch mit Auszugsmehl gebacken. Ganze Kuchen, Sahne- und Cremetorten auf Vorbestellung.

Unser Montags- und Donnerstags-Bäcker wurde in der internationalen Zeitung „Der Feinschmecker“ als einer der besten Bäcker Deutschlands ausgezeichnet. **Unser Dinkelsprossenbrot, Rheinisches Roggenbrot oder die Dinkel-Wurzel (Auszugsmehl) erhalten Sie im ganzen Monat Mai zu einem Vorzugspreis (20% Rabatt) - montags und donnerstags. Bitte vorbestellen, oder solange der Vorrat reicht an diesen Tagen.**

**Ihr Biomarkt Sendling „Naturkost Hollerbusch“,**

**Daiserstr. 5, Tel. 776474,**

**[www.biomarkt.sendling@gmx.de](mailto:www.biomarkt.sendling@gmx.de)**

***Erwin Winter***

Für Allergiker: Erwin hat auch lactosefreien, leckeren Käse  
(Anm. der Red.)

## **Augenfitness Doris LEDERER**

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



**[www.augen-fitness.de](http://www.augen-fitness.de) [info@augen-fitness.de](mailto:info@augen-fitness.de)**

**Telefon 089 411 35 999**

Doris ist die Starke Frau in der Januarausgabe von **Mein SENDLING**  
Ihr Artikel ist zu lesen unter : **[www.mein-sendling.de/download.html](http://www.mein-sendling.de/download.html)**

# Was ist klassische Homöopathie?

Leider ist nicht alles was sich homöopathisch nennt, echte Homöopathie.

Manche Menschen denken es handle sich um Kräuterheil-kunde, andere glauben, Homöopathie sei ein Überbegriff verschiedener alternativer Heilmethoden. Wieder andere sind gar der Meinung mit Homöopathie lassen sich nur leichte Beschwerden lindern, für echte Krankheiten bräuchte man schon „richtige“ Medizin.

All diese Aussagen sind völlig unzutreffend. Die Homöopathie ist eine leistungsfähige und umfassende Heilmethode für grundsätzlich alle Erkrankungen. Sie kann Ihnen auch dann noch helfen, wenn Standardtherapien ausgeschöpft sind.

Es werden u. a. Behandlungserfolge erzielt bei Hauterkrankungen, Heuschnupfen, ADHS, Migräne, Nasennebenhöhlen-Erkrankungen, Schlafstörungen, Rheuma, Rückenschmerzen, Darmentzündungen, Psychosomatischen Störungen usw.

Zudem kann sie Ihnen in schwierigen Lebenssituationen hilfreich zur Seite stehen.

In der klassischen Homöopathie werden keine Arzneimittelmischungen (Komplexmittel) gegeben, sondern immer nur einzelne Gaben in Form von Globuli oder Tropfen.

Jeder Patient bekommt sein persönliches auf seinen individuellen Zustand abgestimmtes Arzneimittel.

Die Entstehung der Homöopathie verdanken wir dem Arzt, Chemiker und Apotheker Dr. Samuel Hahnemann (1755-1843).

Heike Schikora, Heilpraktikerin

Praxis für klassische Homöopathie in der Danklstrasse

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



Ein klassisches  
Dilemma  
  
zwischen  
  
Bauch und  
Verstand



Ilona Zubrod

„Ich habe zwischen 18 und 24 alles abgelehnt, was mit Gewichtskontrolle und gesundem Essen zu tun hat. Ich dachte, ich nehme einfach nicht zu und esse was mir schmeckt. Man lebt schließlich nur einmal und man muss sich das Leben nicht noch absichtlich kompliziert machen“, erzählte mir Maria in unserem ersten Gespräch vor einem Jahr. Inzwischen war Maria 29 geworden und aus den gelegentlichen Häppchen zuviel ist eine pfundige Angelegenheit geworden. Zwanzig Kilo sollten weg, aber mit dem Abnehmen wollte es nicht so recht klappen. „Und außerdem ist es immer so mühsam seinen inneren Schweinehund zu bekämpfen, sagte Maria noch ganz leise.

### *Die Illusion vom bewussten Essen*

Abnehmen ist eine Entscheidung, die wir im Kopf treffen. Dabei sind es unsere Gefühle, die über unser Essverhalten bestimmen und nur selten der Verstand. Jeden Tag treffen wir 250 mal eine Entscheidung über unser Essen. 90 Prozent

davon ganz unbewusst. Kein Wunder also, dass dabei hin und wieder etwas schief gehen kann.

Ein Jahr später

Heute ist für Maria das Leben leichter geworden. Von 18 überflüssigen Kilos hat sie sich schon erfolgreich getrennt. Dazu hat sie gelernt, dass man mit Essen keine Probleme lösen kann. Weder Frust, Langeweile, schlechte Laune oder einen doofen Chef kann man runterschlucken. Auch Marias innerer Schweinehund hat es inzwischen kapiert, dass die Zeit seiner Alleinherrschaft vorüber war, als die gute Fee erschien.

Ein Gespräch vor dem Kühlschrank

**Maria:** Eine Scheibe Käse, das geht in Ordnung. Ich muss jetzt einfach was essen und fürs Abendessen ist es viel zu früh.

**Gute Fee:** Na ja, eigentlich MUSST du gar nichts essen, geh wieder weg oder mach dir einen Tee.

**Innerer Schweinehund:** Was ist eigentlich aus dir geworden??? Du stehst allen Ernstes vor dem Kühlschrank und überlegst ob du eine Scheibe Käse essen darfst???

**Maria:** Jaaaa....

**Innerer Schweinehund:** Du spinnst total. Iss jetzt den Käse und geh wieder an die Arbeit. Das ist ja nicht auszuhalten!

**Gute Fee:** Na ja, wenn du so weiter machst dann wird das nix, heute der Käse, morgen die Schoki und übermorgen eine Scheibe Brot zu viel.

**Innerer Schweinehund:** Jetzt halt mal die Klappe, du bringst sie noch ganz durcheinander! Sie stopft sich das Zeug ja nicht rein, oder?

**Maria:** Irgendwie mag ich keinen Käse, wenn ihr jedes Mal streitet...

**Gute Fee:** Na ja egal, Hauptsache sie hat den Käse nicht gegessen

**Innerer Schweinehund:** Wann bist **du** eigentlich hier aufgetaucht??? Der Maria ging es jahrelang gut ohne dich, die hat auch ohne dich Arbeit gefunden, die hat ohne dich einen super Freund bekommen und muss überhaupt nicht dünn sein. Weißt du wie anstrengend das ist?

**Gute Fee:** Vielleicht schafft sie es ja. Ach was heißt vielleicht? Sie schafft es. Sie will das ja. Früher wollte sie nicht und hat immer auf dich gehört, aber jetzt nicht mehr!

**Innerer Schweinehund:** Bist du dir sicher, dass sie das will?

**Maria:** Warum fragt ihr denn nicht mich???? Ja, ich will das.

**Innerer Schweinehund:** Aber warum denn? Schau dir doch die ganzen gestörten Frauen an! Die schauen nur noch auf ihre Figur. Perfekt ist keine und dann machen sie sich alle wahnsinnig, weil sie einem Ideal hinterher rennen, das sie eh nie erreichen können und verpassen den ganzen Spaß am Leben! Aber ich dachte, du willst nicht eine von diesen dummen Ziegen sein? Ich dachte du wolltest machen was du willst?

**Maria:** Ja wollte ich ja auch.

**Innerer Schweinehund:** Du entwickelst dich gerade zu einer essgestörten Ziege, die immer ihren Freunden erklärt, dass sie die Nachspeise nicht essen kann, die keine Cocktails bestellt und abends keine Nudeln essen kann. Das ist doch furchtbar!

**Maria:** So schlimm ist das nicht. Die Menschen reagieren erstaunlich normal, ihnen ist es eigentlich egal, was man isst. Bisher gab es keine Probleme.

**Gute Fee:** Und außerdem hast du endlich kapiert wohin dich die Fresserei aus deiner Studienzzeit, dank dem inneren Schweinehund, geführt hat: Du bist total fett geworden und hattest dich null unter Kontrolle.

**Maria:** Ich kann gar nicht alles unter Kontrolle haben. Das kann kein Mensch auf der Welt! Ich will mich besser fühlen und deswegen mach ich das hier.

**Innerer Schweinehund:** Ich will auch dass du dich besser fühlst. Und das ist ganz einfach. Schnapp dir eine Schoki und vergiss den ganzen Mist.

**Gute Fee:** Ja und dann ist sie irgendwann wieder dick und unglücklich. Toller Plan!

**Innerer Schweinehund:** Aber das hat doch früher auch geklappt.

**Gute Fee:** Ja, früher, aber nicht jetzt.

**Maria:** Jetzt ist Schluss! Lieber innerer Schweinehund, ich weiß, du willst nicht, dass ich mich hier anstrenge, weil du denkst, mir geht's dann schlecht. Das ist falsch. Mir geht's nicht schlecht, sondern super. Ich fühle mich schon besser! Und liebe gute Fee, bitte sieh das nicht so verbissen, wir sind hier nicht bei Olympia! Ich nehme ganz normal ab und aus.

**Innerer Schweinehund:** Dann willst du das wirklich? Also, gesund essen und so? Dann geht's dir gut?

**Maria:** Ja!

**Gute Fee:** Und ich muss dich nicht immer bremsen und dich den ganzen Tag an die Liste mit Nahrungsmitteln erinnern? Und du kannst das trotzdem?

**Maria:** Ja!

**Innerer Schweinehund und gute Fee zusammen:** Oh, dann hätten wir ja gar nicht streiten brauchen...

Ilona K. Zubrod

Dipl. Oecotrophologin

Zertifizierte Ernährungsberaterin VDOE, Lindwurmstrasse



**Windelservice München**

**NATUR & KIND**  
Ihre Spezialisten rund ums Baby

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

- **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](http://www.windelservice-muenchen.de)

**Kuriose Sitten  
und Gebräuche  
aus aller Welt!**

Die Türken glaubten,  
dass ein Mann,  
der zwischen zwei  
Mädchen ging, von da an  
nur noch einen  
spärlichen Bartwuchs  
haben würde.

Schaut Euch auch den Artikel aus der  
Februar Ausgabe 2009 an unter

[http://www.mein-sendling.de/page\\_barista.html](http://www.mein-sendling.de/page_barista.html)

**Wie willst du bis auf den Grund eines  
Gewässers sehen, wenn du nicht aufhörst, die  
Oberfläche aufzurühren.**

Aus dem Roman: GEH NICHT FORT von Margaret Mazzantini  
jbtb-verlag, ISBN 3-442-73066-X

# **STRESSABBAU, ENTSPANNUNG, SCHLAFFÖRDERUNG, SCHMERZBEWÄLTIGUNG, ZU SICH KOMMEN ...**

**Gönnen Sie sich einen Abend mit sich und Ihrem Atem:**

Ab Mai biete ich jeden ersten Donnerstag im Monat einen Atem-Abend an. In der ersten Stunde leite ich jeweils verschiedene Atem- und Körperwahrnehmungsübungen an, die unseren Atemfluss anzuregen und uns bewusster werden lassen für unseren eigenen Atem. In der nachfolgenden halben Stunde werden wir uns in der "Atem-Meditation" üben: Wie in uralter buddhistischer Tradition werden wir unseren Atem in seinem Ein und Aus benutzen als Vehikel, unseren Geist zu beruhigen und still zu werden.

## **ERSTER ABEND:**

Donnerstag, 7. Mai, von  
19 bis 20.30 Uhr, Kosten: 15  
Euro.

Es wäre schön - gerade für den  
ersten Abend - wenn Sie mich  
kurz benachrichtigen, wenn Sie  
zu einem dieser Abende  
kommen wollen.

Tel. 089 7450 0353  
Wolfratshäuser Str. 28



Maria Antonia Rappay  
Atemtherapie



*Alie aus Belgien, 6 Jahre,  
hat ihre Oma in der Danklstrasse*

Als junger Mann mit zwanzig Jahren und endlich der stiefmütterlichen Tyrannei entflohen, begann ich allmählich aufzublühen und mein eigenes Leben aufzubauen. Obwohl für damalige Zeit noch nicht volljährig, hatte ich geschafft, wovon ich nicht zu träumen gewagt hatte, auszuziehen und ein möbliertes Zimmer zu mieten. Endlich war ich allen Zwängen entflohen und nur mir allein verantwortlich. Nun konnte ich meine Träume, zum Beispiel in puncto Mode, ausleben. Bis zu dieser Zeit war ich genötigt die Anzüge meines Stiefvaters aufzutragen. Ich bekam einen Knickerbockeranzug aus grün-beigem Tweedstoff. Der war in den dreißiger oder vierziger Jahren sicherlich der letzte Schrei, aber 1958 unmöglich. Damals trug man Hemden mit Haitischkragen und die Krawatten waren schmale Stricke. Die Hosen, enganliegend, hatten breite Aufschläge. So etwas hätte ich mir unter elterlicher Aufsicht niemals kaufen dürfen. Aber jetzt hatte ich freie Hand und erfüllte mir so manchen Splen.

In Freundeskreisen schwärmte man seinerzeit vom winterlichen Vergnügen des Eislaufes auf Schlittschuhen im Schachterleis. Das Schachterleis war die älteste Eishalle in München, in der Nähe des Hofgartens. Natürlich wurde unter den

Freunden auch ausgiebig geprotzt wie man als geübter Eistänzer die feschesten Madln einfangen könne. Das ließ mich hellhörig werden und zu einem mutigen Entschluß kommen. Ich wollte auch Eistänzer werden. Dafür benötigte ich natürlich erst mal ein Paar Schlittschuhe. Am Stachusrondell führte damals Ende der fünfziger Jahre ein Stahlwaren-Fachgeschäft auch Schlittschuhe. Dort kaufte ich Eishockeyschuhe, schwarz mit rotem Besatz, und eigentlich viel zu teuer für mein Einkommen. Mit stolzgeschwellter Brust, die Hockeyschuhe an den Schnürbändern verknotet, über der Schulter tragend, fuhr ich am nächsten Samstagabend zum Schachterl. Dazu muß ich erwähnen, daß ich das Schachterleis nur vom Hörensagen kannte und nur in etwa wußte wo es zu finden sei. Also mit der Straßenbahn ins Zentrum zum Odeonsplatz, da würde sich das Schachterl schon finden lassen. Ich marschierte durch den Hofgarten Richtung Haus der Kunst. Aber nichts war zu sehen was wie eine Eishalle aussehen könnte. Alles stockdunkel. Ich lief wieder zurück, war mir sicher in der richtigen Gegend zu sein. Doch alles Suchen blieb vergeblich, das Schachterl war nicht zu finden. Da

begegnete mir eine ältere Frau, ich frug sie ob sie mir den Weg zum Schächterl sagen könne. Sie schaute mich etwas mitleidig an und erklärte mit vielen Worten, daß das Gesuchte schon eine ganze Weile geschlossen ist, und demnächst abgerissen wird. Da stand ich schön blöd da. Die Frau sah wahrscheinlich meine Enttäuschung und riet mir, zum Nymphenburger Kanal zu fahren, dort könne man auch eislaufen kalt genug sei es ja. Diesem Rat folgte ich am Sonntag bei herrlichen Sonnenschein aber Minustemperatur. Der Kanal war wirklich zugefroren und am Hubertusbrunnen eine große Fläche zum Tanzen hergerichtet. Selbstverständlich waren auch fesche Mädchen da, aber fast alle in männlicher Begleitung. Also war mit Aufreißen essig. Aber noch hatte ich meine Schlittschuhe kein einziges mal ausprobiert. Na, so schwierig wird es wohl nicht sein. Jeder der hier rumkurvte stand sicher auf den Beinen. So blauäugig kann man auch nur als junger Stenz sein. An den Gedanken, erst mal einen Kurs zu belegen, um mich sicher auf dem Eis bewegen zu können, verschwendete ich keine Minute. Ich also rein in meine traum-schönen Eisläufer. So lange ich die



Kufenschoner noch an hatte, war alles kein Problem. Doch kaum stand ich mit den blanken Kufen auf dem Eis, saß ich auch schon auf dem Ansch. Man kann sich als Anfänger einfach nicht vorstellen wie glatt eine Eisfläche ist. Mühsam rappelte ich mich wieder in die Senkrechte und versuchte ein paar wackelige Schritte. Ich hatte noch keine zwei Meter zurückgelegt, lag ich schon wieder flach, und diesmal tat es weh. Mein abermaliger Versuch auf die Beine zu kommen wurde schon mit hämischem Grinsen der Anwesenden quittiert. Als ich beim nächsten Versuch wieder schmerzhaft zu Fall kam, war meine Eislaufkarriere beendet und der Traum eine Eisprinzessin einzufangen ein für alle Mal ausgeträumt.

Die Eishockeyschuhe hab ich Jahre später, ja wirklich Jahre später, an einen Freund verkauft. Ich konnte mich nur schwer von den schönen und teuer erworbenen Schuhen trennen.

Karl Berwanger



hibis.KUS das wellness lädchen

**Lindwurmstr. 207**  
**Tel. : 7201 8858 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  
Blume und Beiwerk, Lindwurmstr. 203  
Wirtshaus Valley's, Aberlestr. 52, Ecke Valleystr.  
Mütterzentrum Sendling, Bruderermühlstr. 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, Schmuzerstr. 1  
Sendlinger Bio Markthalle, Albert-Rosshaupter-Str. 106  
Kopfart, Plinganserstr. 24, StemmerKuchl, Stemmerhof, Blume und Beiwerk, Lindwurmstr. 205  
und mehr

Zwei unzertrennliche kleine Racker, wohnhaft bei **MITMUT**, in der Valleystrasse. Bald berichten wir mehr über **MITMUT** ...



## SENDLINGER AUGUSTINER

### Das gemütliche Wirtshaus in Sendling

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

[www.sendlinger-augustiner.de](http://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 €**



# FlohmarktFest

## rund ums Kind

Samstag, 16. Mai 2009, 14.00-17.00 Uhr

**Kindersachenflohmarkt mit Kaffee und Kuchen.**

**Und: Tom Fritt der Zauberer, die KinderZauberMitmachVorstellung.**

Vorstellungen um 15.00 und 16.00 Uhr

**Im Spiel- und Bildungszentrum Sendling,  
Danklstr. 34, Ecke Valleystr.**

Kontakt Tel.74790639, Standgebühr ab 5.- Euro, Anmeldung bis 14. Mai 2009



Der Kinderkreis Sendling ist die älteste Eltern-Kind-Initiative in Sendling. Das Betreuungsteam besteht aus zwei Erzieherinnen, einer Kinderpflegerin und einer Praktikantin. Wir fördern Bewegung, Wahrnehmung, Konzentration, Entspannung und das Erleben von Ritualen. Kurz: Mit Kopf, Herz und Hand lernen.



Kindergarten Kinderkreis Sendling e.V., Danklstr. 34,  
81371 München, Telefon 77 8359, [www.kinderkreis-sendling.de](http://www.kinderkreis-sendling.de)

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

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

Die nächste Ausgabe erscheint Anfang Juni 2009

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