

# Mein SENDLING

Die Kleine Nachbarschaftszeitung



27. Ausgabe - Juli 2009



„Erste Liebe“ von Ariadna + Cristian

Redakteure für diese Ausgabe:

Susan Arbinger, Diana Hillebrand, ‚Kaylie‘, Margarete Buchner, Anita Schmid, Elisabeth Kripp, Holger S., Jürgen Fladung, ‚Hund Resi‘, Ilona Zubrod, Karl Berwanger, Erwin Winter, Susanne Modler, Roland Fritsch, Marion Kropp, Wu Lan Tong, Anna Lefèvre

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

Ihr werdet es mir hoffentlich nachsehen, dass jemand anderes das Editorial schreibt, das Forum, das nur Gabriela in ihrer spontanen Herzlichkeit so bedienen kann.

Sie hat sich etwas länger mit den Wehen der Druckfahnen aufgehalten, ich hab ihr nur beim Hecheln geholfen.

Wie ihr seht, liegt ein prächtiges Baby in der Wiege mit allen guten Anlagen, wie ihr es erwarten könnt.

Vorstellungen, Geschichten, Reportagen, Zeichnungen, und sogar tierische Worte begleiten das junge Kind, gerade wie es sich für eine Sommergeburt geziemt.

Und ausnahmsweise schieben wir erstmalig im August noch ein weiteres Baby nach, damit ihr, wo auch immer ihr seid, Urlaub, Sonne, Freizeit oder einfach das Leben genießt und nicht euer butterblumengelbes Blatt vermissen müsst.

**Unser nächster Redaktionstreff findet am 7.07.09 um 19h00 im Nebenraum des Stemmerhofcafés mit der PECHA KUCHA NIGHT ([www.pecha-kucha-muenchen.de](http://www.pecha-kucha-muenchen.de)) statt.**

Und vergesst nicht: Am 4.07. ist das große Hoffest am Stemmerhof und das Sendlinger Strassenfest am 25.07. an der Sendlinger Kulturschmiede

Viel Spaß wünscht euch

Eure Margarete

# INHALTSÜBERSICHT

- 4 Mein freier Tag von **Susan Arbinger**  
5 Spruch von **Holger S.**  
6 Kapaliyiz oder ... von **Margarete Buchner**  
9 **Ristorante Pizzeria RIZZO** von **Jürgen Fladung**  
13 SENDLING BERÜHRT:  
„Die Kunst der Krisen“, von **Diana Hillebrand**  
16 Ein Freitag Anfang 2009, die **Hündin RESI** erzählt  
20 Das kleine **dumbodesign** Kreativprojekt  
22 Unsere Werbeseite  
23 Unsere Werbeseite und Impressum  
25 **Starke Frauen: ILONA ZUBROD, Diplom-  
Oecotrophologin** stellt sich vor  
29 Sommer ist .. von **Margarete Buchner**  
30 Nachtrag zum Pfingstfest von **Karl Berwanger**  
33 hollerbusch, natur pur von **Erwin Winter**  
34 Hallo, ich bin Kaylie  
35 **Das SEELENSOFA**, Bekanntmachung von **Susanne  
Modler**  
36 Liebe Freunde von ars musica von **Roland Fritsch**  
37 3. Sendlinger Erzählcafé von **Elisabeth Kripp**  
40 ABO  
41 **IRMIS LEIDENSCHAFT**, Bekanntmachung von **Marion  
Kropp**  
42 Auslegeorte  
43 Echte Freundschaft von **Wu Lan Tong**  
44 Letzte Seite: Sommerpferd von **Anna Lefèvre**

## **FLA**DESIGN

FRAME4U - EYEWEAR - OUTLET

- Designerkollektionen direkt vom Hersteller
- Brillenparties bei Ihnen zu Hause
- Firmenevents mit Sehtestaktionen
- Sorgfältige Sehstärkenbestimmung und  
Gleitsichtanpassung ungestört auf Termin

Rufen Sie mich an: Tel. 0179 - 48 60 666  
Jürgen Fladung

Augenoptikermeister & Brillendesigner  
Boschetsrieder Str.12, 81379 München  
E-Mail: [juergen@fladung.de](mailto:juergen@fladung.de)



# Mein freier Tag

Im Freibad geht es hektisch zu,  
Tumult und Geschrei, es gibt keine Ruh` .

Manche Eltern suchen ihre Kinderlein,  
„sie können nicht schwimmen, sie sind doch noch klein..!“

In den Strömungskanal springen die Coolboys rein,  
der Rettungsschwimmer pfeift: Ordnung muss sein.

Die Mädels quietschen und schreien vergnügt,  
schon wieder ein Pfiff, der Bädermeister rügt.

Zig` tausend Leute um mich umher,  
da fällt das Entspannen sichtlich schwer.

Ich denke - ab in den FKK,  
da sind nicht so viele Kiddis da.

Hab ich gedacht - zumindest bisher,  
und weiter geht es mit dem Geplärr...

Sie springen hoch, schauen über den Zaun,  
ein Ball kracht hinter mir an den Baum.

Ich werf` ihn zurück, die Kinder lachen,  
„ne nackte Frau! - was sieht man da für Sachen!!“

Es wird langsam Abend und wunderbar leer,  
ich lese mein Buch, keine Störungen mehr.

Die Durchsage kommt, das Bad wird geschlossen,  
ich werd auf ein ruhigeres „morgen“ hoffen.

Ich lasse mir Zeit, geh als Letzte nach vorn,  
auf der Wiese liegt alles, von Chips bis Popkorn.

Ein paar Krähen kommen und die Raben,  
um sich an diesem Festmahl toll zu laben.

Sie sind geschickt, reißen sogar die Tüten auf,  
und weiter geht der alltägliche Lauf... .

Gekrächze, Geschrei, diesmal von den Tieren,  
nun lass ich mich gemütlich inspirieren.

Ich genieße den Augenblicke, halte ihn fest,  
ein Schauspiel, das mich zufrieden sein lässt.

Nun ab nach Hause, es ist schon nach 10,  
morgen früh werde ich wieder arbeiten geh`n.

Dann komm` ich gern wieder, dass ist gewiss,  
weil das Freibad meine Arbeitstelle ist.

**Susan Arbinger**

*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)**

**Geduld bringt Rosen**

ausgesprochen von Holger S. am 19. Juni 2009  
während einer kribbeligen Wartephase, die noch immer anhält...

## KAPALIYIZ oder was nicht gleich geschieht...

Von Margarete Buchner

Ein ganz normaler Dienstagabend im Juni, da stürmen ein paar Männer in die kleine Trattoria, scheuchen die Gäste auf, die gerade ihre Pizza verspeisen.

Razzia, Mafia, Schutzgelderpressung, das hat es noch nicht gegeben nahe am Gotzinger Platz. Tsunami und Erdbebenhysterie, hat das Sturmtief Martin zugeschlagen?



**Bangen um ihre Existenz: (v. li.) Supermarkt-Besitzer Vahit Catakli, Birhan Babayigit vom Fischmarkt, Mürüvet Catakli, die Mutter von Vahit Catakli, Gennaro Bussone von der Trattoria und Imbissbuden-Besitzer Ali Gemici. Foto: Schmitt**

Eine lebendige Ladenzeile mit großem türkischen Lebensmittelmarkt, ein kleines Fischgeschäft, ein Würstel-Imbiss, ein Dönerbetrieb, der vor 2 ½ Jahren die Nutzungsänderung beantragte und das Okay bekam, fünf Betriebe insgesamt, die gut mit einander harmonieren, sind betroffen.

Die Läden haben bereits Feierabend, die Restaurantgäste wollen ihren genießen. Kurz ist das Vergnügen, selbst das Bezahlen ist kaum möglich. Aufgeregt begründen die Männer Einsturzgefahr, alle müssen sofort raus.

Das war's für diese letzte Pfingstferienwoche. Vorräte gelagert, frischen Fisch in der Kühlung des Fischhändlers, Räume voller Waren, denn zusätzlich weist die Woche einen Feiertag auf. Lebensgefahr wird plakatiert neben dem ausgedruckten Dank des Padrone an seine Stammkunden; Geldstrafe, wer seinen Laden trotz Absperrgitter betritt. Kapaliyiz: wir haben geschlossen! Mit einem Wachmann dürfen ein paar Tage später die verderblichen Waren ausgeräumt werden. Fast ein bisschen analog zu früheren ärmeren Zeiten. Da haben in diesem Areal, der ehemaligen *Sortieranlage*, so genannte Klauerweiber in großen Wasserbottichen die Spreu vom verzehrbaren Weizen getrennt und die „guten“ Viktualien zusammen geklaubt und über fliegende Händler verkauft.

Wie immer gibt es eine Vorgeschichte. Das denkmalwürdige Rondell wird von der Großmarkthalle vermietet, dahinter steht die Stadt. Von kaltem Abriss, von einer notwendigen Sanierung des Komplexes ist schon lange die Rede, gemunkelt wird auch, dass der Münchner Bauch eventuell an die Extremitäten der Stadt transplantiert werden soll. Nichts Genaues weiß man nicht... Gott sei Dank wehrt sich der Bezirksausschuss heftig; zur Vermessung treten Statiker der Lokalbaukommission auf den Plan. Eilig haben sie es, der Einsturz der Eissporthalle in Bad Reichenhall spukt als Albtraum in den Köpfen, der angekündigte Sturm droht, man weiß und betont, dass die Fachwerkkonstruktion auseinander strebt, ohne Zwischendecke würden Teile unvermittelt Kunden und Gäste treffen. Keine Zeit für Erklärungen, Notstand ist ausgebrochen. Es wird getröstet auf die nächste Woche. Beschwichtigungen, vollmundige Sofortmaßnahmen. Das fehlende Tagesgeschäft beunruhigt existentiell. Hilflos bedauert man die Betreiber.

Die setzen sich täglich zu Krisengesprächen in das noch geöffnete Cafe des italienischen Bruders, unermüdlich serviert

er Espressi, hin und wieder gebückte Statiker auf dem Dach.  
Ein Rest des geschäftigen Flairs.

Die Küche des Padrone bleibt kalt, die Gerüchteküche kocht.  
Die südländische Gelassenheit ist zu bewundern nach der  
Hysterie.

Da endlich zehn Tage später leichtes Durchschnaufen, gar  
Entwarnung: Das baufällige Dach der Anlage soll nach  
Auskunft des Kommunalreferates kurzfristig hergerichtet  
werden, ein Abriss stünde nicht zur Debatte, vermeldet die SZ  
vom 19.06.09. Manchmal ist Theaterdonner nötig, um die  
Aufmerksamkeit der Zuschauer zu erregen.

**Es ist schön, wenn das Leben wieder Einzug hält. An  
dieser beliebten Ecke.**

**(Lt. SZ vom 27.06. darf Padrone Bussone ab morgen,  
Sonntag, wieder öffnen !!! Anm. der Red)**

Gegenüber im „beseelten Klohäuschen“, einem kleinen  
Kunstforum, das von den Markthallen unterstützt wird, ging  
das Licht zwar vorzeitig aus. Die Installation von Michael  
Bischoff, eine Säule aus reinem Licht, die in die Unendlichkeit  
führt, wurde wegen Brandgefahr abgestellt. Vorsicht ist besser.

Aber auch hier geht das Leben weiter, die nächsten Projekte  
sind schon in Arbeit.

Licht und Dunkel, Einsturz und Aufbruch, alles wie im richtigen  
Leben.



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





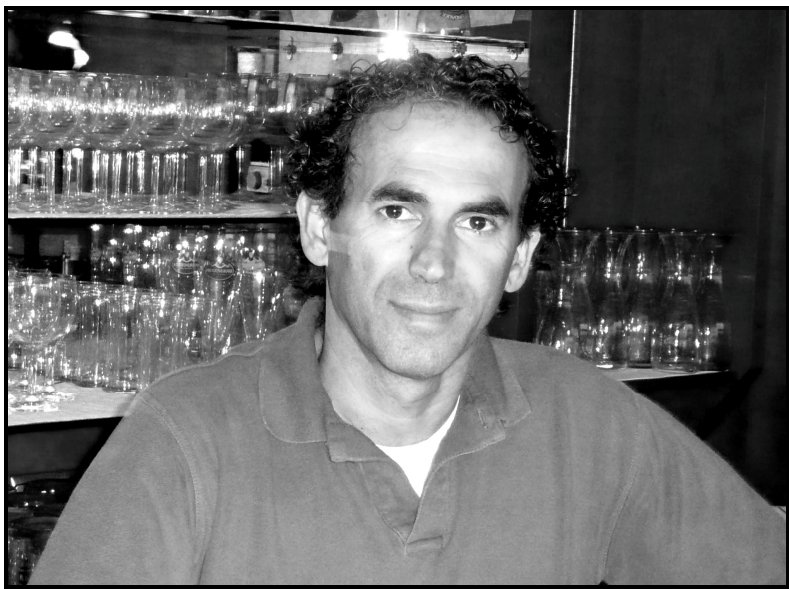
## Ristorante – Pizzeria Rizzo in der Schäftlarnstraße



Hier an dieser Stelle möchte ich einmal über mein Lieblingsrestaurant berichten.

Inhaber ist seit gut einem Jahr die **Familie Rizzo**, sie haben das leerstehende Lokal in der Schäftlarnstrasse in Thalkirchen im April 2008 zu neuem Leben erweckt. Früher hiess es ja einige Jahre lang Rossini und dann stand es ungefähr ein Jahr lang leer, was für uns eine traurige Zeit war, weil man so wunderschön im kleinen Sommergarten sitzen und sich wie in Italien fühlen kann.

Deshalb waren wir sehr erfreut, als es letztes Jahr wieder geöffnet hat!



Auf Anhieb haben wir uns bei Mario wohl gefühlt und es ist jedes Mal wie Heimkommen, wenn wir ihn besuchen. Mittlerweile hat es sich schon herumgesprochen, dass man bei ihm ausgesprochen leckeres, weil authentisch italienisches Essen bekommt und das noch zu erfreulich günstigen Preisen! Deshalb bin ich eigentlich am Überlegen, ob ich verraten soll, wie toll man dort isst – noch bekommt man immer einen Platz!

Wahrscheinlich muss ich in Zukunft immer vorher reservieren. Aber egal, er hat es einfach verdient

**Wo sonst bekommt man so tolles Essen in sehr angenehmen Ambiente für Preise wie vor 10 Jahren!** Pizza und Pasta schon für unter 5,- € und Mittagsmenüs ab 4,90 €. Natürlich hat er auch Spezialitäten jenseits dieser Basispreise, insbesondere Vitello Tonnato ( Kalbfleisch in Thunfischsauce ), Lachs Carpaccio, Crespelle, Linguine mit Langustinos oder man startet mit einer Vorspeise Rizzo – 8 verschiedene kleine Vorspeisen mit Pizzabrot.

Obwohl ich kein Fischesser bin, klingt das so toll, dass ich schon Appetit bekomme, wenn ich diese italienischen Namen nur höre!!!

Als ich ihn gefragt habe, wo er kochen gelernt hat, erzählte er mir, dass er in Cilento in der Provinz Salerno geboren wurde, aber schon seit 32 Jahren in München ist und in der Anfangszeit in einem Lokal angestellt war, in dem 3 Köche aus Rom arbeiteten und ihm alles beibrachten.

Zwei Jahre später eröffnete er sein erstes eigenes Ristorante in München im Lehel. Das hieß damals auch schon „**Rizzo**“. Danach hatte er mit einem Partner zusammen 15 Jahre lang das „Ponte Vecchio“ in Haidhausen, in dem auch viele Fernsehproduzenten ein- und ausgingen, bis der Partner München verliess.



Das **Rizzo** in Thalkirchen hat gute Chancen, eine langfristige Heimat zu werden: Die Familie **Rizzo** hat es alleine gepachtet, es hat einen schönen Sommergarten ( fehlt nur noch das italienische Wetter! ) und die Kundenresonanz hat schon in einem Jahr enorm zugenommen. Auch der Pizza- und Pasta Abholservice hat sich herumgesprochen und wird immer stärker genutzt! Kein Wunder, bei der Qualität !

**Darum ist es völlig okay, wenn ich in Zukunft vorher reservieren muss. Hauptsache, Rizzo bleibt uns noch lang erhalten!!!**

**Ristorante – Pizzeria Rizzo, Schäfflarnstr. 166,**

81371 München, Telefon: 089 – 78 06 94 31

Öffnungszeiten: Mo-Fr.: 11.30 – 14.30 und 17.30 bis 23.00 Uhr,

Sa ab 17.00 Uhr, sonntags durchgehend!

Jürgen Fladung für „Mein SENDLING“

RISTORANTE

*Rizzo*

PIZZERIA

**Gutschein**  
für ein Glas Prosecco

Schäfflarnstr. 166, 81371 München  
Telefon: 089 - 78 06 94 31

offen von 11.30 bis 14.30 und  
17.30 bis 23.00 Uhr, Sa ab 17  
Sonntags durchgehend

*Nach einem guten Essen  
könnte man jedem vergeben,  
selbst seinen eigenen Verwandten.*

*Oscar Wilde*

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

## Kuriose Sitten aus aller Welt

Aus ‚Du sollst nicht deine Tante  
aufessen‘ im Eichbornverlag  
ISBN: 978-3-8218-4936-2

In Grossbritannien glaubte man, es brächte einem Neugeborenen Glück, wenn sein erster Weg nach oben führte. Deswegen trug die Hebamme das Kind oft gleich nach der Geburt eine Treppe hinauf. Wenn es keine Treppe gab, stieg sie mit dem Kind auf eine Leiter oder einen Stuhl.

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](mailto:verwaltung@h-team-ev.de)  
[www.h-team-ev.de](http://www.h-team-ev.de)

**Sprechzeiten:**  
Mo, Mi, Fr 9.00-12.00 Uhr



**H-TEAM E.V. HILFT BÜRGERN IN NOT**

### Betreuungsverein

Ambulanter Pflegedienst  
Ambulante Wohnungshilfe  
Betreutes Einzelwohnen  
Hauswirtschaftliche Hilfen

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



## **Die Kunst der Krisen**

Wann wird es endlich wieder Sommer, ein Sommer wie er früher einmal war...

Dieses Lied ist mir heute in den Sinn gekommen, denn bei 13 Grad Celsius kann man den kalendarischen Sommeranfang wohl nur noch als Irrtum ansehen. Doch vielleicht haben die Prognosen der letzten Monate doch Einfluss auf das Wetter genommen und sind wahrhaftig geworden? Möglicherweise sind die krisenhaften Gewitterwolken dort am Horizont echt und regnen sich nun dunkel und kühl auf unseren Köpfen ab!

Krisen, Krisen, Krisen. Es regnet Krisen. Es gab sie schon immer und es wird sie immer geben. Ich bekomme regelmäßig Krisen z. B. wenn meine Tochter sich nicht anziehen lässt, wenn der Haarfön kaputt geht, wenn mir das Papier ausgeht... Das sind die kleinen Krisen, die das Leben aber eben auch ein bisschen abwechslungsreicher machen. Man stelle sich nur vor, ALLES würde funktionieren? Was würde noch von meinem Leben übrig bleiben? Wo wäre das Abenteuer, wenn ich nicht meine Tochter durch die Wohnung jagen müsste, um ihr eine Hose anzuziehen? Was wäre, wenn mein Mann mir nach jeder Shopping-Tour dankbar die Hand schütteln würde? Ich wäre meiner ganzen Argumentationsfreude beraubt.

Doch dann gibt es noch die großen Krisen und Krisengebiete. Google kennt 6.550.000 Krisen! Ich kenne auch einige. Ehekrisen zum Beispiel, oder Ölkrisen, Wirtschaftskrisen, Bankenkrisen... Überall auf der Welt kriselt es. Das spürt man jeden Tag, sie piekt und zwickt so eine Krise. Mein Mann arbeitet in einer großen – nicht mehr ganz deutschen, eigentlich kaum noch deutschen, mindestens 50% aufgekauften – Firma und bekommt da schon lange jeden Tag mindestens eine Krise. Die Frage wird sein, wie oft er sein Krisenbüro noch besuchen darf? Da gibt es keine guten Prognosen – nur sehr dunkle Wolken! Da fängt man an darüber nachzudenken, ob man einen neuen Büroschrank kaufen soll. Nein, sagen wir. Schließlich leben wir in einer Krise. Was also tun?

Die angemessene Entgegnung auf diese schwierigen Zeiten heißt: Das Krisenmanagement. Ich darf hier Wikipedia zitieren:

***Krisenmanagement*** bezeichnet den systematischen Umgang mit Krisensituationen. Dies beinhaltet die Identifikation und Analyse von Krisensituationen, die Entwicklung von Strategien, sofern nicht bereits im

*Rahmen des Risikomanagements geschehen, zur Bewältigung einer Krise, sowie die Einleitung und Verfolgung von Gegenmaßnahmen.*

Das habe ich verstanden:

- ✓ Identifikation: Ja, wir leben in einer Krise, eine Welt voller Krisen
- ✓ Strategie: Abwarten, bis es vorbei ist?
- ✓ Gegenmaßnahmen: Ich küsse meinen Mann, ich küsse meine Tochter,  
ich trinke einen Kaffee, ...  
aber Fair Trade!

Bleiben Sie Krisenfest! Oder feiern Sie eins...

**Diana Hillebrand**

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

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

**Jeder, der seinen Geist zeigen will,  
lässt merken, dass er auch  
reichlich vom Gegenteil hat.**

**Friedrich Nietzsche**

## Hundin RESI erzählt: Ein Freitag Anfang 2009

„Juhu, es ist wieder Freitag. Woher ich das weiß? Ganz einfach, heute Morgen hat Frauchen DEN Korb eingepackt.

DER Korb ist voller toller Sachen wie Spielzeug, einer Bürste, Leckerlies und meinem Halstuch. Frauchen nennt ihn „Besuchskorb“.

Leider sind wir auch freitags immer erst im Büro, das wir mit meiner Schwester Kimba und ihrem Frauchen teilen. Bei der Mittagsgassierunde ist Frauchen sehr darauf bedacht, dass ich nicht meinen Hobbies „Pfütze durchlaufen“, „im Schmodder wälzen“ und „Baden gehen“ fröhne. Schade; aber wenn ihr das so wichtig ist...



Dann, endlich, geht's los und wir parken nach kurzer Autofahrt in einem Raum mit vielen Autos. Bevor wir das Treppenhaus in dem sehr sauberen und großen Haus betreten, bekomme ich mein rotes Halstuch um und Frauchen befestigt die Leine an meinem Geschirr. Dann geht es durch das Treppenhaus nach oben. Wie jeden Freitag sind alle Menschen, denen wir begegnen, sehr nett zu mir und viele wollen mich schon im Treppenhaus streicheln. Mir ist es dort eigentlich zu eng, aber der Blick von Frauchen lässt keine Zweifel aufkommen, dass es ihr wichtig ist, dass die Menschen Kontakt zu mir haben dürfen.



Wenn sich DIE Tür öffnet, beginnt mein Teil des Freitags. Da mich auf der Station alle Bewohner und Mitarbeiter kennen und mögen, macht Frauchen die Leine ab und zielstrebig gehen wir in den Aufenthaltsraum zu meinen Bewohnern. Manche von den Bewohnern wissen sogar meinen Namen, der etwas mit meinem roten Halstuch mit Edelweiß (Anm.v.Frauchen) zu tun haben muss: „Resi“.

Nachdem wir in dem großen Raum alle begrüsst haben, ich gestreichelt wurde und ab und zu auch mal ein Stück Käsebrötchen, das so schmeckt als sei es vom Frühstück, bekommen habe, geht es weiter in den Flur. Von dort aus in die Zimmer von Bewohnern, die sich freuen, mich zu sehen. Frauchen hat da immer so eine Reihenfolge, mit der sie die Bewohner mit mir besucht. Heute jedoch, fällt mir schon beim Betreten des Flures auf, dass etwas anders ist. Es riecht nach Adrenalin.

Erst gehe ich mit Frauchen mit, doch als wir an DER Zimmertür vorbei kommen, kann ich nicht mehr weiter gehen, sondern muss erst mal ausführlich am Türschlitz schnuppern. Obwohl Frauchen etwas erstaunt ist, was ich da mache, lässt sie mich kurz weiterschnuppern um dann aber doch zum Aufbruch zu mahnen-

**Riecht sie es denn nicht ??**

**Hört sie denn nichts ???**



**BLUME & BEIWERK®**

Jürgen Stefan Maier  
Staatlich geprüfter Florist

ZEITGERECHTE FLORISTIK  
TRAUERFLORISTIK - FLEUROF-AGENTUR  
DEKORATIONEN - LIEFERSERVICE

Lindwurmstraße 203 - 80337 München  
Tel. 089 / 57 86 92 01 - [www.blume-beiwerk.de](http://www.blume-beiwerk.de)

Ich stecke echt in der Klemme:

**Einerseits** mache ich gerade hier, immer das was Frauchen will, bzw. gut findet.

**Andererseits** höre ich hinter der Tür seltsame Geräusche, rieche das Adrenalin und spüre Angst und Kälte.

Nach kurzer Überlegung entscheide ich, dass „andererseits“ gewinnt und setze mich vor die Tür und bleibe sitzen, obwohl ich merke,

Ich stecke echt in der Klemme:

**Einerseits** mache ich gerade hier, immer das was Frauchen will, bzw. gut findet.

**Andererseits** höre ich hinter der Tür seltsame Geräusche, rieche das Adrenalin und spüre Angst und Kälte.

Nach kurzer Überlegung entscheide ich, dass „andererseits“ gewinnt und setze mich vor die Tür und bleibe sitzen, obwohl ich merke, dass Frauchen „not amused“ über mein Verhalten ist. Sie startet einen weiteren Versuch, mich vom Abbruch meines Sitzstreiks zu überzeugen. Das der erfolglos ist, brauche ich nicht zu erwähnen, oder??

Dann endlich nimmt sie Ihren Schlüssel und öffnet DIE Tür. Ich sause, entgegen meiner sonstigen Gewohnheit, in das Zimmer und da liegt die Bescherung: Der nette Herr, der dort wohnt, liegt mitten im Raum und neben ihm der Stuhl mit dem er sonst herum fährt.

Er schaut mich an und ich glaube er freut sich, uns zu sehen. Was heißt uns; Frauchen ist weg und mir fällt ein, dass sie, nachdem sie kurz mit ihm gesprochen hat, aus dem Raum gerannt ist. Für mich Ehrensache, dass ich bei ihm im Zimmer bleibe. Weil er so kalt ist, entschieße ich mich, mich neben ihn zu legen. Ich hab das Gefühl, dass ihm das gut tut und er ruhiger wird. Es kommt selten vor, dass sich Menschen in dieser Einrichtung zu mir auf den Boden legen. Daher bin ich in dem Moment froh, dass ich das Nebeneinander-Liegen mit Frauchen schon geübt habe.

Die kommt jetzt wieder ins Zimmer, begleitet von zwei Damen mit weißen Kitteln, die mich heute besonders freundlich begrüßen. Damit die beiden besser an den Herrn heran kommen, räume ich das Feld und setze mich zu Frauchen, die sehr aufgereggt wirkt. Bei aller Aufregung ist sie trotzdem sehr froh gelaunt und schaut mich mit intensivem Blick an.

Ich freu mich einfach, dass sich alle so freuen; auch wenn ich es schade finde, dass wir nun nicht mehr auf den Boden nebeneinander liegen – es wär ein schöner Moment.

Da der Herr aus dem Zimmer gebracht wird, besuchen wir nun die anderen Bewohner, die sich über uns freuen und fahren dann schließlich zu einem tollen Gassigang an die Isar.

Frauchen schaut mich seit diesem Freitag immer mal wieder so besonders an. Ich weiß zwar nicht warum, finde aber, dass wir uns nun noch besser verstehen.“

Servus, Eure *Resi*

### **Anmerkung von Frauchen:**

Der Bewohner, den wir im Zimmer gefunden haben, wurde vom Arzt ausführlich gecheckt. Er war zum Zeitpunkt seines Fundes schon

stark unterkühlt. Das Fenster stand weit offen und er war wohl auf dem Weg vom Fensteröffnen mit dem Rollstuhl umgefallen. Da seine Demenzerkrankung schon weit fortgeschritten ist und sich diese auch auf sein Sprachzentrum auswirkt, war es ihm nicht möglich, um Hilfe zu rufen.

Gott sei Dank hat er keine Verletzungen erlitten und sich rasch von seiner Unterkühlung erholt. Er freut sich, scheint mir, nun noch mehr über Resis Besuch.

Ohne Resis Sitzstreik wäre mir dieser Beleg für die feinen Sinne und die hohe Sozialkompetenz meines Hundes verborgen geblieben. Ich bin dankbar für diesen Einblick und freue mich auf weitere spannende Erlebnisse mit Resi zusammen bei „unseren“ Menschen.



**Mit Mensch Umwelt Tier e.V.**  
**Angela Tang**  
**Leiterin Projekt Besuchsdienst mit Tieren**  
**Valleystrasse 49 , München-Sendling**

**Tel: 089 72 62 67 66**

[info@mitmut.de](mailto:info@mitmut.de)

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



**PSYCHOTHERAPEUTISCHE PRAXIS**  
**Atemtherapie, Gesprächstherapie**

**Maria Antonia Rappay**



**Tel. 089 7450 0353**  
Wolfratshauer Straße 28  
81379 München-Obersendling  
[maria.rappay@atembegleitung.de](mailto:maria.rappay@atembegleitung.de)  
[www.atembegleitung.de](http://www.atembegleitung.de)

# Das kleine dumbodesign Kreativprojekt

Liebe Sendlinger,

heute gibt es keinen Basteltipp sondern eine Anleitung zur Langeweile.

„Wie? Warum soll ich mich langweilen?“ werden Sie jetzt fragen. Wenn Sie Internetanschluss haben, googeln Sie nach ‚Anleitung zur Langeweile‘. Sie werden 88.300 Treffer haben, aber keiner dieser Treffer erklärt Ihnen wie Sie sich langweilen können, sondern zeigen Ihnen das Ergebnis einer Langeweile, die ein Anderer hatte oder Sie finden Tipps gegen Langeweile.

Ich aber möchte, dass Sie sich langweilen.

Denn wenn Sie sich langweilen, beginnen Ihre Gedanken zu schweifen. Sie werden erst denken: „Mir ist so langweilig. Was mache ich hier? Warum soll ich mich langweilen? Langeweile ist langweilig.“

Und was passiert dann?

Sie fangen an zu überlegen, was Sie alles tun könnten, anstatt sinnlos herum zu sitzen oder zu liegen.

Ignorieren Sie jetzt alle Gedanken über Alltagsarbeiten („...ich könnte mal wieder die Fenster putzen...“).

Picken Sie sich die Dinge heraus, die kreativ sind.

„Dieser Tisch gefällt mir gar nicht mehr. Kommt er raus oder werde ich ihn neu streichen?“ oder „Ich wollte doch schon lange mal etwas malen/basteln/schreiben/fotografieren/filzen/die Wohnung neu dekorieren...“.

Aber bevor es an dieser Stelle weiter geht, suchen Sie sich eine ruhige Ecke in Ihrer Wohnung. Ein Platz an dem Sie gerne sitzen oder liegen. Tun Sie nichts!

Entspannen Sie einfach. Nicht Radio hören oder Musik!

Nicht fernsehen! Nicht aus dem Fenster schauen!

Sie haben nur diese Seiten in den Händen, die Sie weglegen, sobald Sie wissen, wie das mit dem Langweilen funktioniert.

Um Sie herum ist es ruhig. Alle Geräte sind aus. Hören Sie keine Musik oder Hörbücher nebenbei.

Die einzige Stelle, die arbeiten darf ist in Ihrem Kopf. Hinter Ihrer Stirn darf es drunter und drüber gehen. Verschieben Sie Sorgen und andere Überlegungen, die nichts mit einem kreativen Schaffen zu tun haben auf später oder besser sogar morgen.

Wenn Sie jetzt Ihre kreative Idee gefunden haben, dann springen Sie nicht einfach los und tun irgendetwas.

Wenn Sie etwas tun müssen, dann machen Sie sich erst

eine Tasse Tee oder Kaffee. Und machen Sie es sich erneut bequem. Und nun stellen Sie sich vor Sie tun genau das, was Sie tun möchten.

Wenn Sie malen wollen, gehen Sie in Gedanken jeden Schritt durch, der nötig ist, um alles vorzubereiten. Und nun überlegen Sie sich das Motiv. Dann skizzieren Sie. Wählen Sie sorgfältig alle Farben und Pinsel (oder die Buntstifte oder einfach nur den Stift)

Auf keinen Fall Notizen machen! Außer natürlich auf einem imaginären Notizblock.

Malen Sie nun in Gedanken Ihr Bild. Schließen Sie die Arbeit ab (je nach Technik) und stellen Sie sich vor, was Sie mit dem fertigen Bild machen.

Und jetzt fragen Sie sich: „Bin ich zufrieden mit meiner kreativen Idee?“

Bei einem Nein, gehen Sie zurück an den Anfang und malen Sie auf einem neuen Blatt imaginärem Papier. Vielleicht hilft es Ihnen auch, wenn Sie sich vorstellen, dass Sie an einem Tisch im Grünen sitzen. Oder Sie sitzen in Ihrem Lieblings-Cafè/ -Bar/ - Biergarten...

Starten Sie solange neu, sich zu langweilen und Ihre kreative Idee in Gedanken auszuführen, bis Sie zufrieden sind.


Und dann...? Dann tun Sie es! Und zwar genau so, wie Sie es sich gedacht haben. Das Ergebnis Ihrer Langeweile wird mit großer Sicherheit eines Ihrer Lieblingsstücke. Darum sollen Sie sich langweilen: Langeweile ist ein wertvolles Gefühl. In diesem Zustand können Sie sich ganz auf sich selbst konzentrieren. Sie finden die Kreativität, die in Ihnen steckt und sonst mit dem Alltag verdeckt wird. Gönnen Sie sich einen langweiligen Nachmittag und befreien Sie Ihre innere Kraft.

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  
Do-Fr 14.00 - 19.00 Uhr; Sa 10.00 - 15.00 geöffnet



Kunst, Deko und Geschenke  
[www.dumbodesign.de](http://www.dumbodesign.de)  
Atelier am Stemmerhof  
Plinganserstr. 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

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



**LA CERTOSA +  
IL CERTOSINO Eiscafé**

*Franca und Sandro*

Oberländerstr. 14

81371 München

Öffnungszeiten

Mo – Fr von 10 – 22 Uhr

Sa von 17 – 22 Uhr

**IL CERTOSINO Eiscafé**

Mo – So von 9 – 22 Uhr



How hot is your chili?

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

**KAFFEE  
ESPRESSO &  
BARISTA**

Pfeuferstr. 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!**



**Jacques' Wein-Depot**

Lindwurmstraße 124,

80337 München

Tel. 089/74 79 38 61,

Fax 089/ 74 79 38 60

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

**HHMMM !**

**Ab 9.00 Uhr** kleines und großes Frühstück,

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!**

*Die Natur hat uns zwei Ohren und zwei Augen  
geschenkt, aber nur eine Zunge -  
damit wir mehr zuhören und hinschauen,  
als sprechen.*

*Sokrates*

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) Tel.: 0176/96811926

Redaktion und Anzeigen: G. Lefèvre

Druck: KK-Druck, Karl Krauss e.K., Bunsenstr. 4, 82152 Planegg

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

# STARKE FRAU



**Ilona ZUBROD**

**Diplom-Oecotrophologin**

**Zertifizierte Ernährungsberaterin VDOE**

*Diät war gestern -  
klug essen und trinken ist heute.*

Liebe Leser und Leserinnen von Mein SENDLING,

heute verrate ich Ihnen mein größtes Geheimnis. Ich kam schon als dickes Baby auf die Welt. Bei meiner Geburt wog ich fast doppelt soviel wie ein Durchschnitts-Säugling. Ich war ein niedlicher, praller Wonnepropfen, der so manchem Werbeplakat für Babykost alle Ehre gemacht hätte – ich strotzte nur so vor Gesundheit.



Bereits früh und schnell lernte ich, dass nur der gute Esser ein liebes Kind ist. Obwohl ich am Esstisch oft mein Bestes gegeben habe und meinen Teller leer gegessen hatte, hat es tags drauf trotzdem geregnet. Und mein Körper wusste auch nicht, was er mit dem Ein Löffel für Mama-, Ein Löffel für Papa und Ein Löffel für Irgendwen-Blödsinn anfangen sollte. Der Extra-Löffel an Energie wurde als heimliche Reserve in eine Extraportion Babyspeck umgewandelt.

Wenn ein Kind weint, dann braucht es unseren Trost. Es braucht weder blöde Fragen, noch unverständige Vorwürfe oder Erklärungen. **Und was es gar nicht gebrauchen kann sind Schokolade, Kekse oder Eis.** Die Folgen des Abgespeist-Werdens bekommt man Jahre später noch zu spüren. Wenn man erwachsen geworden ist und feststellen muss, dass Esswünsche und emotionale Bedürfnisse manchmal schwer zu trennen sind. Schlechte Gefühle, Einsamkeit, Trauer, Frust, Langeweile oder Stress lassen sich nicht wegessen. Genauso wenig sollte Essen als Belohnung erhalten, weder für gute Schulnoten, noch für einen harten Arbeitstag.

Vielleicht ist mein „dicker“ Start ins Leben der Grund dafür, dass ich Ernährungswissenschaftlerin geworden bin. Ich habe mich schon als Kind dafür interessiert, was mit all dem Essen passiert, wenn es erst mal drin ist im Körper. Die ganzen biochemischen Reaktionen, die ablaufen müssen, damit Essen verdaut und verstoffwechselt werden kann, faszinieren mich noch heute. Beim Anblick einer mikroskopischen Aufnahme einer Darmzotte erstarre ich wahrscheinlich in größerer Ehrfurcht, wie mancher Kunsthistoriker beim Anblick der Mona Lisa. Aber viel wissen über Essen und Trinken bedeutet nicht automatisch, dass man auch immer „richtig und gesund“ isst und trinkt. Viele meiner Klienten haben sich einen Ernährungs- oder Diätberater nach dem anderen gekauft, bis sie schließlich frustriert aufgegeben haben.

Ich bin jedoch davon überzeugt, dass jeder seinen persönlichen Weg zu einem klugen Essverhalten finden kann.

Ich kann mich noch gut an meine erste Klientin erinnern. Frau S. erzählte mir gleich zu Beginn unseres Gesprächs, dass sie wahrscheinlich ein hoffnungsloser Fall ist. Frau S.: „Ich nehme mir heute fest vor, dass ich ab sofort keine Schokolade mehr essen will und am anderen Tag stehe ich im Supermarkt an der Kasse, lege meine Einkäufe aufs Band und plötzlich liegen da zwei Tafeln Schokolade. Na ja, und den Rest können Sie sich ja denken.“ Ich konnte Frau S. dabei unterstützen ihre geheimen Verführer zu entlarven und auszuschalten. Inzwischen kommt sie sehr gut mit einer flexiblen Kontrolle zurecht. Statt rigoroser Verbote, gibt es jetzt Vorsätze, die ihr einen gewissen Spielraum lassen und ihr das Leben leichter gemacht haben.

Eine andere Klientin von mir musste sich von ihrer dünnen Freundin sagen lassen, sie sei wie eine Kuh auf der Weide – den ganzen Tag am grasen. Frau M. konnte sich auf ihr Bauchgefühl gar nicht mehr verlassen. Ihr Essverhalten wurde vom Zufall bestimmt. Statt vom Hungergefühl ließ sie sich lustbetont von ihrem Appetit leiten und aß oft hier und dort nur eine Kleinigkeit, obwohl sie keinen Hunger hatte. Aber Hunger- und Sättigungsgefühle sind für unseren Körper die entscheidenden Signale nur so viel zu essen, wie der Körper tatsächlich braucht.

Wenn auch Sie erfahren möchten, wie sich der Nährstoffbedarf ihres Körpers mit ihren persönlichen Bedürfnissen unter einen Hut bringen lassen, dann verwöhnen Sie sich jetzt mit Ihrem persönlichen Ernährungs-Check-up. Jeder Mensch is(s)t anders. Warten Sie nicht so lange, bis Ihre körperlichen Reserven aufgebraucht sind, sondern entdecken Sie nun, welche Chancen in einer konsequenten Ernährungsumstellung liegen können. Klug essen und trinken sorgt dafür, dass Sie gesund bleiben, sich jederzeit vital fühlen und dazu noch gut aussehen. Und im Krankheitsfall werden Genesungsprozesse und Rehabilitationsmaßnahmen durch eine angepasste Ernährung sinnvoll unterstützt.

Für heute verabschiede ich mich mit gesunden Grüßen und

einem Zitat des französischen Schriftstellers Andre Malraux :  
„Kultur erwirbt man nicht, in dem man viel liest, sondern indem man klug liest. Ebenso wird Gesundheit nicht dadurch bewahrt, dass man viel isst, sondern dass man klug isst.“



*Ihre  
Ilona K. Zubrod*

## **Ilona K. Zubrod**

## **Ernährungstherapie & Beratung**

Diplom-Oecotrophologin  
Zertifizierte Ernährungsberaterin VDOE



Lindwurmstrasse 213  
80337 München  
Telefon: 089 - 72 62 69 31  
Telefax: 089 - 74 60 567  
Mobil: 0162 - 91 67 055  
ilona.zubrod@t-online.de  
www.zubrod-ernaehrung.de



**Diät war gestern – klug essen und trinken ist heute!**



Lernen Sie französisch  
oder  
frischen Sie Ihre Französischkenntnisse auf

Geschäftlich => tragen Sie zu Ihrem beruflichen Erfolg bei

Privat => für den nächsten Urlaub



Gruppen- und Einzelunterricht  
Diplom Übersetzerin  
Französische Muttersprache  
Langjährige Erfahrung

**Mme Gisèle Prettner**

Albert-Roßhaupterstraße  
Sendling  
München

Tel. 089/760 68 94 e-mail [gisele.prettner@gmx.de](mailto:gisele.prettner@gmx.de)



natura well

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

*Schnupperstunde  
Gesichtspflege  
29,00 Euro*

Andreas Hauzenberger | Plinganserstr. 25 | 81369 München / Harras  
Tel. 0 89.72 06 91 92 | [entspannung@natura-well.de](mailto:entspannung@natura-well.de) | [www.natura-well.de](http://www.natura-well.de)

## Sommer ist! Endlich. Alle feiern, auch wir.

Jedes Fest findet seinen Platz und wenn ihr **den** noch nicht kennen sollt – unwahrscheinlich -, dann werdet ihr uns kennen lernen. Am Stemmerhof.

Am 4. Juli 2009 steigt das **Fest der Nationen**, so firmieren engagiert und stolz die vier Veranstalter: Lagerverkauf, das neue Cafe-Bistro, Stemmerkuchl und Dumbodesign, unterstützt von Hallo München und Radio Arabella. Denn sie wissen, was sie tun.

Das Verständnis für die Kulturen untereinander lässt sich am schönsten beim Feiern in der Heimatstadt steigern. Der Begriff multikulturell wird liebevoll nachbarschaftlich aufgewertet und sinnlich unterlegt.

Ab 10 Uhr morgens beginnt das bunte Programm für Leib und Seele. Musik, Livebands, Basarstimmung, Köstlichkeiten international und regional bis zum bayrischen Steckerlfisch. Flanieren und Ratschen, Essen und Trinken, Cocktails und und und.

Höchst offiziell begrüßt nachmittags der BA-Chef und Schirmherr der Veranstaltung Günter Pelkowski.

Ab 19 h heißer Ausklang bei Sambarhythmen und Rockmusik. Klaus Schweiger vom Radio Arabella moderiert. Selbst abtanzen ist angesagt. Ein kleines Feuerwerk krönt um 22.30h das Fest.

Wir sind bereit! Jetzt sollte der Wettergott noch wohlgesonnen sein.

PS. :Ein besonderes Schmankerl: Wer sich musikalisch einstimmen möchte, der kann schon vom 26.06. bis zum 5.7.09 am Kleinen **Festival der Weltmusik** teilnehmen, wie seit Jahren organisiert von ars musica e.V. Wo ? Ja, eben da am Stemmerhof.

*Margarete Buchner*



### **Der Spielewastl empfiehlt:**

Austoben und mit Seifenblasen Feinmotorik und Konzentration schärfen. Mit dem Pustefix Ring für Riesenblasen lassen sich mit etwas Übung wasserballgroße Seifenblasen erzeugen. Wer mit dem Multiring von Pustefix losläuft, zieht eine Schlange an Seifenblasen hinter sich her. Der Forscher sammelt im Urlaub Sandproben und zuhause Moose. Unterm Mikroskop lassen sich im Sand Mini-Muschel finden, im Moos mit etwas Glück Bärtierchen. Kommen Sie ins **Atelier dumbodesign**, hier halte ich eine große Auswahl an Pustefixgeräten für Sie bereit, ebenso wie preiswerte Mikroskope.

Spielewastl, dumbodesign am Stemmerhof, Plinganserstr. 6; Di – Fr: 14.00 – 19.00 Uhr  
[www.spielewastl.de](http://www.spielewastl.de) – [fragen@spielewastl.de](mailto:fragen@spielewastl.de)

## Nachtrag zum Pfingstfest.

Mit Erstaunen hab ich bemerkt, daß viele Leute den ursprünglichen Sinn des Pfingstfestes nicht mehr kennen. Aufmerksam auf dieses Manko wurde ich, durch eine Umfrage des Bayrischen Rundfunks. Das Ergebnis hat mich doch etwas erschüttert. Von den vielen Befragten wußte nur eine Person, daß dieses Fest etwas mit dem Hl. Geist zu tun hat. Selbst Katholiken die ich kenne, waren erstaunlich unwissend oder hatten nur eine vage Vorstellung.

Darum nehme ich die Gelegenheit wahr, auf Anregung von Gabriela, in unserer Sendlinger Zeitung ein wenig Nachhilfe zu geben, um eventuell verschüttetes Wissen wieder aufzufrischen. Natürlich ist mir klar, daß es viele Bewohner Bayerns gibt die den Sinn dieses Festes nicht kennen können, da sie aus anderen Kulturkreisen kommen. Dennoch bin ich der Meinung daß in einem vorwiegend christlich geprägten Land wenigstens der überwiegende Teil der Bevölkerung wissen sollte, warum er einen arbeitsfreien Feiertag (Pfingstmontag) genießen darf.

Die Bibel besagt, daß die Jünger Jesu

## Central Reinigung

Stellt sich vor :

Kompletter Wäscheservice  
unsere Arbeit = Ihre Freizeit  
[www.Central-Reinigung.de](http://www.Central-Reinigung.de)

Tel.: 089 / 7853340  
Aidenbachstraße 30  
am Ratzingerplatz

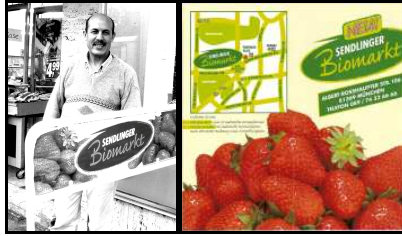


U - 3 Aidenbachstraße Parkplatz bei Rewe Markt

**Meine Arbeit ist Eure Freizeit!**

Mein Name ist Arthur Buhl und ich freue mich auf Sie

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



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

sich versammelt hatten um gemeinsam zu beraten wie es weiter gehen sollte.  
Da geschah das erstaunliche Wunder.  
Der Himmel war von mächtigem Brausen und Stürmen erfüllt, feurige Zungen erschienen und schwebten über den Häuptern der versammelten Jünger. Weiter heißt es in der hl. Schrift: „Und alle wurden erfüllt von Heiligem Geist und fingen an in fremden Sprachen zu reden. Als sich dieses Brausen erhob, lief das Volk zusammen und staunte, denn es hörte ein jeder die Jünger in seiner Sprache reden.“  
Sicher hat schon mancher Galeriebesucher alte Gemälde bewundert auf welchen die Jünger dargestellt sind mit Flammenzungen über ihren Köpfen. Zeichen des Pfingstwunders.  
Im Allgemeinen wird der Hl. Geist in Gestalt einer weißen Taube dargestellt.  
Wer in alten Barockkirchen aufmerksam die Deckenfreskos betrachtet, wird im Scheitelpunkt ein rundes Loch entdecken. Das so genannte Hl. Geistloch. In früheren Jahren war es zu Pfingsten üblich während des Hochamtes den Hl. Geist, in Gestalt einer aus Holz geschnitzten Taube, durch

dieses Loch zur Erbauung der Kirchenbesucher, schweben zu lassen.

Zu diesem Brauch gibt es eine amüsante Anekdote. Ein Pfarrer hatte als Hobby weiße Tauben gehalten. Zu Pfingsten wollte er seinen Pfarrkindern das Pfingstwunder anschaulich darstellen, und eine besonders zahme Taube vom Kirchengimmel herab fliegen lassen. Also vereinbarte der hochwürdige Herr mit seinem Messner, zur gegebenen Zeit die Taube von oben in den Kirchenraum zu lassen. Als dann während des Hochantes der Herr Pfarrer zur Kirchendecke schaute und rief „Komm Hl. Geist auf uns herab“, da geschah erst einmal nichts. Nachdem er zum dritten Mal und wesentlich lauter gerufen hatte, öffnete sich das Hl. Geistloch und die erwartungsvolle Gemeinde hörte die Stimme des Messners: „Den Hl. Geist hat die Katze gefressen.“

Karl Berwanger



Augenfitness Doris Lederer

## **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)



# **hollerbusch - natur pur**

## **ziegen- und schafskäse**

ziegenmilch enthält durchschnittlich 3,5 bis 4,5 % fett. schafmilch ist mit über 6% an fett am reichhaltigsten.

ziegen und schafe finden ihr futter in der freien natur. die aromatische vielfalt der gefressenen pflanzen verleiht dem käse einen ausgeprägten geschmack. ziegenkäse wird bei uns mit rohmilch oder aus pastoriesierter milch hergestellt und angeboten. als schafkäse führen wir den französischen roquefort, den italienischen pecorino(nero) und den wolperdinger (ziege und schaf) und einige andere - auch als angebot.

unsere käse erhalten sie von 1,10 (emmentaler, almkönig, gouda) bis 3,70 (roquefort).

## **wein, wasser, bier - unser lebenselixier**

der ursprung aller durstlöscher ist das wasser, ein natürliches, reines getränk. doch geht es bei wasser und saft, bier und wein, kaffee und tee nicht nur darum, den durst zu stillen - genießen, gesellschft, besinnlichkeit, leben.

wein - rauschgetränk - in maßen gesund, wein kann nur so gesund sein wie die rohstoffe sind, wie die köstlichen tropfen im einklang mit der natur erzeugt werden, wie beim hopfen, bier - biologisch. das beste bier. auch alkoholfrei, lammsbräu, riedenburger u.a. - ökotest "best".

gesundheit aus der flasche ist das mineralwasser. auch wenn unser münchener wasser so gepriesen wird - leitungen, verunreinigungen, wer weiß was?

das mineralwasser ist mit mineralien und spurenelementen angereichert -einfach gesagt - wird direkt an der quelle abgefüllt... wer ganz sicher für seine kinder und sich gehen will, nimmt mineralwasser "für säuglingsernährung geeignet"!

**am 25.7. - Straßenfest an der Sendlinger  
Kulturschmiede - da können sie vieles probieren und  
sich informieren - auch mit uns.**



**erwin winter  
hollerbusch - natur pur  
daiserstr. 5**

Hallo, ich bin Kaylie eine 8 Jahre alte Schäferhundmischlingsdame. Zweimal pro Woche fahre ich mit meinem Zweitfrauchen ins Büro. Dort lerne ich viele Menschen kennen. Seit 3 Wochen kommt regelmäßig eine junge Frau ins Büro. Als sie das erste mal kam, bellte ich ganz aufgeregt. Sie kommt mir bekannt vor. „Na ja erst mal schnuppern und abwarten was sie will.“  
„Sie riecht nicht nach Gefahr.“  
Nun gehen wir spazieren. Es ist schön für mich soviel Aufmerksamkeit zu bekommen. Ich merke zwar, dass die Frau noch unsicher ist, was mich vorsichtig sein lässt, aber mit jedem Wiedersehen kann ich ihr mehr vertrauen. Mein Zweitfrauchen ist ja auch immer dabei; und das ist gut! Nach dem Spaziergang bekomme ich mein Fressen. Die Frau schaut mir zu. Sie kraut und spricht viel mit mir. Das freut mich. Nur das Bürsten ist mir nicht geheuer, da verkriech ich mich lieber unter dem Tisch. Hoffentlich gibt es noch viele weitere Treffen, denn ich habe viel Spass dabei.



**JEDEN DIENSTAG UND DONNERSTAG** zwischen **Begrüßung, Bekanntmachung** und einem Umtrunk (Kaffee oder Sekt) haben Sie Gelegenheit, unseren Basar und **UNS** kennenzulernen, **wir unterstützen Hartz 4 Empfänger und Menschen mit Handicaps!**

Sie haben aber nicht nur die Gelegenheit bei uns **zu kaufen**, sondern auch zu **verkaufen** und noch vieles mehr...

**Workshops** und **Seminare zur Lebensberatung**, finanzielle Hilfe im Zusammenschluss mit Behörden und Kassen, bei Menschen mit einem Handicap! Wir helfen auf vielen Wegen....

**Jetzt habe ich Sie neugierig gemacht?**

**Ja...wovon rede ich eigentlich...ich rede von der**

**Alramstr. 27 gegenüber vom**

Sendlinger Augustinger...denn da sind wir jetzt seit dem 1.April



2009 mit unserem **SEELENSOFA**



**immer über unsere Hotline erreichbar**  
**0700 Seelensofa** auf der Tastatur...die  
**Buchstabenfolge...und zwar für 7,2 Cent die Minute aus dem deutschen Festnetz...**



**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

## Liebe Freunde von ars musica,

Das private MusikMuseum ars musica im Stemmerhof muß vorerst seine Pforten zum 1.7.2009 schließen. Nach knapp zwei Jahren interaktiver pädagogischer Museumsarbeit mit Schulklassen, Kindergärten und am Schluß auch mit Seniorengruppen, gibt der Inhaber Roland Fritsch auf. Durch die Stadt München kam leider keine Förderung ins Haus so daß die privaten Mittel des Betreibers jetzt erschöpft sind. Hochgelobt von den Besuchern aller Altersgruppen und der Münchener Presse hatte das Projekt vor knapp zwei Jahren verheißungsvoll begonnen. Ca. 500 Musikinstrumente aus der Sammlung Fritsch wurden zusammen mit den Besuchern erforscht, ausprobiert und gespielt. Geschätzte 2000 Besucher kamen in den Genuß der liebevollen und individuellen Präsentation der sehenswerten Privatsammlung. Besonderes Augenmerk lag auf der Frühförderung der Kinder ab 4 Jahren sowie interaktiven Vorführungen aus den Bereichen Musikinstrumente aus aller Welt, Instrumente und Klänge aus der Natur, Schlag- und Perkussionsinstrumente sowie workshops zu diversen Instrumentengattungen.

Leider hat sich in den zwei Jahren des Betriebes des Museums, vom Kulturreferat niemand blicken lassen. Die Enttäuschung des Betreibers ist groß und eine Chance für eine Fortführung in diesem Stil sieht er durch fehlende Mittel für Miete und Betreuung vorest nicht. Momentan prüft die Finanzfachfrau Susanne Beißwenger die Chancen auf eine Angliederung an interaktive Museumsprojekte in Hamburg und Berlin sowie die Bereitschaft des Münchner Stadtmuseums einen Teil der Aktivitäten mit ins Programm zu nehmen. Ein Termin ist für die kommende Woche angesetzt.

Um die aufgelaufenen Schulden zu begleichen hat der Inhaber Roland Fritsch beschlossen am letzten Wochenende des Museums einen großen Flohmarkt abzuhalten wo ein Teil des Bestandes verkauft werden soll. Es handelt sich um alte Noten, seltenene Musikinstrumente, Zubehör und viele Kuriositäten aus dem Musikbereich. Der Flohmarkt findet am Fr. den 26.6. von 10 bis 18 Uhr und am Sa. den 27.6. von 10 bis 14 Uhr statt. Alle Freunde des Museums sind herzlich eingeladen eine museale Kostbarkeit zu ergattern und so zu einem schuldenfreien vorläufigen Ende des Museums beizutragen. Neue Ideen, Anregungen und Kontakte sind dennoch herzlich willkommen. Vielleicht gibt es noch eine kleine Chance, die ambitionierte Arbeit fortzuführen. Kontakt über [info@ars-musica-muenchen.de](mailto:info@ars-musica-muenchen.de) , Ansprechpartner Roland Fritsch.

Der gleichnamige gemeinnützige Kulturverein ars musica e.V. zur Förderung der Münchner Musikszene kann seine Arbeit im selben Haus dank der gut 50 Mitglieder fortsetzen, bedarf aber auch noch der Unterstützung neuer Musikbegeisterter. Den Höhepunkt der Arbeit von ars musica e.V. bildet dieses Jahr das 10-tägige "Kleine Festival der Weltmusik" vom 26.6. bis zum 5.7. 2009 mit 15 Veranstaltungen und 40 Künstlern aus aller Welt. Dieses Festival wurde vom Kulturreferat der Stadt München als förderwürdig anerkannt und kann nun bereits zum 3. Mal stattfinden. Weitere Infos gibt es unter [www.ars-musica-muenchen.de](http://www.ars-musica-muenchen.de) im Programm.

Roland Fritsch

### 3. Sendlinger Erzählcafe

Von Elisabeth Kripp

„Alle guten Dinge sind drei“ sagt man und so war es auch. Wieder sind 14 interessierte Sendlingerinnen und Sendlinger gekommen, um mit mir eine Erinnerungsreise, anhand alter und neuer Fotos aus Sendling, zu unternehmen.

Eine Teilnehmerin wurde 1930 in der Daiserstr. geboren. Sie wuchs bei ihren Großeltern auf, die Eltern mussten beide arbeiten, und sie besuchte den ev. Kindergarten in der Oberländerstr., den Schwestern leiteten. Schon ihr Vater war hierher gegangen, und die Leiterin konnte sich noch daran erinnern und fragte ihn bei der Anmeldung: „Franzl ist Deine Tochter auch so auftreibt wie Du?“ Dies wurde jedoch vom Vater verneint.



Die Tochter erinnert sich noch heute an die feierliche Weihnachtsbescherung im Kindergarten. Die Kinder mussten sich im Treppenhaus aufstellen, dann ging die Tür auf und geradeaus im Erker erstrahlte der Weihnachtsbaum mit echten Wachskerzen, ein unvergesslicher Anblick bis heute.

Eine andere Besucherin zog mit ihren Eltern 1931 hierher in die Lindenschmittstr. und begann in der Gotzingerschule als Erstklasslerin. Sie ist bis heute dem Stadtviertel treu geblieben, hat hier geheiratet und eine Familie gegründet.

Früher befand sich die evangelische Kirche übrigens Ecke Lindenschmitt-/Plinganserstr. (heutiger dm).

Auch stand gegenüber der Plinganserschule die städt. Feuerwache und ein Tröpferbad. Dort gab es auch eine „Suppenschule“ (heute sagt man „Tafel“).

1945 vernichtete eine Sprengbombe das Anwesen.

Dies alles erfuhren wir von einer über 80-jährigen Teilnehmerin, die uns auch erzählte dass der Moll-Block vormals Lechler-Block, nach d. Besitzern hieß und sich in der Meindlstraße nie ein Friedhof befand, sondern ein Städt. Bauhof.

Sie ging die ersten Jahre in die Plinganserschule und wechselte dann in Gotzingerschule und sagt: "Zum Nachmittagsunterricht mussten wir ein Brikett mitbringen".

An die Landwirte Stemmer und Frimmer können sich die meisten noch gut erinnern. Vor allem an die ländliche Idylle mit Kühen hinter dem Anwesen Stemmer, ja und die Einkaufsmöglichkeit beim Bauern.



Eins der wenigen Häuser, die unbeschadet den Krieg überstanden haben, steht in der Kidlerstr. im Hof, gegenüber Auto-Henne. Es wurde von „besseren Leuten“ bewohnt, die mit den Sendlingern keinen Kontakt haben wollten und sehr zurückzogen lebten.

Der Sendlinger Berg rief Erinnerungen wach an die Obstkarren, die es schwer hatten dort hoch zu kommen. Die Kinder die schieben halfen, erhielten als Dank angeschlagenes oder ausgeschnittenes Obst geschenkt.

Zum Sendlinger Bad, ein Wannен- und Brausebad und heute noch in Betrieb, erfuhren wir folgendes:

Hier praktizierte der einzige Internist in Sendling, Dr. Braun. Er war sehr sozial eingestellt und behandelte auch jemanden umsonst, wenn dieser kein Geld hatte.

Durch seinen Kontakt zur „oberen Gesellschaftsschicht“ änderte sich dies. Sein Ende ist weithin bekannt geworden durch den „Fall Vera Brühne“.



Das heutige ASZ war vor 1982 eine Gaststätte „Friedenslinde“ und später ein „Wienerwald“. Bevor das Fernsehen in den Haushalten Einzug hielt, trafen sich die Männer ja hauptsächlich beim Wirt.

Eine lustige Erinnerung erzählte uns Frau S., dass ihr Opa mit seinem Wellensichtich auf der Schulter in den „Pschorrkrug“ ging.

Eine andere Teilnehmerin hat eine sehr schöne Erinnerung an die „Friedenslinde“, sie hat 1950 darin Hochzeit gefeiert. Und dann gab es noch Musikanten, die in den Höfen spielten, was dem einen oder anderen Freude bereitet.

Nach einer kurzen Pause machen noch die mitgebrachten Fotos die Runde, und wir erfahren etwas aus dem Leben eines Berufsmusikers und über die Anfänge der „Sendlinger Kulturschmiede, als sie noch Ecke Lindenschmitt-/Daiserstr. angesiedelt war.

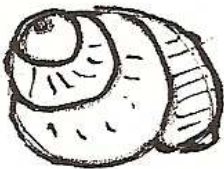


Unsere nächsten Termine sind:  
 24. Juli, 21. August und 25. September, immer freitags von 14 bis 16 Uhr im ASZ-Sendling, Daiserstr.  
 Thema im Juli ist: Elternhaus

Ihre Elisabeth Kripp

## RAUS aus Ihrem Schneckenhaus mit URSULA KSCIUK

**Begleitung  
Freizeitgestaltung**



**mobil: 0160/94755541**



**Gemeinsam  
bewältigen**

**Hilfe und  
Beratung  
zur Erhaltung der  
Selbständigkeit**



**Fon:  
089/81303112**

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

**39,60 Euro = 1 Zeitung kostet 3,30 Euro**  
**1,00 E = Papier- und Druckkosten**  
**1,45 E = Briefmarke Inland**  
**0,30 E = Briefumschlag = 2,75 E**  
**bleiben 0,55 Cents pro Ausgabe für unsere Arbeit**

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

**"Mein SENDLING", Stemmerhof, Plinganserstr. 6,**  
**81369 München - [redaktion@mein-sendling.de](mailto:redaktion@mein-sendling.de)**

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

<b>"Mein SENDLING"</b>	
<b>Bezugsbeginn:</b>	
6 Monate (EUR 21,-) <input type="radio"/>	<b>Bitte ankreuzen</b>
12 Monate (EUR 39,60) <input type="radio"/>	
<b>Anrede:</b>	Herr <input type="checkbox"/> Frau <input type="checkbox"/>
<b>Name:</b>	<input style="width: 100%;" type="text"/>
<b>Vorname:</b>	<input style="width: 100%;" type="text"/>
<b>Strasse:</b>	<input style="width: 100%;" type="text"/>
<b>Hausnummer:</b>	<input style="width: 100%;" type="text"/>
<b>PLZ:</b>	<input style="width: 100%;" type="text"/>
<b>Ort:</b>	<input style="width: 100%;" type="text"/>
<b>Postfach:</b>	<input style="width: 100%;" type="text"/>
<b>Telefon privat: *</b>	<input style="width: 100%;" type="text"/>
<b>Telefon dienstlich:</b>	<input style="width: 100%;" type="text"/>
<b>Telefon mobil:</b>	<input style="width: 100%;" type="text"/>
<b>E-Mail:</b>	<input style="width: 100%;" type="text"/>
<b>Geburtstag:</b>	<input style="width: 100%;" type="text"/>
<b>* wichtig für Rückfragen</b>	

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



# Liebe Akkordeonbegeisterte!

unser nächster öffentlicher Auftritt wird sicher besonders schön!  
Er findet in der Monacensia zum Sommerfest statt - bis dahin ist auch ganz wunderbares Wetter angesagt ;O)

**Datum:** 10. Juli 2009

**Ort:** Monacensia, Maria-Theresia-Str. 23, 81375 München

**Uhrzeit:** ab 19.30 Uhr

Für genauere Informationen

hier der direkte Link zum Sommerfest in der Monacensia:

[http://www.muenchner-stadtbibliothek.de/page.php?pageid=154&na\\_id=2997](http://www.muenchner-stadtbibliothek.de/page.php?pageid=154&na_id=2997)

Außerdem könnt Ihr Euch ab jetzt direkt auf unserer Internetseite informieren:

(sämtliche Auftritte werden unter dem Menüpunkt "Programm" veröffentlicht)

<http://www.irmisleidenschaft.de>

Wir freuen uns schon auf Euch und unseren Auftritt in dieser wunderbaren Atmosphäre.

Bis dahin viele liebe Grüße

Eure Marion K. von den Irmis

## 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 €**

## **DIE KLEINE NACHBARSCHAFTSZEITUNG LIEGT u.a. AUS BEI:**

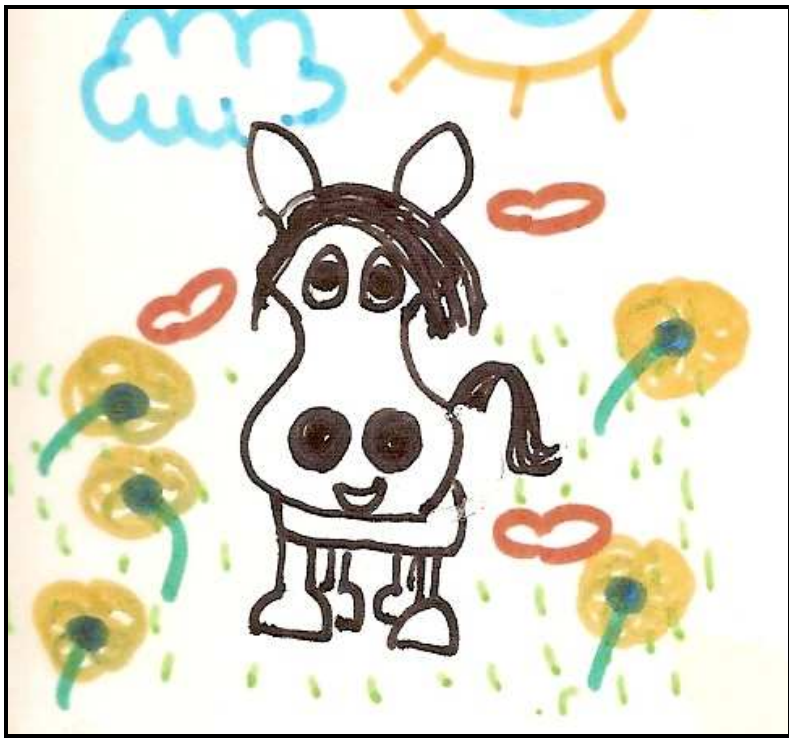
Musik Hartwig, Lindenschmitstr. 31  
Hausarztpraxis Engert + Oefelein, Pfeuferstr. 33  
Sendlinger Buchhandlung, Daiserstraße 2  
Café Viva, Valley/Ecke Danklstraße  
Augustiner, Alramstr. 24  
ASZ, Daiserstr. 37  
Bioladen Hollerbusch, Daiserstr. 5  
Oberländer Apotheke, Oberländerstraße  
Rama Feinkost, 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, 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  
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, Nestroistr. 2  
Lotto-Toto Gabriela Seidewitz, Nestroistr. 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  
Kopfarth, Plinganserstr. 24,  
StemmerKuchl, Stemmerhof,  
Kaffee, Espresso und Barista, Pfeuferstr. 33  
Südbad, Valleystr. ,  
RIZZO, Schäflarnstr. 166 und mehr

# Echte Freundschaft

Wu Lan Tong

weiß man oft dann erst zu  
schätzen,  
wenn man sie mit Füßen  
getreten  
und achtlos weggeworfen hat.  
Ein echter Freund wird dir  
auch dieses nachsehen  
und trotzdem immer für dich  
da sein.

Ein echter Freund lässt sich  
nicht entsorgen wie ein  
zerbrochenes Glas.  
Du wirst dich daran  
schneiden  
und selbst wenn die Wunde  
verheilt ist,  
eine Narbe wirst du dein Leben  
lang behalten



Sommerpferd von Anna

**STEMMERHOF-FEST DER NATIONEN AM 4. JULI 2009**  
**Von 10.00 – 23.00 Uhr**  
**Unsere Redaktion feiert mit !!**

Ab 10.00 Uhr volles Programm im Stemmerhof mit Essen und Trinken, diversen Live-Auftritten von Musikbands, vielen bunten Ständen mit tollem Angebot! Ab 19.00 Uhr Abendprogramm mit Klaus Schweiger von Radio Arabella als Live-Moderator, Tanzmusik und Cocktailbar. Um 22.30 Uhr kleines Feuerwerk!

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

MACHT MIT BEI UNS !

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

Die nächste Ausgabe erscheint Anfang August 2009

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